

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

ครูผู้สอน

ครูสุจิตรา

ครูภัทรวรรณ

บุญธรรม

เหมี่ยมสุวรรณ





ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกอาการและวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเป็นโรคติดต่อ
๒. ป้องกันตนเองจากโรคติดต่อและปฏิบัติตนได้อย่างปลอดภัย
๓. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อรวมถึง
อุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน

คำถาม



อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้อง
ดูแลตัวเองมากขึ้นในการ
ใช้ชีวิตประจำวัน



โรคติดต่อ



อุบัติเหตุ



โรคติดต่อ คือ...

โรคที่เกิดขึ้นกับคนหรือสัตว์ แล้วสามารถติดต่อ
หรือแพร่กระจายจากคนหรือสัตว์
ที่ป่วยเป็นโรค ไปสู่คนหรือสัตว์อื่นได้



คำถาม



ยกตัวอย่างโรคติดต่อที่นักเรียนรู้จัก



ลองหาดู อย่างรู้ ไหนโรคติดต่อ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
2019 (COVID-19)

โรคไข้หวัดใหญ่

โรคหัวใจ

โรคมะเร็ง

โรคไข้เลือดออก

โรคตาแดง

โรคอ้วน

โรคอีสุกอีใส



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

อาการ

- มีไข้สูง
- จมูกไม่ได้กลิ่น
- ลิ้นไม่รู้รส



การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ

- ไปพบแพทย์
- ไม่อยู่ร่วมกับผู้อื่น
- พักผ่อนให้เพียงพอ



๒

โรคไข้หวัดใหญ่

อาการ

- มีไข้สูง
- ปวดศีรษะรุนแรง
- มีอาการไอ



การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ

- ทานยาลดไข้ เช็ดตัว
- ทานอาหารที่มีประโยชน์
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หากอาการไม่ดีขึ้นไปพบแพทย์



๓

โรคไข้เลือดออก

อาการ

- มีไข้สูงอย่างรวดเร็ว
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ถ่ายเป็นสีดำ
- มีจุดแดงขึ้นตามร่างกาย



การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ

- หากมีไข้สูงควรรีบพบแพทย์
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- พักผ่อนให้เพียงพอ





โรคตาแดง

อาการ

- ระคายเคืองตา
- ปวด แสบตา
- มีขี้ตามาก ลืมตาไม่ขึ้น



การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ

- ไปพบแพทย์
- ล้างมือให้สะอาด ไม่ขยี้ตา
- ไม่ใช้ของส่วนร่วมกับผู้อื่น





โรคอีสุกอีใส

อาการ

- มีไข้ต่ำ เบื่ออาหาร
- มีผื่นแดงขึ้นตามลำตัว
- อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย



การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำมาก ๆ
- ดูแลรักษาผิวให้สะอาด



คำถาม



นักเรียนจะมีวิธีการป้องกันตนเอง
ให้ปลอดภัยจากโรคติดต่ออย่างไร





การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก
โรคติดต่อ

การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ

๑

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ

๒

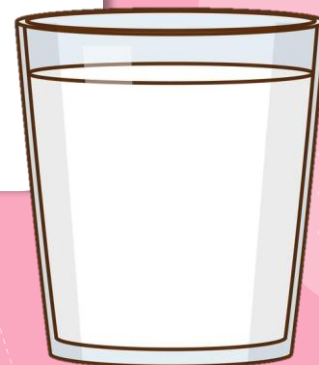
พักผ่อนให้เพียงพอ



การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ

๓

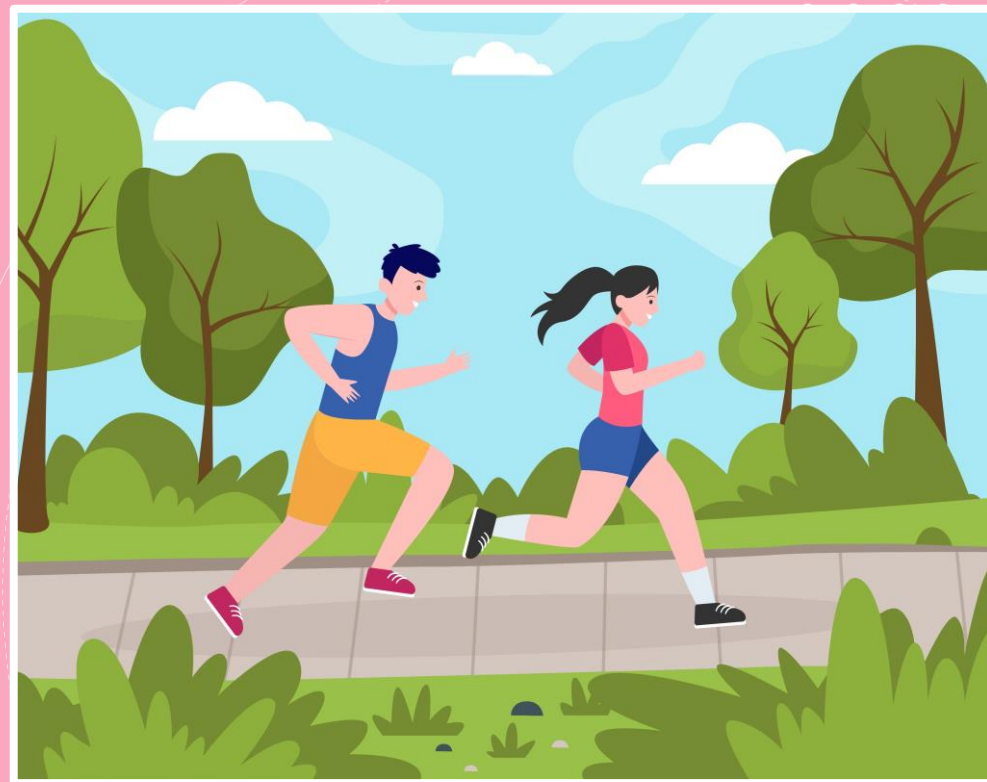
ไม่ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ

๑

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ

๔

หมั่นล้างมือให้
สะอาดอยู่เสมอ



การล้างมือ

๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๑

ฝ่ามือถูฝ่ามือ



ขั้นที่ ๒

ฟ้ามือถูหลังมือ



ขั้นที่ ๓

ถูซอกนิ้วมือ



ขั้นที่ ๕

หลังนิ้วมือถู
ฝ่ามือ



ขั้นที่ ๕

ถูรอบนิ้วหัวแม่มือ



ขั้นที่ ๒

ปลายนิ้วมือถู
ขวางฝ่ามือ



ขั้นที่ ๗

ถูรอบข้อมือ



An illustration featuring a central pink rounded rectangle with a dashed yellow border. Inside this rectangle is the Thai text 'กิจกรรมประจำวันนี้' (Today's Activity). Behind the rectangle, several stylized figures of children are visible. On the left, a girl with dark skin and curly hair wears a green dress and holds a pink ball. To her right is a large yellow puzzle piece. Further right, a boy in a blue shirt and dark pants holds a large brown American football. Other children's heads and legs are partially visible behind the central box. Above the box, a large blue and yellow pencil points upwards. A yellow tennis ball sits on the ground to the left of the puzzle piece.

กิจกรรมประจำวันนี้

ล้างมือ ปลอดโรค



คำชี้แจง

ให้นักเรียนฝึกการล้างมือ ๗ ขั้นตอนอย่างถูกวิธี



บทบาทนักเรียน

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม





สรุป

ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

สรุป



โรคติดต่อ



อุบัติเหตุ

การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ

สรุป

ทานอาหารที่มีประโยชน์

พักผ่อนให้เพียงพอ

ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ออกกำลังกาย

ล้างมือให้สะอาด



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง อุบัติเหตุภายในบ้าน

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน

๒. สมุดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th