



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) ระดับก้าวหน้า

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 มันสามารถทำให้คนเรามีความสุขและมี **อายุยืน** ได้

การนอนหลับ ทำให้ความจำดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

หูขวา ของคนเราฟังคำพูดได้ดีกว่าหูซ้าย ขณะที่ **หูซ้าย** นั้นจะฟังดนตรีได้ดีกว่าหูขวา

เมื่อคนเรารับประทานอาหารมาก ๆ ประสิทธิภาพในการได้ยินของเราจะ **ลดลง**

การฟังเพลง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายอย่างไม่น่าเชื่อ



เล็บมือของเรายาวเร็วกว่าเล็บเท้าถึง **๔ เท่า**

เราไม่สามารถลืมตาได้ขณะที่เรา **จาม**

คนเรา **ไม่สามารถ** ชำตัวตายได้โดยการกลั้นหายใจ

เคยมีงานวิจัยเปิดเผยว่าคนที่ **ตื่นก่อน ๗ โมงเช้า** จะผอมและมีความสุขมากกว่าคนที่ตื่นหลังจากนั้น

ไม่ว่าคนเราจะพยายามอย่างไร ก็ไม่มีใคร **จดจำ** ช่วงเริ่มต้นของความฝันได้



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๑ / พ. ๑ - ๐๑

กิจกรรมที่ ๑ มนุษย์มีอวัยวะภายนอกที่สำคัญอะไรบ้าง

จุดประสงค์

๑. สืบเสาะและระบุชื่อของอวัยวะภายนอกของร่างกายตนเอง
๒. สืบค้นข้อมูลและบอกหน้าที่ของอวัยวะ

วัสดุ-อุปกรณ์

—

วิธีทำ

๑. สืบเสาะและวาดภาพตนเองพร้อมระบุชื่ออวัยวะภายนอกที่สำคัญในร่างกาย
ในใบงาน
๒. หาข้อมูลเกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะของเรา บันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๑ / พ. ๑ - ๐๑

ใบงาน ๐๑ : อวัยวะภายนอกของเรา

บันทึกผลการทำกิจกรรม

สำรวจตัวเราว่ามีอวัยวะภายนอกอะไรบ้าง แล้ววาดภาพตัวเราพร้อมเขียนบอกชื่ออวัยวะต่าง ๆ ระบุหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ

ชื่อเรา



สังเกตภาพ แล้วบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะที่ใช้ขณะทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ทำ	อวัยวะที่ใช้	หน้าที่ของอวัยวะ
ตัวอย่าง 	<ul style="list-style-type: none"> • จมูก • แขนและมือ 	<ul style="list-style-type: none"> • ดมกลิ่นดอกไม้ • จับดอกไม้
วาดรูป 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
ทาบาของ 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
ร้องเพลง 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
เต้น 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
เล่นดนตรี 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๑ / ผ. ๑ - ๐๒

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 หลีกเลียงเสียงอีกทีกและเสียงดังมากๆ
- ๒.๕ ไม่ควรแคะหูเอง ถ้ารู้สึกว่ามีขี้หูมาก หรือมีอะไรเข้าหูควรบอกผู้ใหญ่ เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อหูได้
- ๒.๖ หลีกเลียงการสูบน้ำมูกแรงๆ 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 ก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำเพราะอาจจะมีเชื้อโรคบางชนิดติดตาม
- ๖.๒ ไม่อมนิ้วมือเพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- ๖.๓ ควรตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพราะทำให้เชื้อโรคที่สะสมอยู่ตามซอกเล็บ ไม่ติดไปกับอาหาร ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง
- ๖.๔ ควรสวมถุงมือเมื่อต้องสัมผัสกับสารเคมี เช่น ผงซักฟอก ยาฆ่าอมมมน้ำยาล้างจาน เป็นต้น

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๑ / พ. ๑ - ๐๒

ใบงาน ๐๒ : วิธีการดูแลรักษาอวัยวะ

บันทึกผลการทำกิจกรรม

เขียนบอกชื่ออวัยวะ หน้าที่และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย



ตา

ชื่ออวัยวะ หน้าที่
วิธีดูแลรักษา
.....
.....



ปาก

ชื่ออวัยวะ หน้าที่
วิธีดูแลรักษา
.....
.....



มือ

ชื่ออวัยวะ หน้าที่
วิธีดูแลรักษา
.....
.....



จมูก

ชื่ออวัยวะ _____ หน้าที่ _____

วิธีดูแลรักษา _____



หู

ชื่ออวัยวะ _____ หน้าที่ _____

วิธีดูแลรักษา _____



เท้า

ชื่ออวัยวะ _____ หน้าที่ _____

วิธีดูแลรักษา _____

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๑ / พ. ๑ - ๐๓

ใบงาน ๐๓ : แบบฝึกหัด เรื่องอวัยวะของเรา

โยงเส้นแล้วเขียนชื่ออวัยวะให้สอดคล้องกับรูปภาพ และบอกหน้าที่ของอวัยวะลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ชื่ออวัยวะ _____
.....
.....
.....
.....
.....

หน้าที่ _____
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่ออวัยวะ _____
.....
.....
.....
.....
.....

หน้าที่ _____
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่ออวัยวะ _____
.....
.....
.....
.....
.....

หน้าที่ _____
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่ออวัยวะ _____
.....
.....
.....
.....
.....

หน้าที่ _____
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่ออวัยวะ _____
.....
.....
.....
.....
.....

หน้าที่ _____
.....
.....
.....
.....
.....



ใบงาน



ป. ๒.๒ / ผ. ๒

หน่วยย่อยที่ ๒

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของเรา

เรื่อง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของมนุษย์



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๒ / ผ. ๒ - ๐๑

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





ใบงาน ๐๑ : การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของเรา

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ตาราง การตอบสนองที่เกิดขึ้นจากการทำสิ่งต่าง ๆ

สิ่งที่ทำ	การตอบสนองที่สังเกตเห็น
๑. ใช้ก้อนน้ำแข็งถูตามมือและแขนของตนเอง	<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 นาที และลืมตามองแสงสว่างจ้า	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๒ / ผ. ๒ - ๐๒

ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

๑. พิจารณาเหตุการณ์ที่กำหนดให้ แล้วบอกว่าสิ่งใดเป็นสิ่งเร้า และคนเราจะมี
การตอบสนองอย่างไร

- การดึงมือกลับเมื่อจับหม้อน้ำร้อน

สิ่งเร้าคืออะไร



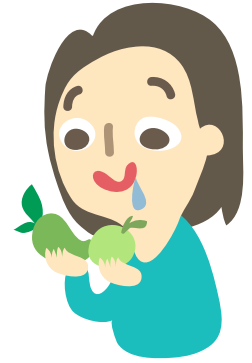
ร่างกายมีการตอบสนองอย่างไร

อวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกคืออวัยวะใด



- น้ำลายไหลเมื่อเห็นผลไม้ดอง

สิ่งเร้าคืออะไร _____



ร่างกายมีการตอบสนองอย่างไร _____

อวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกคืออะไร _____

- ขนลุกเมื่ออากาศหนาว

สิ่งเร้าคืออะไร _____



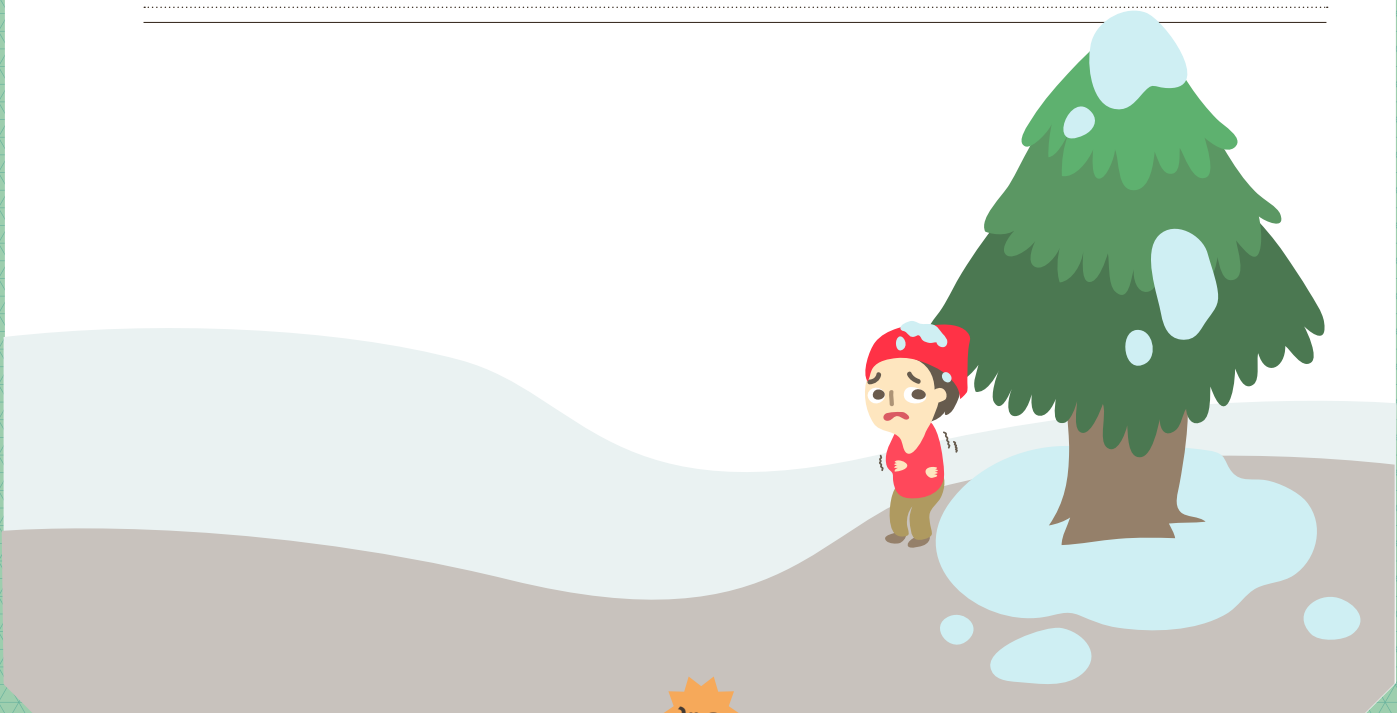
ร่างกายมีการตอบสนองอย่างไร _____

อวัยวะที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกคืออะไร _____

๒. เติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

จากกิจกรรมนี้ ฉันได้เรียนรู้ว่า _____

๓. สืบค้นว่า สิ่งมีชีวิตชนิดอื่น ๆ มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเหมือนกับมนุษย์หรือไม่



ใบงาน

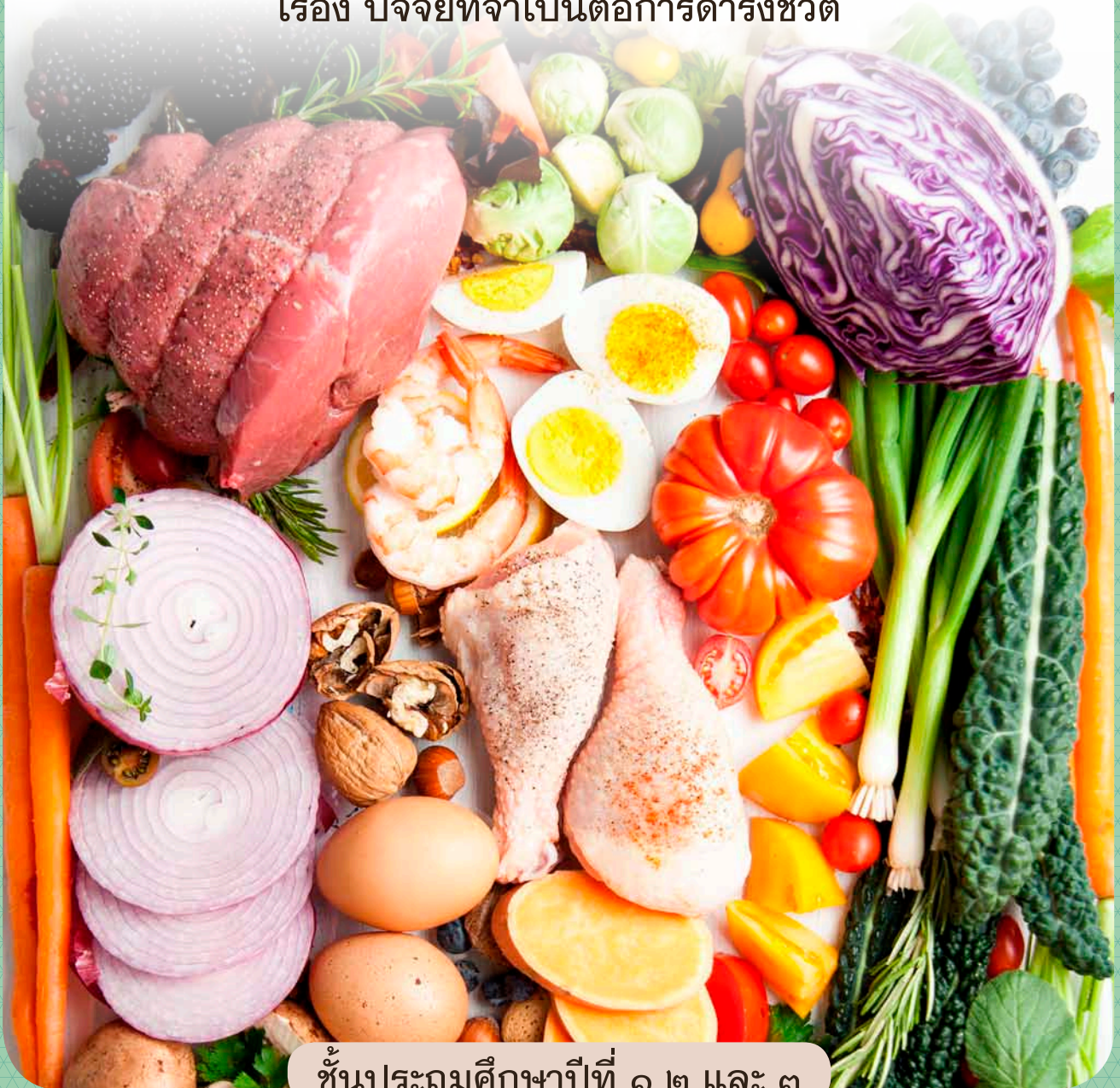


ป. ๒.๓ / ผ. ๓

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 ๖ เดือนที่ผ่านมา ๓ เดือนที่ผ่านมาและเดือนปัจจุบัน โดยเอาค่าของเดือนสุดท้ายก่อนเดือนปัจจุบัน
๒. วัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักตัวเอง บันทึกผลลงในตารางน้ำหนักและส่วนสูงของตัวเอง



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๑ : การเจริญเติบโตของเรา

บันทึกผลการทำกิจกรรม

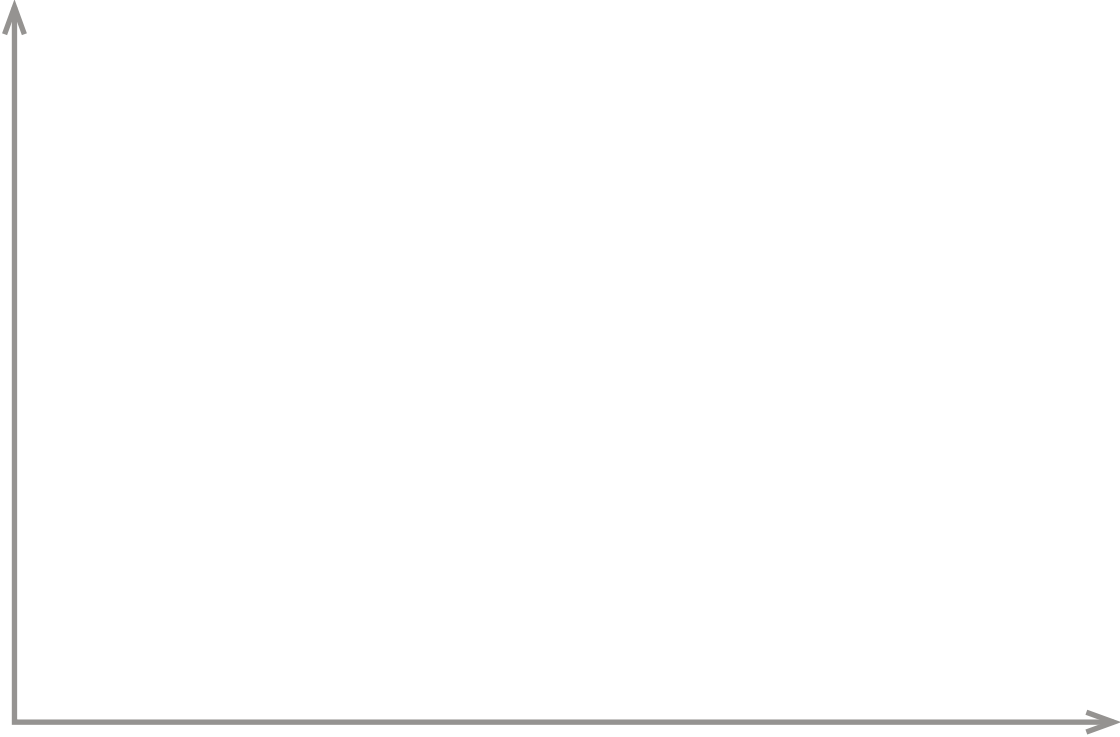
ตาราง น้ำหนักและส่วนสูงของตัวเองเมื่อ ๖ และ ๓ เดือนที่ผ่านมา
และเดือนปัจจุบัน

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





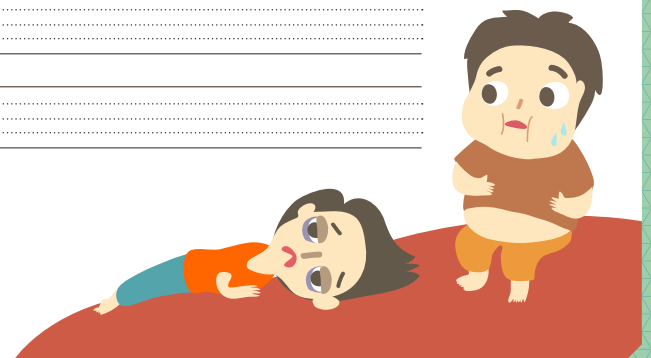
จากข้อมูลในตาราง สร้างแผนภูมิแท่งแสดงน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองตั้งแต่ ๖ เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. นักเรียนเจริญเติบโตขึ้นหรือไม่ รู้ได้อย่างไร

๒. ถ้าชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงต่อไปเรื่อย ๆ คาดว่าข้อมูลที่ได้จะเป็นอย่างไร



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๓ / ผ. ๓ - ๐๒

กิจกรรมที่ ๒ อาหารเกี่ยวกับการเจริญเติบโตจริงหรือ

จุดประสงค์

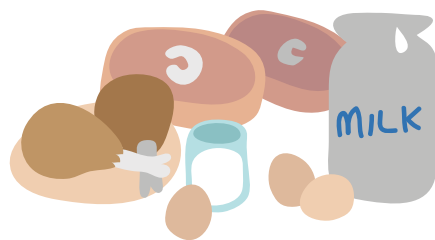
สำรวจและจำแนกหมู่อาหาร

วัสดุ-อุปกรณ์

—

วิธีทำ

๑. สำรวจรายการอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อใน ๑ สัปดาห์ บันทึกผล
๒. จำแนกอาหารที่สำรวจออกตามอาหารหลัก ๕ หมู่ บันทึกผล
๓. เลือกและสืบค้นส่วนประกอบของอาหาร ๑ รายการ และจำแนกอาหารตามหลักอาหาร ๕ หมู่ บันทึกผล



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
 วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๒ : อาหารกับการเจริญเติบโต

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ชื่ออาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ พร้อมทั้งจำแนกตามชนิดหมู่อาหารให้ถูกต้อง

ตาราง อาหารและหมู่อาหารที่รับประทานในเวลา ๑ สัปดาห์

วันที่	ชื่ออาหาร	มือเช้า					มือเช้า					มือเช้า				
		หมู่อาหาร					หมู่อาหาร					หมู่อาหาร				
		๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๕
๑																
๒																
๓																



ตาราง อาหารและหมู่อาหารที่รับประทานใน ๑ สัปดาห์ (ต่อ)

วันที่	ชื่ออาหาร	มือเช้า					มือเช้า					มือเช้า									
		หมู่อาหาร					หมู่อาหาร					หมู่อาหาร									
		๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๕					
๔																					
๕																					
๖																					
๗																					

หมายเหตุ : หมู่อาหาร

๑. เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่างๆ
๒. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
๓. ผักต่างๆ
๔. ผลไม้ต่างๆ
๕. ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์



คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. ใน ๑ สัปดาห์ นักเรียนกินอาหารหมู่มากที่สุด อาหารหมู่นี้มีประโยชน์
อย่างไรต่อร่างกาย

๒. ใน ๑ สัปดาห์ นักเรียนกินอาหารหมู่น้อยที่สุด

๓. ถ้าในอนาคตนักเรียนยังกินอาหารไม่ครบทั้ง ๕ หมู่ จะมีผลต่อร่างกาย
หรือไม่ อย่างไร





เลือกอาหารที่กำหนดให้ ๑ ชนิด แล้วสืบค้นส่วนประกอบของอาหารดังงานั้น

๑. ข้าวซอยน่องไก่
๒. ข้าวยากุ้งใต้
๓. กระเพาะปลา
๔. ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู
๕. ข้าวราดผัดคะน้าปลาเค็ม



อาหารที่ฉันเลือก คือ _____

มีส่วนประกอบดังนี้ _____

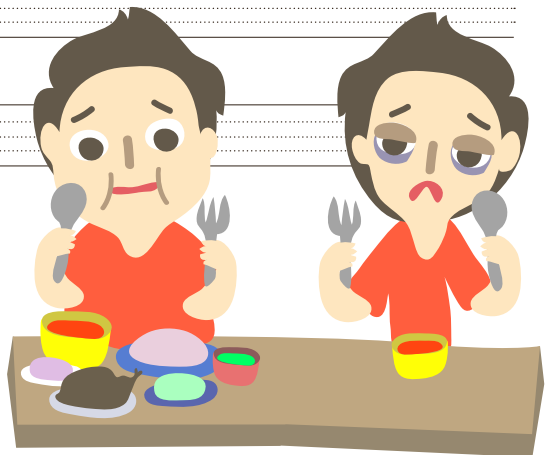


คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. อาหารที่เลือก มีส่วนประกอบครบ ๕ หมู่หรือไม่ ถ้าไม่ครบขาดหมู่ใด

๒. ถ้าเรากินอาหารซ้ำกันทุกวันจะดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. ถ้าคนเราได้รับอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ จะมีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๓ / ผ. ๓ - ๐๓

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 เราจะตาย การหายใจในสถานที่ที่อากาศบริสุทธิ์ จะทำให้ร่างกายของเราสดชื่นและแข็งแรง แต่ถ้าเราหายใจใส่ที่ที่มีอากาศไม่สะอาด ก็จะทำให้ร่างกายของเราเป็นอันตรายได้

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงาน ๐๓ : ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและ
การเจริญเติบโตของมนุษย์

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ คือ



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



ป. ๒.๓ / พ. ๓ - ๐๔

ใบงาน ๐๔ : แบบฝึกหัด เรื่องปัจจัยในการดำรงชีวิต และการเจริญเติบโต

๑. ชีต ✓ ในช่อง □ ที่มีสภาพอากาศน่าอยู่ และชีต X บริเวณที่มีสภาพอากาศ
ไม่น่าอยู่ พร้อมบอกเหตุผลประกอบ



เพราะ



เพราะ

๒. จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

การเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตเหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร
การเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตเหมือนกัน คือ



การเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตแตกต่างกัน คือ

Handwriting practice area consisting of six sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



ใบงาน



บ. ๒.๔ / ผ. ๔

หน่วยย่อยที่ ๔

ลักษณะทางพันธุกรรมของเรา

เรื่อง ลักษณะทางพันธุกรรม



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ๒ และ ๓

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๔ / พ. ๔ - ๐๑

กิจกรรมที่ ๑ มนุษย์เราจะมีหน้าตาคล้ายใคร

จุดประสงค์

สังเกต เปรียบเทียบและระบุลักษณะที่คล้ายคลึงกันของพ่อแม่กับลูก

วัสดุ-อุปกรณ์

รูปภาพครอบครัว

วิธีทำ

๑. สังเกตภาพครอบครัว และเลือกลักษณะที่เหมือนหรือคล้ายกันของครอบครัว บันทึกผล
๒. สังเกตลักษณะของอวัยวะของเราและคนในครอบครัว บันทึกผลในตาราง
๓. สังเกตภาพครอบครัวของเพื่อน แล้วเลือกลักษณะที่เหมือนกันหรือคล้ายกันของคนในครอบครัวเพื่อน บันทึกผลในตาราง



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๔ / พ. ๔ - ๐๑

ใบงาน ๐๑ : พันธุกรรม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

๑. ชี้ด ✓ ลงในช่องเหมือนกัน หรือ ต่างกัน และบอกลักษณะที่เหมือนกันหรือต่างกันในช่องมีลักษณะของคนในภาพ



ตาราง การเปรียบเทียบลักษณะบางประการของคนในครอบครัวดังภาพ

ลักษณะทางพันธุกรรม	เหมือนกัน	ต่างกัน	มีลักษณะ
๑. สีผม			
๑. หน้ตา			
๑. ลักยิ้ม			
๑. เส้นผม			
๑. รูปร่างหน้า			



จากลักษณะทางพันธุกรรมที่สังเกตจากครอบครัวนี้มีลักษณะที่เหมือนกัน ดังนี้

๒. ชี้ด ✓ ลงในช่องลักษณะของคนในครอบครัวของฉัน

ตาราง ลักษณะของอวัยวะของคนในครอบครัวของฉัน

ลักษณะที่สังเกต	พ่อ	แม่	ปู่	ย่า	ตา	ยาย	พี่	น้อง	ฉัน
๑. ผมหยิก									
ผมตรง									
๒. หนึ่งตาชั้นเดียว									
หนึ่งตาสองชั้น									
๓. มีลักยิ้ม									
ไม่มีลักยิ้ม									
๔. ห่อลิ้นได้									
ห่อลิ้นไม่ได้									



ตาราง ลักษณะของอวัยวะของคนในครอบครัวของฉัน (ต่อ)

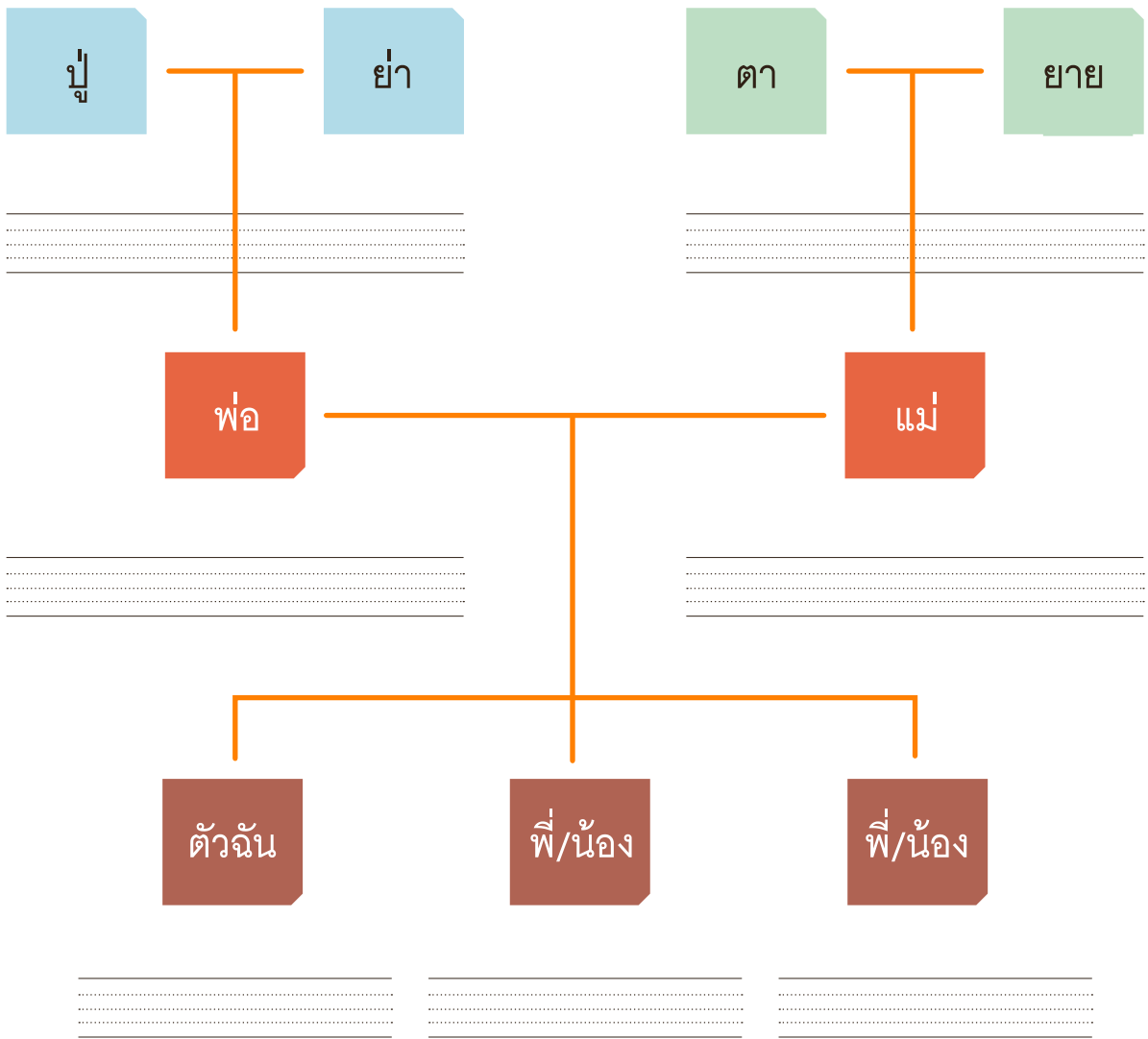
ลักษณะที่สังเกต	พ่อ	แม่	ปู่	ย่า	ตา	ยาย	พี่	น้อง	ฉัน
๕. รูปหน้ากลม									
รูปหน้าเหลี่ยม									
๖. มีติ่งหู									
ไม่มีติ่งหู									
๗.									
๘.									
๙.									

จากลักษณะทางพันธุกรรมที่สังเกตจากครอบครัวนี้มีลักษณะที่เหมือนกัน ดังนี้

ลักษณะใดบ้างที่ไม่เหมือนพ่อและแม่แต่เหมือนกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว

๓. เลือกลักษณะของอวัยวะของคนในครอบครัว แล้วนำมาเขียนลงใน
แผนผังบรรพชีวิน

ลักษณะของอวัยวะที่เลือก _____



แผนผังบรรพชีวินของคนในครอบครัว



๒. การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมคืออะไร

๓. อะไรบ้างจัดเป็นลักษณะทางพันธุกรรม





