



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) ระดับพัฒนา

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	๓๕

ใบงาน



ป. ๒.๑ / ผ. ๑

หน่วยย่อยที่ ๑ อวัยวะของเรา

เรื่อง **หน้าที่และความสำคัญของอวัยวะ**



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓



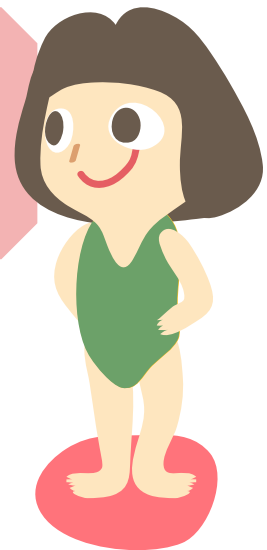
การร้องเพลง นั้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับทุกคน มันสามารถทำให้คนเรามีความสุขและมีอายุยืนได้

การนอนหลับ ทำให้ความจำดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

หูขวา ของคนเราฟังคำพูดได้ดีกว่าหูซ้าย ขณะที่หูซ้าย นั้นจะฟังดนตรีได้ดีกว่าหูขวา

เมื่อคนเรารับประทานอาหารมาก ๆ ประสิทธิภาพในการได้ยินของเราจะลดลง

การฟังเพลง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายอย่างไม่น่าเชื่อ



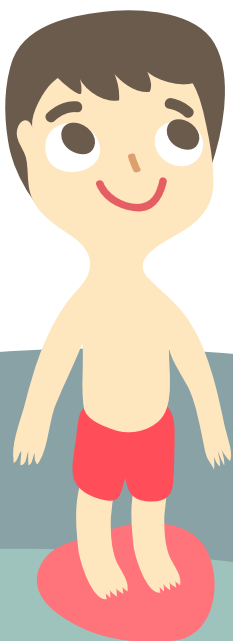
เล็บมือของเรายาวเร็วกว่าเล็บเท้าถึง ๔ เท่า

เราไม่สามารถลืมตาได้ขณะที่เรา จาม

คนเราไม่สามารถฆ่าตัวตายได้โดยการกลืนหายใจ

เคยมีงานวิจัยเปิดเผยว่าคนที่ตื่นก่อน ๗ โมงเช้า จะผ่อนคลายมีความสุขมากกว่าคนที่ตื่นหลังจากนั้น

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

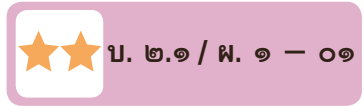
—

วิธีทำ

๑. สำรวจและวาดภาพตนเองพร้อมระบุชื่ออวัยวะภายนอกที่สำคัญในร่างกาย
ในใบงาน
๒. หาข้อมูลเกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะของเรา บันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๑ : อวัยวะภายนอกของเรา

บันทึกผลการทำกิจกรรม

สำรวจตัวเราว่ามีอวัยวะภายนอกอะไรบ้าง แล้ววาดภาพตัวเราพร้อมทั้งชี้บอกชื่ออวัยวะต่าง ๆ ระบายสีให้สวยงาม

ชื่อเรา





เลือกคำที่แสดงหน้าที่ของอวัยวะจากคำที่กำหนดให้ เขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



ดู	ฟัง	เท้า	ปาก	รับน้ำหนัก
เคลื่อนไหว	ดมกลิ่น	หู	ขา	ตา
จมูก	แขนและมือ	กิน	จับ	

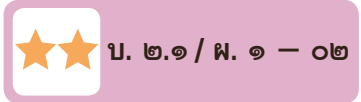


อวัยวะภายนอกของตัวเราประกอบด้วย อวัยวะต่าง ๆ ได้แก่

_____	ทำหน้าที่	_____
_____	ทำหน้าที่	_____
_____	ทำหน้าที่	_____
_____	ทำหน้าที่	_____
_____	ทำหน้าที่	_____
_____	ทำหน้าที่	_____
_____	ทำหน้าที่	_____

อวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ ประกอบกันเป็น โครงสร้างภายนอกของร่างกาย

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๒ รู้ใหม่ว่า...มีวิธีการดูแลรักษาอวัยวะอย่างไร

จุดประสงค์

สืบค้นข้อมูลและบอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกต่าง ๆ

วัสดุ-อุปกรณ์

ภาพอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ๖ ภาพ

วิธีทำ

๑. แจกภาพอวัยวะให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาอวัยวะ
๒. ครูและนักเรียนร่วมกันอ่านใบความรู้ เรื่องอวัยวะและส่วนของอวัยวะ แล้วบันทึกผล



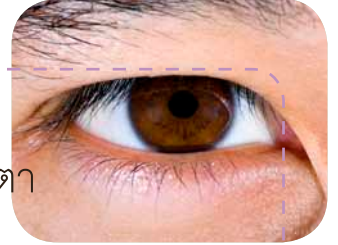


ใบความรู้ เรื่องอวัยวะและส่วนของอวัยวะ

๑. อวัยวะที่ทำหน้าที่มองเห็น คือตา

การดูแลคือ

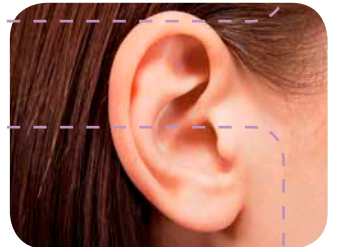
- ๑.๑ เมื่อมีผงเข้าตา ควรลืมตาในน้ำสะอาด อย่าใช้นิ้วขยี้ตา เพราะอาจจะทำให้เกิดตาอักเสบและติดเชื้อได้
- ๑.๒ อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพราะจะทำให้สายตาดัดปกติ
- ๑.๓ ควรดูโทรทัศน์ห่างประมาณ ๑๒ ฟุต และภายในห้องควรมีแสงสว่างเพียงพอ
- ๑.๔ ไม่อ่านหนังสือบนรถ หรือในเรือที่กำลังแล่น หรือในที่ที่มีแสงน้อย 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 เพราะจะทำให้เชื้อโรคจากจมูกหรือคอดูกดันเข้าไปในหู 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 เสียวฟัน
- ๔.๔ ควรรับประทานผักผลไม้ที่มีกากใย เช่น แตงกวา มะเขือเทศ ชมพู จะช่วยνωดเหงือกและฟัน





- ๔.๕ ไม่รับประทานอาหารพวกลูกอม ลูกกวาด และอาหารที่มีรสหวานจัดเพราะอาจทำให้ฟันผุได้
- ๔.๖ ควรไปตรวจสุขภาพฟันทุก ๆ ๖ เดือน

๕. อวัยวะที่ทำหน้าที่เคลื่อนที่ เดิน วิ่งทรงตัว และรับน้ำหนัก คือเท้า และขา



การดูแลคือ

- ๕.๑ ล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลังจากเหยียบสิ่งสกปรกอาจจะเป็นที่สะสมของเชื้อโรคต่าง ๆ
- ๕.๒ ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ถ้าไว้เล็บเท้าอาจจะเป็นที่สะสมของเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย
- 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

เลือกข้อความที่แสดงการดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่กำหนดให้ด้านล่าง พร้อมทั้งเขียนข้อความนั้นลงข้าง ๆ ภาพอวัยวะ (ใช้ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

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



ตา

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



หู

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



จมูก

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



ปาก



มือ



เท้า



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

★★ บ. ๒.๑ / ผ. ๑ - ๐๓

ใบงาน ๐๓ : แบบฝึกหัด เรื่องอวัยวะของเรา

โยงเส้นชื่ออวัยวะให้สอดคล้องกับรูปภาพ พร้อมทั้งระบุจำนวนอวัยวะและบอก
หน้าที่ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ตา เรามี _____ ตา
ทำหน้าที่ _____

แขนและมือและนิ้วมือ เรามีแขน _____ แขน
มีมือ _____ ข้าง มือแต่ละข้างมีนิ้ว _____ นิ้ว
ทำหน้าที่ _____



จมูก เรามี _____ จมูก
ทำหน้าที่ _____

หู เรามี _____ หู
ทำหน้าที่ _____

ขาและเท้า เรามีเท้า _____ ข้าง
เท้าแต่ละข้างมีนิ้วเท้าข้างละ _____ นิ้ว
ทำหน้าที่ _____

ปาก เรามี _____
ปากทำหน้าที่ _____

ใบงาน



ป. ๒.๒ / ผ. ๒

หน่วยย่อยที่ ๒

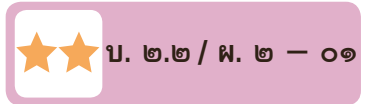
การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของเรา

เรื่อง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของมนุษย์



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๑ เรามีการตอบสนองอย่างไร

จุดประสงค์

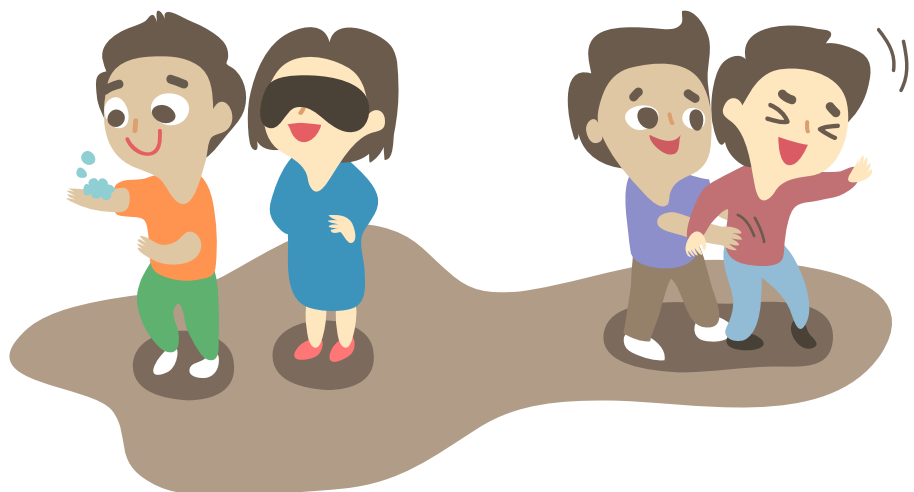
สังเกตและอธิบายพฤติกรรม การตอบสนองของมนุษย์

วัสดุ - อุปกรณ์

ก้อนน้ำแข็ง

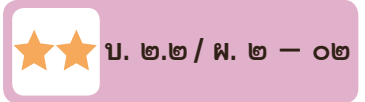
วิธีทำ

๑. ให้นักเรียนใช้ก้อนน้ำแข็งถูตามมือและแขนของตนเองหรือของเพื่อน และสังเกตการตอบสนองของตนเองหรือของเพื่อน จากนั้นบันทึกผล
๒. ให้จับคู่กับเพื่อนแล้วผลัดกันใช้นิ้วจี้เอวเพื่อน สังเกตการตอบสนองของเพื่อน และบันทึกผล
๓. ให้นักเรียนหลับตาและใช้มือปิดตาประมาณ ๒ - ๓ นาที จากนั้นลืมตา และมองออกไปบริเวณที่มีแสงสว่างจ้าทันที สังเกตการตอบสนองของตนเอง และบันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

๑. ตอบคำถามและขีด ✓ ลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- เมื่อนำก้อนน้ำแข็งแตะบนแขนเพื่อน

สิ่งเร้าคืออะไร

ก้อนน้ำแข็ง แขนเพื่อน

อวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึก

ปากและลิ้น ผิวหนัง



- เมื่อจี้เอวขณะเพื่อนเพลอ

สิ่งเร้าคืออะไร

การจี้เอว ขณะเพื่อนเพลอ

อวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึก

ผิวหนัง จมูก



- เมื่อมองที่สนามหญ้าที่มีแดดจ้า

สิ่งเร้าคืออะไร

สนามหญ้า แสงแดด

อวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึก

ตา ปาก





๒. พิจารณาเหตุการณ์ที่กำหนดให้ แล้วบอกว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่เร้า และคนเราจะมี การตอบสนองอย่างไร

๒.๑ ถูกสุนัขดุวิ่งไล่กัด

สิ่งที่เร้า คือ _____

การตอบสนอง คือ _____



๒.๒ เหยียบถูกก้นบุหรี่

สิ่งที่เร้า คือ _____

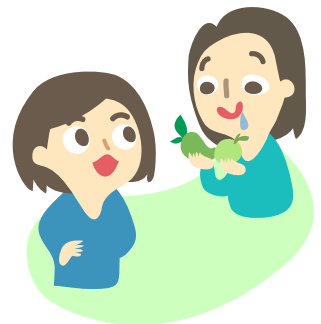
การตอบสนอง คือ _____



๒.๓ เห็นเพื่อนกินของเปรี้ยว ๆ

สิ่งที่เร้า คือ _____

การตอบสนอง คือ _____



๒.๔ ได้ยินเสียงประทัด

สิ่งที่เร้า คือ _____

การตอบสนอง คือ _____

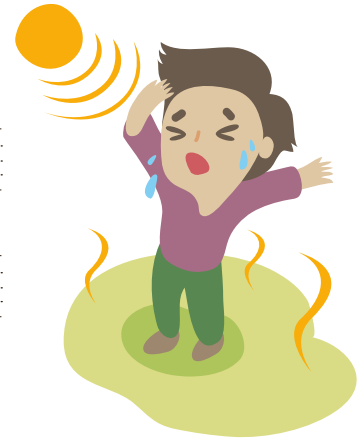




๒.๕ สัมผัสอากาศร้อนมาก

สิ่งเร้า คือ _____

การตอบสนอง คือ _____



๓. เต็มข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ร่างกาย _____ ต่อสิ่งเร้า

สิ่งเร้า ได้แก่ _____

การตอบสนองมีประโยชน์คือ _____



๔. มีสิ่งมีชีวิตชนิดอื่น ๆ อีกหรือไม่ ที่มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเหมือนกับมนุษย์
ถ้ามีจงยกตัวอย่าง

ใบงาน

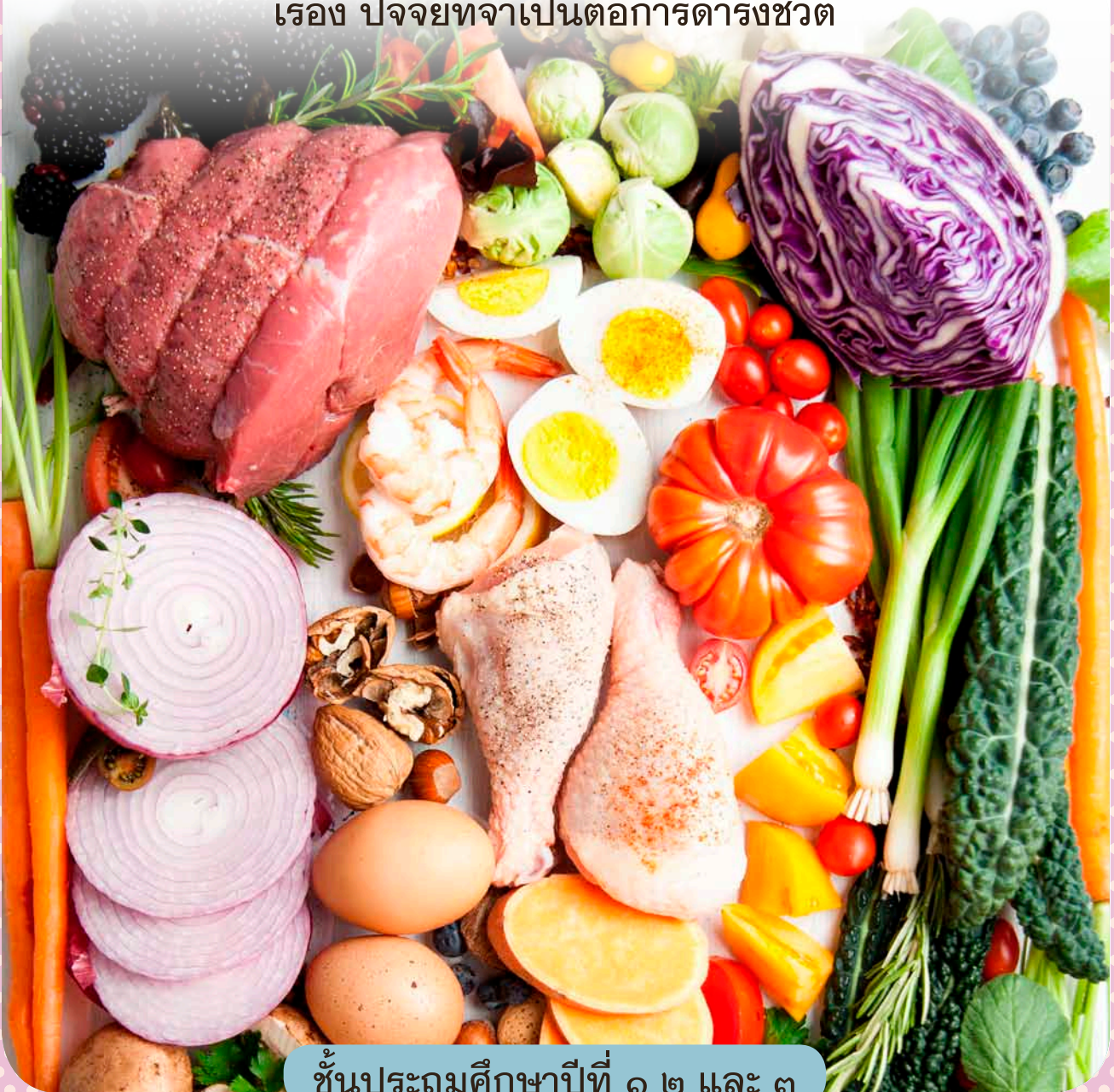


ป. ๒.๓ / ผ. ๓

หน่วยย่อยที่ ๓

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของเรา

เรื่อง ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

☆☆ บ. ๒.๓ / พ. ๓ - ๐๑

กิจกรรมที่ ๑ เรามีการเจริญเติบโตจริงหรือ

จุดประสงค์

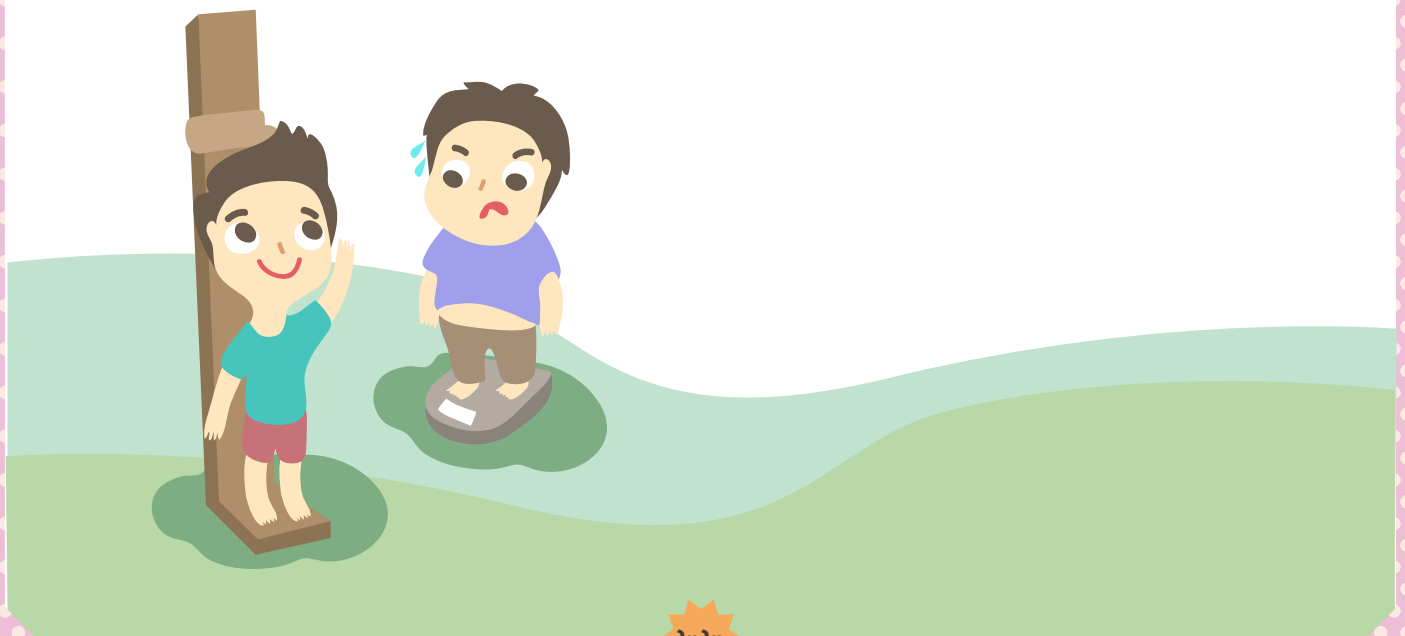
สังเกต และวัดการเจริญเติบโตของมนุษย์

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.

★★ บ. ๒.๓ / ผ. ๓ - ๐๑

ใบงาน ๐๑ : การเจริญเติบโตของเรา

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ตาราง น้ำหนักและส่วนสูงของตัวเองเมื่อ ๓ เดือนที่ผ่านมา
และเดือนปัจจุบัน

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





คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. เปรียบเทียบ ๓ เดือน ที่ผ่านมากับเดือนปัจจุบัน เราสูงขึ้นเท่าไร

_____ เซนติเมตร

๒. เปรียบเทียบ ๓ เดือน ที่ผ่านมากับเดือนปัจจุบัน เรามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร

_____ กิโลกรัม

๓. ร่างกายเรามีการเจริญเติบโตขึ้นหรือไม่ รู้ได้อย่างไร



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๓ / ผ. ๓ - ๐๒

กิจกรรมที่ ๒ อาหารเกี่ยวกับการเจริญเติบโตจริงหรือ

จุดประสงค์

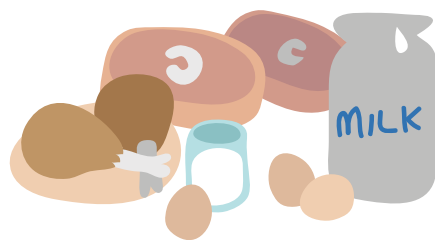
สำรวจและจำแนกหมู่อาหาร

วัสดุ-อุปกรณ์

—

วิธีทำ

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



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

☆☆ บ. ๒.๓ / พ. ๓ - ๐๒

ใบงาน ๐๒ : อาหารกับการเจริญเติบโต

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ชื่ออาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ

๑. มื้อเช้า อาหารที่ฉันกิน คือ _____

๒. มื้อกลางวัน อาหารที่ฉันกิน คือ _____

๓. มื้อเย็น อาหารที่ฉันกิน คือ _____





ผลการจำแนกหมู่อาหารที่รับประทานใน ๑ วัน

เขียนชื่ออาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ และขีด ✓ ในช่องประเภทของหมู่อาหารให้ถูกต้อง

อาหารที่ รับประทาน ในแต่ละมื้อ	ประเภทของหมู่อาหาร				
	หมู่ ๑	หมู่ ๒	หมู่ ๓	หมู่ ๔	หมู่ ๕



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

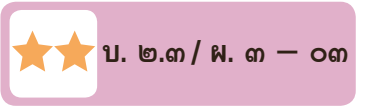
๑. รายการอาหารที่ให้มาครบทั้ง ๕ หมู่หรือไม่ ถ้าไม่ครบขาดหมู่ใด

๒. ทำไมต้องรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่



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 ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ดังนั้น ใน ๑ วัน เราควรดื่มน้ำสะอาดประมาณ ๖ - ๘ แก้ว



๓. อากาศ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เราต้องหายใจ ถ้าเราไม่มีอากาศหายใจ เรา จะตาย การหายใจในสถานที่ที่อากาศบริสุทธิ์ จะทำให้ร่างกายของเราสดชื่นและแข็งแรง แต่ถ้าเราหายใจใส่ที่ที่มีอากาศไม่สะอาด ก็จะทำให้ร่างกายของเราเป็นอันตรายได้

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

☆☆ บ. ๒.๓ / ผ. ๓ - ๐๓

ใบงาน ๐๓ : ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและ
การเจริญเติบโตของมนุษย์

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

☆☆ บ. ๒.๓ / ผ. ๓ - ๐๔

ใบงาน ๐๔ : แบบฝึกหัด เรื่องปัจจัยในการดำรงชีวิต และการเจริญเติบโต

ขีด ✓ ในช่อง ที่มีสภาพอากาศน่าอยู่ และขีด X ในช่อง บริเวณที่มีสภาพอากาศไม่น่าอยู่ พร้อมบอกเหตุผลประกอบ



เพราะ

.....

.....

.....

.....



เพราะ

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



ใบงาน



ป. ๒.๔ / ผ. ๔

หน่วยย่อยที่ ๔

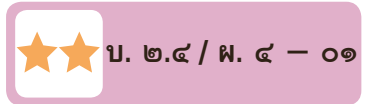
ลักษณะทางพันธุกรรมของเรา

เรื่อง ลักษณะทางพันธุกรรม



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



กิจกรรมที่ ๑ มนุษย์เราจะมีหน้าตาคล้ายใคร

จุดประสงค์

สังเกต เปรียบเทียบและระบุลักษณะที่คล้ายคลึงกันของพ่อแม่กับลูก

วัสดุ-อุปกรณ์

รูปภาพครอบครัว

วิธีทำ

๑. สังเกตภาพครอบครัว และเลือกลักษณะที่เหมือนหรือคล้ายกันของครอบครัว
บันทึกผล
๒. สังเกตลักษณะของอวัยวะของเราและคนในครอบครัว บันทึกผลในตาราง
๓. สัมภาษณ์เพื่อน ๔ คน ว่าเพื่อนมีลักษณะใดที่เหมือนหรือคล้ายกับคนใน
ครอบครัวของเพื่อน แล้วบันทึกผลลงในตาราง



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.

★★ บ. ๒.๔ / พ. ๔ - ๐๑

ใบงาน ๐๑ : พันธุกรรม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

๑. เลือกข้อความที่แสดงลักษณะที่เหมือนหรือคล้ายกันต่อไปนี้ของพ่อลูกของครอบครัวในภาพ แล้วเขียนข้อความที่เลือกลงในช่องว่างที่กำหนดให้

- สีผมดำ สีผมน้ำตาล หนึ่งตาชั้นเดียว หนึ่งตาสองชั้น มีลักยิ้ม
- ไม่มีลักยิ้ม เส้นผมหยักศก เส้นผมเหยียดตรง รูปหน้ารี รูปหน้าเหลี่ยม



- ๑. สีผม _____
- ๒. หนึ่งตา _____
- ๓. ลักยิ้ม _____
- ๔. เส้นผม _____
- ๕. รูปใบหน้า _____



๒. ขีด ✓ ลงในช่องลักษณะของ พ่อ แม่ และตัวเองมี

ตาราง ลักษณะของอวัยวะของคนในครอบครัวของฉัน

ลักษณะที่สังเกต	พ่อ	แม่	ฉัน
๑. ผมหยิก			
ผมตรง			
๒. หนึ่งตาชั้นเดียว			
หนึ่งตาสองชั้น			
๓. มีลักยิ้ม			
ไม่มีลักยิ้ม			
๔. ห่อลิ้นได้			
ห่อลิ้นไม่ได้			
๕. รูปหน้ากลม			
รูปหน้าเหลี่ยม			
๖. มีติ่งหู			
ไม่มีติ่งหู			





ฉันมีลักษณะส่วนใหญ่ที่สังเกตได้เหมือนกับ _____

ลักษณะที่เหมือนพ่อ คือ _____

ลักษณะที่เหมือนแม่ คือ _____

ลักษณะที่เหมือนพี่/น้อง คือ _____

๓. ผลการสัมภาษณ์เพื่อน

ขีด ✓ ลงในช่องของลักษณะที่เพื่อนมีเหมือนหรือคล้ายกับคนในครอบครัว

ชื่อ-สกุล ของเพื่อน _____ ชั้น _____

ตาราง เปรียบเทียบลักษณะของอวัยวะต่าง ๆ ของเพื่อนกับคนในครอบครัว

ลักษณะของเพื่อนที่สัมภาษณ์	เหมือนพ่อ	เหมือนแม่	เหมือนพี่	เหมือนน้อง
๑. ความสูง				
๒. ใบหน้า				
๓. สีผม				
๔. สีผิว				
๕. ลักยิ้ม				
๖. ชั้นของขอบตา				



๑. เพื่อนมีลักษณะของอวัยวะใดบ้างที่เหมือนกับพ่อ

๒. เพื่อนมีลักษณะของอวัยวะใดบ้างที่เหมือนกับแม่

๓. เพื่อนมีลักษณะของอวัยวะใดบ้างที่เหมือนกับพี่น้อง





๓. ลักษณะทางพันธุกรรมได้แก่อะไรบ้าง





