

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูเอื้องฟ้า สุขเมือง

เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า



หน่วยที่ 1

รักตัวเราเท่าฟ้า





ลักษณะหน้าที่และวิธีดูแล

อวัยวะภายนอก

ทดสอบก่อนเรียน



1. โครดูแลตความสะอาดเส้นผมได้ดีที่สุด

- ก. กิ่งสระผมสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ข. แก้วหัวผมก่อนนอน
- ค. ก้อยใต้น้ำมันใตผม

2. ถ้าเราไม่แปรงฟันจะเกิดผลอย่างไร

ก. ฟันร่วง

ข. ฟันผุ

ค. เสียวฟัน

3.อาหารชนิดใดทำให้ฟันผุมากที่สุด

ก.นม

ข.ผลไม้

ค.ลูกอม



4. ก่อนที่จะไปโรงเรียน

นักเรียนควรปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างไร

ก. ส่งจูบ

ข. โบกมือลา

ค. ไหว้และกล่าวสวัสดิ์



5. ถ้าเห็นพื้กวาดบ้านอยู่

เราควรทำอย่างไร

ก. ดูโทรทัศน์

ข. ไปช่วยพื้ทันที

ค. ออกไปวิ่งเล่น



6.ครอบครัวจะมีความสุข ถ้า

สมาชิกปฏิบัติตามข้อใด



ก. ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

ข. ชอบยุงเรื่องของคนอื่น

ค. ทำงานพิเศษหาเงินมาใช้จ่าย



7.นักเรียนควรทำอะไรทุกวัน

ก. ริดผ้า

ข. สระผม

ค. แปรงฟัน



**8.ถ้าเราไม่ล้างมือก่อน
กินอาหารจะเป็นอย่างไร**

ก.ปากเลอะเทอะ

ข.เชื้อโรคเข้าปาก

ค.กินอาหารได้น้อย



9.ทำอย่างไร เราจึงจะมีเพื่อนมาก

ก. รังแกเพื่อน

ข. แบ่งปันของให้เพื่อน

ค. ไม่พูดกับเพื่อน

10.ใครเป็นแม่ของแม่

ก.ย่า

ข.ยาย

ค.ป้า



เฉลยแบบทดสอบ



1. โครดูแลตความสะอาดเส้นผมได้ดีที่สุด

- ก. กิ่งสระผมสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ข. แก้วหัวผมก่อนนอน
- ค. ก้อยใต้น้ำมันใส่ผม

2. ถ้าเราไม่แปรงฟันจะเกิดผลอย่างไร

ก. ฟันร่วง

ข. ฟันผุ

ค. เสียวฟัน

3.อาหารชนิดใดทำให้ฟันผุมากที่สุด

ก.นม

ข.ผลไม้

ค.ลูกอม



4. ก่อนที่จะไปโรงเรียน

นักเรียนควรปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างไร

ก. ส่งจูบ

ข. โบกมือลา

ค. ให้อุ้มและกอดแล้วสวัสดี



5. ถ้าเห็นพื้กวาดบ้านอยู่

เราควรทำอย่างไร

ก. ดูโทรทัศน์

ข. ไปช่วยพื้ทันที

ค. ออกไปวิ่งเล่น



6.ครอบครัวจะมีความสุข

ถ้าสมาชิกปฏิบัติตามข้อใด 

ก. ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน 

ข. ชอบยุ่งเรื่องของคนอื่น

ค. ทำงานพิเศษหาเงินมาใช้จ่าย



7.นักเรียนควรทำอะไรทุกวัน

ก. รีดผ้า

ข. สระผม

ค. แปรงฟัน

8. ถ้าเราไม่ล้างมือก่อน กินอาหารจะเป็นอย่างไร

ก. ปากเลอะเทอะ

ข. เชื้อโรคเข้าปาก

ค. กินอาหารได้น้อย



9. ทำอย่างไร เราจึงจะมีเพื่อนมาก

ก. รังแกเพื่อน

ข. แบ่งปันของให้เพื่อน

ค. ไม่พูดกับเพื่อน

10.ใครเป็นแม่ของแม่

ก.ย่า

ข.ยาย

ค.ป้า



เพลง วัน



วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ)

จับเอว จับขา จับเข่า (ซ้ำ)

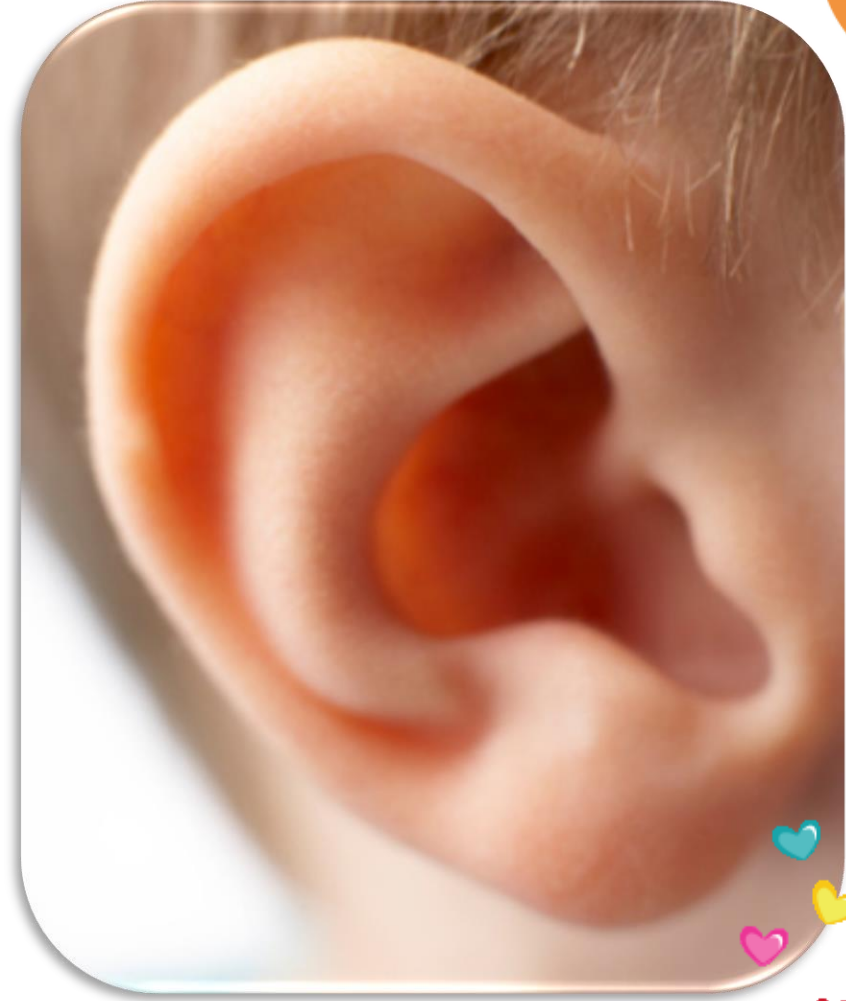
พอจับหัวเรา อู๋ยงง อู๋ยงง (ซ้ำ)

วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ)

จับมือ จับแขน จับไหล่ (ซ้ำ)

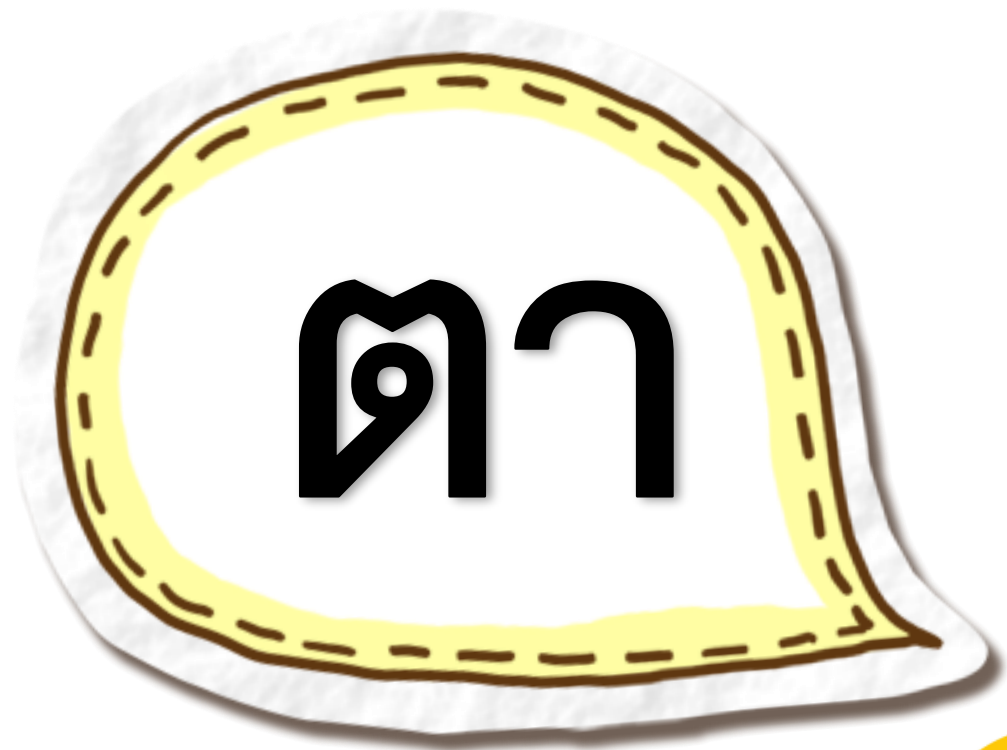
พอจับหูเรา อู๋ยงง อู๋ยงง (ซ้ำ)







ตา



จมูก



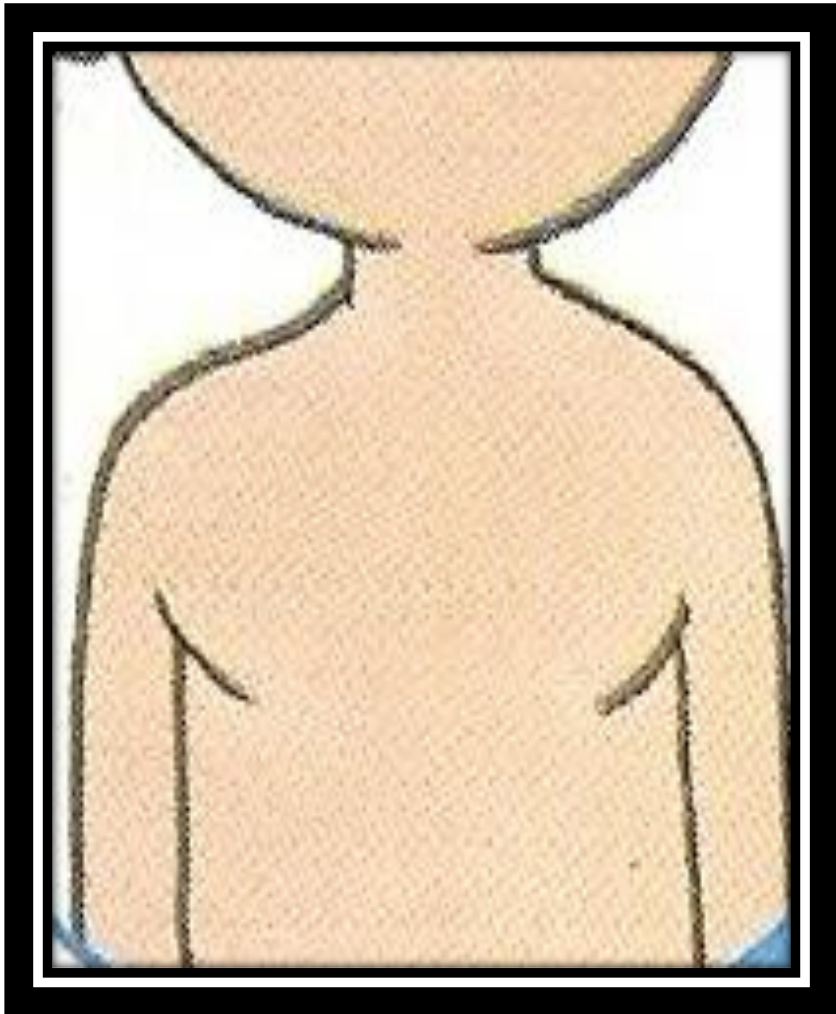


ปาก



ศิระษะและเส้นผม









ขา



