

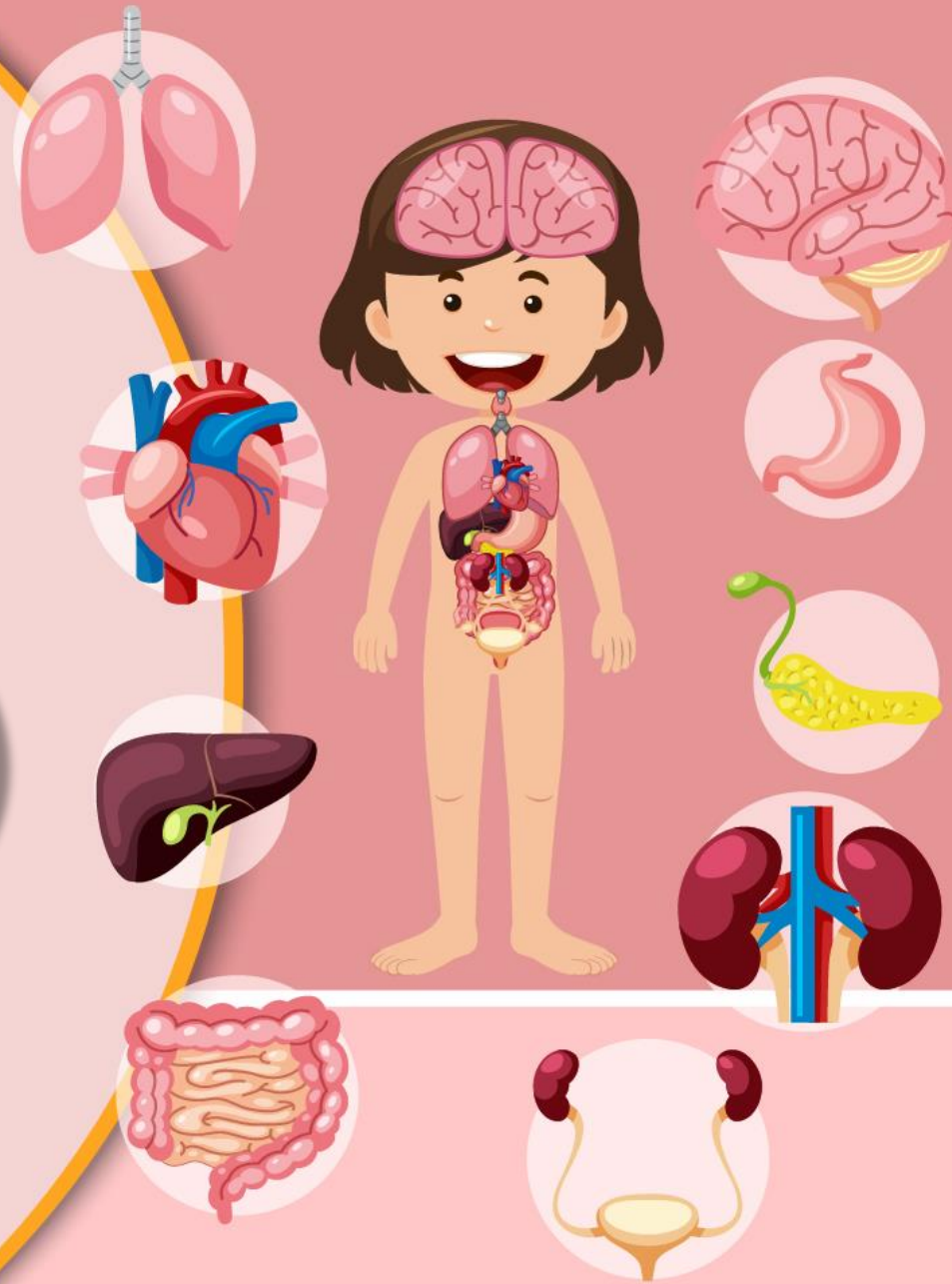
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

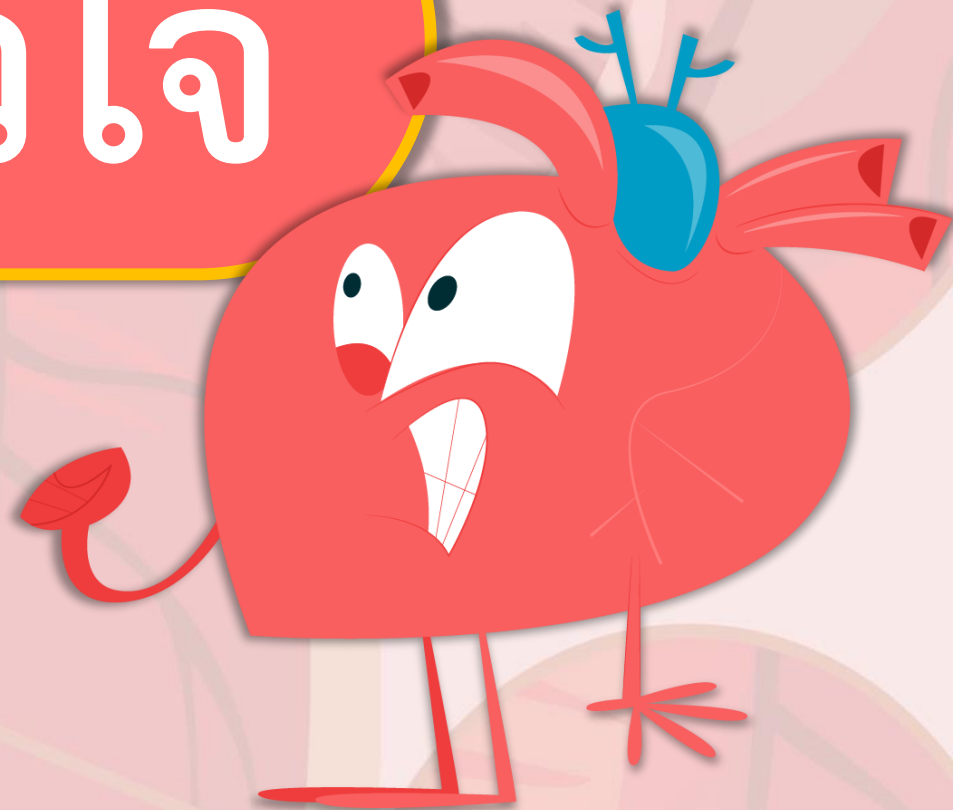
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง หัวใจ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ
ครูสุจิตรา บุญธรรม



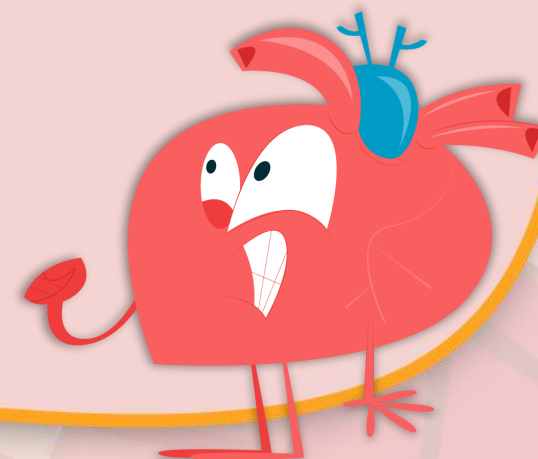
เรื่อง หัวใจ





จุดประสงค์การเรียนรู้

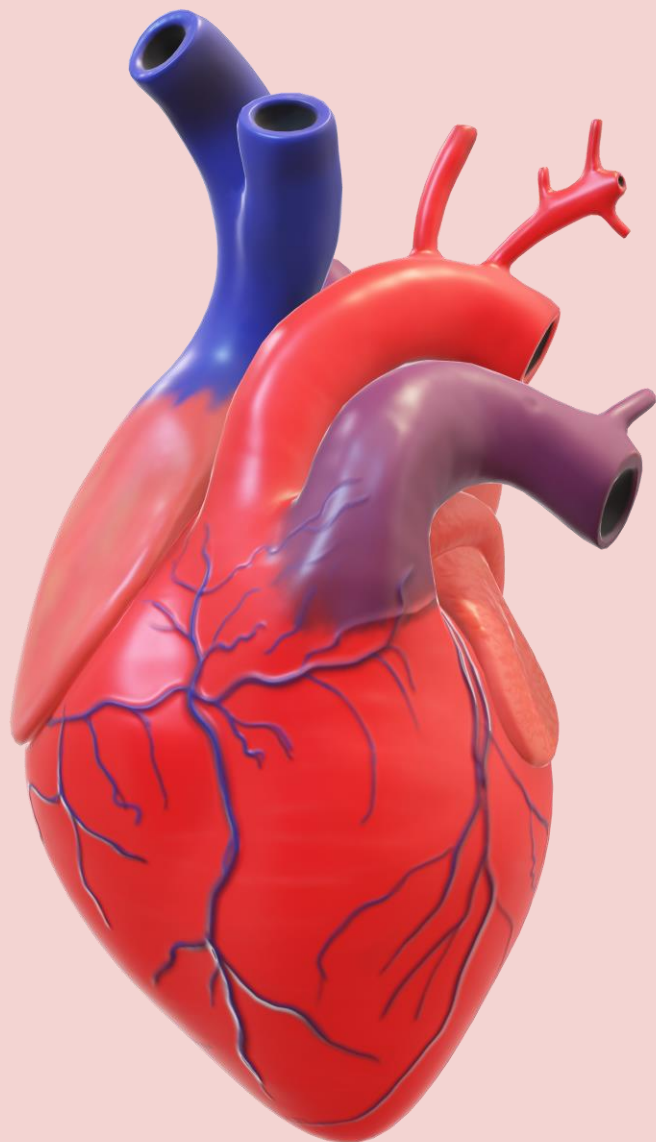
๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน
๒. เสนอแนวทางการดูแลรักษาอวัยวะภายใน
๓. เห็นความสำคัญของอวัยวะภายใน



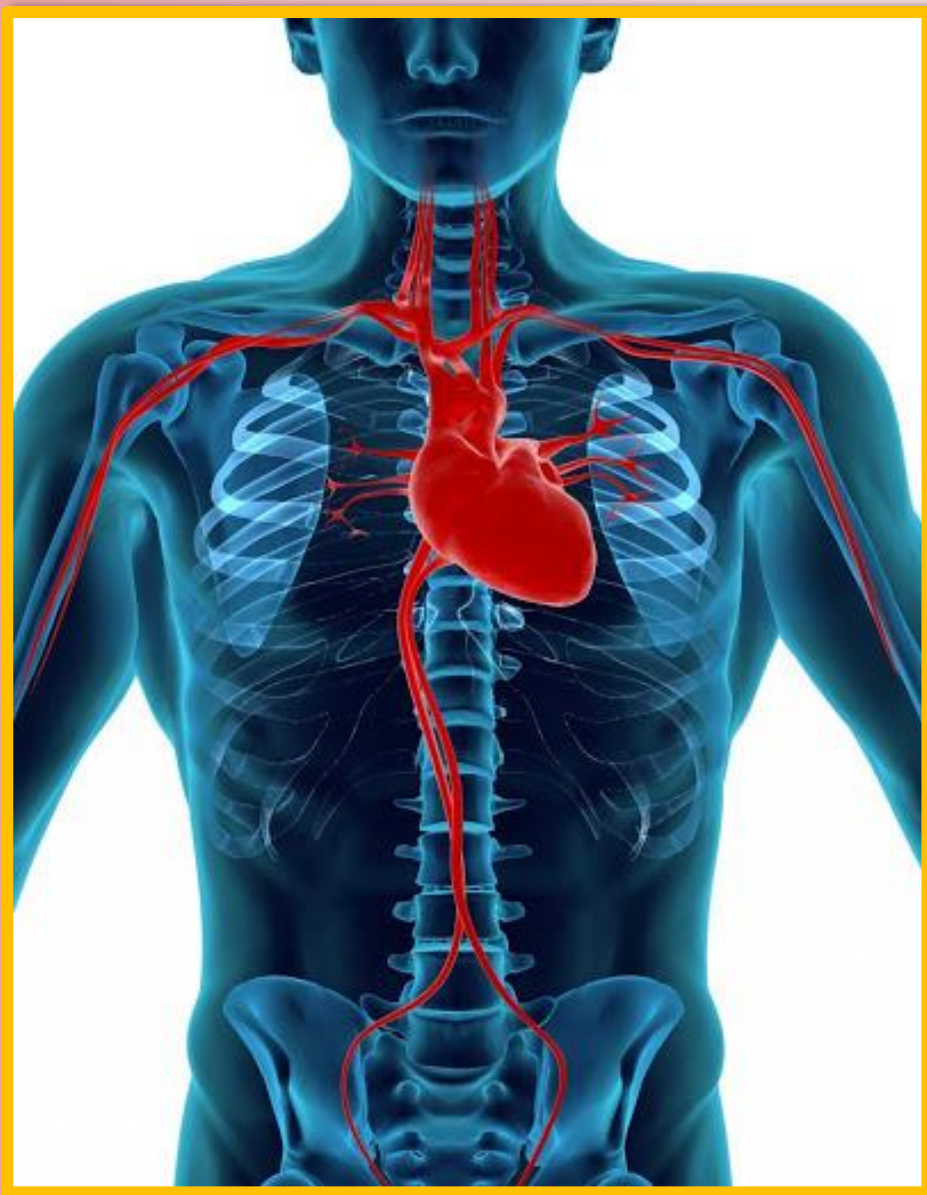


นักเรียนรู้จักสัญลักษณ์นี้หรือไม่ ?





หัวใจ



หัวใจ เป็นอวัยวะที่อยู่ภายในทรวงอกด้านซ้าย มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของหัวใจ

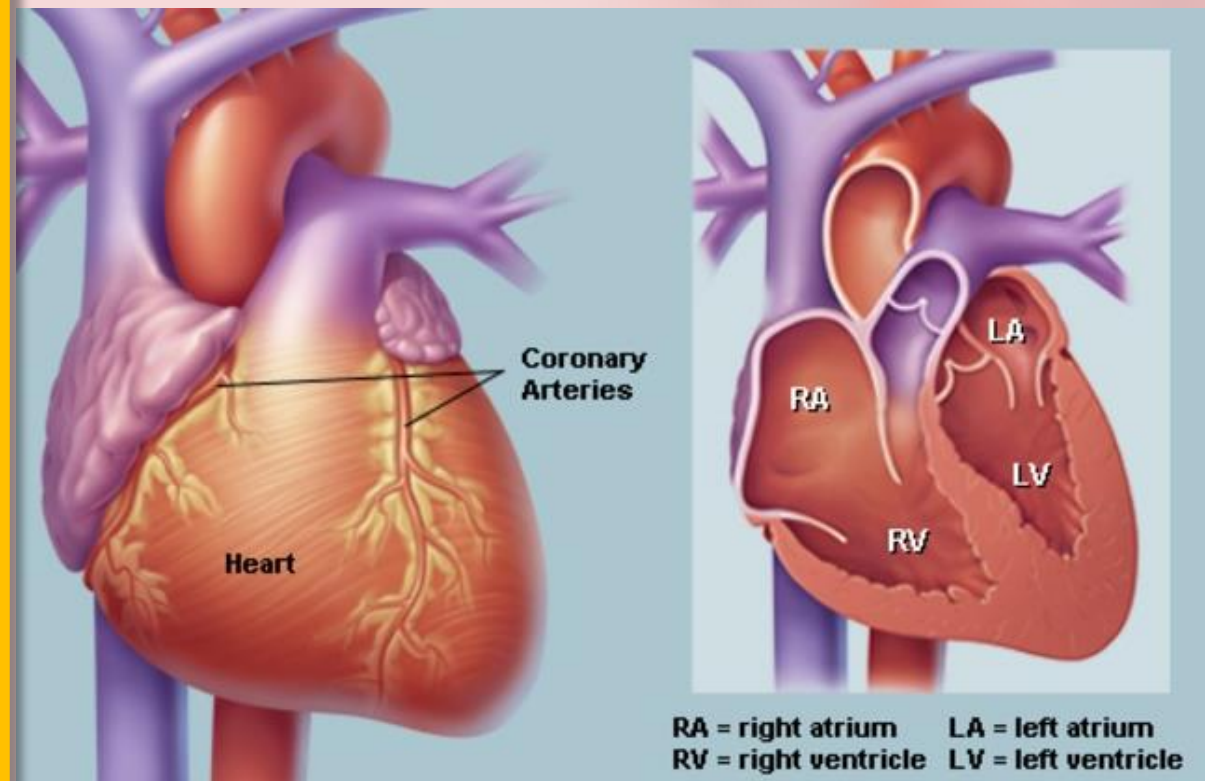
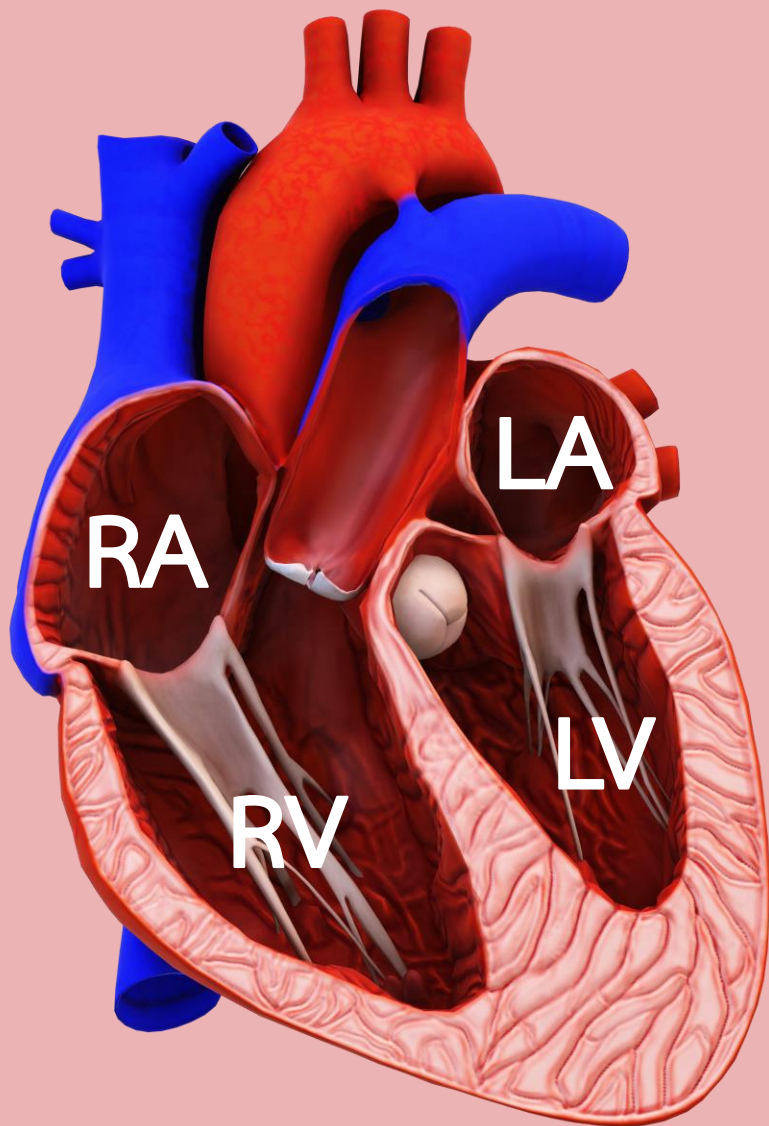


ภาพ ตำแหน่งของหัวใจ

ที่มา <https://sites.google.com/a/hatyaiwit.ac.th/circulatory-system/the-circulatory-system-and-its-components/hawci-heart>

ภาพ ขนาดของหัวใจ

ที่มา <https://sites.google.com/a/hatyaiwit.ac.th/circulatory-system/the-circulatory-system-and-its-components/hawci-heart>



ภาพ โครงสร้างของหัวใจ

ที่มา <https://www.webmd.com/heart/picture-of-the-heart#1>



หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดเลือด
ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

หัวใจ
HEART

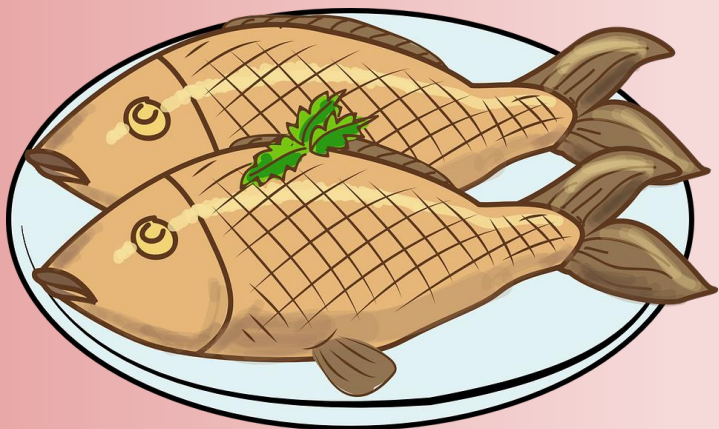
การดูแลรักษา



รับประทานผักและ
ผลไม้ช่วยบำรุงหัวใจ

หัวใจ
HEART

อาหารที่ช่วยบำรุงหัวใจ



ภาพ ปลา

ที่มา <https://pixabay.com/th/illustrations>



ภาพ ผักใบเขียว

ที่มา <https://pixabay.com/th/illustrations>



ภาพ กระเทียม

ที่มา <https://pixabay.com/th/illustrations>

หัวใจ

HEART

การดูแลรักษา



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

หัวใจ

HEART

การดูแลรักษา

หากรู้สึกเหนื่อย เจ็บที่หัวใจผิดปกติ
ให้รีบไปพบแพทย์



ภาพ คุณหมอ

ที่มา <https://pixabay.com/th/illustrations/>

หัวใจ

HEART

การดูแลรักษา



เล่นแบบนี้มีโอกาสตาย !

ระมัดระวังการกระแทกบริเวณหน้าอก



ตอบคำถาม เรื่อง หัวใจ

ให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับหัวใจ
โดยเขียนคำตอบลงในสมุดบันทึก





ตำแหน่งของหัวใจอยู่ตรงส่วนใด
ของร่างกาย

หัวใจอยู่บริเวณหน้าอกด้านซ้ายของร่างกาย



หัวใจมีขนาดเท่าใด

หัวใจมีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ



หัวใจมีทั้งหมดกี่ห้อง

หัวใจของมนุษย์ มีทั้งหมด ๔ ห้อง



หน้าที่ของหัวใจคืออะไร

หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดเลือด
ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



เราสามารถดูแลรักษาหัวใจได้อย่างไร

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อเกิดอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์

ระมัดระวังการเล่นหรือป้องกันการกระแทกบริเวณหน้าอก



กิจกรรมประจำวันนี้

ให้นักเรียนดูวิธีการพับหัวใจจากกระดาษ
แล้วลงมือพับหัวใจของตนเอง และเขียนวิธีการดูแล
รักษาหัวใจของตนเองลงในหัวใจที่พับจากกระดาษ
พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



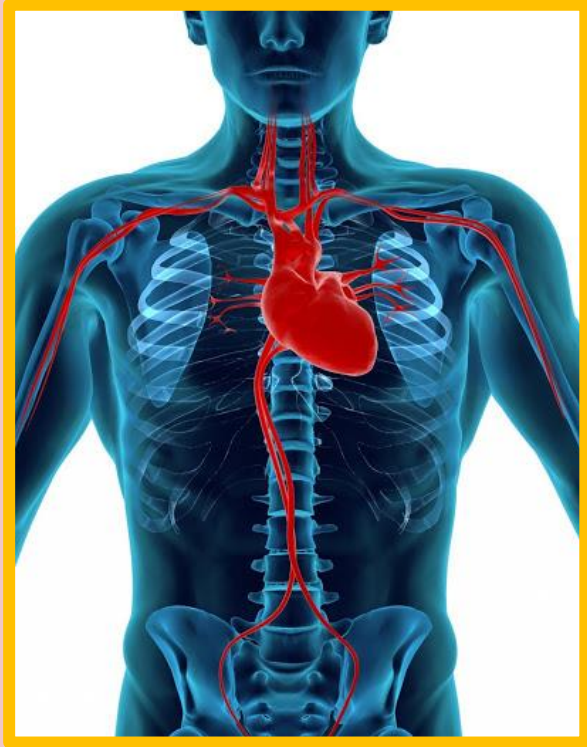
กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนศึกษาวิธีการพับหัวใจจากกระดาษที่นักเรียนเตรียมมา
- เขียนวิธีการดูแลหัวใจของตนเองลงในหัวใจที่นักเรียนพับ
- ตกแต่งผลงานของตนเองให้สวยงาม

คำชี้แจงกิจกรรมครู

- ร่วมกันศึกษาวิธีการพับหัวใจจากกระดาษ
- แนะนำเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง หัวใจ
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง หัวใจ

หัวใจ เป็นอวัยวะภายในที่อยู่บริเวณทรวงอกด้านซ้าย มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ โครงสร้างของหัวใจมี ๔ ห้อง โดยหัวใจจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



สรุปความรู้เกี่ยวกับ...หัวใจ

หัวใจ เป็นอวัยวะภายในที่อยู่บริเวณทรวงอก
มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ
โดยหัวใจจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยง
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ปอด

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดหรือกระดาน
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปอด
- ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปอด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th