

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง กินดีมีสุขอนามัย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



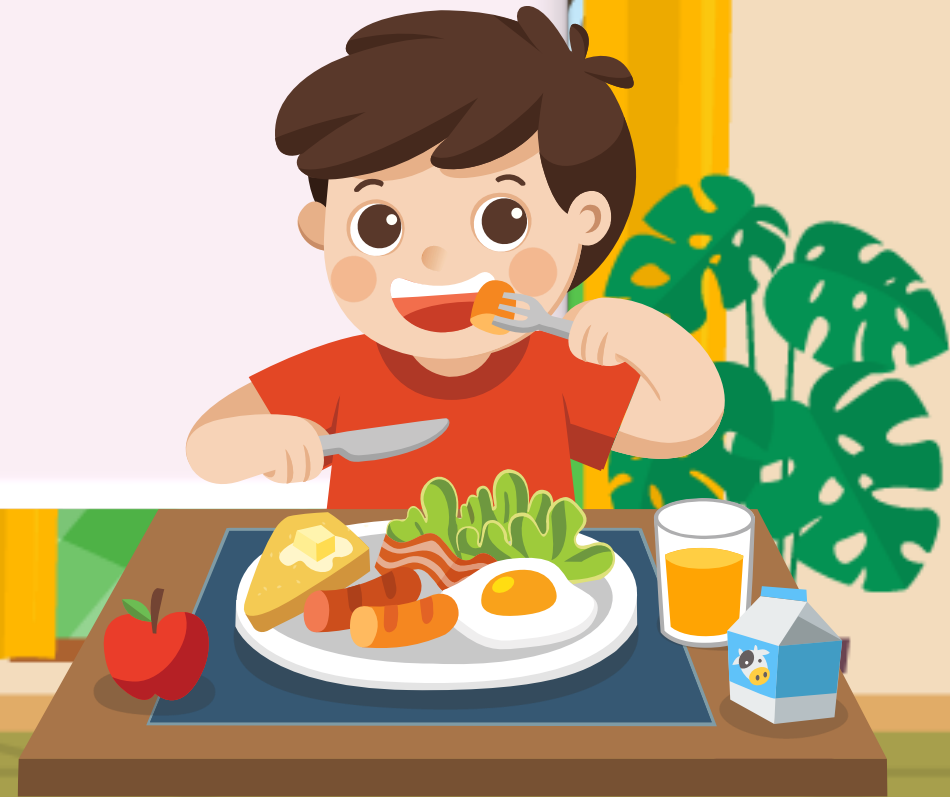
เรื่อง

กินดีมีสุขอนามัย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน
๒. ปฏิบัติการดูแลรักษาและปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการสำลักอาหาร
๓. เห็นความสำคัญของมารยาทในการรับประทานอาหาร





คำถามชวนคิด

อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน
มีอะไรบ้าง



อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน



อาหารที่มีกากใย



การเคี้ยวเส้นใยอาหารเป็นการทำความสะอาดขัดฟัน
ในขณะที่รับประทาน กระตุ้นการไหลเวียนของน้ำลาย
ช่วยป้องกันโรคเหงือก และลดปัญหาหากลิ้นปาก



อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน

๒

อาหารที่มีแคลเซียม



ช่วยการเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง

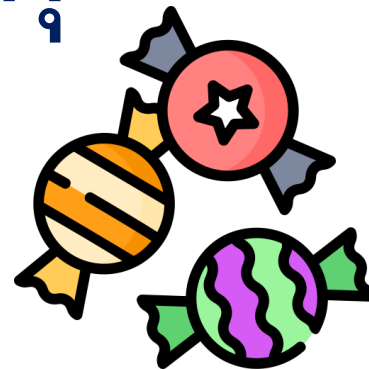
เพราะแคลเซียม เป็นส่วนประกอบหลักของฟัน



อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อฟัน

๑ อาหารที่มีน้ำตาลสูง

เป็นสาเหตุทำให้เกิดฟันผุ



อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อฟัน

๒

อาหารที่ค่าความเป็นกรดสูง

ทำให้สารเคลือบฟันโดนกัดกร่อน
และเกิดอาการเสียวฟันได้





คำถามชวนคิด

พฤติกรรมใดบ้าง
ที่เป็นอันตรายต่อฟัน



พฤติกรรมที่เป็น
อันตรายต่อฟัน



พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อฟัน

๑

ใช้ฟันเป็นเครื่องมือ

การใช้ฟันเป็นเครื่องมือทำสิ่งต่าง ๆ

เช่น การเปิดฝาขวด

กัดหรือฉีกถุงพลาสติก เป็นต้น



พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อฟัน

๒

เคี้ยวน้ำแข็ง

ทำให้เกิดอาการฟันร้าว เสียวฟัน
ปวดฟัน หรือทำให้ฟันแตกหักได้



พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อฟัน

๓

การกัดเล็บ

การกัดเล็บอาจทำให้ฟันบิ่นได้และ
เป็นการนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

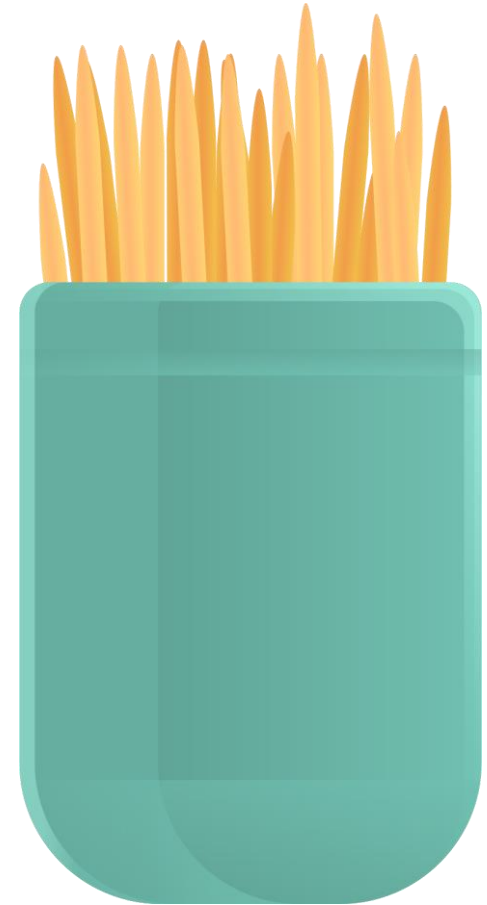


พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อฟัน



การใช้ไม้จิ้มฟัน

การใช้ไม้จิ้มฟันบ่อย ๆ และใช้อย่าง
ผิดวิธีอาจทำให้ฟันห่างและเป็น
อันตรายต่อเหงือก



พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อฟัน

๕

ดูดนิ้วหัวแม่มือ

การดูดนิ้วหัวแม่มือจะส่งผลต่อ
การขึ้นของฟัน ทำให้ฟันขึ้น
ในตำแหน่งที่ผิดปกติ



พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อฟัน

๖

การนอนกัดฟันโดยไม่รู้ตัว

ทำให้ฟันสึกเร็วกว่าปกติและ
เกิดอันตรายต่อก้ามเนื้อใบหน้า
และข้อต่อขากรรไกร





ชวนรู้ชวนจำ

อาการสำลักอาหาร



อาการล้าักอาหาร

คือ การที่มีเศษอาหารหรือน้ำ หลังกลืนอาหาร
หล่นเข้าไปอยู่ในหลอดลม ซึ่งจะทำให้เกิดอาการไอ
ติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งเพื่อขับดันให้
เศษอาหารนั้นหลุดออกไปจากหลอดลม



การปฐมพยาบาลอาการสำลักอาหาร

๑. ดูอาการผู้ประสบเหตุ
ถ้ายังไม่หมดสติให้สอบถาม
แล้วทำการช่วยเหลือ



การปฐมพยาบาลอาการสำลักอาหาร

๒. โอบรัดใต้รักแร้ของผู้ประสบเหตุ
โดยมือข้างหนึ่งกำเป็นกำปั้น
เหนือสะดือ แล้วใช้มืออีกข้างโอบ
กำปั้นไว้



การปฐมพยาบาลอาการสำลักอาหาร

๓. รััดแล้วกระตุกหน้าท้อง
และพร้อมกันแรง ๆ บริเวณใต้
ลิ้นปี่ รอบละ ๕ ครั้ง จนกว่า
สิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา



การปฐมพยาบาลอาการสำลักอาหาร

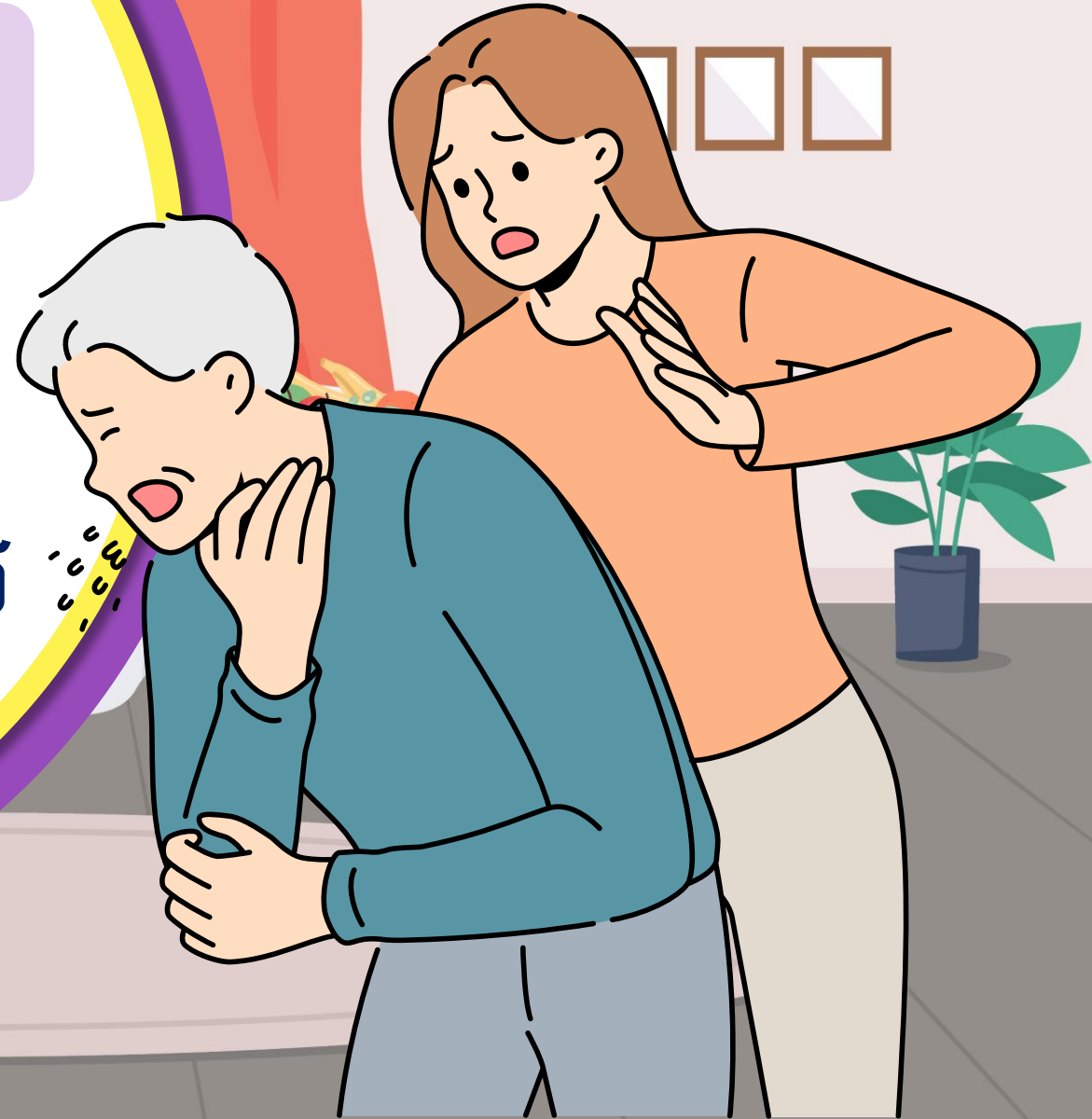
๔. หากผู้ประสบเหตุหมดสติ
อาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่ง
โรงพยาบาล





ชวนจำชวนปฏิบัติ

ปฐมพยาบาล
อาการสำลักอาหาร



ชั้น ป.๑ - ป.๓ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง _____ กินอย่างไรให้แข็งแรง _____

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำไม่ได้

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	☆☆☆	<input type="checkbox"/>

แบบประเมินตนเอง



ชั้น ป.๑-๓ **ปลายภาค**



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....
.....
.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....
.....
.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....
.....
.....



แบบบันทึกการเรียนรู้



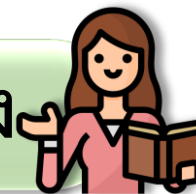


บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง
ในการทำกิจกรรม



บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ
ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียน
ระหว่างทำกิจกรรม

สรุปกิจกรรม

ฟัน มีความสำคัญในการบดเคี้ยวอาหาร
ควรดูแลและทำความสะอาดอย่างถูกต้อง เพื่อ
ทำให้ฟันสะอาดและแข็งแรง นอกจากนี้การ
รับประทานอาหารก็ต้องระมัดระวังไม่เล่นระหว่างทาน
อาหารอาจทำให้เกิดอาการสำลักได้





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โรคติดต่อที่น่ารู้ (๑)



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

