

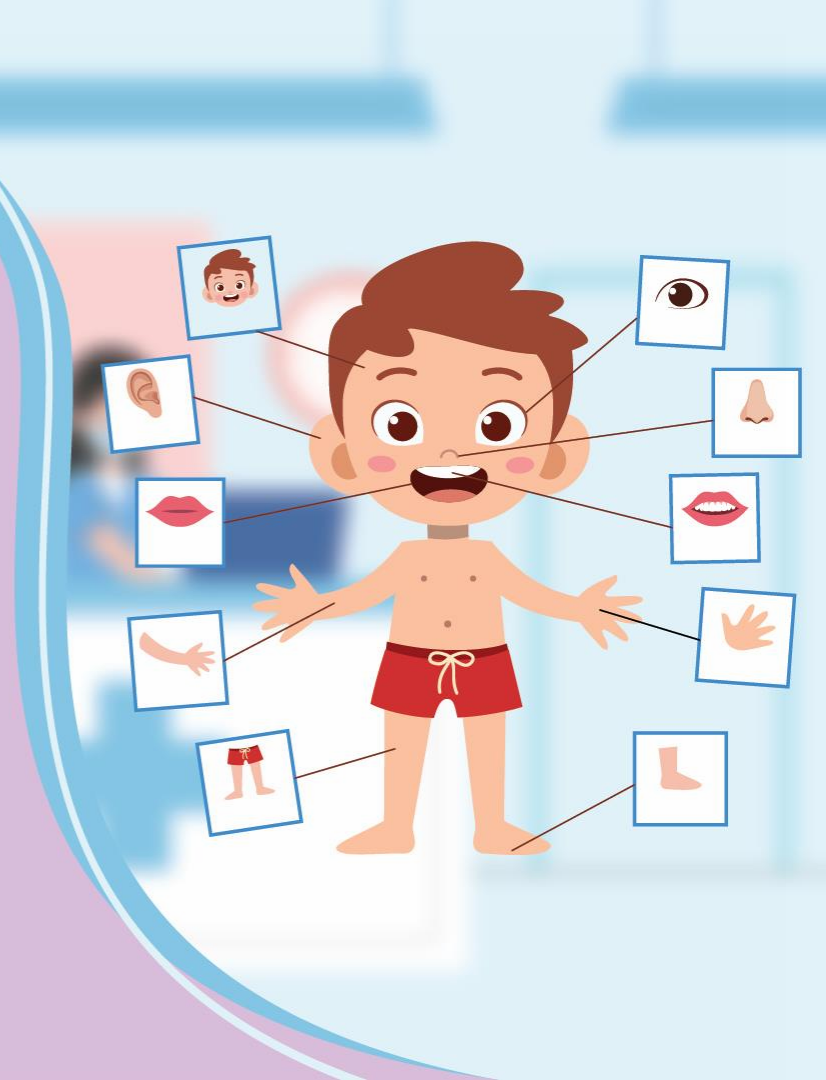
# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

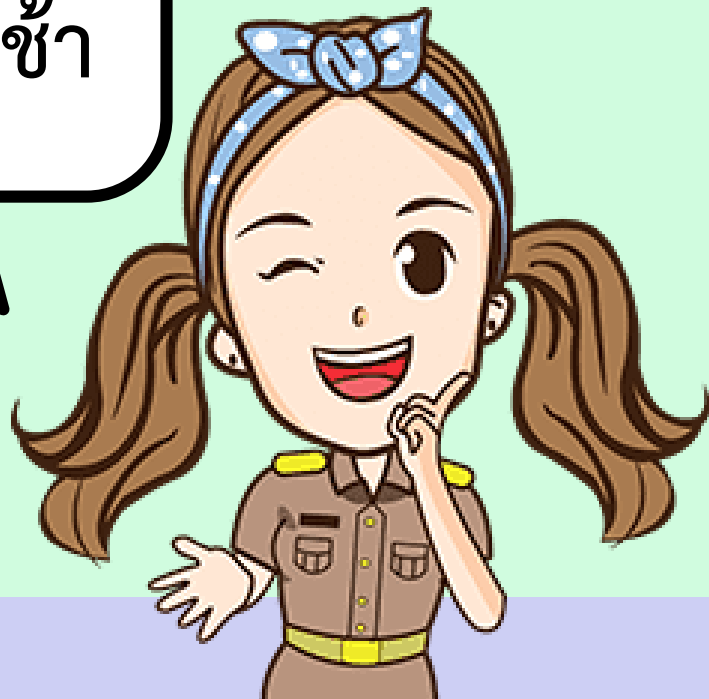
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า  
และเล็บ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหมี่ยมสุวรรณ  
ครูปณิญา ประจันบาน



นักเรียนทำความสะอาด  
ร่างกายส่วนใดบ้างในตอนเช้า





นักเรียน**ทำความสะอาด**  
**ร่างกาย**ด้วยวิธีใด

เส้นผม ผิวหนัง  
มือ เท้า และเล็บ

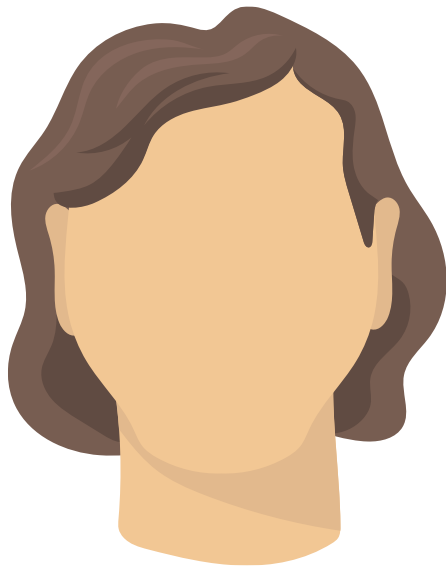


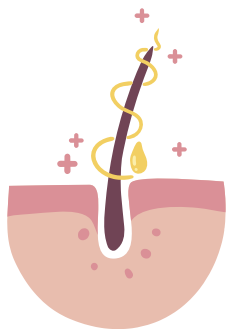
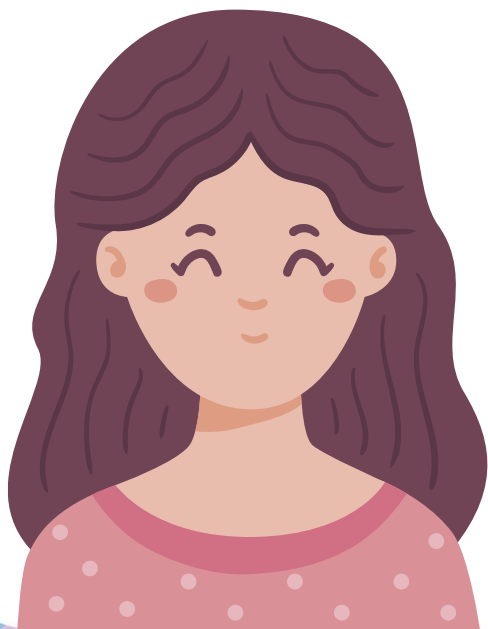
# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอก
๒. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
๓. บอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



# เส้นผม





เส้นผมช่วยป้องกัน  
หนังศีรษะและศีรษะ  
ไม่ให้กระทบกระเทือน

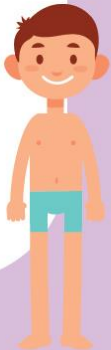




เส้นผมช่วยให้เกิดความสวยงามกับร่างกาย

ภาพ ทรงผมต่าง ๆ

ที่มา <https://women.mthai.com/hair/hair-recommend/263652.html>





# การดูแลรักษาเส้นผม



สระผมอย่างน้อย  
๓ ครั้ง ต่อสัปดาห์



## การดูแลรักษาเส้นผม

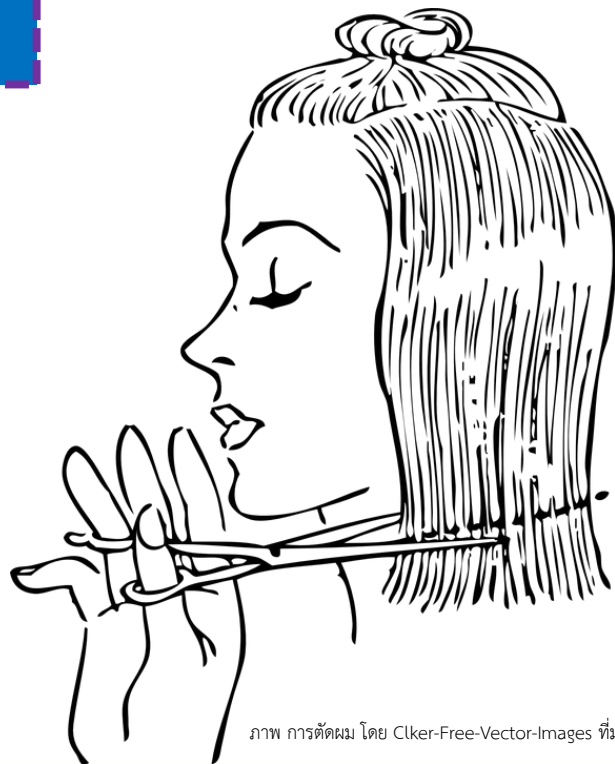


หลังการสระผมต้องเช็ดผม  
หรือเป่าผมให้แห้งทุกครั้ง



# การดูแลรักษาเส้นผม

เมื่อผมยาวควรเริ่มปลายผม  
หรือตัดผมให้ถูกระเบียบ  
ของโรงเรียน



ภาพ การตัดผม โดย Ckier-Free-Vector-Images ที่มา pixabay.



# ผิวหนัง



ภาพ ผิวหนัง

โดย WSNRY ที่มา pixabay วันที่สืบค้น 22 เม.ย 2564

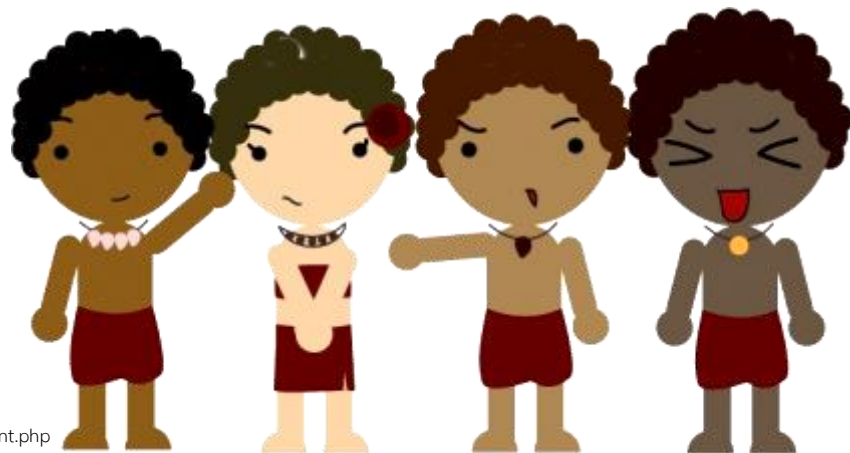




ผิวหนัง เป็นแผ่นหนังห่อหุ้ม  
ทั่วร่างกาย



สีผิวของแต่ละคนแตกต่างกันไป เพราะมีเม็ดสีผิว  
มากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม

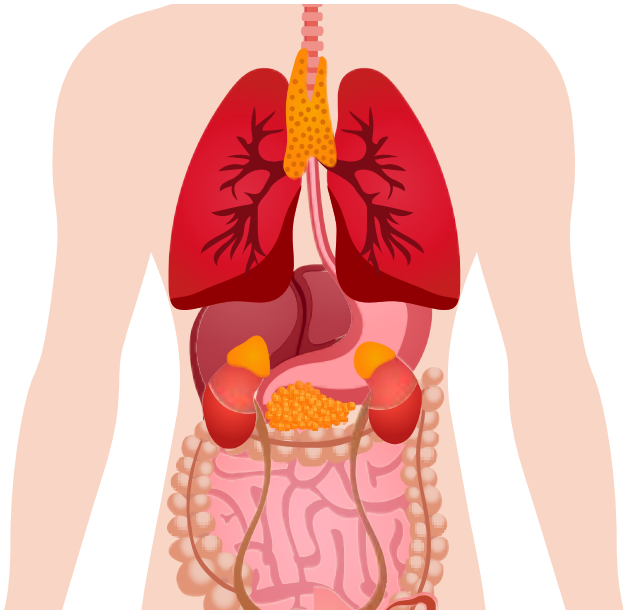


# หน้าที่ของผิวหนัง



ผิวหนังทำหน้าที่  
ห่อหุ้มร่างกาย  
รับความรู้สึกร้อน  
หรือเย็น

# หน้าที่ของผิวหนัง



ป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับ  
อวัยวะภายใน



# หน้าที่ของผิวหนัง

ป้องกันไม่ให้เชื้อโรค  
เข้าสู่ร่างกาย



ภาพ ป้องกันเชื้อโรค

# การดูแลรักษาผิวหนัง



อาบน้ำให้สะอาด  
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง





## ทำไมต้องอาบน้ำตอนเช้า ?



เนื่องจากสภาพอากาศในประเทศไทย  
ค่อนข้างร้อน อาจทำให้มีเหงื่อออก  
ในระหว่างที่เรานอนหลับ

เพิ่มความรู้สึสดชื่น

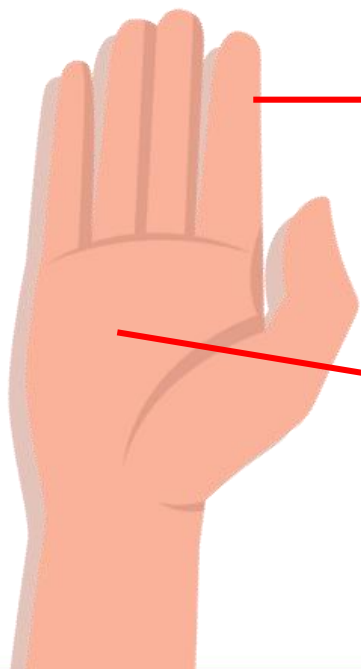
ช่วยให้สบายตัว

ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย



อาบน้ำต้องฟอกสบู่ให้ทั่วทุกส่วน  
ของร่างกาย ถูขี้ไคลตามซอกคอ  
แขน ขา และลำตัวให้สะอาด  
ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง

# มือและนิ้วมือ



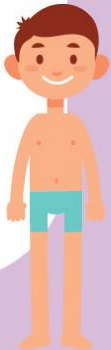
นิ้วมือ

มือ





มือและนิ้วมือเป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากปลายแขน มี ๒ ข้าง



นิ้วนาง

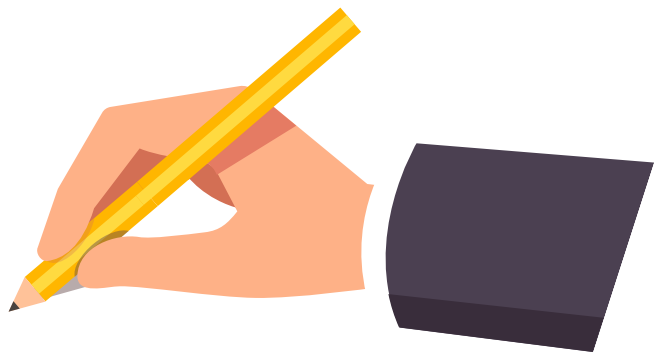
นิ้วกลาง

นิ้วชี้

นิ้วก้อย

นิ้วโป้ง



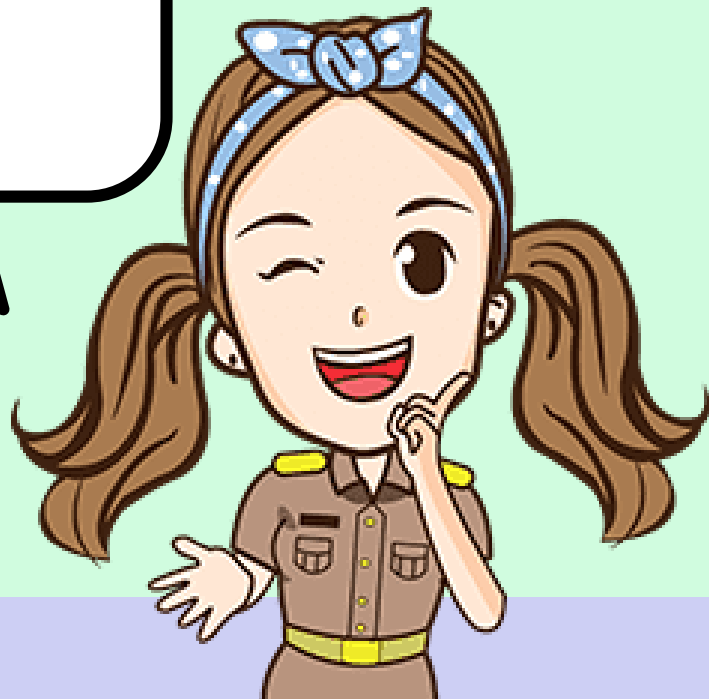


มือมีไว้ทำงานต่าง ๆ  
หยิบจับและถือสิ่งของ  
หรือใช้แสดงท่าทางต่าง ๆ





ส่วนใดในร่างกายของเรา  
ที่มีเล็บบ้าง



เล็บ เป็นส่วนที่แข็ง  
อยู่ปลายสุดของนิ้วมือ และนิ้วเท้า



เล็บมือ

เล็บเท้า



ภาพ เล็บมือ  
ที่มา <https://th.crazypng.com/392.html>

ภาพ เล็บเท้า  
ที่มา <https://www.thinglink.com/scene/710869512710258689>



เล็บ มีหน้าที่ป้องกันอันตราย  
ไม่ให้ปลายนิ้วได้รับบาดเจ็บ



ภาพ เล็บ  
ที่มา <https://thaihealthlife.com>



# เท้าและนิ้วเท้า



เท้า เป็นส่วนที่อยู่ล่างสุดของร่างกาย มี ๒ ข้าง มีนิ้วเท้าข้างละ ๕ นิ้ว



นักเรียนใช้เท้าทำอะไรบ้าง



# การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ

สวมรองเท้าทุกครั้ง  
เมื่อออกข้างนอกบ้าน



ภาพ การเล่นนอกบ้าน

ที่มา <https://www.youngciety.com/article/journal/body-development.html>



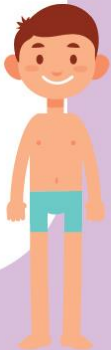
# การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



หมั่นล้างมือบ่อย ๆ  
เพราะมือเป็นแหล่งสะสม  
เชื้อโรค

ภาพ ล้างมือ

ที่มา <https://www.pinterest.de/pin/703828248002332056/>







# การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



ภาพ การตัดเล็บ

ที่มา <http://school-medicines.com/home/th/home-th/articles-th/35-chicken-pox.html>

ตัดเล็บมือและเท้า  
ให้สั้นอยู่เสมอ

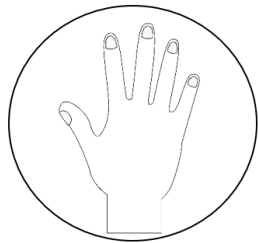
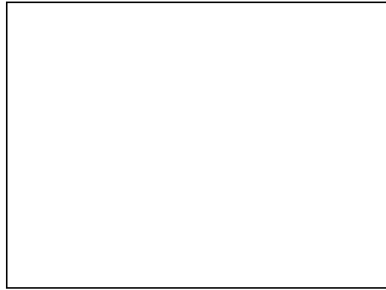


# กิจกรรมประจำวันนี้ ...



ใบงานที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ  
ตอนที่ ๑ คำชี้แจงให้นักเรียนวาดภาพการปฏิบัติตน  
ในการดูแลอวัยวะภายนอกดังต่อไปนี้  
พร้อมระบายสีให้สวยงาม

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการปฏิบัติตนในการดูแล  
อวัยวะภายนอกดังต่อไปนี้ พร้อมระบายสีให้สวยงาม



## ใบงานที่ ๕

# เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )



# กิจกรรมประจำวันนี้ ...



**ใบงานที่ ๕** เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ  
ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓  
หน้าข้อที่นักเรียนเคยปฏิบัติ

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่  
นักเรียนเคยปฏิบัติ

- ☐ ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
  - ☐ ฉันตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
  - ☐ ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
  - ☐ ฉันสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- เส้นผมของฉันสะอาดและไม่มีเหา



## ใบงานที่ ๕

# เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ

( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนเคยปฏิบัติ

- ☐ ฉันทล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
  - ☐ ฉันทัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
  - ☐ ฉันทอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
  - ☐ ฉันทสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- เส้นผมของฉันทสะอาดและไม่มีเหา



# ใบความรู้ที่ ๕

## เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ



( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )





## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๕  
เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า  
และเล็บ
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติม  
ได้จากใบความรู้ที่ ๕  
เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า  
และเล็บ

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่าง  
เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๕  
เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ  
เท้า และเล็บ
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม  
ของนักเรียนในห้องเรียน



# สรุปบทเรียนประจำวันนี้

อวัยวะภายนอกที่เราใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือใช้ในการสัมผัสสิ่งของ ซึ่งอาจทำให้ เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บของเราเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของเราได้ง่าย ดังนั้นการทำความสะอาดร่างกาย และการล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ จะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้



บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง อวัยวะภายใน ช่องปาก (1)



## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดหรือกระดาษ
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (1)
๔. ใบงานที่ ๖ เรื่อง อวัยวะภายในช่องปาก (1)
๕. โมเดลจำลองฟัน
๖. กระดาษ

( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )