

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา

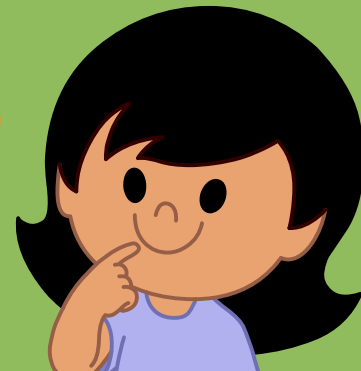
ร่างกาย ของเรา

EYE

EARS

NOSE

MOUTH



ร่างกายของเรา

ตา

หู

จมูก

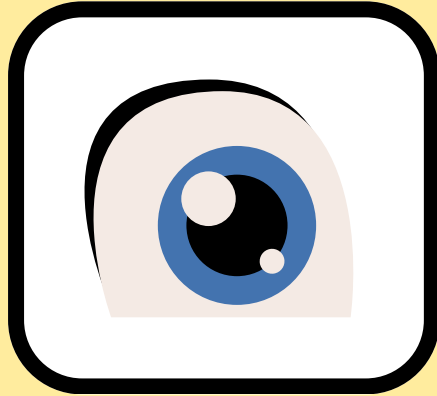
ปาก



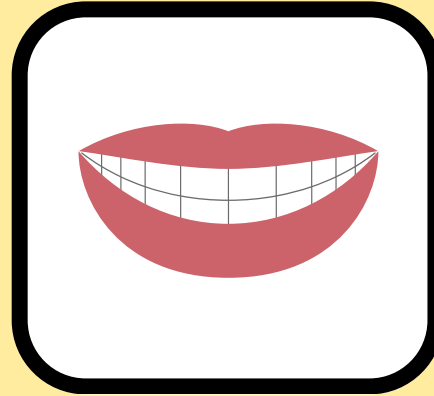
อวัยวะในร่างกายของฉัน



หู



ตา



ปาก



จมูก



มือ



แขน

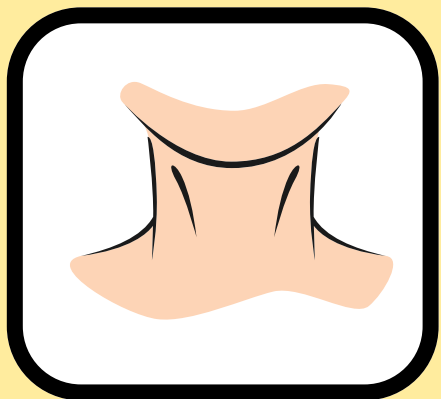


เท้า



ขา

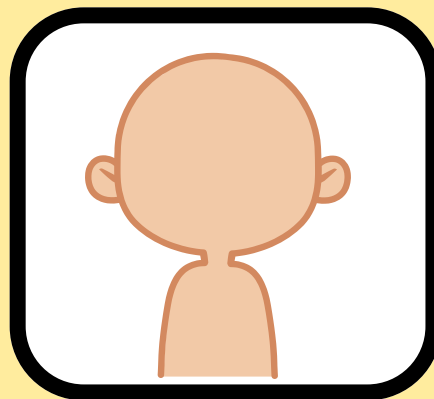
อวัยวะในร่างกายของฉันท



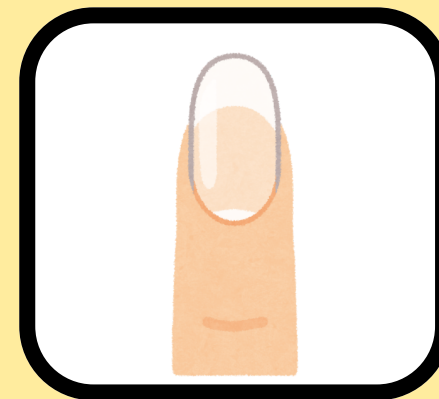
คอ



ผม



ผิวหนัง



เล็บ

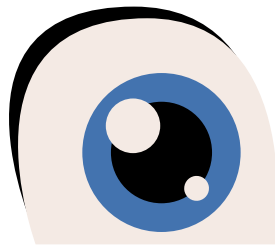
หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

หู



ใช้รับฟังเสียง

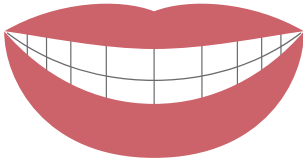
ตา



ใช้มองดู

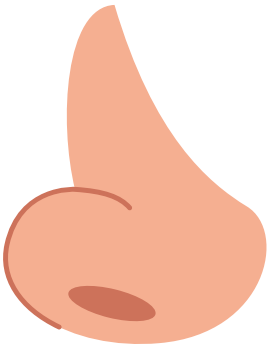
หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

ปาก



ใช้พูดคุยและรับประทานอาหาร

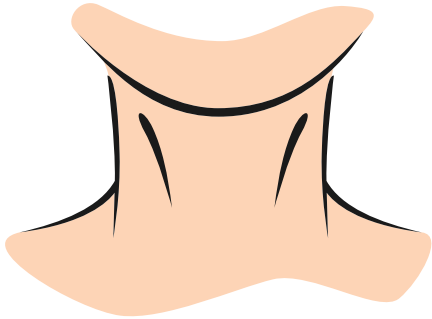
จมูก



ใช้หายใจและดมกลิ่น

หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

คอ



ใช้เป็นที่ตั้งของศีรษะ

ผม



ใช้ปกป้องกันศีรษะ

หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

มือ



ใช้หยิบจับสิ่งต่างๆ

เท้า



ใช้ในการเคลื่อนที่และทรงตัว

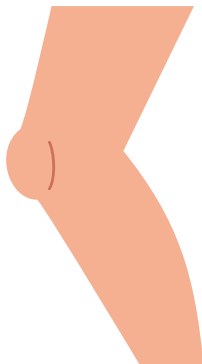
หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

แขน



ใช้ในการเคลื่อนไหว

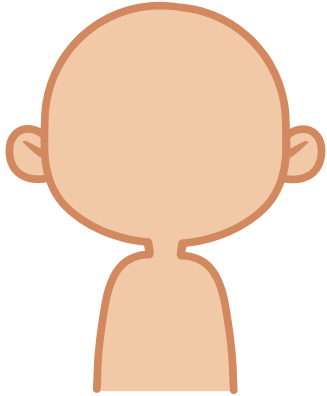
ขา



ใช้ในการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวที่

หน้าที่ของอวัยวะภายนอก

ผิวหนัง



ใช้ในการปกคลุมร่างกาย

เล็บ



ใช้ป้องกันการบาดเจ็บของนิ้ว



“สำรวจความสะอาด ของร่างกาย”





นักเรียนใช้อวัยวะใด

ในการมองและสังเกตความสะอาดบนใบหน้า

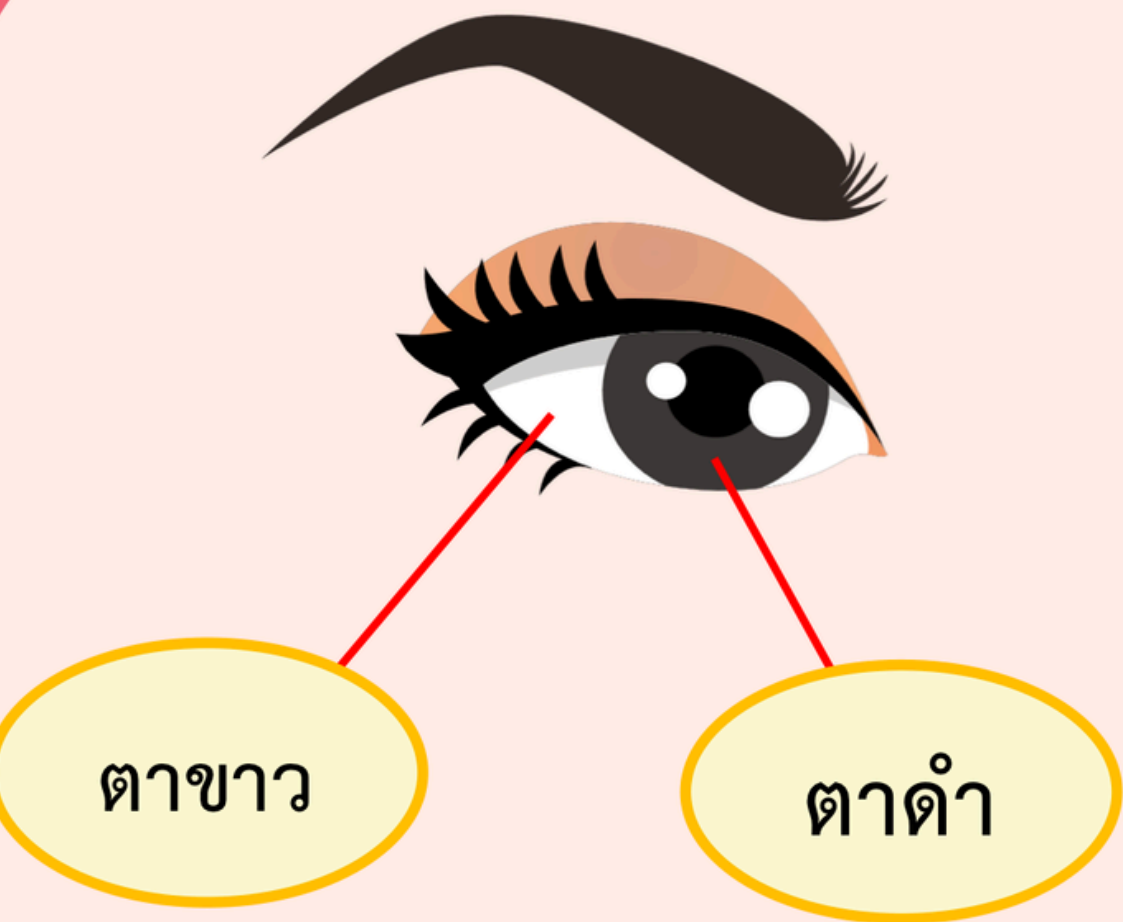


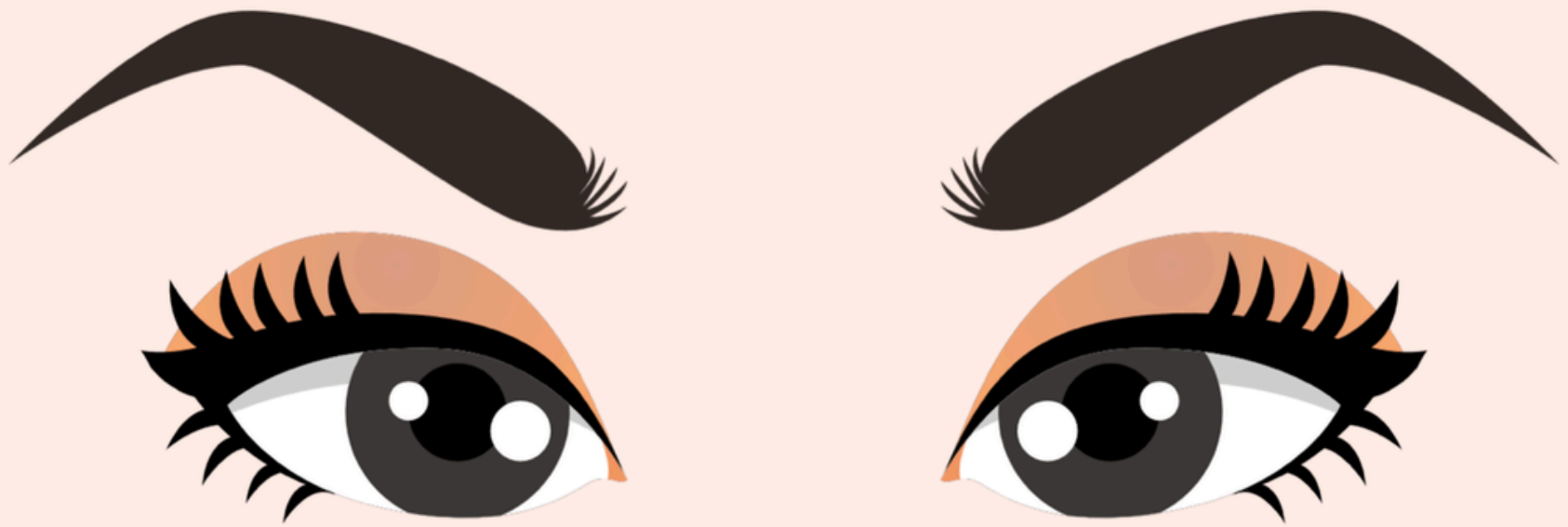
ดวงตาของนักเรียน มีลักษณะอย่างไร



ดวงตาของฉัน







ดวงตา มี ๒ ข้าง มีตาขาวและตาดำ

บริเวณขอบตาบนและขอบตาล่างมีขนตาเป็นเส้น ๆ



หน้าที่ของดวงตา



ดวงตาทำหน้าที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ



วิธีดูแลรักษาดวงตา



อ่านหนังสือ

ในที่แสงสว่างเพียงพอ





วิธีดูแลรักษาดวงตา



รักษาความสะอาด
ใบหน้าและดวงตา



วิธีดูแลรักษาดวงตา



ไม่มองแสงสว่างจ้า
เกินไป





วิธีดูแลรักษาดวงตา



ไม่ดูโทรทัศน์ หรือ
เล่นคอมพิวเตอร์ หรือ
โทรศัพท์มือถือในที่มืด





วิธีดูแลรักษาดวงตา

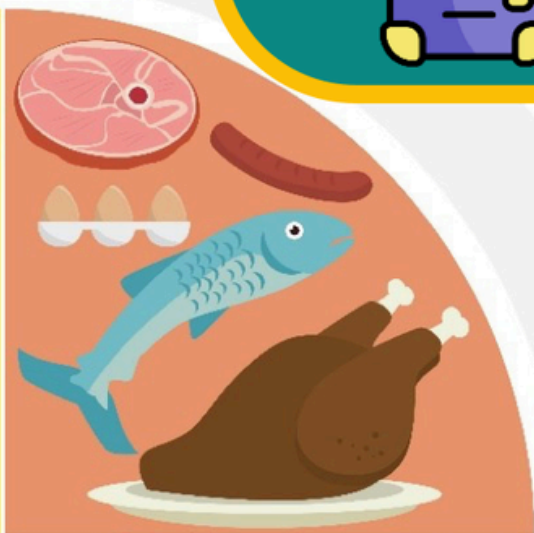


**ไม่ใช้มือขยี้ หรือ
สัมผัสดวงตา**





วิธีดูแลรักษาดวงตา



กินอาหารที่มีประโยชน์



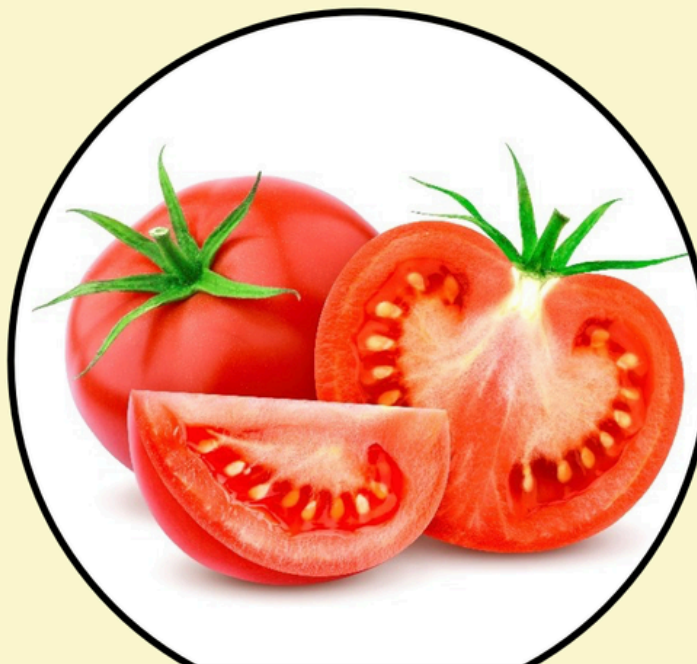
อาหารบำรุงสายตา



ผักบุ้ง



ตำลึง



มะเขือเทศ



ทราบได้อย่างไร เมื่อสายตาสั้น

มองเห็นไม่ชัดเจน

เพ่งมอง ส่งผลให้
รู้สึกปวดศีรษะ

ต้องจ้องหรือ
เพ่งมองใกล้ ๆ



X

วันศุกร์ ที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๙



วาดรูปวิธีดูแลตา



1. อ่านหนังสือในที่สว่าง



2. ไม่เล่นมือถือใกล้ตา



3. ไม่ขยี้ตา



4. กินอาหารที่มีประโยชน์





วาดรูปวิธีดูแลตา



1. อ่านหนังสือในที่สว่าง



2. ไม่เล่นมือถือใกล้ตา



3. ไม่ขยี้ตา



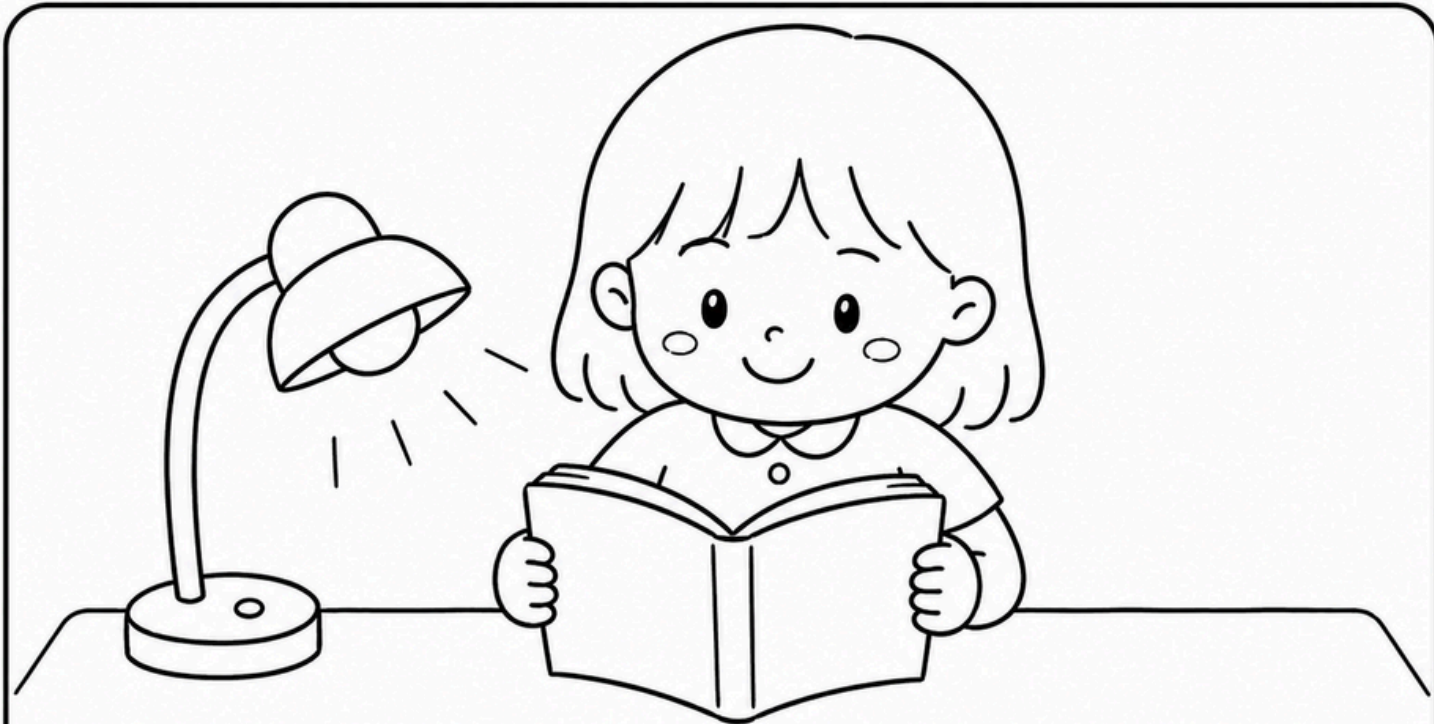
4. กินอาหารที่มีประโยชน์



วันศุกร์ ที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

วิธีดูแลตาของฉัน

วาดรูปวิธีดูแลตาที่ถูกต้อง 1 วิธี



อ่านหนังสือในที่สว่าง ช่วยให้ตาไม่เมื่อยล้า ♡

กิจกรรม
นี่เสียงอะไรเอ่ย?





นักเรียนใช้อวัยวะใด ในการฟังเสียง





หูของฉัน



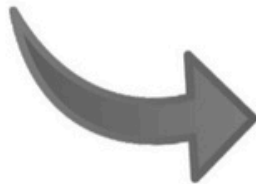
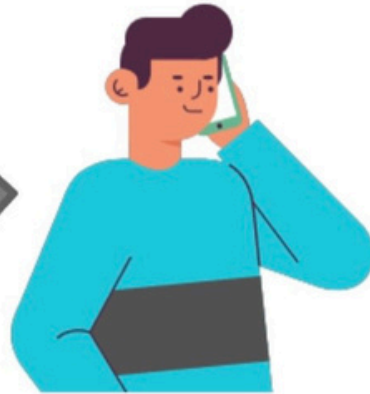


หูของฉัน





หน้าที่ของหู



หมีหน้าที่
ในการฟังเสียงต่าง ๆ



หู ประกอบด้วย ใบหูและรูหู
ใบหูเป็นกระดูกอ่อน ทำหน้าที่
รวบรวมคลื่นเสียงเข้าสู่รูหู

ใบหู

รูหู



ชวนดูชวนคิด



นักเรียนเคยทำ
พฤติกรรมเหมือน
ในภาพหรือไม่ ?



วิธีดูแลรักษาหู

ทำความสะอาดหู โดยใช้ผ้าชุบน้ำ
เช็ดเบา ๆ ที่ใบหู



วิธีดูแลรักษาหู

ห้ามใช้ของแข็งแคะหู
เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บ



วิธีดูแลรักษาหู

ไม่ควรอยู่ในที่เสียงดังมากเกินไป



วิธีดูแลรักษาหู

ระวังสิ่งแปลกปลอม
หรือน้ำเข้าหู



ภาพ แมลงเข้าหู

ที่มา <https://www.sanook.com/health/4037/>

อาการหูอื้ออีกเสบ ...

มีอาการปวดหูหรือเจ็บในหู

รู้สึกแน่นภายในหู

อาจมีเสียงดังภายในหู

มีอาการใช้ร่วมด้วย





คำถามชวนคิด

หากนักเรียนไม่สามารถรับฟังเสียงรอบตัว
ได้อย่างปกติ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร



สรุปบทเรียนในวันนี้



หู เป็นอวัยวะภายนอก

หู ทำหน้าที่ในการรับฟังเสียง
หูจึงเป็นอวัยวะที่สำคัญ
ในการใช้ชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนกากบาทลงบนภาพที่เป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อหู



ชื่อ-นามสกุล.....

ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



กิจกรรม นี้คือตัวฉัน

