

# ป.๑

## เอกสารประกอบการเรียน

### เรื่อง เก่ง ดี มีสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เล่มที่ ๑

ร่างกายของฉัน



นางอัญชลี เทศแก้ว

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนอนุบาลโพธิ์ประทับช้าง(ทุ่งใหญ่)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 1





## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน  
จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาการออกแบบการเรียนรู้และพัฒนา การเรียนรู้ให้มี  
ประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน สามารถอธิบายลักษณะและหน้าที่  
ของอวัยวะภายนอกอธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกที่มุ่งเน้นผู้เรียน  
เป็นสำคัญทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ ๑  
ร่างกายของฉัน จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนในการเรียนรู้ สามารถนำผู้เรียน  
ไปสู่จุดหมายตามศักยภาพ เป็นผู้ที่มีความรู้ลักษณะอันพึงประสงค์ นำความรู้  
ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

อัญชลี เทศแก้ว





## สารบัญ

|                                                     | หน้า |
|-----------------------------------------------------|------|
| คำนำ.....                                           | ก    |
| สารบัญ.....                                         | ข    |
| สารบัญภาพ.....                                      | ค    |
| ส่วนประกอบของเอกสารประกอบการเรียน.....              | ด    |
| คำชี้แจง.....                                       | ๒    |
| คู่มือครู.....                                      | ๓    |
| คู่มือนักเรียน.....                                 | ๔    |
| สาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด..... | ๗    |
| จุดประสงค์การเรียนรู้.....                          | ๑๐   |
| แบบทดสอบก่อนเรียน.....                              | ๑๑   |
| อวัยวะภายนอก.....                                   | ๑๓   |
| กิจกรรมที่ ๑.....                                   | ๑๔   |
| หน้าที่ของอวัยวะภายนอก.....                         | ๒๐   |
| กิจกรรมที่ ๒ .....                                  | ๒๑   |
| การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก.....                       | ๒๔   |
| กิจกรรมที่ ๓ .....                                  | ๒๕   |
| สรุป.....                                           | ๒๖   |
| แบบทดสอบหลังเรียน.....                              | ๒๗   |
| บรรณานุกรม.....                                     | ๓๘   |
| ภาคผนวก.....                                        | ๒๙   |





## สารบัญภาพ

### หน้า

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ภาพที่ ๑ อวัยวะภายนอก..... | ๑๑ |
| ภาพที่ ๒ หู.....           | ๑๖ |
| ภาพที่ ๓ ตา .....          | ๑๗ |
| ภาพที่ ๔ จมูก.....         | ๑๘ |
| ภาพที่ ๕ ริมฝีปาก.....     | ๑๙ |
| ภาพที่ ๖ คอ.....           | ๒๐ |
| ภาพที่ ๗ ผิวหนัง .....     | ๒๑ |
| ภาพที่ ๘ มือและเล็บ.....   | ๒๒ |
| ภาพที่ ๙ เท้าและเล็บ.....  | ๒๓ |





## ส่วนประกอบของเอกสารประกอบการเรียน

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข เล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน  
ประกอบด้วย

### ๑. ส่วนประกอบต้น มีดังนี้



ปก



คำนำ



สารบัญ



ส่วนประกอบของเอกสารประกอบการเรียน



คำชี้แจง

### ๒. คู่มือครู มีดังนี้



คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอน

### ๓. คู่มือนักเรียน มีดังนี้



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน



จุดประสงค์การเรียนรู้



แบบทดสอบก่อนเรียน



เนื้อหา



กิจกรรม



แบบทดสอบหลังเรียน



บรรณานุกรม



ภาคผนวก





## คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ นี้  
มีทั้งหมด ๗ เล่ม ประกอบด้วย

เล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน

เล่มที่ ๒ ฟ. ฟัน

เล่มที่ ๓ ครอบครัวมีสุข

เล่มที่ ๔ ตัวเรา

เล่มที่ ๕ ใคร

เล่มที่ ๖ สุขบัญญัติแห่งชาติ

เล่มที่ ๗ เจ็บ ป่วย ควรรู้

โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

๒. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาตามลำดับขั้นตอน

ให้เข้าใจ

๓. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนแต่ละเล่มตามลำดับให้

ต่อเนื่องกัน หากมีข้อสงสัยหรือพบปัญหาโดยครูเป็นผู้แนะนำ

๔. เมื่อศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมครบแล้วให้ทำแบบทดสอบ

หลังเรียนและตรวจคำตอบกับเฉลย

๕. นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ดูเฉลยแนวคำตอบก่อนตอบ

คำถาม

๖. เมื่อทำผิดควรย้อนกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง







## คู่มือครู

คำชี้แจงสำหรับผู้สอน เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ได้แบ่งขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นที่ ๑** การทดสอบก่อนใช้เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข โดยนำแบบทดสอบก่อนเรียนวัดผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นแบบปรนัยจำนวน  
เล่มละ ๑๐ ข้อ

**ขั้นที่ ๒** การให้ความรู้กับนักเรียน เป็นขั้นที่ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
ให้นักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหา

**ขั้นที่ ๓** นำเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข มาใช้  
ในการสร้างความเข้าใจในเนื้อหาในแต่ละเล่ม

**ขั้นที่ ๔** ให้นักเรียนอ่าน ศึกษาและให้นักเรียนทำกิจกรรม  
ในแต่ละเล่ม

**ขั้นที่ ๕** การทดสอบหลังเรียนของทุกเล่ม เป็นการวัดผลสัมฤทธิ์  
การเรียนรู้ของนักเรียนในแต่ละเล่ม





## บทบาทผู้สอน

๑. ทดสอบนักเรียนก่อนเรียน โดยการใช้เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข ด้วยข้อสอบปรนัย ๓๐ ข้อ

๒. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕ - ๖ คน โดยคละนักเรียนเก่ง ปานกลาง อ่อนให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้นักเรียนเก่งได้ช่วยแนะนำเพื่อน นักเรียนที่เรียนอ่อน

๓. ให้นักเรียนเลือกหัวหน้าและรองหัวหน้ากลุ่ม ผู้สอนแนะนำ บทบาทหน้าที่ของสมาชิก

๔. เตรียมเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ให้ผู้เรียนซึ่งประกอบไปด้วยคู่มือนักเรียน ดังนี้ คำชี้แจงสำหรับผู้เรียน เนื้อหา กิจกรรม แบบทดสอบก่อนเรียนและ แบบทดสอบหลังเรียนของแต่ละเล่ม

๕. นักเรียนใช้เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข ผู้สอน คอยดูแลชี้แนะและให้คำปรึกษา สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล การทำงานกลุ่มเพื่อเสนอแนะและปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

๖. ผู้สอนเก็บคะแนนจากการทำกิจกรรมและการทดสอบ ก่อนเรียนและหลังเรียนแต่ละเล่ม ตรวจผลงานนักเรียนและประเมินผล

๗. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน เรื่อง เก่ง ดี มีสุข ด้วยข้อสอบปรนัย ๓๐ ข้อ ใช้เวลา ๖๐ นาที







## คู่มือนักเรียน

### นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้



ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเป็นรายบุคคล จำนวน ๑๐ ข้อ ลงใน  
กระดาษคำตอบ



ศึกษาเนื้อหาเล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน



ทำกิจกรรมให้ครบทุกฉบับ



ตรวจคำตอบกิจกรรมจากเฉลย



นำผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน มาบันทึกลงใน  
ตารางเพื่อให้ทราบผลการเรียนและการพัฒนา





## สาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ  
ของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

- พ ๑.๑    ป.๑/๑    อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก  
                  ป.๑/๒    อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก





## จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายลักษณะของอวัยวะภายนอกได้
๒. อธิบายหน้าที่ของอวัยวะภายนอกได้
๓. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกได้

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

อวัยวะภายนอกมีความสำคัญต่อร่างกายของคนเรา ดังนั้น  
เราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติและอยู่ในสภาพที่ดี





## แบบทดสอบก่อนเรียน เล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุด (๑๐ คะแนน)

๑. การกระทำในข้อใดไม่ต้องใช้หู

- ก. ฟังเสียง
- ข. ฟังเพลง
- ค. ส่องกระจก

๒.



มีหน้าที่ทำอะไร

- ก. ดู
- ข. กิน
- ค. ฟัง

๓.



มีหน้าที่ทำอะไร

- ก. หยิบจับสิ่งของ
- ข. พาตัวเราเคลื่อนที่
- ค. ใช้พูดคุยกับผู้อื่น



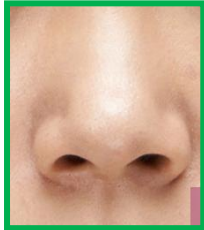


๔. ถ้าเป็นหวัดจะเกิดปัญหากับข้อใดมากที่สุด

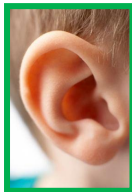
ก.



ข.



ค.



๕. ทำไมเราต้องแปรงฟัน

ก. เพื่อให้มีปากสวย

ข. เพื่อให้ฟันสะอาด

ค. เพื่อให้มีฟันครบ

๖. ถ้ามีฝุ่นเข้าตา เราควรทำอะไร

ก. ล้างตาด้วยน้ำสะอาด

ข. ปล่อยเฉยๆ

ค. ขยี้ตา





๗. การที่เราเดินได้เพราะเรามีอวัยวะใด

ก.



ข.



ค.



๘. หลังกินอาหารเสร็จแล้วเราควรทำอะไร

ก. บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด

ข. ไปวิ่งเล่นกับเพื่อน

ค. นอนหลับทันที

๙. ใครดูแลรักษาผมได้ถูกต้อง

ก. มีสระผมสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

ข. จำลอนผมก่อนนอน

ค. ออมใส่น้ำมันใส่ผม

๑๐. หากเราใช้ของแข็งแคะจมูก ผลจะเป็นอย่างไร

ก. รูจมูกบาน

ข. จมูกอักเสบ

ค. ตั้งจมูกหัก

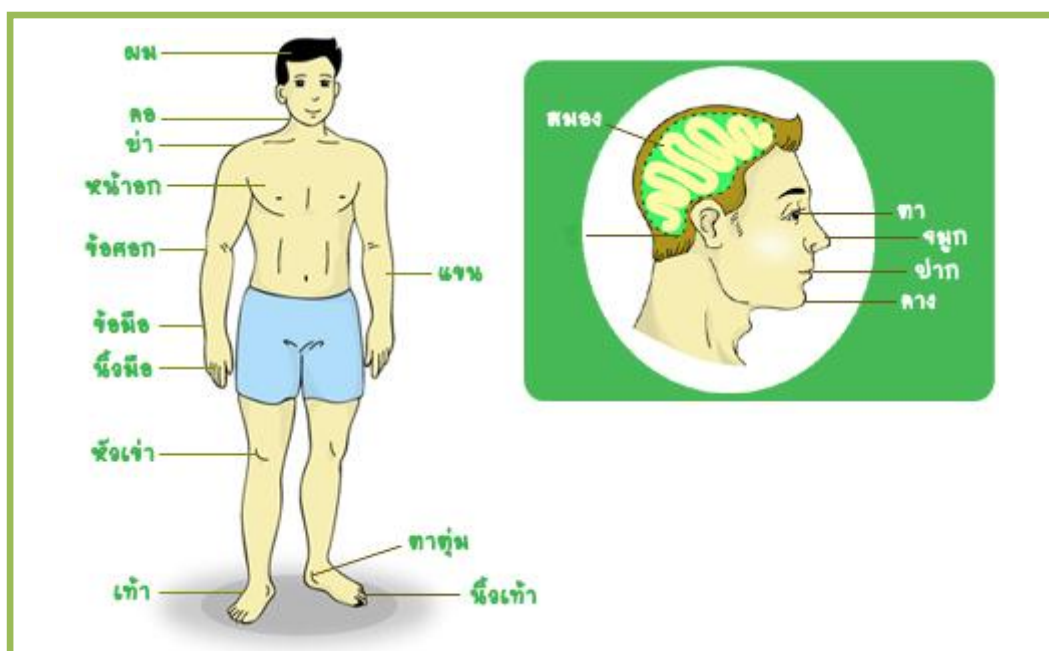




## อวัยวะภายนอก

คนเป็นสิ่งมีชีวิต และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร อากาศ และน้ำ ร่างกายของคนเรา ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ต่างกัน แต่สอดคล้องประสานกัน เพื่อช่วยให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างปกติและปฏิบัติภารกิจได้

คนเราทุกคนมีอวัยวะที่เหมือนกันและอยู่ในตำแหน่งเดียวกัน แต่จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป เช่น บางคนตาโต บางคนตาตี บางคนมีผมสีดำ บางคนมีผมสีน้ำตาล เป็นต้น



ภาพที่ ๑ อวัยวะภายนอก

ที่มา : <https://katomk022.wordpress.com>



อวัยวะที่เราสามารถมองเห็น  
ได้ด้วยตาเปล่า เรียกว่า  
อวัยวะภายนอก

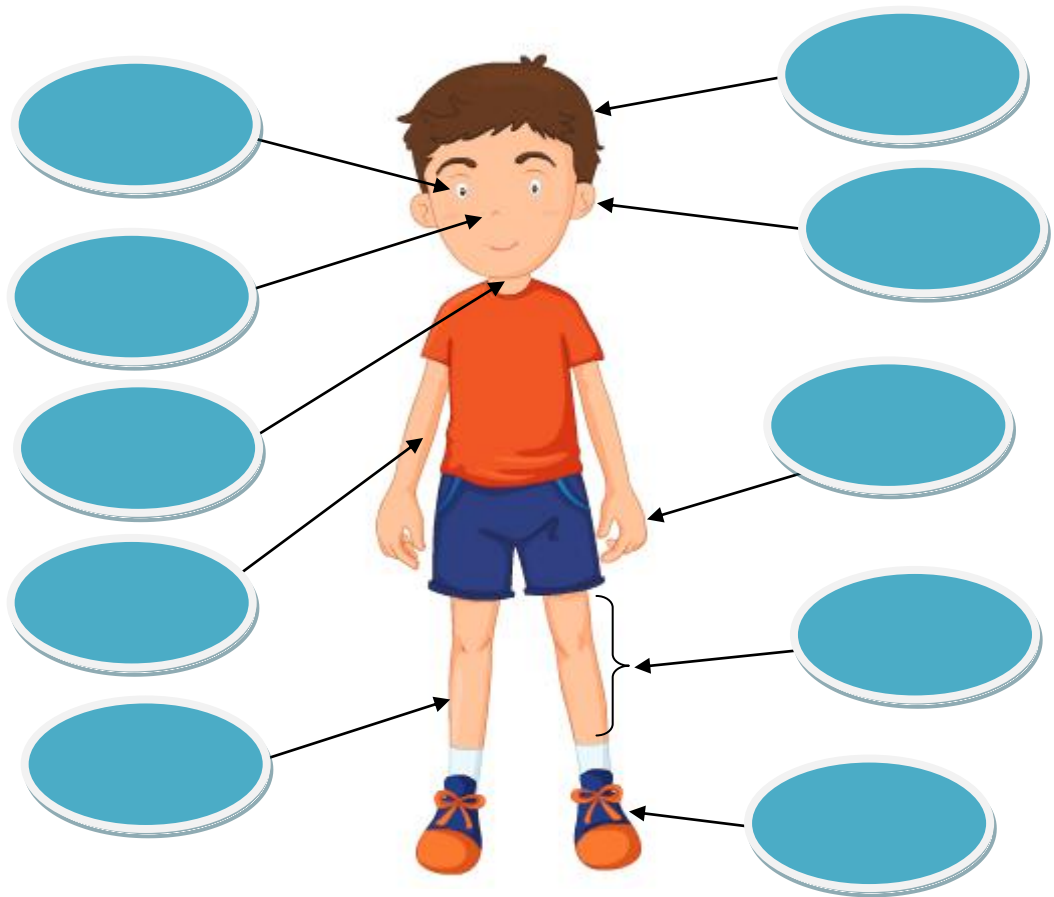
อวัยวะที่เราไม่สามารถมองเห็น  
ได้ซึ่งอยู่ในร่างกาย เรียกว่า  
อวัยวะภายใน



กิจกรรมที่ ๑  
อวัยวะภายนอก

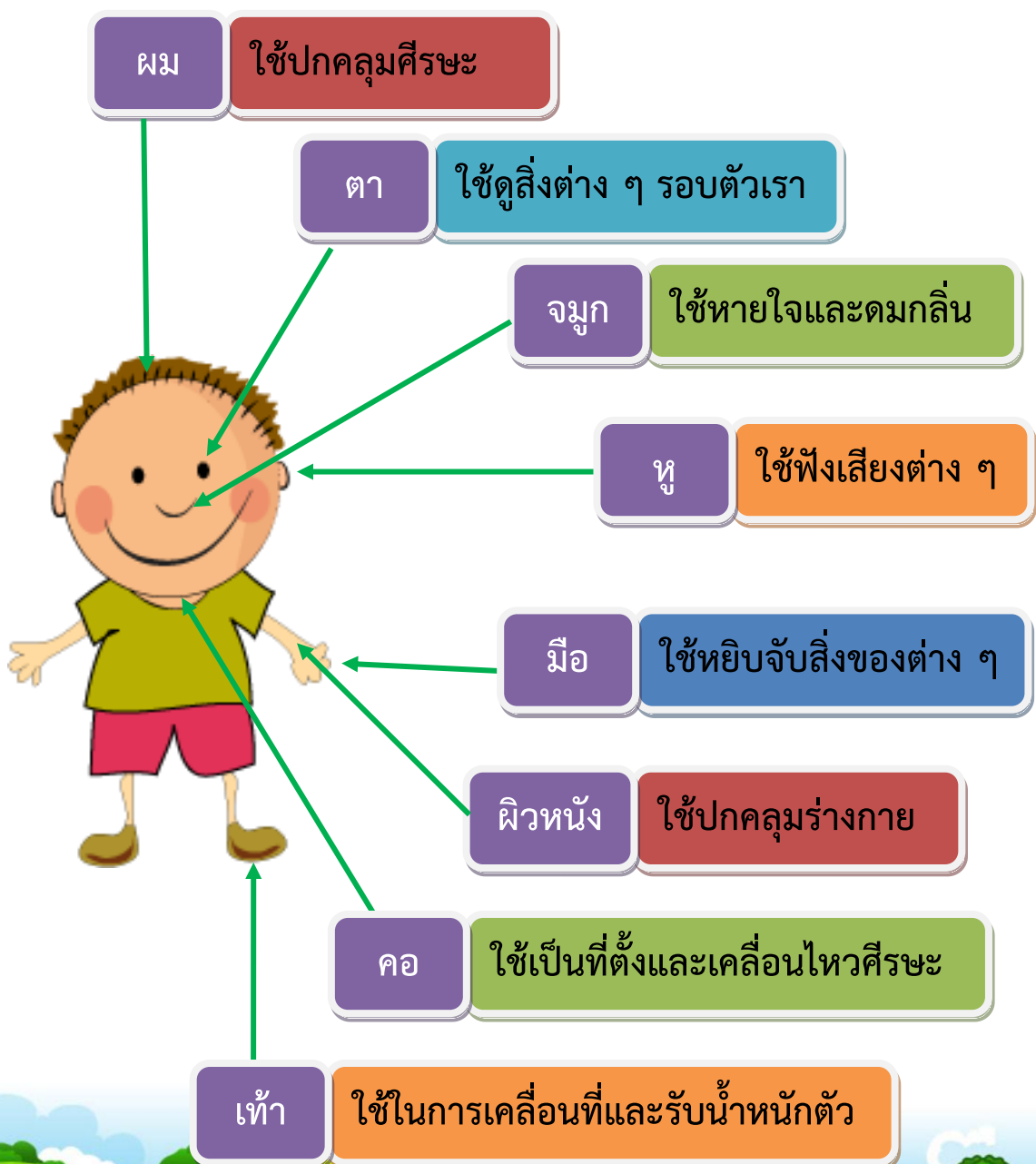
คำสั่ง ให้นักเรียนนำคำที่กำหนดให้เขียนลงในกล่องข้อความ(๑๐ คะแนน)

|    |      |    |         |     |
|----|------|----|---------|-----|
| ตา | จมูก | หู | มือ     | แขน |
| คอ | เท้า | ผม | ผิวหนัง | ขา  |



## หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

อวัยวะแต่ละส่วนมีหน้าที่แตกต่างกัน ซึ่งในการทำกิจกรรมใด กิจกรรมหนึ่ง จำเป็นต้องใช้อวัยวะหลายๆ ส่วน ทำหน้าที่ประกอบกัน ดังนั้น ถ้าเราขาดอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งไปจะทำให้เราทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ลำบาก



## กิจกรรมที่ ๒

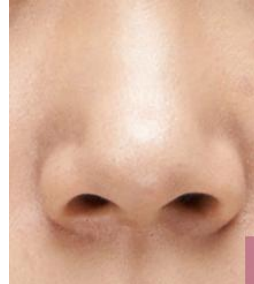
### หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

**คำสั่ง**      ให้นักเรียนดูภาพแล้วบอกว่าเป็นอวัยวะใด และมีหน้าที่อย่างไร  
(ข้อละ ๒ คะแนน)

๑.



๒.



อวัยวะนี้ คือ ..... อวัยวะนี้ คือ .....  
มีหน้าที่ ..... มีหน้าที่ .....

๓.



๔.



อวัยวะนี้ คือ ..... อวัยวะนี้ คือ .....  
มีหน้าที่ ..... มีหน้าที่ .....





## การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอกของร่างกาย สามารถทำได้ ดังนี้

หู



ภาพที่ ๒ หู

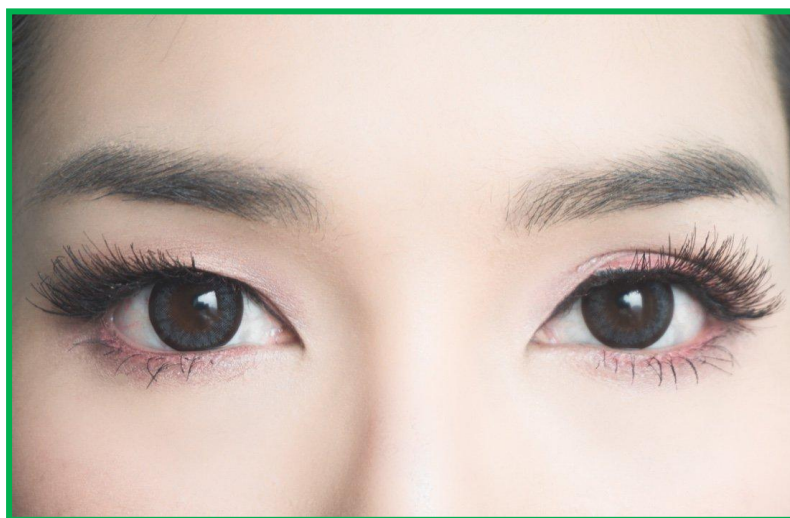
ที่มา : <http://www.manager.co.th>

๑. ไม่ใช้ของแข็งแคะหู
๒. ระวังไม่ให้แมลง และของชิ้นเล็ก ๆ เข้าไปในรูหู
๓. อย่าให้น้ำเข้าหู เพราะอาจจะทำให้หูเป็นน้ำหนวกได้
๔. ไม่อยู่ในที่มีเสียงดังเกินไป และไม่ฟังเสียงที่ดังมาก ๆ
๕. อย่าให้เพื่อนตะโกนใส่หู
๖. ถ้าเกิดโรคเกี่ยวกับหูต้องไปหาหมอทันที





## ตา



ภาพที่ ๓ ตา

ที่มา : <http://sononui.com>

๑. อย่าให้ของแข็งกระทบตา
๒. ไม่มองเวลาที่มีแสงจ้าเกินไป เช่น มองดวงอาทิตย์ หรือ มองสีขาวกลางแดดจัด
๓. ไม่อ่านหนังสือในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ
๔. ไม่อ่านหนังสือบนรถขณะรถวิ่ง
๕. ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น เพราะจะทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับดวงตาได้



## จมูก



ภาพที่ ๔ จมูก

ที่มา : <http://letmeindoctors.blogspot.com>

๑. ไม่ใช้ของแข็งแคะ หรือแหย่เข้ารูจมูก
๒. ไม่สูบน้ำมูกแรง ๆ
๓. อย่าให้จมูกกระทบกระแทกของแข็ง
๔. ไม่ถอนขนจมูก เพราะขนจมูกจะช่วยป้องกันเชื้อโรค และ  
ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
๕. เมื่อมีโรคเกี่ยวกับจมูก ต้องรีบไปหาหมอ



## ผม



ภาพที่ ๕ ผม

ที่มา : <http://www.jeban.com>

๑. ไม่ควรหวีผมแรงๆ
๒. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ – ๓ ครั้ง
๓. ในวัยของนักเรียน ควรตัดผมให้สั้น เพื่อดูแลรักษา  
ความสะอาดได้ง่าย





## คอ



ภาพที่ ๖ คอ

ที่มา : <http://www.plerne.com>

๑. ไม่หมუნคอแรงๆ
๒. ไม่วางของหนักบนศีรษะ
๓. ไม่เล่นรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อคอ



## ผิวหนัง



ภาพที่ ๗ ผิวหนัง

ที่มา : <http://www.innarofficialthailand.com>

๑. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๒. เช็ดตัวให้แห้ง หลังอาบน้ำทุกครั้ง
๓. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและไม่เปียกชื้น



## มือและเล็บ



ภาพที่ ๘ มือและเล็บ

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>

๑. ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ
๒. ไม่กัดเล็บหรือดูดนิ้วเล่น
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง





## เท้าและเล็บ



ภาพที่ ๙ เท้าและเล็บ

ที่มา : <http://board.postjung.com>

๑. ล้างขาและเท้าให้สะอาด
๒. ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
๓. สวมรองเท้าเมื่อต้องอยู่นอกบ้านทุกครั้ง



### กิจกรรมที่ ๓

#### การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

**คำสั่ง** ให้นักเรียนอ่านเหตุการณ์แล้วเขียนวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม  
(ข้อละ ๒ คะแนน)

๑. วันนี้ฝนตกหนักทำให้เกิดน้ำท่วม แก้วจึงเดินลุยน้ำเข้าบ้าน  
เมื่อถึงบ้านแก้วควรดูแลรักษาเท้าอย่างไร  
.....  
.....
๒. วันนี้มีลมพัดแรงจึงมีฝุ่นละอองปลิวเข้าตา พี่ควรดูแลตาอย่างไร  
.....  
.....
๓. แต้มไปวิ่งเล่นกับเพื่อนจนเนื้อตัวมอมแมม เมื่อกลับมาถึงบ้าน  
แต้มควรปฏิบัติอย่างไร  
.....  
.....
๔. น้ำรู้สึกคันจมูกเหมือนมีฝุ่นอยู่ในจมูก น้ำควรปฏิบัติอย่างไร  
.....  
.....
๕. จินช่วยพ่อปลูกต้นไม้ในวันหยุด เสร็จแล้วแม่ก็เรียกจินและพ่อให้มา  
กินขนม จินควรปฏิบัติอย่างไร  
.....  
.....



## สรุป

1. อวัยวะภายนอกที่สำคัญของเรา ได้แก่ ศีรษะ ตา จมูก ปาก หู แขน ขา มือ และเท้า
2. อวัยวะเหล่านี้ มีประโยชน์ในการดำรงชีวิตของคนเรา โดยทำหน้าที่แตกต่างกัน แต่ประสานสัมพันธ์กัน ถ้าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งมีอาการบาดเจ็บ หรือขาดไป เรา จะไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ดังนั้น เราจึงต้องดูแลรักษาอวัยวะทุกส่วนของเราให้ดี เพื่ออวัยวะของเราจะอยู่ได้นาน
3. การดูแลรักษาอวัยวะแต่ละส่วน มีขั้นตอนในการปฏิบัติแตกต่างกันไป

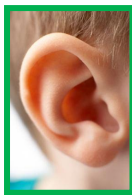


แบบทดสอบหลังเรียน  
เล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน

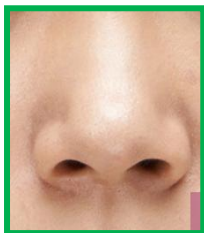
คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุด (๑๐ คะแนน)

๑. ถ้าเป็นหวัดจะเกิดปัญหากับข้อใดมากที่สุด

ก.



ข.



ค.



๒. ทำไมเราต้องแปรงฟัน

ก. เพื่อให้มีฟันครบ

ข. เพื่อให้ฟันสะอาด

ค. เพื่อให้มีปากสวย

๓. ถ้ามีฝุ่นเข้าตา เราควรทำอย่างไร

ก. ขยี้ตา

ข. ปล่อยเฉยๆ

ค. ล้างตาด้วยน้ำสะอาด



๔. การกระทำในข้อใดไม่ต้องใช้หู

- ก. ฟังเสียง
- ข. ฟังเพลง
- ค. ส่องกระจก

๕.



มีหน้าที่ทำอะไร

- ก. ดู
- ข. กิน
- ค. ฟัง

๖. การที่เราเดินได้เพราะเรามีอวัยวะใด

ก.



ข.



ค.



๗. ใครดูแลรักษาผมได้ถูกต้อง
- ก. มีสระผมสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
  - ข. จำลอนผมก่อนนอน
  - ค. ออมใส่น้ำมันใส่ผม

๘.



มีหน้าที่ทำอะไร

- ก. หยิบจับสิ่งของ
  - ข. พาตัวเราเคลื่อนที่
  - ค. ใช้พูดคุยกับผู้อื่น
๙. หลังกินอาหารเสร็จแล้วเราควรทำอะไร
- ก. บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด
  - ข. ไปวิ่งเล่นกับเพื่อน
  - ค. นอนหลับทันที
๑๐. หากเราใช้ของแข็งแคะจมูก ผลจะเป็นอย่างไร
- ก. รูจมูกบาน
  - ข. จมูกอักเสบ
  - ค. ตั้งจมูกหัก





## บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.(๒๕๔๘). เกม ๑๐๘. (พิมพ์ครั้งที่ ๕).

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กรมอนามัย กองทันตสาธารณสุข.(๒๕๕๒). **คู่มือการดูแลทันตสุขภาพ**

**ด้วยตนเอง.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (๒๕๕๓). **๑๐ แนวทาง**

**การสร้างสุขภาพ.** นนทบุรี : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา.

ดำรง ทิวกุล.(๒๕๕๐). **คู่มือออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์

หมอชาวบ้าน.

ธัญชนก ศานติอลงกรณ์และคณะ.(๒๕๔๙). **สารานุกรมชุดร่างกาย**

**ของเรา.** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

<https://katomk022.wordpress.com> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://www.manager.co.th> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://sononui.com> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://letmeindoctors.blogspot.com> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://www.jeban.com> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://www.plerne.com> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://www.innarofficialthailand.com> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://www.thaihealth.or.th> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)

<http://board.postjung.com> (สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2558)



# ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน  
เล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน

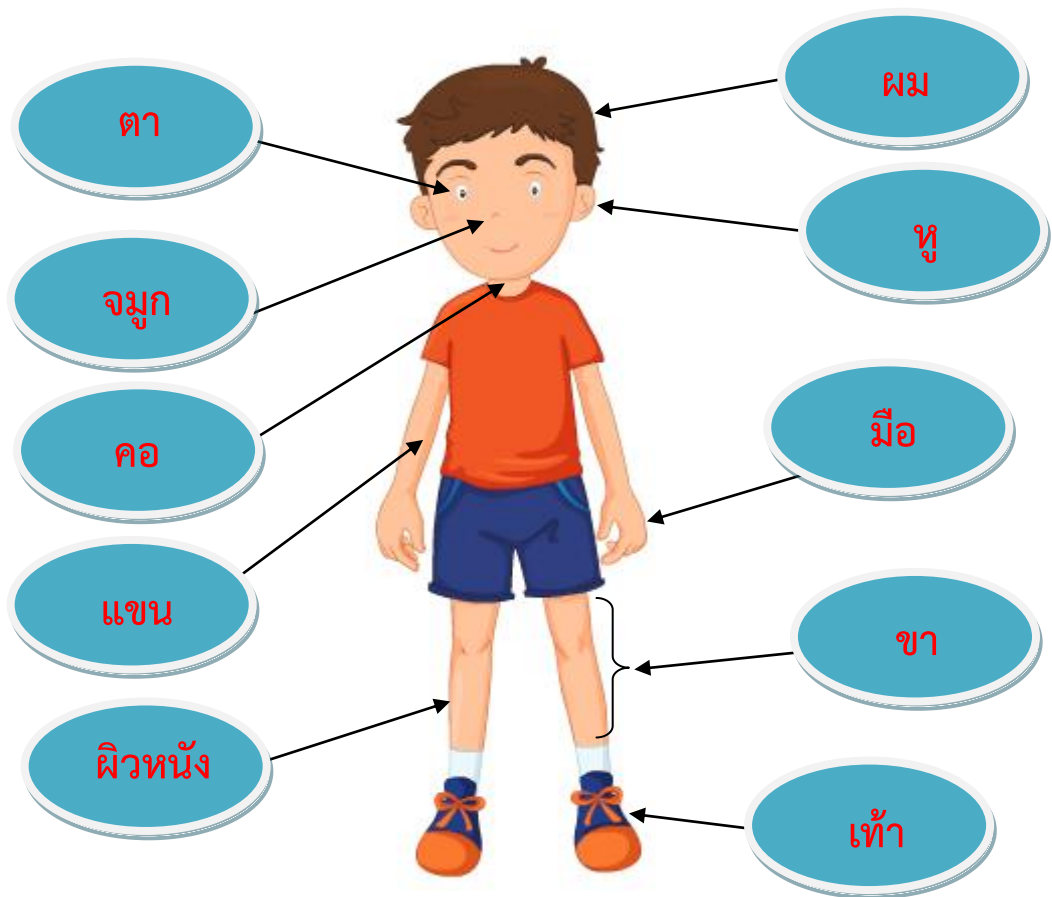
| ข้อที่ | คำตอบ |
|--------|-------|
| ๑.     | ค     |
| ๒.     | ค     |
| ๓.     | ก     |
| ๔.     | ข     |
| ๕.     | ข     |
| ๖.     | ก     |
| ๗.     | ค     |
| ๘.     | ก     |
| ๙.     | ก     |
| ๑๐.    | ข     |



# เฉลยกิจกรรมที่ ๑ อวัยวะภายนอก

คำสั่ง ให้นักเรียนนำคำที่กำหนดให้เขียนลงในกล่องข้อความ(๑๐ คะแนน)

|    |      |    |         |     |
|----|------|----|---------|-----|
| ตา | จมูก | หู | มือ     | แขน |
| คอ | เท้า | ผม | ผิวหนัง | ขา  |



## เฉลยกิจกรรมที่ ๒

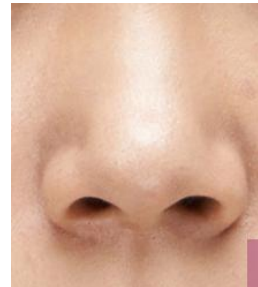
### หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

**คำสั่ง**      ให้นักเรียนดูภาพแล้วบอกว่าเป็นอวัยวะใด และมีหน้าที่อย่างไร  
(ข้อละ ๒ คะแนน)

๑.



๒.



อวัยวะนี้ คือ .....หู.....      อวัยวะนี้ คือ .....จมูก.....  
มีหน้าที่ .....ใช้ฟังเสียงต่างๆ.....      มีหน้าที่ .....ใช้หายใจและดมกลิ่น.....

๓.



๔.



อวัยวะนี้ คือ .....ผม.....      อวัยวะนี้ คือ .....ตา.....  
มีหน้าที่ .....ใช้ปกคลุมศีรษะ.....      มีหน้าที่ .....ใช้ดูสิ่งของต่าง ๆ  
รอบตัวเรา.



## เฉลยกิจกรรมที่ ๓

### การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

**คำสั่ง** ให้นักเรียนอ่านเหตุการณ์แล้วเขียนวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม  
(ข้อละ ๒ คะแนน)

๑. วันนี้ฝนตกหนักทำให้เกิดน้ำท่วม แก้วจึงเดินลุยน้ำเข้าบ้าน  
เมื่อถึงบ้านแก้วควรดูแลรักษาเท้าอย่างไร  
ล้างขาและเท้าให้สะอาด
๒. วันนี้มีลมพัดแรงจึงมีฝุ่นละอองปลิวเข้าตา พี่ควรดูแลตาอย่างไร  
ล้างตาด้วยน้ำสะอาด
๓. แต้มไปวิ่งเล่นกับเพื่อนจนเนื้อตัวมอมแมม เมื่อกลับมาถึงบ้าน  
แต้มควรปฏิบัติอย่างไร  
อาบน้ำ เช็ดตัวให้แห้งและสวมเสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น
๔. น้ำรู้สึกคันจมูกเหมือนมีฝุ่นอยู่ในจมูก น้ำควรปฏิบัติอย่างไร  
ใช้สำลีนุ่มๆ เช็ดจมูกให้สะอาด
๕. จินช่วยพ่อปลูกต้นไม้ในวันหยุด เสร็จแล้วแม่ก็เรียกจินและพ่อให้มา  
กินขนม จินควรปฏิบัติอย่างไร  
ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง







เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
เล่มที่ ๑ ร่างกายของฉัน

| ข้อที่ | คำตอบ |
|--------|-------|
| ๑.     | ข     |
| ๒.     | ข     |
| ๓.     | ค     |
| ๔.     | ค     |
| ๕.     | ค     |
| ๖.     | ค     |
| ๗.     | ก     |
| ๘.     | ก     |
| ๙.     | ก     |
| ๑๐.    | ข     |

