

## อวัยวะภายนอกและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2565

ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในที่ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข อวัยวะภายนอกร่างกายประกอบด้วย ตา จมูก ปาก มือ และเท้าอวัยวะต่างๆ ทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้ คือ

จมูก : หายใจ, ไต่กลิ่น

หู : ได้ยินเสียง

ตา : มองเห็นสิ่งต่างๆ

ปาก : รับประทาน, พูด

มือ : หยิบ, จับ

เท้า : เดิน

เมื่อเราโตขึ้นอวัยวะต่างๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไปคือ ร่างกาย แขน ขา ลำตัวจะยาวและสูงขึ้น ใหญ่ขึ้นพินหนามจะหลุดไป พินแทจะขึ้นมาแทน

จิตใจ จะมีความสมบูรณ์มากขึ้น ปรับตัวเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

การรู้จักดูแลตนเอง ใส่ใจในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบหมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และการทำจิตใจให้เรริงแจ่มใสจะช่วยให้เรามีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก ทรุปลูกปัญญา