

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

ชุด อวัยวะภายนอกของฉันทัน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 2

เรื่อง ตา



จัดทำโดย
นางจงจิณต์ จงมี

โรงเรียนอนุบาลปราสาทศึกษาคาร
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

ครูผู้สอนต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของนักเรียน ดังนี้

1. ให้นักเรียนศึกษาหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง ตา และทำกิจกรรมให้เสร็จตามกำหนดเวลา
2. นักเรียนศึกษาหาความรู้จากเนื้อหาในหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง ตา สรุปความรู้ และหลักการปฏิบัติที่ได้จากเรื่อง
3. นักเรียนอธิบายความรู้จากการศึกษาเนื้อหาในหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง ตา กับเพื่อน ๆ ในห้องเรียน
4. หากนักเรียนมีข้อสงสัยในการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติมทั้งก่อนการศึกษาระหว่างศึกษาและหลังจากศึกษาให้สอบถามครูได้ทุกขณะ
5. หลังจากนักเรียนได้ศึกษาเนื้อหาจากหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรียบร้อยแล้วควรมีการสรุปบทเรียนและกำหนดแนวปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ทุกคน

หน้าที่และการดูแลรักษาตา

1. สาระสำคัญ

อวัยวะภายนอกทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญซึ่งล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของคนเรา ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติ และอยู่ในสภาพที่ดี

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ด้านความรู้

2.1.1 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและหน้าที่ของตา

2.1.2 นักเรียนเข้าใจวิธีการดูแลรักษาตาที่ถูกต้อง

2.2 ด้านกระบวนการ

2.2.1 นักเรียนบอกลักษณะและหน้าที่ของตาได้ถูกต้อง

2.2.2 นักเรียนบอกวิธีดูแลรักษาตาได้ถูกต้อง

2.3 ด้านเจตคติ

2.3.1 นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาตา

2.3.2 นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาสุขศึกษา

2.3.3 นักเรียนกระตือรือร้นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว

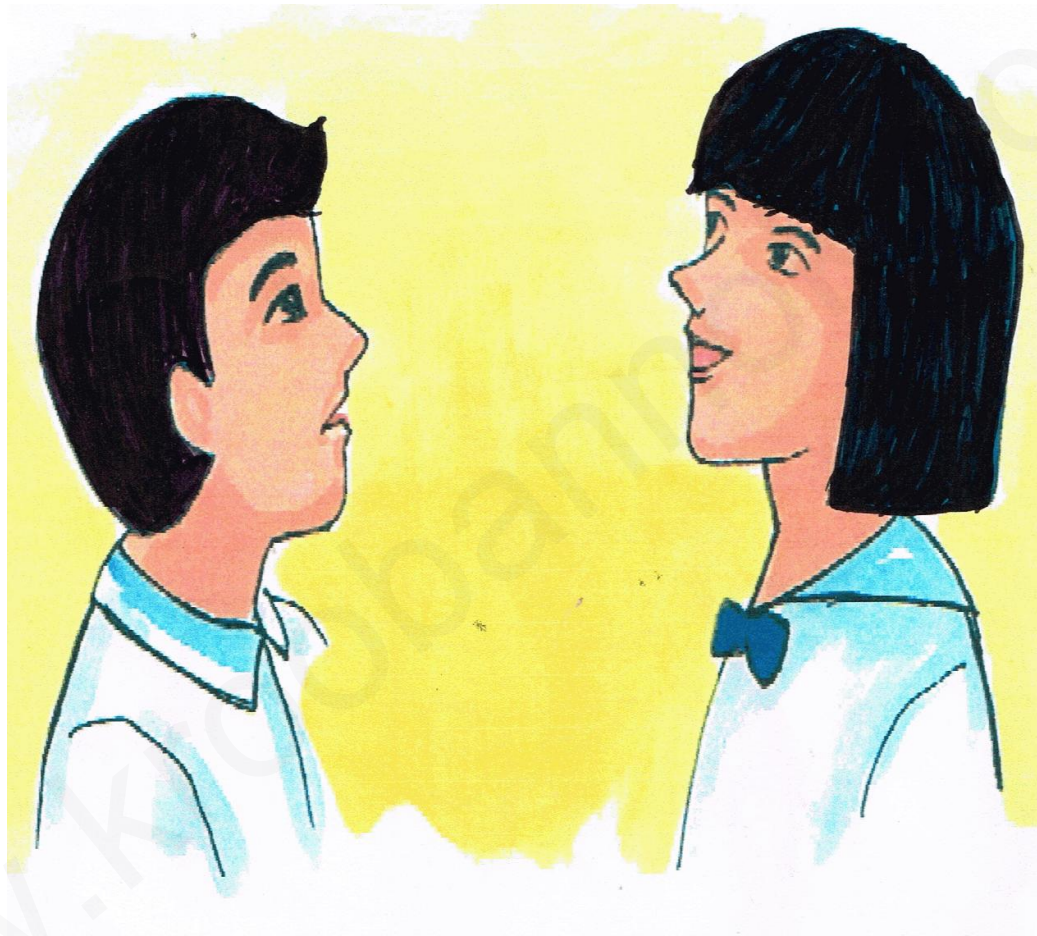
1. ถ้ามีฝุ่นเข้าตา เราควรทำอะไร
 - ก. ล้างตาในน้ำสะอาด
 - ข. ขยี้ตาให้ฝุ่นออก
 - ค. ปล่อยไฉ่เฉย ๆ

2. ข้อใดเป็นวิธีดูแลดวงตา
 - ก. มองดวงอาทิตย์เป็นเวลานานๆ
 - ข. หากใช้สายตานาน ๆ ควรหลับตาสักพักหนึ่ง
 - ค. อ่านหนังสือเฉพาะตอนกลางวันที่มีแสงสว่างจ้า



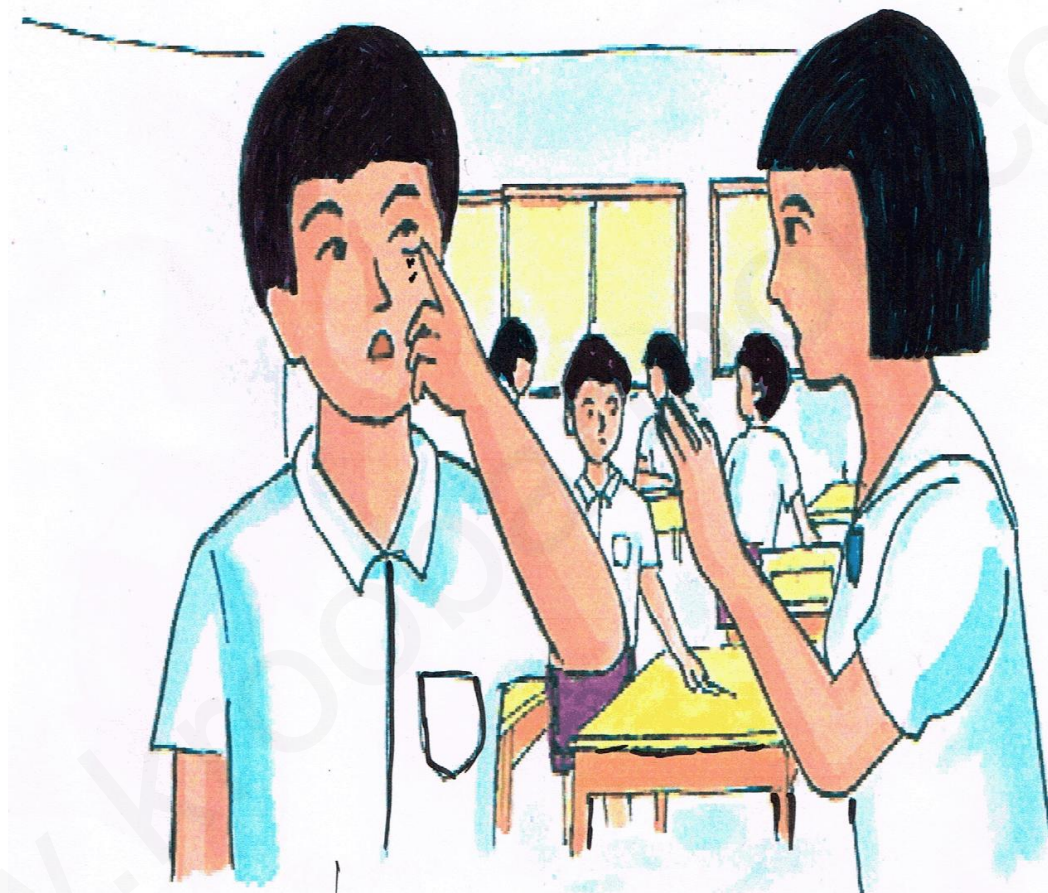
3. ผู้ใดใช้สายตาในการอ่านหนังสือได้เหมาะสม
- ก. นกอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงไฟสลัว
 - ข. ปลาถือหนังสือไว้ใกล้กับตาให้มากที่สุด
 - ค. ไก่อ่านหนังสือในระยะห่างประมาณ 1 ฟุต
4. ข้อใดเป็นหน้าที่ของตา
- ก. ช่วยให้เราได้ยินเสียงนกร้อง
 - ข. ช่วยให้เราเห็นท้องฟ้าสวยงาม
 - ค. ช่วยให้เราได้กลิ่นหอมของดอกไม้
5. ใครปฏิบัติถูกต้องการดูแลดวงตา
- ก. นารีใช้มือขยี้ตาแรง ๆ
 - ข. สาลีหยอดตาทุกวันเพื่อให้ตาสวย
 - ค. สุดาเปิดไฟให้สว่างเพื่ออ่านหนังสือ





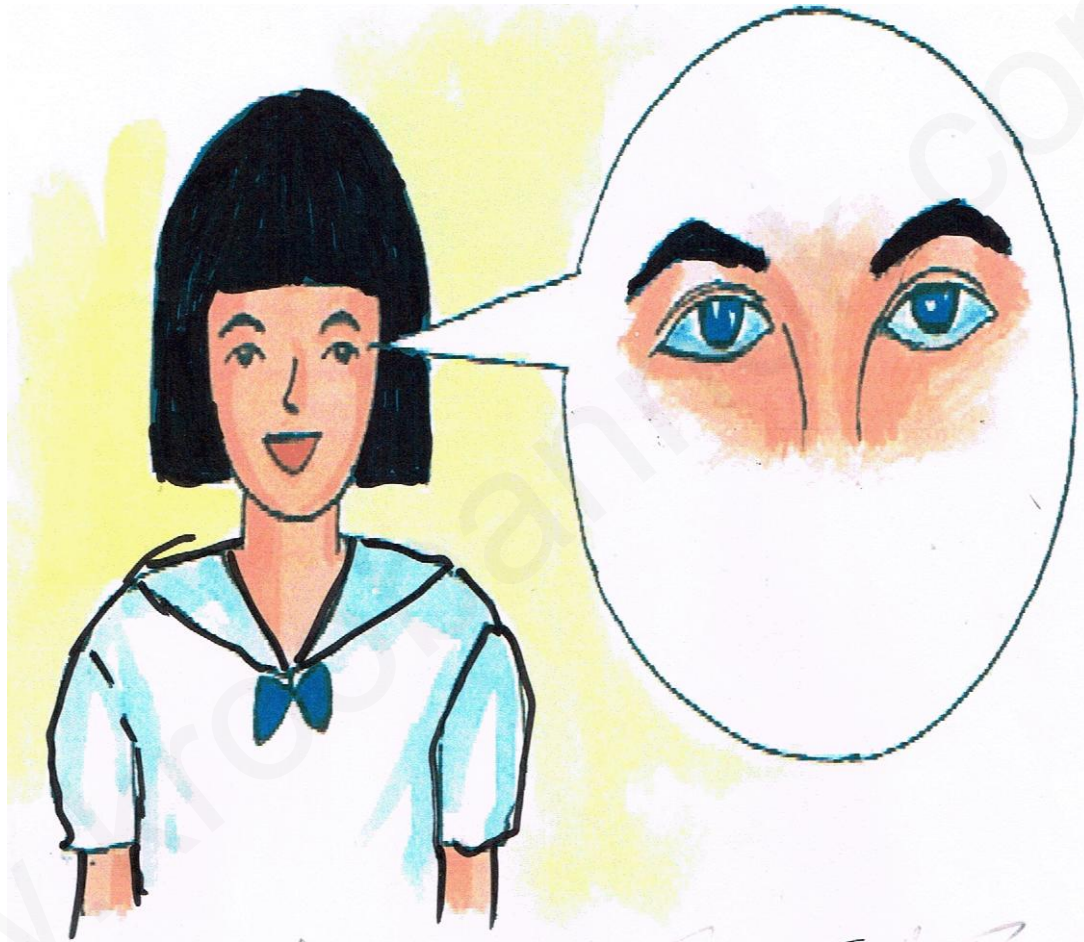
ดวงตาใช้ดู
สองข้างซ้ายขวา

มืออยู่บนหน้า
ทำหน้าสดใส



ต้องการสิ่งของ
ยามเจ็บร้องไห้

ตามองหาได้
น้ำไหลออกตา



ตามีสองดวง
ถ้าไม่มีตา

ต้องหวงรักษา
ชีวะมีดมน



อวัยวะร่างกาย
ดวงตาทั้งสอง

มุ่งหมายใช้มอง
มองโลกสวยงาม



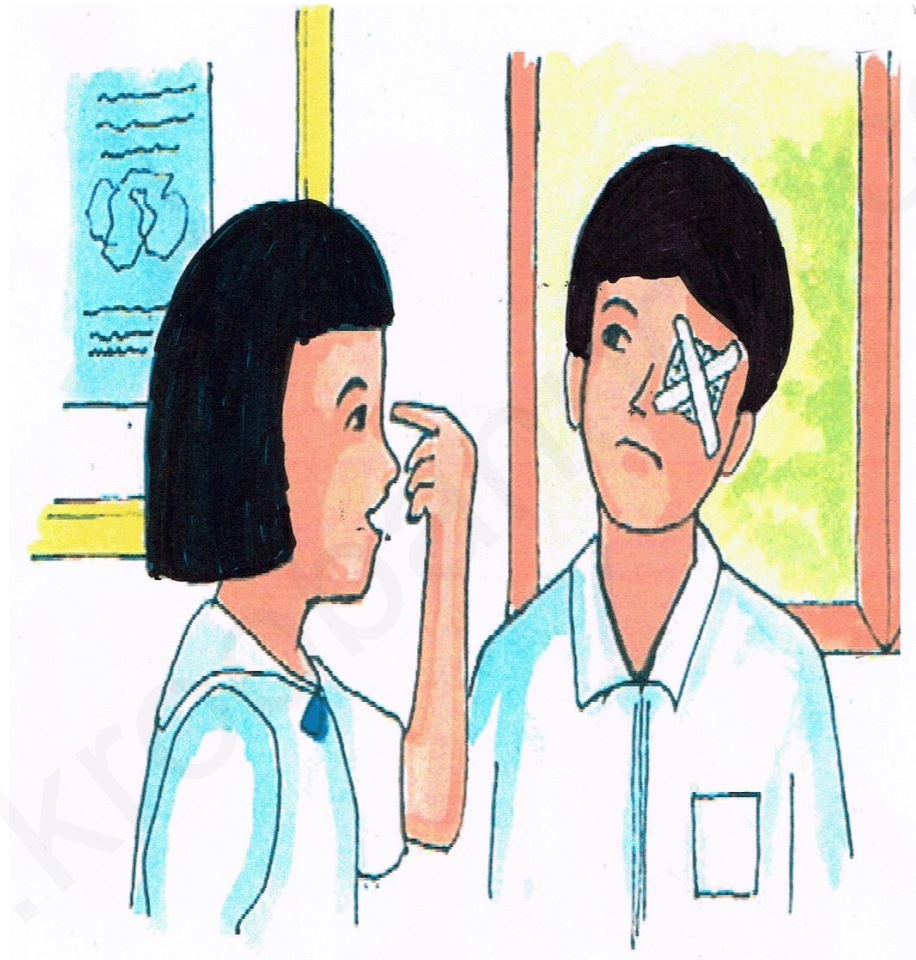
ฝุ่นผงเข้าตา
ตาจะไม่ดี

มืออย่าขยี้
มีการอักเสบ



สองตาฝุ่นเข้า
อย่าขยี้เข้า

ต้องเอาล้างน้ำ
จงจำใส่ใจ



ขยี้ตาแรง
ตาอาจบอดได้

จะแผลงโรคร้าย
ถ้าไม่ระวัง



เลือกอ่านหนังสือ
แสงสว่างเหมาะสม

เลือกสื่อมาชม
เงยก้มพอประมาณ



จะอ่านหนังสือ
หนึ่งฟุตพอประมาณ

ค่อยถือมาอ่าน
เป็นการสมควร

สรุปบทเรียน

หน้าที่และการดูแลรักษาตา

หน้าที่

- * ช่วยให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา

วิธีดูแลรักษา

- * ไม่ควรขยี้ตา
- * เมื่อมีฝุ่นเข้าตา ควรลืมตาในน้ำสะอาด
- * หากใช้สายตานาน ๆ ควรพักสายตาบ้าง
- * หากมีอาการผิดปกติทางสายตาควรไปพบแพทย์
- * เวลาอ่านหนังสือต้องมีแสงสว่างที่เพียงพอและอยู่ห่าง 1 ฟุต



กิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เป็นหน้าที่ของดวงตา

อ่านหนังสือ


☐

เต้นรำ


☐

ชมภาพยนตร์


☐

แปรงฟัน


☐

เตะฟุตบอล


☐

กินไอศกรีม


☐

กิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง

นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เป็นการดูแลรักษาตา

1. ☐ นอนหลับพักผ่อน
2. ☐ ขยี้ตาแรง ๆ
3. ☐ ล้างตาด้วยน้ำสะอาด
4. ☐ ไม่ให้ฝุ่นเข้าตา
5. ☐ อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
6. ☐ กินข้าวกับปลา
7. ☐ อ่านหนังสือห่างจากสายตา 1 ฟุต
8. ☐ เมื่อเจ็บตาควรซื้อยามารับประทาน
9. ☐ ควรอ่านหนังสือกลางแดดจ้า
10. ☐ เมื่ออ่านหนังสือนาน ๆ ควรพักสายตาบ้าง

การรักษาดวงตาต้องทำอะไร



แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว

1. ถ้ามีฝุ่นเข้าตา เราควรทำอะไร
ก. ล้างตาในน้ำสะอาด
ข. ขยี้ตาให้ฝุ่นออก
ค. ปล่อยไฉ่เฉย ๆ

2. ใครปฏิบัติถูกต้องการดูแลดวงตา
ก. นารีใช้มือขยี้ตาแรง ๆ
ข. สาลีหยอดตาทุกวันเพื่อให้ตาสวย
ค. สุดาเปิดไฟให้สว่างเพื่ออ่านหนังสือ



3. ผู้ใดใช้สายตาในการอ่านหนังสือได้เหมาะสม
 - ก. นกอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงไฟสลัว
 - ข. ปลาถือหนังสือไว้ใกล้กับตาให้มากที่สุด
 - ค. ไก่อ่านหนังสือในระยะห่างประมาณ 1 ฟุต

4. ข้อใดเป็นวิธีดูแลดวงตา
 - ก. มองดวงอาทิตย์เป็นเวลานานๆ
 - ข. หากใช้สายตานาน ๆ ควรหลับตาสักพักหนึ่ง
 - ค. อ่านหนังสือเฉพาะตอนกลางวันที่มีแสงสว่างจ้า

5. ข้อใดเป็นหน้าที่ของตา
 - ก. ช่วยให้เราได้ยินเสียงนกร้อง
 - ข. ช่วยให้เราเห็นท้องฟ้าสวยงาม
 - ค. ช่วยให้เราได้กลิ่นหอมของดอกไม้



เฉลยกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เป็นหน้าที่ของดวงตา

อ่านหนังสือ



เต้นรำ



ชมภาพยนตร์



แปรงฟัน



เตะฟุตบอล



กินไอศกรีม



เฉลยกิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง

นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เป็นการดูแลรักษาตา

1. ☐ นอนหลับพักผ่อน
2. ☐ ขยี้ตาแรง ๆ
3. ☒ ล้างตาด้วยน้ำสะอาด
4. ☒ ไม่ให้ฝุ่นเข้าตา
5. ☒ อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
6. ☐ กินข้าวกับปลา
7. ☒ อ่านหนังสือห่างจากสายตา 1 ฟุต
8. ☐ เมื่อเจ็บตาควรซื้อยามารับประทาน
9. ☐ ควรอ่านหนังสือกลางแดดจ้า
10. ☒ เมื่ออ่านหนังสือนาน ๆ ควรพักสายตาบ้าง

การรักษาดวงตาต้องทำอะไร



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียน	
ข้อ	เฉลย
1	ก
2	ข
3	ค
4	ข
5	ค

แบบทดสอบหลังเรียน	
ข้อ	เฉลย
1	ก
2	ค
3	ค
4	ข
5	ข



บรรณานุกรม

ถวัลย์ มาศจรัส. (2539). เทคนิคและตัวอย่างการเขียนหนังสือส่งเสริมการอ่านและหนังสืออ่านเพิ่มเติม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติใหม่.

บันลือ พฤกษ์วัน. (2545). แนวการพัฒนารการอ่านเร็ว คิดเป็น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช

มนัสวี ชื่นพิศาล และคณะ. (2544). สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภูมิบัณฑิต.

วิริยะ สิริสิงห์. (2537). การสร้างสรรค์วรรณกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ. (2547). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.

อรอนงค์ โชติสกุล และศรีอัมพร ประทุมพันธ์. (2544). การผลิตนวัตกรรมการเรียนการสอนการจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก เล่ม 4. กรุงเทพฯ : ชมรมพัฒนาความรู้ด้านระเบียบกฎหมาย.