

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว13101

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์ (2)

ครูผู้สอน นางสาวสุดารัตน์ ศรีแก้ว
นางสาวชนาธิป แดงฉำ



เรื่อง

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์ (2)



ร่างกายของนักเรียนมีการเจริญเติบโต หรือไม่ รู้ได้อย่างไร ?

ร่างกายมีการเจริญเติบโต
รู้จากการที่น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น



สิ่งที่ทำให้น้ำหนักและส่วนสูง
ของนักเรียนเพิ่มขึ้นมีอะไรบ้าง ?



ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์
มีอะไรบ้าง



กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรามีอะไรบ้าง

จุดประสงค์ของกิจกรรม

อ่านและบรรยายปัจจัยที่จำเป็นต่อการ
เจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของมนุษย์



กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรามีอะไรบ้าง

วิธีทำ

1. ร่วมกันระดมความคิดเกี่ยวกับ
ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์ บันทึกผล



กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรามีอะไรบ้าง

วิธีทำ

2. อ่านใบความรู้และร่วมกันสรุป
ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์ บันทึกผล



กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรามีอะไรบ้าง

วิธีทำ

3. ร่วมกันอภิปรายเพื่อเปรียบเทียบข้อมูล
เกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ได้
จากการระดมความคิดและในใบความรู้



นักเรียนระดมความคิด เกี่ยวกับเรื่องอะไร



กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรามีอะไรบ้าง

วิธีทำ

1. ร่วมกันระดมความคิดเกี่ยวกับปัจจัย
ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต
ของมนุษย์ บันทึกผล



เมื่อระดมความคิดแล้ว
นักเรียนต้องทำอะไรต่อ ?



กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรามีอะไรบ้าง

วิธีทำ

2. อ่านใบความรู้และร่วมกันสรุปปัจจัย
ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต
ของมนุษย์ บันทึกผล



นักเรียนต้องเปรียบเทียบข้อมูล
เกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็น
ต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์
จากที่ใดบ้าง ?



กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรามีอะไรบ้าง

วิธีทำ

3. ร่วมกันอภิปรายเพื่อเปรียบเทียบข้อมูล
เกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ได้จากการ
ระดมความคิดและโน้มน้าวความรู้



บันทึกผลการทำกิจกรรม

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของมนุษย์

จากการระดมความคิด คือ

☐

น้ำ

☐

เสื้อผ้า

☐

ที่อยู่อาศัย

☐

อาหาร

☐

อากาศ

☐

☐

☐



บันทึกผลการทำกิจกรรม

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของมนุษย์

จากใบความรู้คือ

☐

น้ำ

☐

เสื้อผ้า

☐

ที่อยู่อาศัย

☐

อาหาร

☐

อากาศ

☐

☐

☐



ในชีวิตประจำวัน เราได้รับปัจจัยที่จำเป็น
ต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต

☐

เหมาะสม

☐

ไม่เหมาะสม



แนวทางในการดูแลตนเองให้ได้รับปัจจัยที่จำเป็น
ต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม คือ



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



ในชีวิตประจำวัน เราได้รับปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต

☐

เหมาะสม

☐

ไม่เหมาะสม

ทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่อง ☐ ที่เลือก

แนวทางในการดูแลตนเองให้ได้รับปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและ
การดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม คือ



ใบงาน 02

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของมนุษย์



บทบาทครู

1. แจกใบงานให้กับนักเรียน
2. ร่วมกันอภิปรายจากการอ่านใบความรู้กับนักเรียน



บทบาทนักเรียน

1. ระดมความคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์
2. อ่านใบความรู้
3. อภิปรายเปรียบเทียบข้อมูลจากการอ่านและการระดมความคิด



ใบความรู้
เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อ
การเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของเรา



ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

ในการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของเรา เราต้องการปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ อาหาร น้ำและอากาศ อาหารเป็นสิ่งที่เรากินเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยอาหารบางอย่าง ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว งา

ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

อาหารบางอย่างให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าว
แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ไขมัน และน้ำมัน
และอาหารบางอย่างช่วยให้การทำงานของร่างกาย
เป็นปกติ เช่น ผักและผลไม้ต่าง ๆ



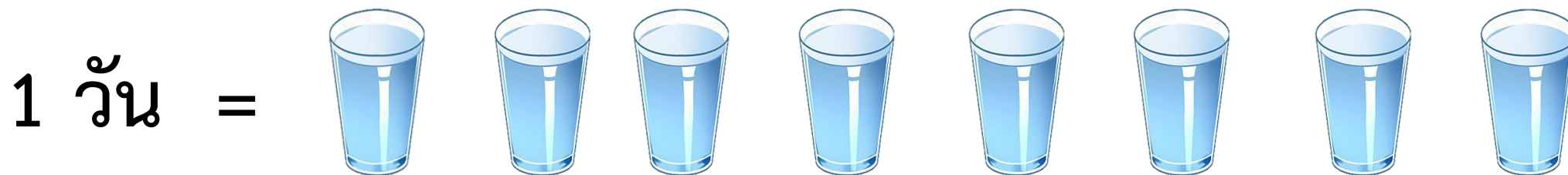
ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

เราจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบถ้วนและหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยไม่รับประทานอาหารมากเกินไป รับประทานอาหารที่สะอาดและไม่ควรรับประทานอาหารที่มีน้ำมันหรือไขมัน เป็นส่วนประกอบมากเกินไป



ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

เราควรดื่มน้ำสะอาด วันละประมาณ 2 ลิตร หรือ 6 – 8 แก้ว
เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ปกติ



ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

เราต้องหายใจตลอดเวลา แก๊สที่เราใช้ในการหายใจ คือ
แก๊สออกซิเจน ซึ่งเป็นองค์ประกอบ
ของอากาศที่อยู่รอบตัวเรา
เราจึงควรอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศ
ถ่ายเทได้สะดวก



ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

นอกจากปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต
เหล่านี้แล้ว เรายังควรพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี



ใบความรู้
เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อ
การเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของเรา



ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว งา



ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

อาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าว แป้ง ผีอก
มัน น้ำตาล ไขมัน และน้ำมัน



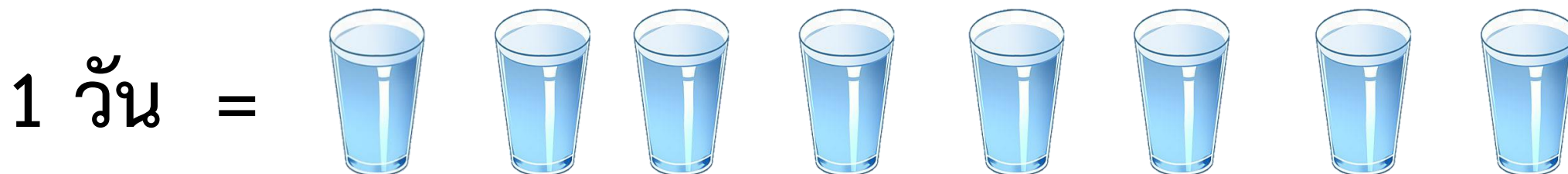
ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

อาหารที่ช่วยให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ
เช่น ผักและผลไม้ต่าง ๆ



ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของเรา

เราควรดื่มน้ำสะอาด วันละประมาณ 2 ลิตร หรือ 6 – 8 แก้ว
เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ปกติ



บันทึกผลการทำกิจกรรม

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของมนุษย์

จากการระดมความคิด คือ

☐

น้ำ

☐

เสื้อผ้า

☐

ที่อยู่อาศัย

☐

อาหาร

☐

อากาศ

☐

☐

☐



บันทึกผลการทำกิจกรรม

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของมนุษย์
จากใบความรู้คือ

☐

น้ำ

☐

เสื้อผ้า

☐

ที่อยู่อาศัย

☐

อาหาร

☐

อากาศ

☐

☐

☐



ในชีวิตประจำวัน เราได้รับปัจจัยที่จำเป็น
ต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต

☐

เหมาะสม

☐

ไม่เหมาะสม



แนวทางในการดูแลตนเองให้ได้รับปัจจัยที่จำเป็น
ต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม คือ

ตอบ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบถ้วนและ
หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ
2 ลิตร อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ในการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตมนุษย์
คำตอบ อาหาร น้ำ อากาศ
ต้องการปัจจัยอะไรบ้าง



อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย
คำตอบ อาหารช่วยให้ร่างกาย
เจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ อาหารบางอย่าง
ให้พลังงานแก่ร่างกาย อาหารบางอย่าง
ช่วยให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ





อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

คำตอบ ^{มีอะไรบ้าง} ข้าว แป้ง เผือก มัน
น้ำตาล ไขมัน และน้ำมัน



อาหารที่ทำให้ร่างกายทำงาน
เป็นปกติมีอะไรบ้าง?
คำตอบ ผักและผลไม้ต่าง ๆ



เราควรดื่มน้ำประมาณเท่าไร
ในหนึ่งวัน จึงจะเหมาะสม
คำตอบ ประมาณ 6 - 8 แก้ว



ถ้าร่างกายของเราไม่ได้รับปัจจัยต่าง ๆ

อย่างเหมาะสมจะเป็นอย่างไร
คำตอบ อาจจะไม่ใช่เรื่อง

เจริญเติบโตไม่เต็มที่





สรุปกิจกรรม

จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่า.....

อาหาร น้ำและอากาศ เป็นปัจจัยที่จำเป็น
ต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต
และการดำรงชีวิตของมนุษย์ (3)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. กรณีศึกษา เรื่อง เหมืองถล่มที่ประเทศชิลี
2. ใบงาน 02 ปัจจัยที่จำเป็นต่อ
การเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของมนุษย์
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

