

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

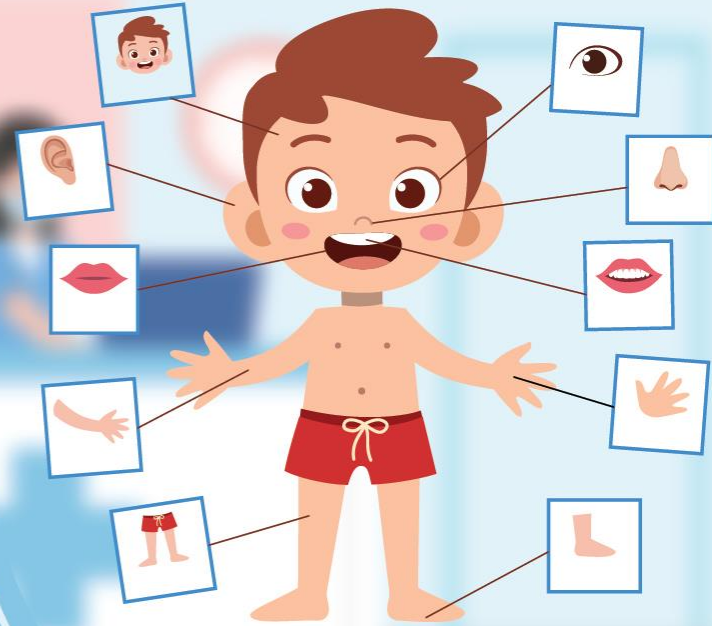
รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง จมูกของฉัน

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

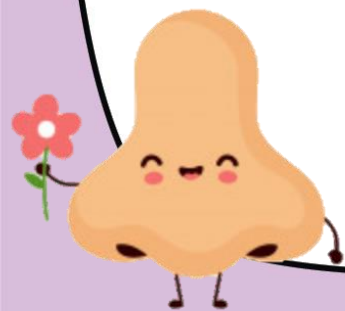
ครูปฏิญญา ประจันบาน



นักเรียนใช้อวัยวะใด
ในการดมกลิ่น



จมูกของฉันทัน



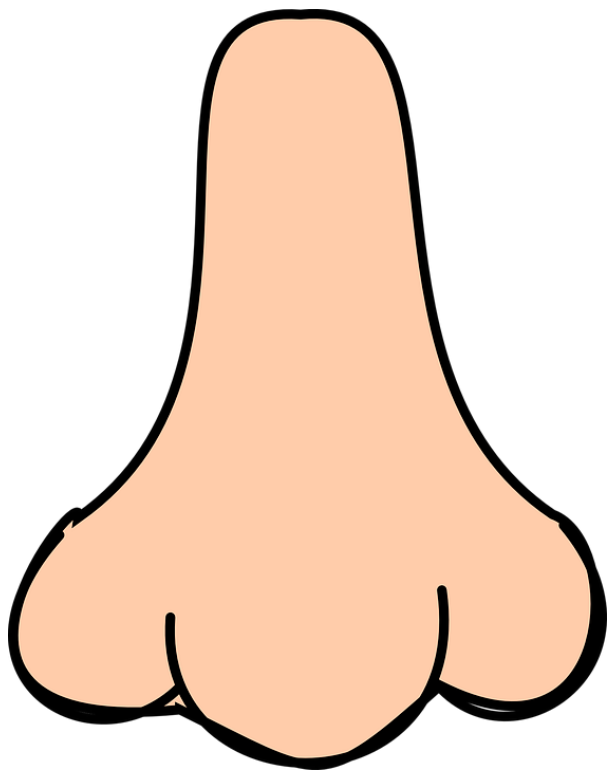
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอก
๒. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
๓. บอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



จมูกของฉันทัน

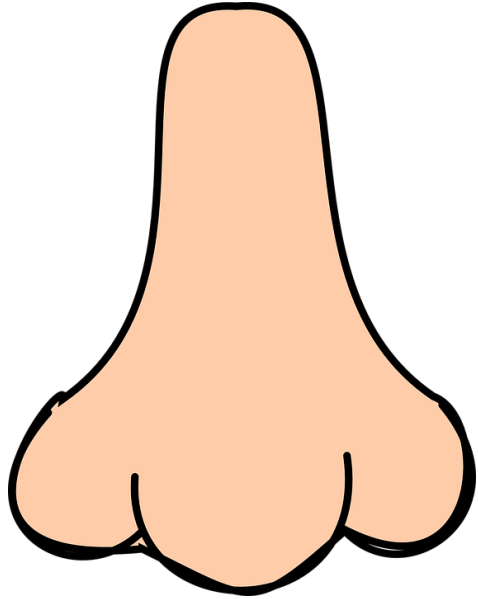




จมูก มีรูปร่างคล้ายชมพู
อยู่กลางใบหน้า

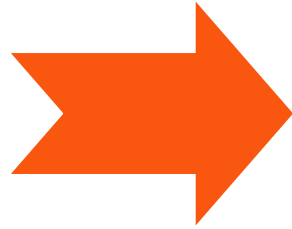
ภาพจมูก โดย Clker-Free-Vector-Images ที่มา pixabay.





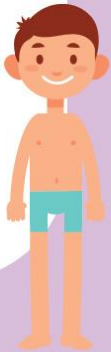
จมูก

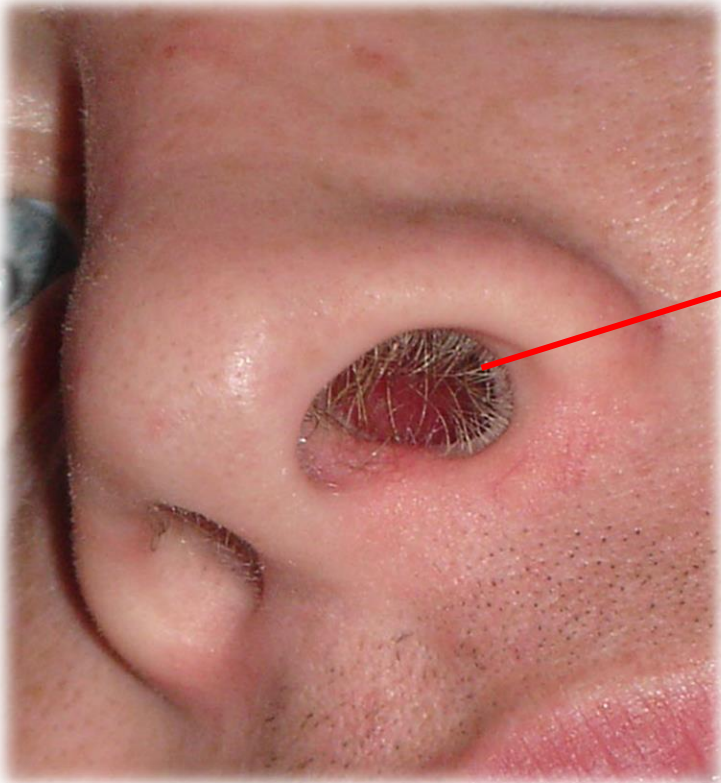
ภาพจมูก โดย Clker-Free-Vector-Images ที่มา pixabay.



ผลชมพู่

ภาพ ผลชมพู่ ที่มา <https://th.wikipedia.org/wiki/ชมพู่แก้วแห้วหม่ม>





ขนจมูก

ในรูจมูกมีขนจมูก
ช่วยในการดักจับ
ฝุ่นละออง

ภาพ ขนจมูก

ที่มา https://en.wikipedia.org/wiki/Nasal_hair



จมูก มีหน้าที่หายใจ
และดมกลิ่นต่าง ๆ

รู้หรือไม่ ?

การหายใจร่วมกับผู้อื่น
สามารถทำให้เราป่วยได้





การสวมหน้ากากอนามัย
เมื่อต้องออกไปในที่สาธารณะ
เป็นการป้องกันการรับเชื้อ
และแพร่กระจายของ
โรคติดต่อ ติดเชื้อต่าง ๆ

อย่า

ดึงหน้ากากลงมาไว้ที่...ใต้คาง



จุดที่หน้ากาก
ไม่ได้ป้องกันเชื้อโรค



หากดึงหน้ากากมาไว้ที่ใต้คาง
จะทำให้หน้ากากเกิดการ
ปนเปื้อนของเชื้อโรค



เมื่อดึงกลับมาใส่ตามปกติ
จะทำให้ได้รับเชื้อโรคผ่านทาง
ปากและจมูก

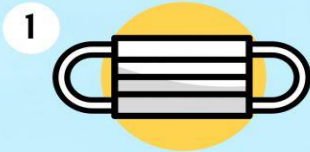
หากต้องถอดหน้ากากควรผูกถุงไว้สำหรับเก็บหน้ากาก

#ใครจะประมาณเราต้องไม่ประมาณ #สุขภาพดีได้ด้วยตัวเอง

ทิ้ง หน้ากากอนามัย อย่างไรให้ถูกวิธี

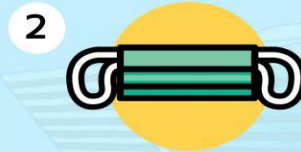


ศูนย์ราชการฯ แจ้งวัฒนะ ห่วงใยข้าราชการ และประชาชน ให้ปลอดภัย ห่างไกลโรค



ถอดหน้ากาก

โดยไม่สัมผัสด้านในของหน้ากาก



พับหน้ากาก

เก็บให้ส่วนที่สัมผัสร่างกาย อยู่ด้านใน



มัดสายรัด

แล้วพันโดยรอบหน้ากากอนามัย



ใส่ถุงรองรับแล้วพันปากถุงให้แน่น
ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว
ลงถังขยะอันตรายที่แยกจากขยะทั่วไป
เพื่อนำไปสู่กระบวนการกำจัดขยะติดเชื้อ



ล้างมือให้สะอาด



วิธีดูแลรักษาจมูก

อย่าให้จมูก
กระแทกของแข็ง



ภาพ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับจมูก

ที่มา <https://baby.kapook.com/view143031.html>

วิธีดูแลรักษาจมูก

ไม่ควรใช้มือหรือ
ของแข็งแคะจมูก



ภาพ แคะจมูก

ที่มา <http://variety.teenee.com/foodforbrain/71991.html>

วิธีดูแลรักษาจมูก

ไม่ควรถอนหรือ
ดึงขนจมูกออก



ภาพ ถอนขนจมูก

ที่มา <https://www.horolive.com/1249.html>



เลือดกำเดาไหลได้อย่างไร ?

เลือดกำเดาไหล เป็นอาการที่มีเลือดไหลออกจากจมูก เนื่องจากเส้นเลือดภายในโพรงจมูกแตก

อากาศร้อน
หรือเย็นเกินไป

ร่างกายขาด
วิตามินซี

วิ่งชนกันหรือ
โดนกระแทก

การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล



บีบจมูก นั่งหลังตรง
ก้มหน้าเล็กน้อย อ้าปากหายใจ

ห้ามเงยหน้าขึ้น
เพราะอาจสำลักเลือดได้

อาจใช้น้ำแข็งประคบบนสันจมูก

ภาพ การห้ามเลือดกำเดา

ที่มา <https://health.mthai.com/howto/health-care/19601.html>

กิจกรรมประจำวันนี้ ...



ใบงานที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน

ให้นักเรียนวาดภาพพฤติกรรมที่ทำให้
เกิดอันตรายต่อจมูก พร้อมระบายสีให้สวยงาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอันตรายต่อจมูก พร้อมระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



ใบงานที่ ๔

เรื่อง จมูกของฉัน

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบความรู้ที่ ๔

เรื่อง จมูกของฉัน



จมูก มีรูปร่างคล้ายชมพู
อยู่กลางใบหน้า



จมูก มีหน้าที่หายใจและดมกลิ่นต่าง ๆ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

จมูก เป็นอวัยวะภายนอกที่ใช้ในการหายใจและสูดดมกลิ่นต่าง ๆ ดังนั้นเราควรดูแลรักษาจมูกของเราไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือน เพราะอาจทำให้เกิดเลือดกำเดาไหล หรือทำให้สูญเสียการดมกลิ่นไป





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เล้นम्म ผิวหนั่ง
มือ เท้า และเล็บ



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดหรือกระดาษ
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ
๔. ใบงานที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)