

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

การมีสุขภาพกายที่ดี





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพกายที่ดี
๒. เสนอแนวปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพกายที่ดี
๓. เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพกายที่ดี





กลุ่มคนในภาพมีสุขภาพที่ดี
หรือไม่ สังเกตได้จากอะไร





สุขภาพดี

หมายถึง ความสำเร็จของร่างกายและจิตใจ
ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับ
คนในสังคมได้อย่างมีความสุข



นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตน
เพื่อให้มีสุขภาพกายที่ดีอย่างไร





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

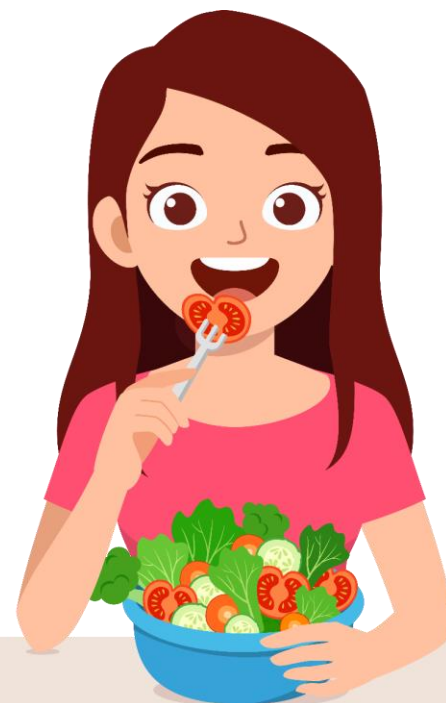




วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



การรับประทานอาหาร
ครบ ๕ หมู่





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



ดื่มน้ำอย่างน้อย
วันละ ๘ แก้ว





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



ออกกำลังกาย
หรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



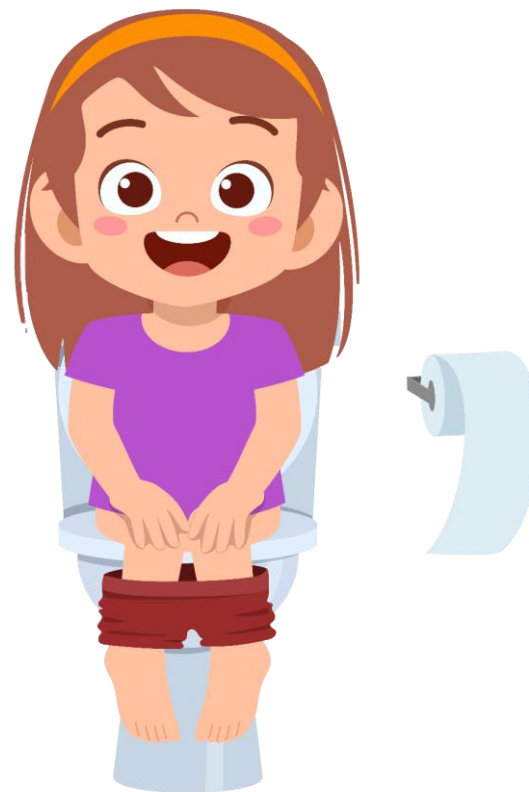
นอนหลับพักผ่อน
อย่างเพียงพอ





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

ขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



ดูแลรักษานามัย
ของตนเอง





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร



และหลังการขับถ่าย



การล้างมือ

๗ ขั้นตอน

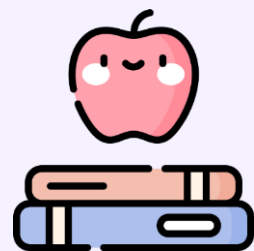




การล้างมือ

๗ ขั้นตอน





กิจกรรม

ประจำวันนี้





ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี
ของตนเอง โดยระบายสีลง  ตามความเป็นจริง
แล้วตอบคำถาม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี ของตนเอง โดยระบายสีลง
ตามความเป็นจริง แล้วตอบคำถาม

การปฏิบัติตน	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
๑. อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน	☐	☐	☐
๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	☐	☐	☐
๓. ไม่วิ่งเล่นขณะขึ้น-ลงบันได	☐	☐	☐
๔. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว	☐	☐	☐
๕. ล้างมืออย่างถูกวิธีทั้ง ๗ ขั้นตอน	☐	☐	☐

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดีได้อย่างไร

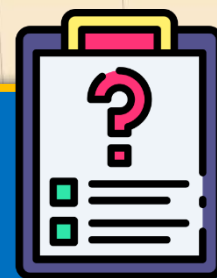
.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การมีสุขภาพร่างกายที่ดี



รับประทานอาหารที่สะอาด
และมีประโยชน์



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
วันละ ๖ - ๘ แก้ว



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ดูแลรักษาร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาด



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๑
เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
๒. นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม
ของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียน ...



การมีสุขภาพกายที่ดี

ความสมบูรณ์ทางร่างกาย
ไม่มีอาการเจ็บป่วย

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

พักผ่อน
อย่างเพียงพอ

ดูแลอนามัย
ของตนเอง





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี
๔. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

