



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) ระดับพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ตัวเรา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๓



ชื่อ - นามสกุล..... เลขที่.....

โรงเรียน.....

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สารบัญ

หน้า

หน่วยย่อยที่ ๑	อวัยวะของเรา	
เรื่อง	หน้าที่และความสำคัญของอวัยวะ	๓
หน่วยย่อยที่ ๒	การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของเรา	
เรื่อง	การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของมนุษย์	๑๕
หน่วยย่อยที่ ๓	ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของเรา	
เรื่อง	ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต	๒๑
หน่วยย่อยที่ ๔	ลักษณะทางพันธุกรรมของเรา	
เรื่อง	ลักษณะทางพันธุกรรม	๓๓

ใบงาน



ป. ๒.๑ / ผ. ๑

หน่วยย่อยที่ ๑ อวัยวะของเรา

เรื่อง **หน้าที่และความสำคัญของอวัยวะ**



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓



การร้องเพลง นั้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับทุกคน มันสามารถทำให้คนเรามีความสุขและมีอายุยืนได้

การนอนหลับ ทำให้ความจำดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

หูขวา ของคนเราฟังคำพูดได้ดีกว่าหูซ้าย ขณะที่หูซ้าย นั้นจะฟังดนตรีได้ดีกว่าหูขวา

เมื่อคนเรารับประทานอาหารมาก ๆ ประสิทธิภาพในการได้ยินของเราจะลดลง

การฟังเพลง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายอย่างไม่น่าเชื่อ



เล็บมือของเรายาวเร็วกว่าเล็บเท้าถึง ๔ เท่า

เราไม่สามารถลืมตาได้ขณะที่เรา จาม

คนเราไม่สามารถฆ่าตัวตายได้โดยการกลืนหายใจ

เคยมีงานวิจัยเปิดเผยว่าคนที่ตื่นก่อน ๗ โมงเช้า จะผอมและมีความสุขมากกว่าคนที่ตื่นหลังจากนั้น



ไม่ว่าคนเราจะพยายามอย่างไร ก็ไม่มีใคร จดจำช่วงเริ่มต้นของความฝันได้

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๒.๑ / พ.๑-๐๑

กิจกรรมที่ ๑ มนุษย์มีอวัยวะภายนอกที่สำคัญอะไรบ้าง

จุดประสงค์

๑. สังเกตและระบุชื่อของอวัยวะภายนอกของร่างกายตนเอง
๒. สืบค้นข้อมูลและบอกหน้าที่ของอวัยวะ

วัสดุ-อุปกรณ์

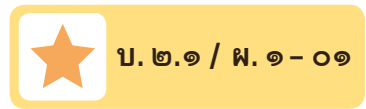
—

วิธีทำ

๑. สำรวจและวาดภาพตนเองพร้อมระบุชื่ออวัยวะภายนอกที่สำคัญในร่างกายลงในใบงาน
๒. หาข้อมูลเกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะของเรา บันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๑ : อวัยวะภายนอกของเรา

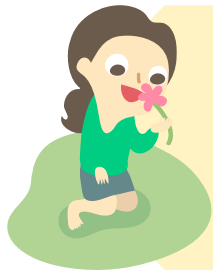
บันทึกผลการทำกิจกรรม

สำรวจตัวเราว่ามีอวัยวะภายนอกอะไรบ้าง แล้ววาดภาพตัวเราพร้อมทั้ง
บอกชื่ออวัยวะต่าง ๆ ระบายสีให้สวยงาม

ชื่อเรา



เลือกคำที่แสดงหน้าที่ของอวัยวะจากคำที่กำหนดให้ แล้วเขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



ดู
เคลื่อนไหวที่

ฟัง

กิน
ดมกลิ่น

รับน้ำหนัก
หยิบจับ



อวัยวะภายนอกของตัวเราประกอบด้วย อวัยวะต่าง ๆ ได้แก่

ตา ทำหน้าที่

หู ทำหน้าที่

จมูก ทำหน้าที่

ปาก ทำหน้าที่

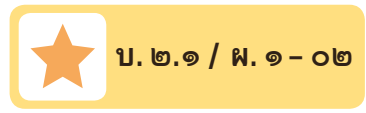
แขนและมือ ทำหน้าที่

ขา ทำหน้าที่

เท้า ทำหน้าที่

อวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ ประกอบกันเป็น โครงสร้างภายนอกของร่างกาย

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๒ รู้ใหม่ว่า...มีวิธีการดูแลรักษาอวัยวะอย่างไร

จุดประสงค์

สืบค้นข้อมูลและบอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกต่าง ๆ

วัสดุ-อุปกรณ์

บัตรภาพอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ๕ ภาพ

วิธีทำ

๑. แจกบัตรภาพอวัยวะให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาอวัยวะ
๒. ครูและนักเรียนร่วมกันอ่านใบความรู้ เรื่องอวัยวะและส่วนของอวัยวะ แล้วบันทึกผล





ใบความรู้ เรื่องอวัยวะและส่วนของอวัยวะ

๑. อวัยวะที่ทำหน้าที่มองเห็น คือตา

การดูแลคือ

- ๑.๑ เมื่อมีผงเข้าตา ควรลืมตาในน้ำสะอาด อย่าใช้นิ้วขยี้ตา เพราะอาจจะทำให้เกิดตาอักเสบและติดเชื้อได้
- ๑.๒ อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพราะจะทำให้สายตาดัดปกติ
- ๑.๓ ควรดูโทรทัศน์ห่างประมาณ ๑๒ ฟุต และภายในห้องควรมีแสงสว่างเพียงพอ
- ๑.๔ ไม่อ่านหนังสือบนรถ หรือในเรือที่กำลังแล่น หรือในที่ที่มีแสงน้อย เพราะจะทำให้สายตาดัดปกติ
- ๑.๕ อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่นอาจจะทำให้ติดเชื้อโรคได้
- ๑.๖ ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับตาควรไปพบแพทย์โดยด่วน



๒. อวัยวะที่ทำหน้าที่ฟังเสียง คือหู

การดูแลคือ

- ๒.๑ เวลาอาบน้ำหรือสระผม อย่านำน้ำเข้าหู เพราะอาจทำให้ขี้หูอุดตันและบวมมากขึ้น จนอุดตันท่อนหูทำให้เกิดอาการหูอื้อ
- ๒.๒ หลังอาบน้ำเสร็จ ควรใช้ผ้าเช็ดใบหูและกกหู เพราะจะได้เช็ดสิ่งสกปรกที่ติดค้างอยู่ออกไป
- ๒.๓ ไม่ตะโกนใส่หู ตบหู หรือแหย่หูกันเล่น เพราะอาจจะทำให้แก้วหูหรือกระดูกภายในหูเคลื่อนไหวเกิดการสูญเสียการได้ยินตามมา
- ๒.๔ หลีกเลียงเสียงอึกทึกและเสียงดังมากๆ
- ๒.๕ ไม่ควรแคะหูเอง ถ้ารู้สึกว่ามีขี้หูมาก หรือมีอะไรเข้าหูควรบอกผู้ใหญ่ เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อหูได้
- ๒.๖ หลีกเลียงการสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะจะทำให้เชื้อโรคจากจมูกหรือคอดูดตันเข้าไปในหู ทำให้เกิดการติดเชื้อโรคหูน้ำหนวก





๓. อวัยวะที่ทำหน้าที่หายใจ ตมกลืน คือ จมูก

การดูแลคือ

- ๓.๑ ควรใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำหมาดๆ เช็ดในรูจมูก เมื่อมีฝุ่นหรือน้ำมูกติดอยู่ เพื่อหายใจได้สะดวกและไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่ปอด
- ๓.๒ ห้ามใช้นิ้วมือหรือวัตถุแข็งๆ แคะจมูก เพราะจะทำให้จมูกอักเสบและติดเชื้อโรคได้ง่าย
- ๓.๓ ไม่ควรสูบน้ำมูกแรงๆ เพราะจะทำให้เชื้อโรคจากจมูกหรือคอถูกดันเข้าไปในหูทำให้เกิดการติดเชื้อโรคหูน้ำหนวก
- ๓.๔ ไม่ถอนขนจมูกทิ้ง หรือตัดให้สั้น เพราะจะทำให้ฝุ่นละอองและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
- ๓.๕ ระวังไม่ให้จมูกได้รับการกระทบอย่างแรง เพราะอาจทำให้เลือดกำเดาไหล
- ๓.๖ ไม่นำเมล็ดผลไม้หรือสิ่งต่างๆ ใส่ในจมูกเล่น เพราะอาจจะหลุดเข้าไปในรูจมูกและปิดทางเดินหายใจ อาจทำให้ถึงตายได้
- ๓.๗ หากมีอาการผิดปกติที่จมูกควรรีบปรึกษาแพทย์



๔. อวัยวะที่ทำหน้าที่กินอาหาร ร้องหรือส่งเสียง คือ ปาก

การดูแลคือ

- ๔.๑ แปรงฟันทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ ก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน
- ๔.๒ หลังรับประทานอาหารควรแปรงฟัน หรือบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งเพื่อกำจัดเศษอาหารที่ตกค้าง
- ๔.๓ อย่าใช้ไม้จิ้มฟัน แคะฟัน เพราะทำให้เหงือกอักเสบ เลือดออก
- ๔.๔ ควรรับประทานผักผลไม้ที่มีกากใย เช่น แตงกวา มะเขือเทศ ชมพู จะช่วยนวดเหงือกและฟัน





- ๔.๕ ไม่รับประทานอาหารพวกลูกอม ลูกกวาด และอาหารที่มีรสหวานจัดเพราะอาจทำให้ฟันผุได้
- ๔.๖ ควรไปตรวจสุขภาพฟันทุกๆ ๖ เดือน

๕. อวัยวะที่ทำหน้าที่เคลื่อนที่ เดิน วิ่งทรงตัว และรับน้ำหนัก คือเท้า และขา



การดูแลคือ

- ๕.๑ ล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลังจากเหยียบสิ่งสกปรกอาจจะเป็นที่สะสมของเชื้อโรคต่างๆ
- ๕.๒ ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ถ้าไว้เล็บเท้าอาจจะเป็นที่สะสมของเชื้อโรคต่างๆได้ง่าย
- ๕.๓ เมื่อล้างเท้าแล้วควรเช็ดให้แห้ง
- ๕.๔ สวมรองเท้าเพื่อป้องกันเชื้อโรคและอันตรายจากของมีคม และควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า

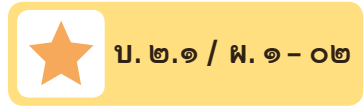
๖. อวัยวะที่ทำหน้าที่หยิบ จับ คือ มือ



การดูแลคือ

- ๖.๑ ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำเพราะอาจจะมีเชื้อโรคบางชนิดติดมา
- ๖.๒ ไม่อมนิ้วมือเพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- ๖.๓ ควรตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพราะทำให้เชื้อโรคที่สะสมอยู่ตามซอกเล็บ ไม่ติดไปกับอาหาร ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง
- ๖.๔ ควรสวมถุงมือเมื่อต้องสัมผัสกับสารเคมี เช่น ผงซักฟอก ยาฆ่าอมมมน้ำยาล้างจาน เป็นต้น

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

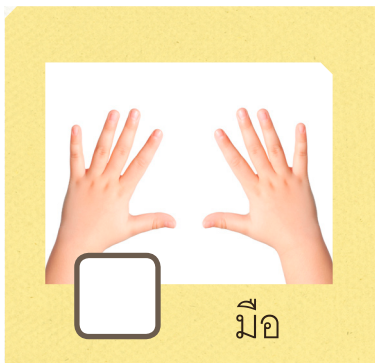
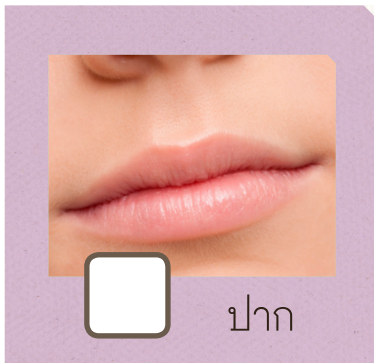
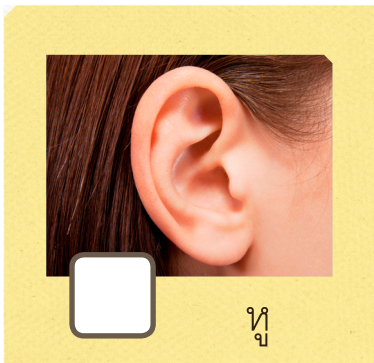
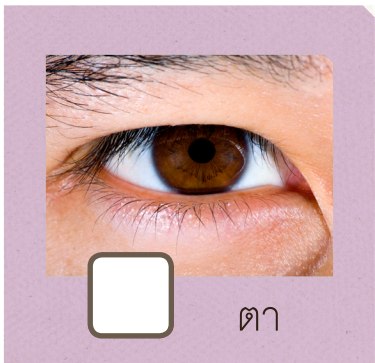


ใบงาน ๐๒ : วิธีการดูแลรักษาอวัยวะ


บันทึกผลการทำกิจกรรม

นำตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นวิธีการดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เขียนลงใน □ ได้ภาพอวัยวะให้ถูกต้อง

- ก. ทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟัน แล้วเช็ดปากให้แห้ง
- ข. ใช้ผ้าเช็ดหูหลังอาบน้ำ
- ค. ล้างด้วยสบู่และน้ำ แล้วใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง
- ง. เช็ดขอบตาด้วยผ้านุ่มและสะอาด
- จ. ไม่ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศสกปรก หรือมีฝุ่นละอองมาก ๆ



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

 บ.๒.๑ / พ.๑-๐๓

ใบงาน ๐๓ : แบบฝึกหัด เรื่องอวัยวะของเรา

โยงเส้นจากอวัยวะภายนอกของตัวเราในภาพให้ตรงกับชื่อและเขียนหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ

หู มีหน้าที่

.....
.....
.....
.....

ตา มีหน้าที่

.....
.....
.....
.....



ปาก มีหน้าที่

.....
.....
.....
.....

จมูก มีหน้าที่

.....
.....
.....
.....

มือ และแขน มีหน้าที่

.....
.....
.....
.....

ขา และเท้า มีหน้าที่

.....
.....
.....
.....



ใบงาน



บ. ๒.๒ / ผ. ๒

หน่วยย่อยที่ ๒

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของเรา

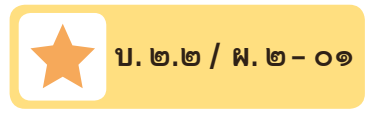
เรื่อง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของมนุษย์



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๑ เรามีการตอบสนองอย่างไร

จุดประสงค์

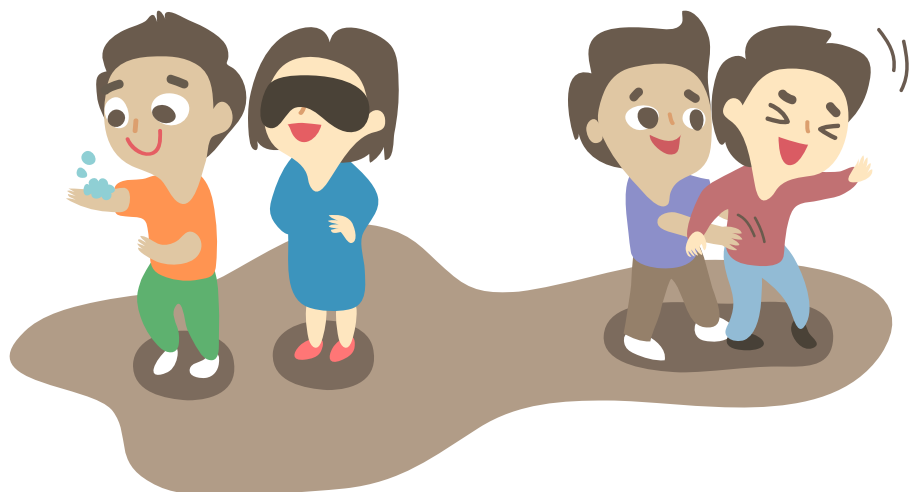
สังเกตและอธิบายพฤติกรรม การตอบสนองของมนุษย์

วัสดุ-อุปกรณ์

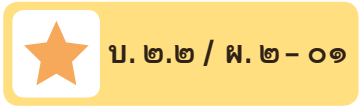
ก้อนน้ำแข็ง

วิธีทำ

1. ให้นักเรียนใช้ก้อนน้ำแข็งถูตามมือและแขนของตนเองหรือของเพื่อน และสังเกตการตอบสนองของตนเองหรือของเพื่อน จากนั้นบันทึกผล
2. ให้จับคู่กับเพื่อนแล้วผลัดกันใช้นิ้วจี้เอวเพื่อน สังเกตการตอบสนองของเพื่อน และบันทึกผล
3. ให้นักเรียนหลับตาและใช้มือปิดตาประมาณ ๒ - ๓ นาที จากนั้นลืมตา และมองออกไปบริเวณที่มีแสงสว่างจ้าทันที สังเกตการตอบสนองของตนเอง และบันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๑ : การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของเรา

บันทึกผลการทำกิจกรรม

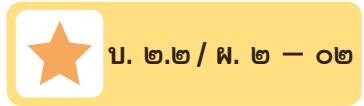
ตาราง การตอบสนองที่เกิดขึ้นจากการทำสิ่งต่าง ๆ

สิ่งที่ทำ	การตอบสนองที่สังเกตเห็น
๑. ใช้นิ้วก้นน้ำแข็งถูตามมือและแขนของตนเอง	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๒. ให้เพื่อนใช้นิ้วจี้เอว	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๓. หลับตา ๒-๓ นาทีและลืมตามองแสงสว่างจ้า	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

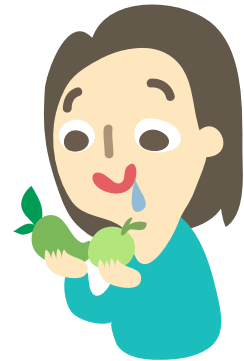
๑. จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ อธิบายการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของมนุษย์ พร้อมทั้งบอกอวัยวะที่ใช้ในการตอบสนอง

เมื่อฉันกินอาหารรสเปรี้ยว

สิ่งเร้า คือ _____

การตอบสนอง คือ _____

อวัยวะที่ใช้ตอบสนอง คือ _____

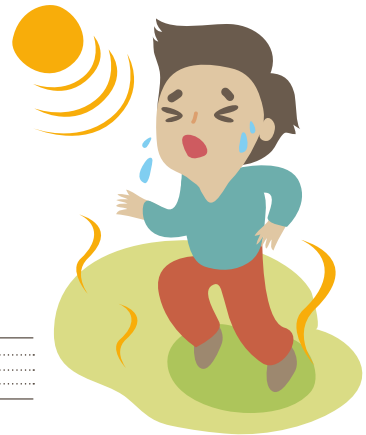


เมื่อฉันวิ่งในเวลากลางวัน

สิ่งเร้า คือ _____

การตอบสนอง คือ _____

อวัยวะที่ใช้ตอบสนอง คือ _____



๒. เติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ร่างกาย _____ ต่อสิ่งเร้า

สิ่งเร้า ได้แก่ _____

การตอบสนองมีประโยชน์คือ _____





ใบงาน



บ. ๒.๓ / ผ. ๓

หน่วยย่อยที่ ๓

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของเรา

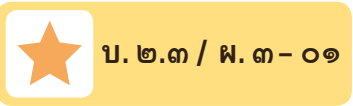
เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๑ เรายมีการเจริญเติบโตจริงหรือ

จุดประสงค์

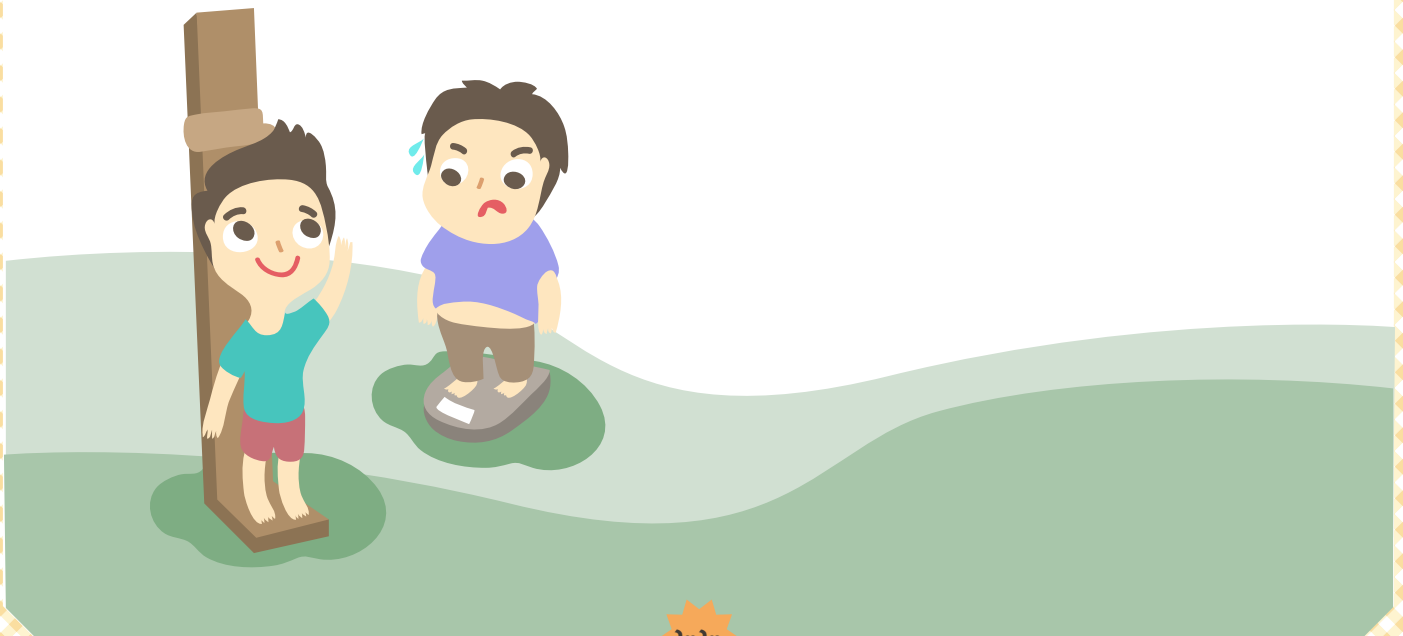
สังเกต และวัดการเจริญเติบโตของมนุษย์

วัสดุ-อุปกรณ์

๑. สมุดสุขภาพประจำตัวของนักเรียนแต่ละคน
๒. เครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูง

วิธีทำ

๑. ให้นักเรียนดูสมุดสุขภาพประจำตัวของนักเรียนแต่ละคนในหน้าที่มีการบันทึกการเจริญเติบโต ที่มีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วบันทึกผลลงในตาราง น้ำหนักและส่วนสูงของตัวเอง เมื่อ ๓ เดือนที่ผ่านมาและเดือนปัจจุบัน โดยเอาค่าของเดือนสุดท้ายก่อนเดือนปัจจุบัน
๒. วัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักตัวเอง บันทึกผลลงในตารางน้ำหนักและส่วนสูงของตัวเอง เมื่อ ๓ เดือนที่ผ่านมาและเดือนปัจจุบัน ลงในช่องเดือนปัจจุบัน



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๑ : การเจริญเติบโตของเรา

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ตาราง น้ำหนักและส่วนสูงของตัวเองเมื่อ ๓ เดือนที่ผ่านมาและเดือนปัจจุบัน

๓ เดือนที่ผ่านมา		เดือนปัจจุบัน	
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. เปรียบเทียบ ๓ เดือนที่ผ่านมา กับเดือนปัจจุบัน เรามีความสูงเพิ่มหรือลดลง โดยขีด ✓ ลงในช่อง

เพิ่มขึ้น

ลดลง

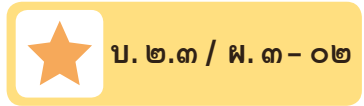
๒. เปรียบเทียบ ๓ เดือนที่ผ่านมา กับเดือนปัจจุบัน เรามีน้ำหนักเพิ่มหรือลดลง โดยขีด ✓ ลงในช่อง

เพิ่มขึ้น

ลดลง



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๒ อาหารเกี่ยวกับการเจริญเติบโตจริงหรือ

จุดประสงค์

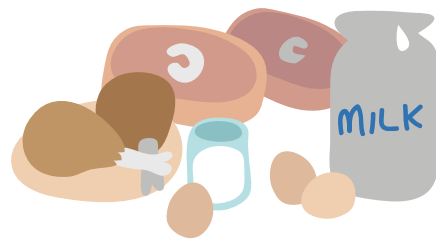
สำรวจและจำแนกหมู่อาหาร

วัสดุ-อุปกรณ์

—

วิธีทำ

๑. สำรวจรายการอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อใน ๑ วัน บันทึกผล
๒. จำแนกอาหารที่สำรวจออกตามอาหารหลัก ๕ หมู่ บันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

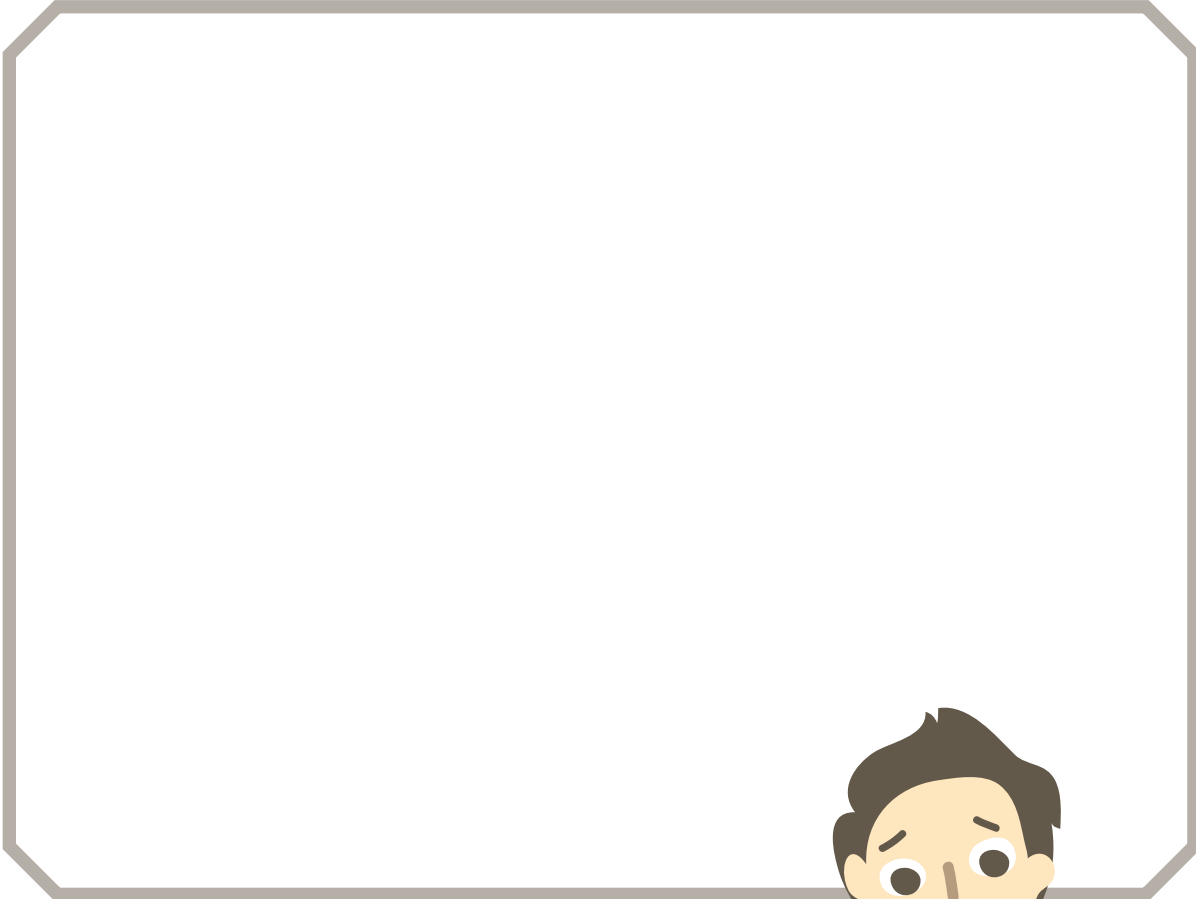


ใบงาน ๐๒ : อาหารกับการเจริญเติบโต

บันทึกผลการทำกิจกรรม

วาดภาพและเขียนชื่ออาหารที่รับประทาน ในแต่ละมื้อ

๑. มื้อเช้า อาหารที่ฉันกิน คือ





๑. มื้อกลางวัน อาหารที่ฉันกิน คือ

๑. มื้อเย็น อาหารที่ฉันกิน คือ



ตรวจสอบอาหารในตารางว่าอยู่ในหมู่ใด แล้วขีด ✓ ลงในตาราง แล้วตรวจสอบกับเพื่อน

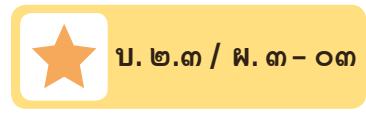
ตาราง ประเภทของหมู่อาหาร

รายการอาหาร	ประเภทของหมู่อาหาร				
	หมู่ ๑	หมู่ ๒	หมู่ ๓	หมู่ ๔	หมู่ ๕
ข้าวสวย					
ไข่					
นม					
น้ำมันพืช					
กล้วย					

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. รายการอาหารที่ให้มาครบทั้ง ๕ หมู่หรือไม่ ถ้าไม่ครบขาดหมู่ใด

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๓ ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเจริญเติบโตมีอะไรบ้าง

จุดประสงค์

อ่านและสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและเจริญเติบโตของมนุษย์

วัสดุ - อุปกรณ์

—

วิธีทำ

๑. ร่วมกันระดมความคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและเจริญเติบโตของมนุษย์
๒. อ่านใบความรู้และร่วมกันสรุปปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและเจริญเติบโตของมนุษย์ บันทึกผล





ใบความรู้ เรื่องปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการเจริญเติบโตของมนุษย์

๑. อาหาร เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และมีชีวิตอยู่ได้

ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องกินอาหารวันละ ๓ มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น



อาหารหลัก ๕ หมู่ มีดังนี้

- เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่างๆ เป็นอาหารที่ให้โปรตีน ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ผักต่างๆ ซึ่งเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย
- ผลไม้ต่างๆ เป็นอาหารที่มีเส้นใยมาก ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ และวิตามินในผลไม้จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย
- ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

๒. น้ำ เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย ทำให้

ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ดังนั้น ใน ๑ วัน

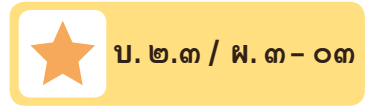
เราควรดื่มน้ำสะอาดประมาณ ๖ - ๘ แก้ว



๓. อากาศ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เราต้องหายใจ ถ้าเราไม่มีอากาศหายใจ

เราจะตาย การหายใจในสถานที่ที่อากาศบริสุทธิ์ จะทำให้ร่างกายของเราสดชื่นและแข็งแรง แต่ถ้าเราหายใจใส่ที่ที่มีอากาศไม่สะอาด ก็จะทำให้ร่างกายของเราเป็นอันตรายได้

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

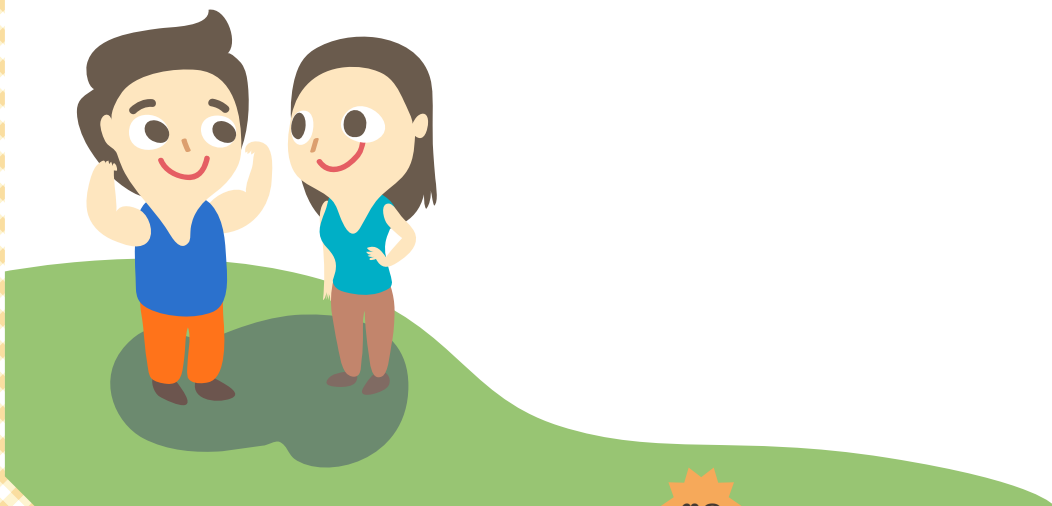


ใบงาน ๐๓ : ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ คือ

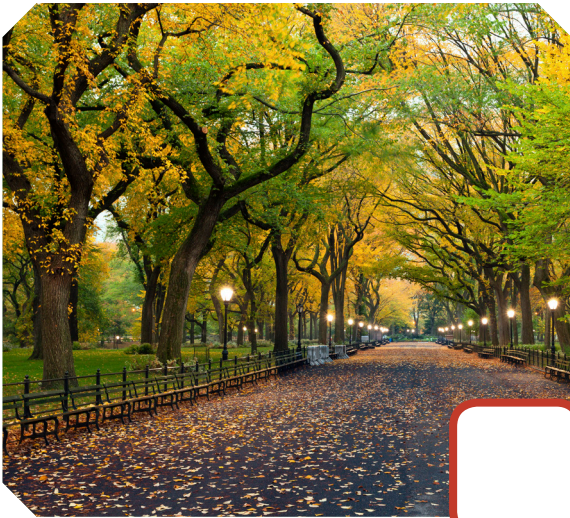
Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top, middle, bottom) for writing.



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบงาน ๐๔ : แบบฝึกหัด เรื่องปัจจัยในการดำรงชีวิต และการเจริญเติบโต

ขีด ✓ ในช่อง บริเวณที่มีสภาพอากาศน่าอยู่ และขีด X บริเวณที่มีสภาพอากาศไม่น่าอยู่ พร้อมบอกเหตุผลประกอบ



สวนสาธารณะ



เมืองหลวง

เหตุผล เพราะ

.....
.....
.....
.....
.....
.....



ใบงาน



ป. ๒.๔ / ผ. ๔

หน่วยย่อยที่ ๔

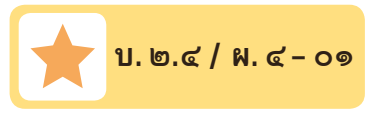
ลักษณะทางพันธุกรรมของเรา

เรื่อง ลักษณะทางพันธุกรรม



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๑ มนุษย์เราจะมีหน้าตาคล้ายใคร

จุดประสงค์

สังเกต เปรียบเทียบและระบุลักษณะที่คล้ายคลึงกันของพ่อแม่กับลูก

วัสดุ-อุปกรณ์

๑. รูปภาพครอบครัวดารา
๒. รูปภาพครอบครัวตนเอง

วิธีทำ

๑. สังเกตภาพครอบครัว และเลือกลักษณะที่เหมือนหรือคล้ายกันของครอบครัวบันทึกผล
๒. สังเกตลักษณะของอวัยวะของเราและคนในครอบครัว บันทึกผลในตาราง
๓. เลือกลักษณะของอวัยวะที่สังเกตในข้อ ๒ หนึ่งอวัยวะ แล้วเขียนแผนผังบรรพชีวิน



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๒.๔ / พ.๔-๐๑

ใบงาน ๐๑ : พันธุกรรม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

๑. เขียน ○ ล้อมรอบลักษณะที่เหมือนหรือคล้ายกันของบุคคลในภาพ
ที่พบในภาพ



- | | | |
|--------------|-----------|----------------|
| ๑. สีผม | สีดำ | สีอื่น ๆ |
| ๒. หนึ่งตา | ชั้นเดียว | สองชั้น |
| ๓. ลักยิ้ม | มีลักยิ้ม | ไม่มีลักยิ้ม |
| ๔. เส้นผม | หยักศก | เหยียดตรง |
| ๕. รูปใบหน้า | รูปหน้ารี | รูปหน้าเหลี่ยม |



๒. ขีด ✓ ลงในช่องลักษณะของพ่อ แม่ และตัวเองมี

ตาราง ลักษณะของอวัยวะของคนในครอบครัวของฉัน

ลักษณะที่สังเกต	พ่อ	แม่	ฉัน
๑. ผมหยิก			
ผมตรง			
๒. หน้ตาชั้นเดียว			
หน้ตาสองชั้น			
๓. มีลักยิ้ม			
ไม่มีลักยิ้ม			
๔. รูปหน้ากลม			
รูปหน้าเหลี่ยม			
๕. มีติ่งหู			
ไม่มีติ่งหู			



ฉันมี

คล้ายพ่อ

ฉันมี

คล้ายแม่



๒. ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางที่ตรงกับผลการสังเกต ภาพของครอบครัวเพื่อน

ชื่อ - สกุล ของเพื่อน _____ ชั้น _____

ตาราง เปรียบเทียบลักษณะของอวัยวะต่าง ๆ ของเพื่อนกับพ่อและแม่

ลักษณะที่สังเกต	เหมือนพ่อ	เหมือนแม่
๑. ความสูง		
๒. ใบหน้า		
๓. สีผม		
๔. สีผิว		
๕. ลักยิ้ม		

๑. ลักษณะที่สังเกตได้ของเพื่อนที่คล้ายกับพ่อ _____

๑. ลักษณะที่สังเกตได้ของเพื่อนที่คล้ายกับแม่ _____



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องพันธกรรม

๑. พิจารณาข้อความข้างล่าง

- ๑.๑ ชอบอาหารรสเปรี้ยวเหมือนพ่อ ๑.๒ มีนิ้วเท้ายาวเหมือนปู่
- ๑.๓ มีแผลที่คิ้วเหมือนแม่ ๑.๔ มีลักยิ้มเหมือนยาย

จากข้อความที่กำหนดให้ ข้อใดบ้างที่ ไม่ได้ รับการถ่ายทอดมาจากคนในครอบครัว เหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

๒. เราเรียกลักษณะที่ถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ว่าอะไร

เราเรียกลักษณะที่ถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ว่า _____





