

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เส้นผม ผิวหนัง มือ

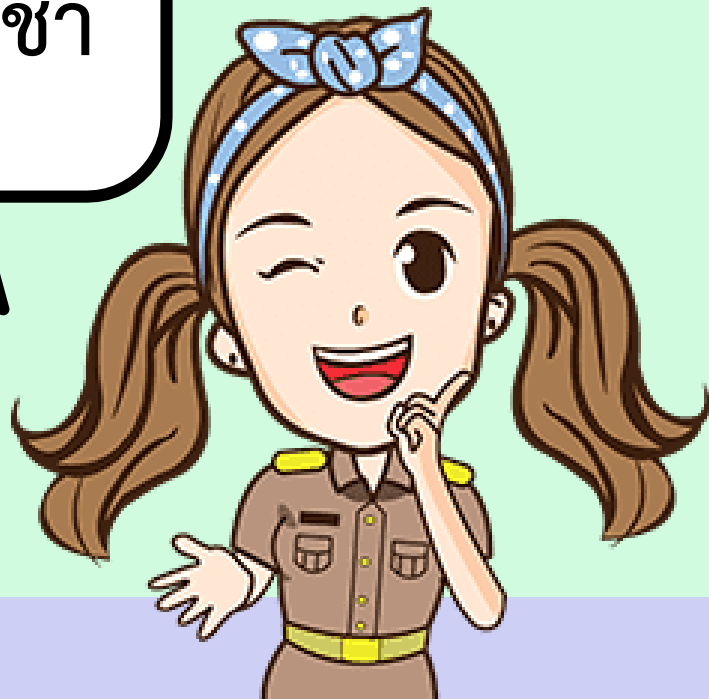
เท้า และเล็บ

ครูประจำวิชา

ครูนันทภัทร สมแสน



นักเรียนทำความสะอาด  
ร่างกายส่วนใดบ้างในตอนเช้า





นักเรียนทำความสะอาด  
ร่างกายด้วยวิธีใด

เส้นผม ผิวหนัง

มือ เท้า และเล็บ

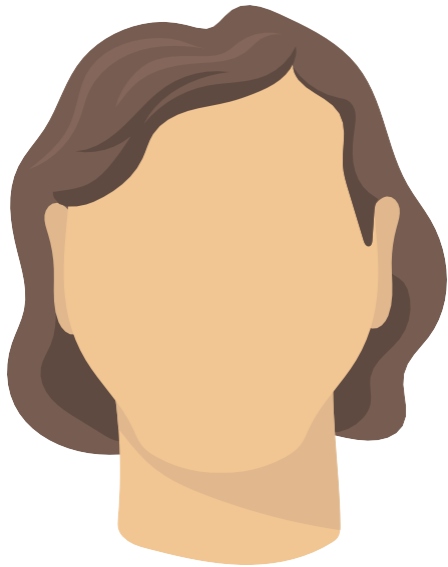


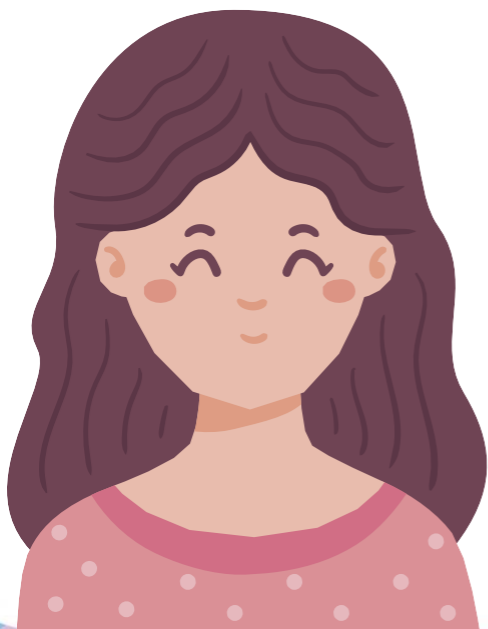
# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายนอก
๒. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
๓. บอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



# เส้นผม





เส้นผมช่วยป้องกัน  
หนังศีรษะและศีรษะ  
ไม่ให้กระทบกระเทือน





เส้นผมช่วยให้เกิดความสวยงามกับร่างกาย



## การดูแลรักษาเส้นผม



สระผมอย่างน้อย  
๓ ครั้ง ต่อสัปดาห์



## การดูแลรักษาเส้นผม

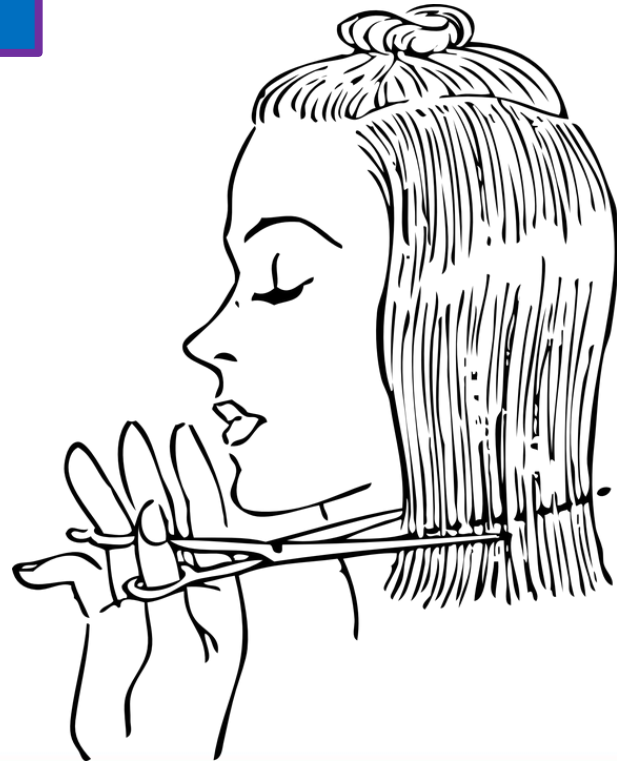


หลังการสระผมต้องเช็ดผม  
หรือเป่าผมให้แห้งทุกครั้ง



## การดูแลรักษาเส้นผม

เมื่อผมยาวควรเล็มปลายผม  
หรือตัดผมให้ถูกระเบียบ  
ของโรงเรียน



# ผิวหนัง

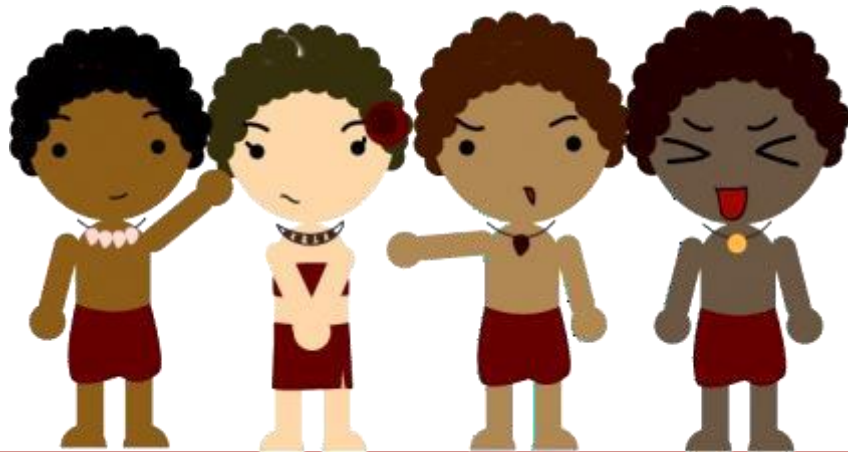




ผิวหนัง เป็นแผ่นหนังห่อหุ้ม  
ทั่วร่างกาย



สีผิวของแต่ละคนแตกต่างกันไป เพราะมีเม็ดสีผิว  
มากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม

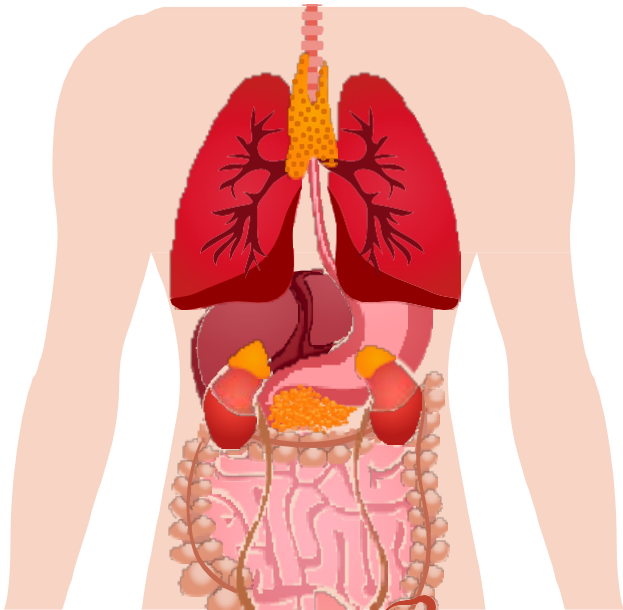


# หน้าที่ของผิวหนัง



ผิวหนังทำหน้าที่  
ห่อหุ้มร่างกาย  
รับความรู้สึกร้อน  
หรือเย็น

# หน้าที่ของผิวหนัง



ป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับ  
อวัยวะภายใน

# หน้าที่ของผิวหนัง

ป้องกันไม่ให้เชื้อโรค  
เข้าสู่ร่างกาย



## การดูแลรักษาผิวหนัง



อาบน้ำให้สะอาด  
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง





## ทำไมต้องอาบน้ำตอนเช้า ?



เนื่องจากสภาพอากาศในประเทศไทย  
ค่อนข้างร้อน อาจทำให้มีเหงื่อออก  
ในระหว่างที่เรานอนหลับ

เพิ่มความรู้สกิดชื่น

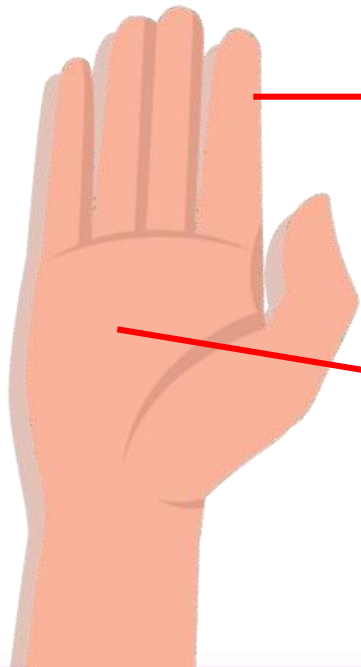
ช่วยให้สบายตัว

ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย



อาบน้ำต้องฟอกสบู่ให้ทั่วทุกส่วน  
ของร่างกาย ถูขี้ไคลตามซอกคอ  
แขน ขา และล้างตัวให้สะอาด  
ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง

# มือและนิ้วมือ



นิ้วมือ

มือ





มือและนิ้วมือเป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากปลายแขน มี ๒ ข้าง



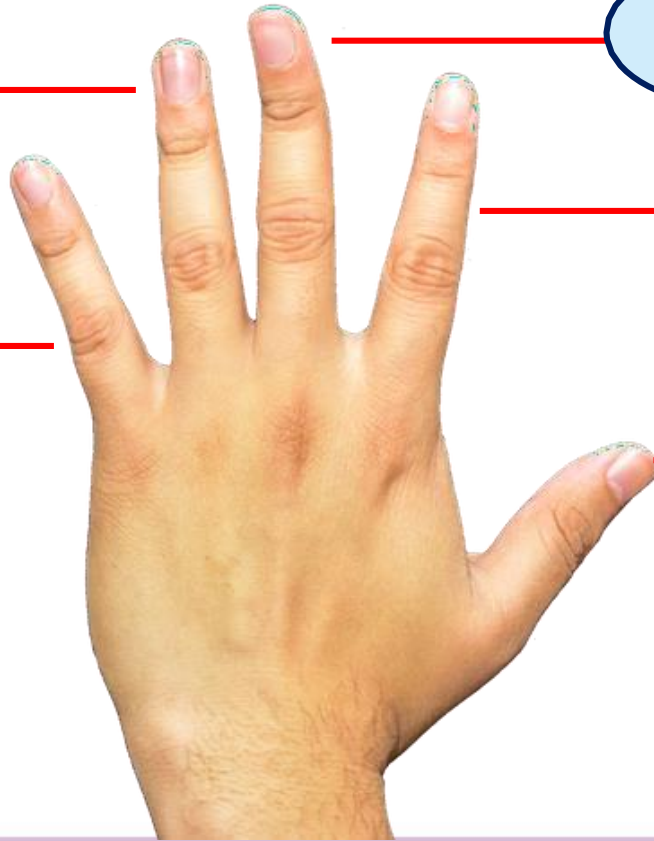
นิ้วนาง

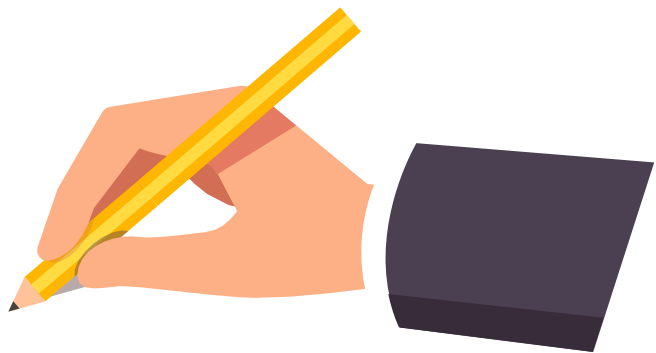
นิ้วกลาง

นิ้วชี้

นิ้วก้อย

นิ้วโป้ง

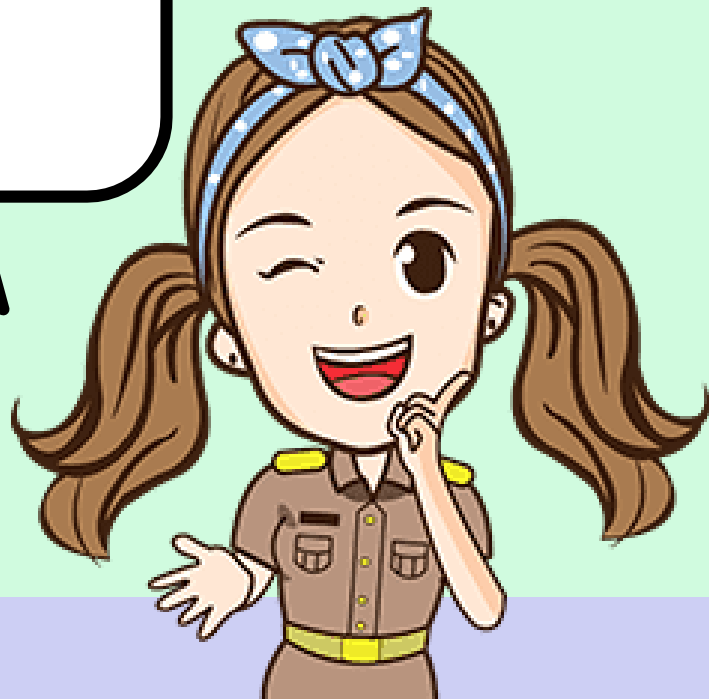




มือมีไว้ทำงานต่าง ๆ  
หยิบจับและถือสิ่งของ  
หรือใช้แสดงท่าทางต่าง ๆ



ส่วนใดในร่างกายของเรา  
ที่มีเล็บบ้าง



เล็บ เป็นส่วนที่แข็ง อยู่  
ปลายสุดของนิ้วมือ และนิ้วเท้า



เล็บมือ



เล็บเท้า



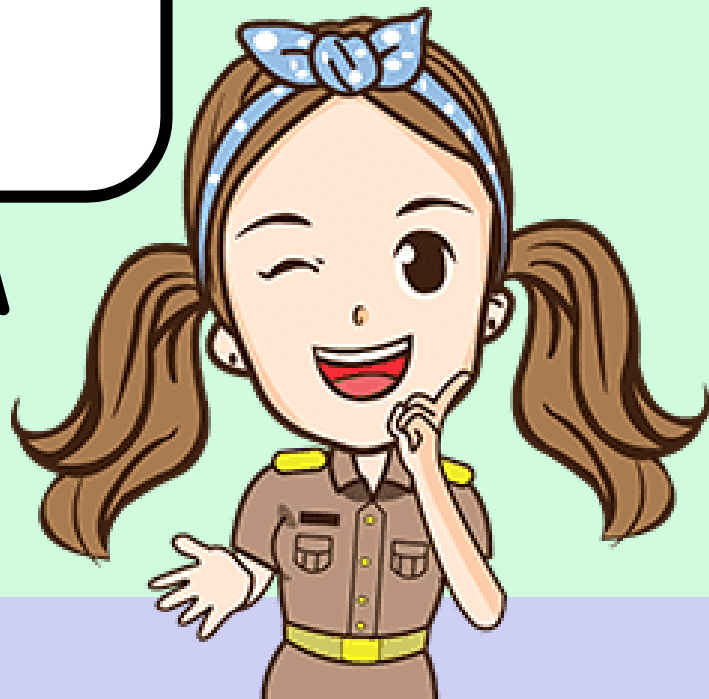
เล็บ มีหน้าที่ป้องกันอันตราย  
ไม่ให้ปลายนิ้วได้รับบาดเจ็บ



# เท้าและนิ้วเท้า



นักเรียนใช้เท้าทำอะไรบ้าง



# การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



สวมรองเท้าทุกครั้ง  
เมื่อออกข้างนอกบ้าน



# การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



หมั่นล้างมือบ่อย ๆ  
เพราะมือเป็นแหล่งสะสม  
เชื้อโรค





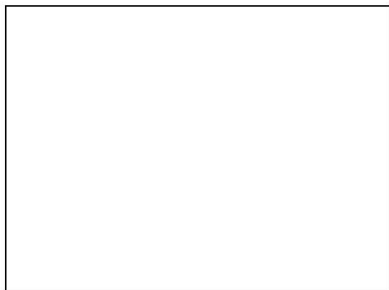
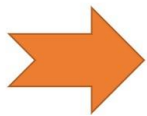
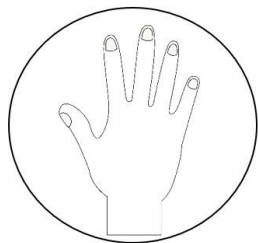
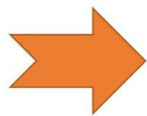
# การดูแลรักษา มือ เท้า และเล็บ



ตัดเล็บมือและเท้า  
ให้สั้นอยู่เสมอ



ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการปฏิบัติตนในการดูแล  
อวัยวะภายนอกดังต่อไปนี้ พร้อมระบายสีให้สวยงาม



## ใบงานที่ ๕

เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง  
มือ เท้า และเล็บ



**ตอนที่ ๒ คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย  หน้าข้อที่  
นักเรียนเคยปฏิบัติ

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



## ใบงานที่ ๕

# เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย  หน้าข้อที่นักเรียนเคยปฏิบัติ

- ฉันทล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
  - ฉันทัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
  - ฉันทอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
  - ฉันทระดมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- เส้นผมของฉันทสะอาดและไม่มีเหา



# สรุปบทเรียนประจำวันนี้

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



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อวัยวะภายใน  
ช่องปาก