

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิญา ประจันบาน



การปฏิบัติตนเพื่อให้
กระตือรือร้นและขี้ต่อ
ทำงานได้ปกติ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้ปกติ
๒. เห็นความสำคัญการปฏิบัติตนเพื่อให้กระดูกและข้อต่อทำงานได้





ภาพปวดคปวดหัว โดย otterboxturkiye จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/z281exxHhZTLaG19> สืบค้นเมื่อ 9/6/2564

ภาพปวดหลัง โดย sd4234242 จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/nVNYj4B8TSvdSiHA7> สืบค้นเมื่อ 9/6/2564

ภาพปวดคอ โดย โรงพยาบาลราชธานี จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/G8xNoNXVgc7WVXeQ7> สืบค้นเมื่อ 9/6/2564

กระดูก และ ข้อต่อ



เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการ
เคลื่อนไหวของร่างกายใน
ชีวิตประจำวันต้องใช้กระดูก
และข้อในการเคลื่อนไหว



พฤติกรรมใดบ้าง
ที่ส่งผลเสียต่อกระดูก

“พฤติกรรมแบบนี้
ไม่ดีต่อกระดูก”



การนั่งไขว่ห้าง



เกิดการทิ้งน้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง
ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้

การนอนขดตัว



จะทำให้กระดูกสันหลังงอหรือคดได้

นั่งอหลังหรือนั่งหลังค่อม



ส่งผลให้มีการกดทับของ
เส้นประสาทสันหลังได้

หัวของหนักด้วยนิ้ว



- ทำให้เกิดอาการนิ้วล็อคได้
- ทำให้พังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ



ภาพห้างสรรพสินค้า จากเว็บไซต์ https://www.freepik.com/free-vector/shopping-mall-corridor-with-panoramic-roof_3297807.htm#page=1&query=shopping%20mall&position=3 สืบค้นเมื่อ 21/6/2564

สะพานกระเป๋านักข้างเดียว



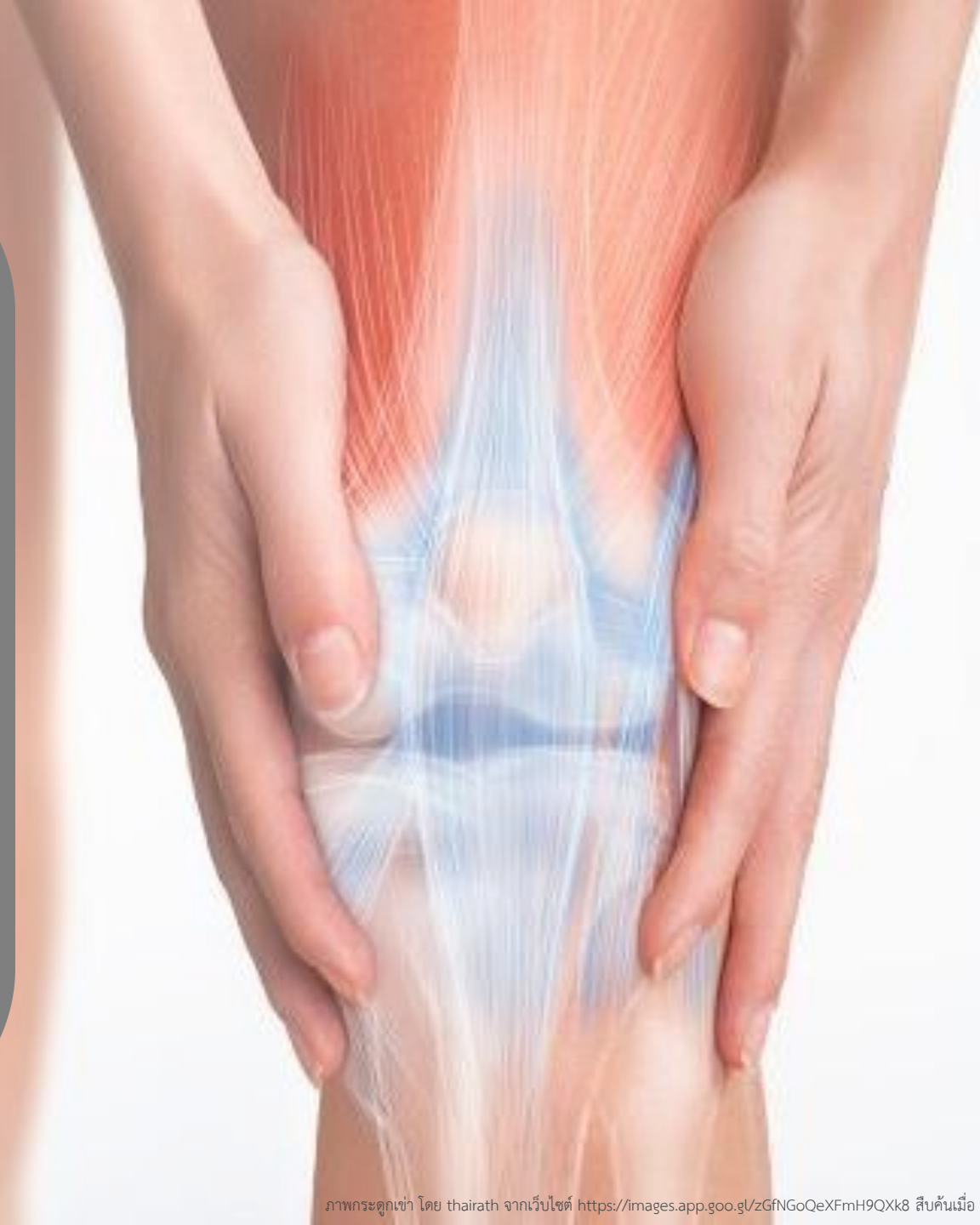
ทำให้ไหล่ทำงานหนักอยู่ข้างเดียว
ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้





นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อไม่ให้
กระดุกและข้อต่อ
ได้รับอันตรายและทำงานได้ปกติ

การปฏิบัติตนเพื่อให้
กระดูกและข้อต่อ
ทำงานได้ปกติ





การรับประทานอาหาร

- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง
- รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่



๒

การออกกำลังกาย

- หมั่นออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี



๓

ความปลอดภัย

- ไม่ประมาท
- มีสติ รอบคอบ
- ระมัดระวัง



พฤติกรรม

๑

- ไม่เอี้ยวตัวหรือ
บิดข้อต่อแรง ๆ





ยกของหนักอย่างถูกวิธี

- ไม่ฝืนกำลังตนเอง
- ไม่ยืงก้มหลังแล้วยกของ



วิธีการยกของที่ถูกต้อง

๑



๒



๓



กิจกรรม

“ใบงานที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและข้อ”



คำชี้แจง

ให้นักเรียนดูภาพที่กำหนดแล้ววิเคราะห์ว่า
พฤติกรรมในภาพเป็นผลดีหรือผลเสียต่อกระดูกและข้อต่อ
พร้อมบอกเหตุผล ถ้าเป็นผลเสียให้บอกวิธีการป้องกัน



ตัวอย่างใบงาน



๑. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
เพราะ.....

วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๒. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
เพราะ.....

วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๓. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ
เพราะ.....

วิธีการป้องกันแก้ไข.....



๑. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูกและข้อ

เพราะ.....

.....

วิธีการป้องกัน

แก้ไข.....

.....



๒. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูก
และข้อ

เพราะ.....

.....

วิธีการป้องกัน

แก้ไข.....

.....



๓. ภาพนี้เป็น ☐ ผลดี ☐ ผลเสีย ต่อกระดูก
และข้อ

เพราะ.....

.....

วิธีการป้องกัน

แก้ไข.....

.....

บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความ
เรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

การปฏิบัติตนให้
กระตือรือร้นและขยัน
ทำงานปกติ

๑. การรับประทานอาหาร
๒. การออกกำลังกาย
๓. ความปลอดภัย
๔. บริบทของร่างกาย
๕. การยกของหนักอย่างถูกวิธี



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การดูแลรักษากระดูกและ
ข้อต่อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ
๒. สมุดจดบันทึก



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th