



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่

๒

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๒ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๒ ดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระ การเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ/ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ แล้วจะได้นำผลไปส่งเสริมและ/หรือจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้เกิดประสิทธิผล นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

หน้า

ปกรอง	ก
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ข
สารบัญ	ค

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพดีชีวิมีสุข

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี	๒
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี	๓
ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๑)	๔
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๒)	๕
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๖
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๗
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย	๘
ใบงานที่ ๕ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย	๑๐
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	๑๑
ใบงานที่ ๖ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	๑๒
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๑๓
ใบงานที่ ๗ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๑๔
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ	๑๕
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา	๑๖
ใบงานที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา	๑๗
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๑๘
ใบงานที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๑๙
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิมีสุข	๒๐
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพดีชีวิมีสุข	๒๑
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๒๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ปลอดภัยไว้ก่อน

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน	๒๓
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน	๒๔
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ตู้ยาสามัญประจำบ้าน	๒๕
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ตู้ยาสามัญประจำบ้าน	๒๖
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ	๒๗
ใบงานที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ	๒๘
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว	๒๙

	หน้า
ใบงานที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว	๓๔
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก	๓๕
ใบงานที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก	๓๖
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า	๓๗
ใบงานที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า	๓๘
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ	๓๙
ใบงานที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ	๔๐
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อัคคีภัย	๔๑
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน	๔๒
ใบงานที่ ๘ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน	๔๓
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน	๔๔
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ปลอดภัยไว้ก่อน	๔๕
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๔๖



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

สุขภาพดีชีวิมีความสุข



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

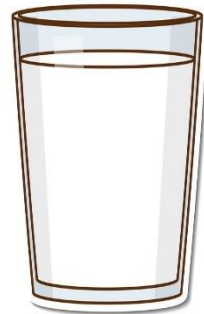
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การมีสุขภาพร่างกายที่ดี



รับประทานอาหารที่สะอาด
และมีประโยชน์



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
วันละ ๖-๘ แก้ว



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ดูแลรักษาร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาด

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง โดยระบายสีลง
 ตามความเป็นจริง แล้วตอบคำถาม

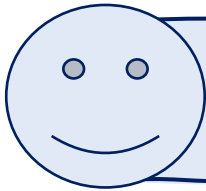


การปฏิบัติตน	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
๑. อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน			
๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
๓. ไม่วิ่งเล่นขณะขึ้น-ลงบันได			
๔. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว			
๕. ล้างมืออย่างถูกวิธีทั้ง ๗ ขั้นตอน			

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดีได้อย่างไร

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การมีสุขภาพจิตที่ดี

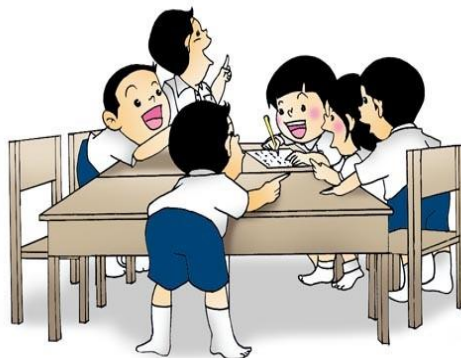
สร้างสัมพันธ์
 ในครอบครัวให้อบอุ่น



ทำกิจกรรมที่
 ผ่อนคลายอารมณ์



มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส
 มีความสุข



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๑)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

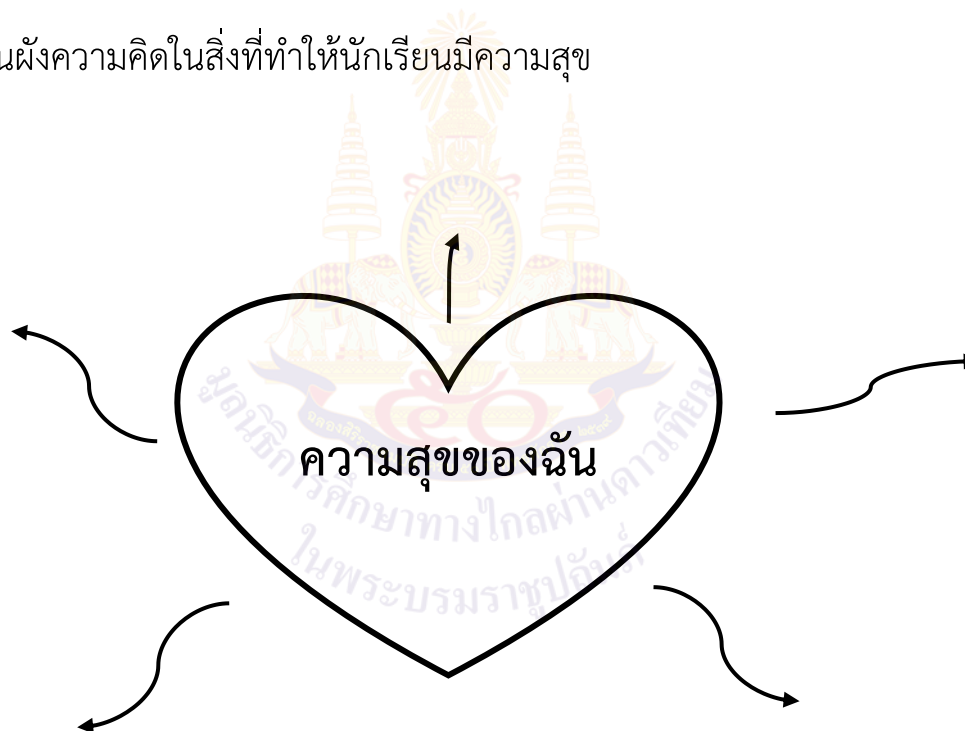
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่มีข้อความตรงกับ
นักเรียนมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
๑	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
๒	นักเรียนรู้สึกสบายใจ				
๓	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนิ ชีวิตประจำวัน				
๔	นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
๕	นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
๖	นักเรียนยอมรับกับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
๗	นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
๘	นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่ เกิดขึ้นในชีวิต				
๙	นักเรียนรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
๑๐	นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
๑๑	นักเรียนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
๑๒	นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
๑๓	นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
๑๔	หากนักเรียนป่วยหนัก นักเรียนเชื่อว่าครอบครัว จะดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี				
๑๕	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๒)
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแผนผังความคิดในสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุข



ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์

ประโยชน์ คือ อาหารหลัก ๕ หมู่ สดใหม่

๓ ป

ปลอดภัย คือ อาหารที่สด สะอาด
ปราศจากสารปนเปื้อนและเชื้อโรค

ประหยัด คือ อาหารที่มีตามฤดูกาล
หรืออาจปลูกรับประทานเอง



๓ ส

สงวนคุณค่า คือ การปรุง
อาหารอย่างถูกวิธี รักษา
คุณค่าของสารอาหาร

สุกเสมอ คือ อาหารที่
ผ่านการปรุงสุก

สะอาดปลอดภัย คือ อาหารสดสะอาด
ภาชนะอาหารสะอาดเสมอ



ใบงานที่ ๔ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ลงในช่องที่กำหนดจากภาพที่กำหนดให้

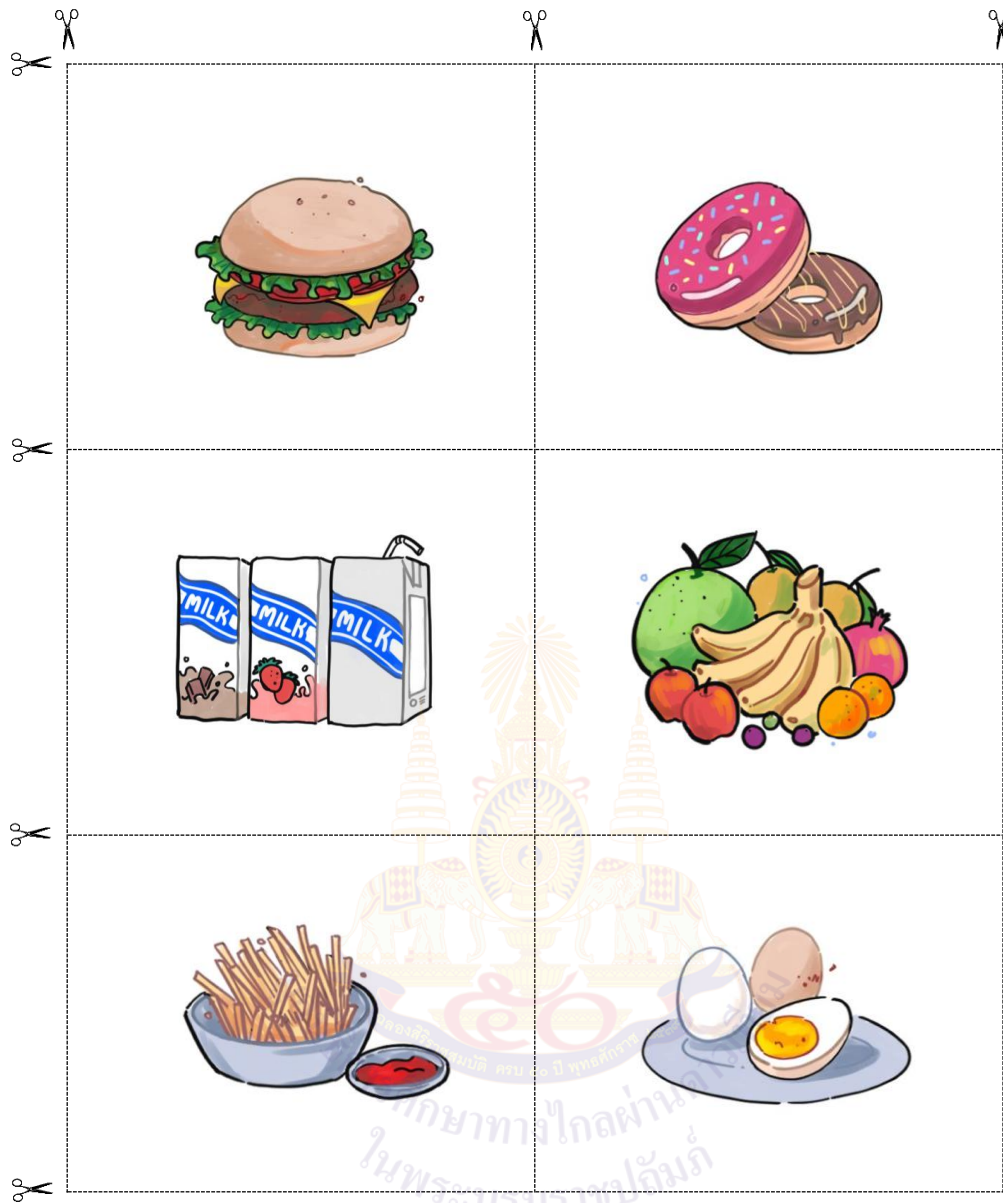
อาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่ไม่มีประโยชน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่มีประโยชน์ ๑ เมนู พร้อมทั้งวาดภาพระบายสี

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....





ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตัวอย่างสารปนเปื้อนในอาหาร

สารฟอกขาว

อาจทำให้เกิดการอักเสบในปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร
หายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน
อุจจาระร่วง ในรายที่แพ้อาจเกิดลมพิษ ช็อค หมดสติ
และเสียชีวิตได้โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหอบหืด



สารฟอร์มาลิน



อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร
และหากสัมผัสอยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดการสะสม
จนทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ และสารฟอร์มาลินยังเป็น
สารก่อมะเร็งในสิ่งมีชีวิตได้ด้วย

ใบงานที่ ๕ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลจากการทดสอบสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร

ตัวอย่างอาหาร	ก่อนทดสอบ	หลังทดสอบ
 ถั่วงอก		
 ปลาหมึก		

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน

วิธีการเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



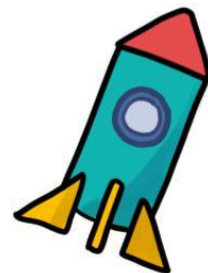
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ของเล่นที่มีสีสั่นฉูดฉาด



ของเล่นที่ก่อประกายไฟ

ของเล่นที่บรรจุแก๊สอยู่ภายใน



ของเล่นที่มีคม

ของเล่นที่อันตราย



ใบงานที่ ๖ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนออกแบบของเล่นที่ปลอดภัย ตามจินตนาการของตนเอง
พร้อมเขียนอธิบายสั้น ๆ



ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

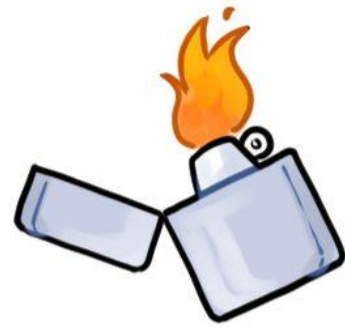
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ของใช้มีคม



ของใช้เกี่ยวกับไฟ



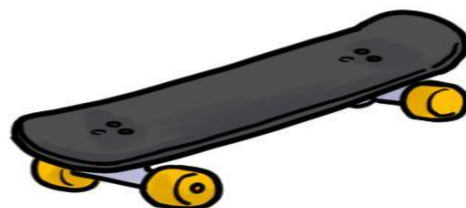
สารเคมีอันตราย



เครื่องใช้ไฟฟ้า



รองเท้าที่มีล้อหรืออุปกรณ์ที่มีล้อ



ใบงานที่ ๗ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

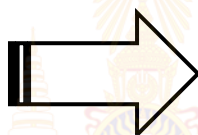
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

๑. คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายถึงอันตรายที่เกิดจากของใช้จากตัวอย่างกล่องปริศนา
ที่ครูกำหนด

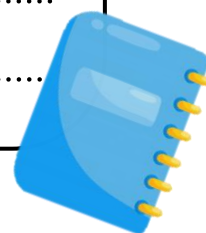
ชื่อของใช้

.....
.....

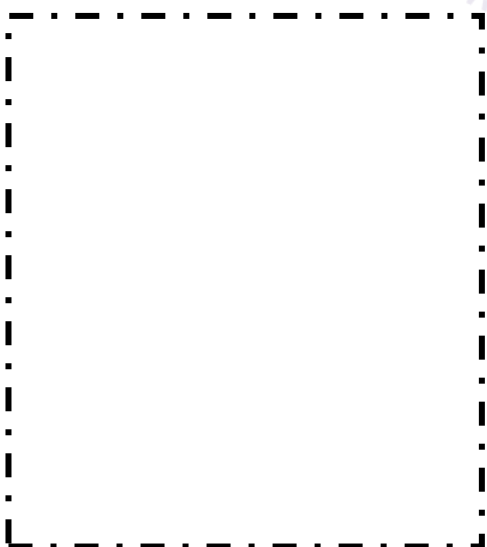


อันตรายจากของใช้

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



๒. คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพของใช้ใกล้ตัวที่พบเห็นภายในบ้าน ซึ่งอาจเกิด
ผลเสียต่อสุขภาพ พร้อมระบุอันตรายจากของใช้นั้น ๆ



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

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

“ถังขยะ” ที่ทำให้ถูกสี่ ถูกประเภท



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

โรคตาแดง คือ โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย โดยเข้าทางตาเมื่อเราใช้มือสกปรกขยี้ตาหรือสัมผัสดวงตา หรือมีสิ่งแปลกปลอมมาสัมผัสกับดวงตา ทำให้มีอาการคันและเคืองตา ปวดตา ตาแดงบริเวณตาขาว น้ำตาไหลและมีขี้ตา ป้องกันได้โดยหมั่นล้างมือและล้างหน้าเสมอ ไม่ใช้มือขยี้ตา ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น



โรคไข้หวัด คือ โรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส สามารถแพร่กระจายเชื้อผ่านการไอ จาม เป็นโรคที่พบได้ตลอดปี แต่พบมากในฤดูฝนและฤดูหนาว ซึ่งมีอากาศที่เย็น สามารถรักษาโดยการรับประทานยา ควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ

อาการท้องเสีย เกิดจากการบริโภคอาหารไม่สะอาดหรืออาหารที่มีรสจัด ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำมากกว่า ๓ ครั้ง เกิดอาการอ่อนเพลีย เนื่องจากร่างกายสูญเสีย น้ำและเกลือแร่ ป้องกันโดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสดใหม่ ไม่รับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรือมีรสจัด ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการเข้าห้องน้ำ



ใบงานที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุโรคและอาการที่นักเรียนเคยเจ็บป่วย วาดภาพเชื้อของโรคตาม
 จินตนาการ พร้อมบอกวิธีการป้องกันการเกิดโรคติดต่อ

ชื่อโรค/อาการ



อาการ

.....

.....

.....

.....

วิธีการป้องกัน

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การถูกของมีคมบาด ให้ใช้ผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผล เพื่อให้เลือดหยุดไหล จากนั้นล้างแผลด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำเกลือล้างแผล ซับแผลให้แห้ง ทายาใส่แผลสด แล้วใช้พลาสติกปิดแผล และระวังอย่าให้แผลถูกน้ำ

บาดแผลถลอก ให้ล้างด้วยน้ำสบู่หรือน้ำเกลือล้างแผล ซับแผลให้แห้ง เช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ ทายาใส่แผลสด แต่หากเกิดเป็นแผลฟกช้ำ ให้ประคบด้วยน้ำแข็งทันที เป็นเวลา ๗๒ ชั่วโมง หรือจนหายช้ำแล้ว ประคบด้วยน้ำอุ่น ไม่ควรบีบนิ้วด้วยยาหม่อง เพราะจะทำให้ปวดบวมมากขึ้น



เมื่อโดนผึ้ง ต่อย หรือแตนต่อย ให้พยายามหาเหล็กใน หรือใช้สันบัตรแข็งดันเหล็กในออกมา ล้างทำความสะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อลดอาการปวดบวม หากอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์

ใบงานที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกลักษณะการบาดเจ็บ ให้สัมพันธ์กับข้อควรปฏิบัติ

แผลฟกช้ำ แผลงสัตว์กัดต่อย
แผลจากของมีคม แผลถลอก

๑. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด เช็ดรอบแผลด้วย
แอลกอฮอล์ ใส่ยาแผลสด
๒. ใช้น้ำแข็งประคบทันที เมื่อหายปวดบวมให้
ประคบด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น
๓. ใช้ขอบบัตรแข็งดันเพื่อนำเหล็กในออกมา
อาจใช้แหนบในการดึงเหล็กในออก

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนชื่ออุปกรณ์หรือยาที่ใช้ในการปฐมพยาบาลให้ตรงกับลักษณะ
ของการบาดเจ็บต่อไปนี้

บาดเจ็บจากของมีคม

.....

.....

.....

บาดเจ็บจากแมลงสัตว์กัดต่อย

.....

.....

.....

บาดเจ็บจากการพลัดตก หกล้ม

แผลถลอก

.....

แผลฟกช้ำ

.....

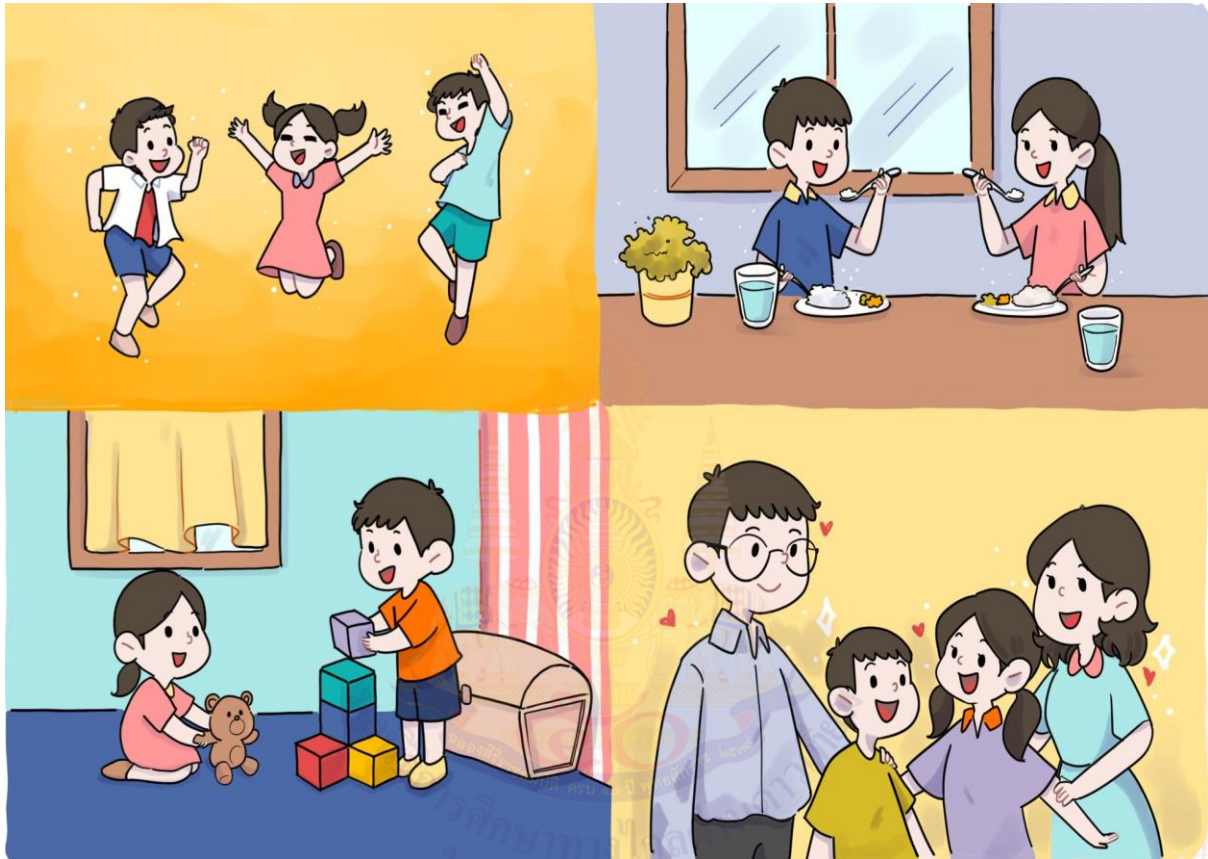
ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การมีสุขภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส
เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รู้ถึงอันตรายจากของเล่นและของใช้
จะสามารถดำรงชีวิตให้มีความสุขได้



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน
ตามระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี	☆☆☆☆☆
๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	☆☆☆☆☆
๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ	☆☆☆☆☆
๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	☆☆☆☆☆
๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....
☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....
☆☆☆ จำนวน.....

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. วงกลมรอบระดับความชอบของกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐
ชอบ ชอบปานกลาง ชอบมาก

ชั้น ป.๒ กลางภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

คำชี้แจง หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้

ที่	รายการ	ชอบ/ เข้าใจ 	ไม่ชอบ/ ไม่เข้าใจ
๑	บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี		
๒	เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์		
๓	ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ		
๔	อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น		
๕	ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ		

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ.....

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ☐ วิเคราะห์เลือกอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน
 ☐ จำแนกประเภทขยะได้ถูกต้อง
☐ เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพ
 ☐ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเจ็บป่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ปลอดภัยไว้ก่อน



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน
หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน

ยาใช้ภายนอก

ยาสำหรับใช้ภายนอกร่างกาย
กับผิวหนัง หู ตา จมูก
ห้ามนำไปรับประทาน

ยาใช้ภายใน

ยาสำหรับใช้รับประทาน
เมื่อมีอาการเจ็บป่วย
มีทั้งชนิดน้ำ ชนิดเม็ด และชนิดผง

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน
หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การจัดตู๋ยาเป็นการสร้างอนามัยให้กับตัวเองและครอบครัว
นอกจากจะหยิบง่าย ใช้สะดวก
ยังช่วยปกป้องชีวิตจากการใช้ยาผิดประเภทหรือยาหมดอายุ

ตำแหน่งดี

การเลือกวางตู๋ยาในตำแหน่ง
ที่มีอุณหภูมิที่เหมาะสม

โดยต้องระบุชื่อยา/ ขนาด/ วันเดือนปีที่ผลิต
และหมดอายุ/ คำเตือน/ วิธีใช้ ให้ละเอียด

ฉลาก
ชัดเจน

แยก
ประเภท

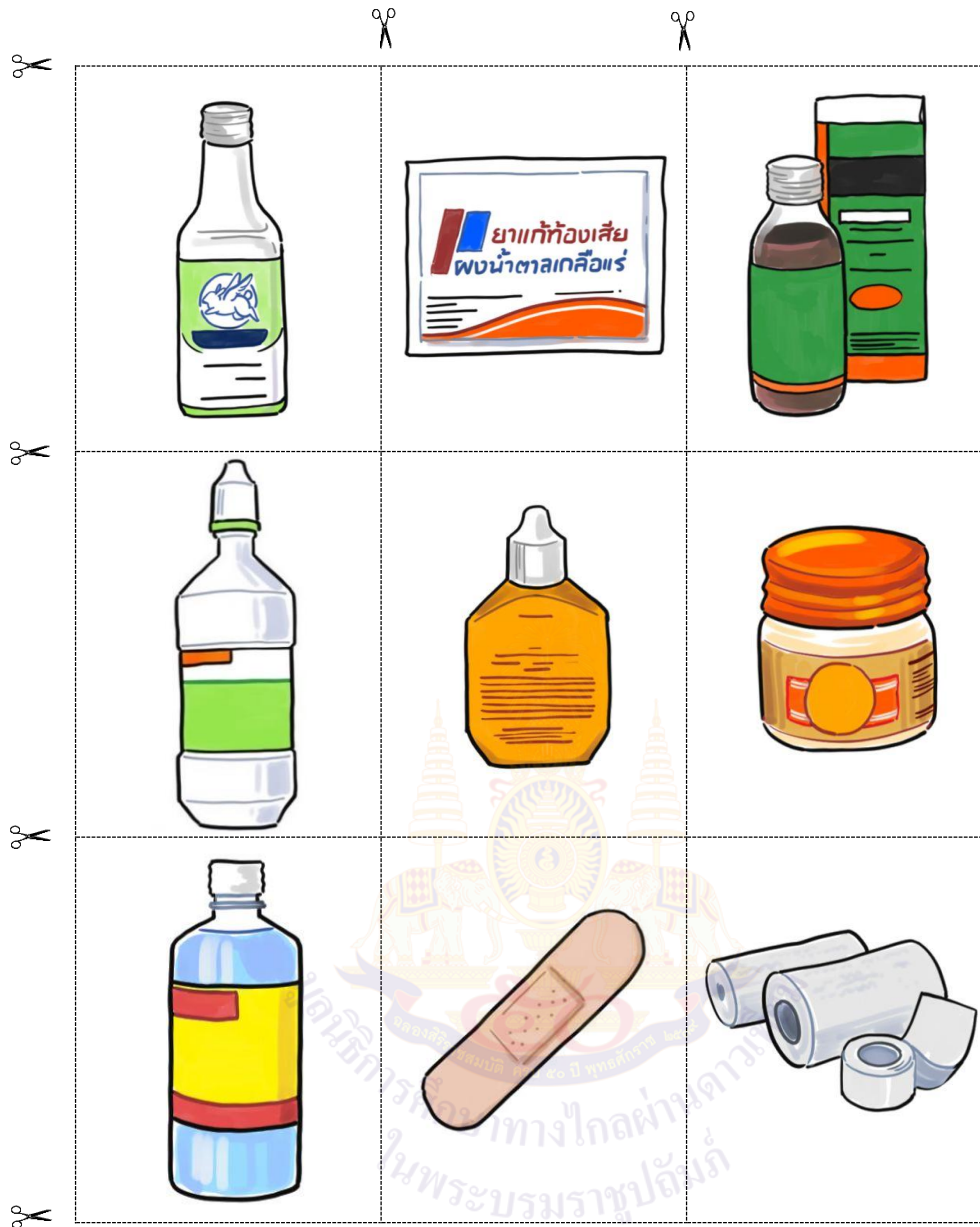
ควรแยกประเภทยา ภายใน/ภายนอก
เพื่อเป็นการป้องกันการหยิบยาผิด ซึ่งอาจเป็นอันตราย



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันจำแนกประเภทของยาสามัญประจำบ้านแล้วนำมาจัดลงใน
 ตู๋ยาสามัญประจำบ้านให้เหมาะสม

⊕ ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน ⊕

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

บุหรี่ ได้จากใบยาสูบ ซึ่งในบุหรี่มีสารพิษหลายชนิด เช่น นิโคติน
 น้ำมันดิน ไชยาไนต์ แก๊สคาร์บอนมอนนอกไซด์

โทษและอันตราย คือ มีกลิ่นปากและกลิ่นตัว โรคทางเดินหายใจ
 มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบ หัวใจ



เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เหล้าหรือสุรา เบียร์ ไวน์

โทษและอันตราย ทำให้เกิดโรคภัยแรง โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับแข็ง
 เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เกิดการทะเลาะวิวาท

ยาบ้า เป็นสารเสพติดที่ผิดกฎหมาย และมีอันตรายร้ายแรง
 ลักษณะเป็นเม็ด มีหลากหลายสี ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท

โทษและอันตราย ส่งผลให้สมองเสื่อม ประสาทหลอน
 คลุ้มคลั่ง เสียสติ และอาจถึงแก่ชีวิต



ใบงานที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

๑. คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อสุขภาพ



๒. คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตน เมื่อถูกชักชวนให้ลองสารเสพติด



คนแปลกหน้าอาจชักชวน
ให้ลองเสพยาเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คาเฟอีน เป็นสารอันตรายที่พบได้ในเครื่องดื่ม

เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง

โทษและอันตราย คือ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น
นอนไม่หลับ เกิดการเสพติด เมื่อไม่ได้ดื่มจะรู้สึก
อ่อนเพลีย ไม่มีแรง



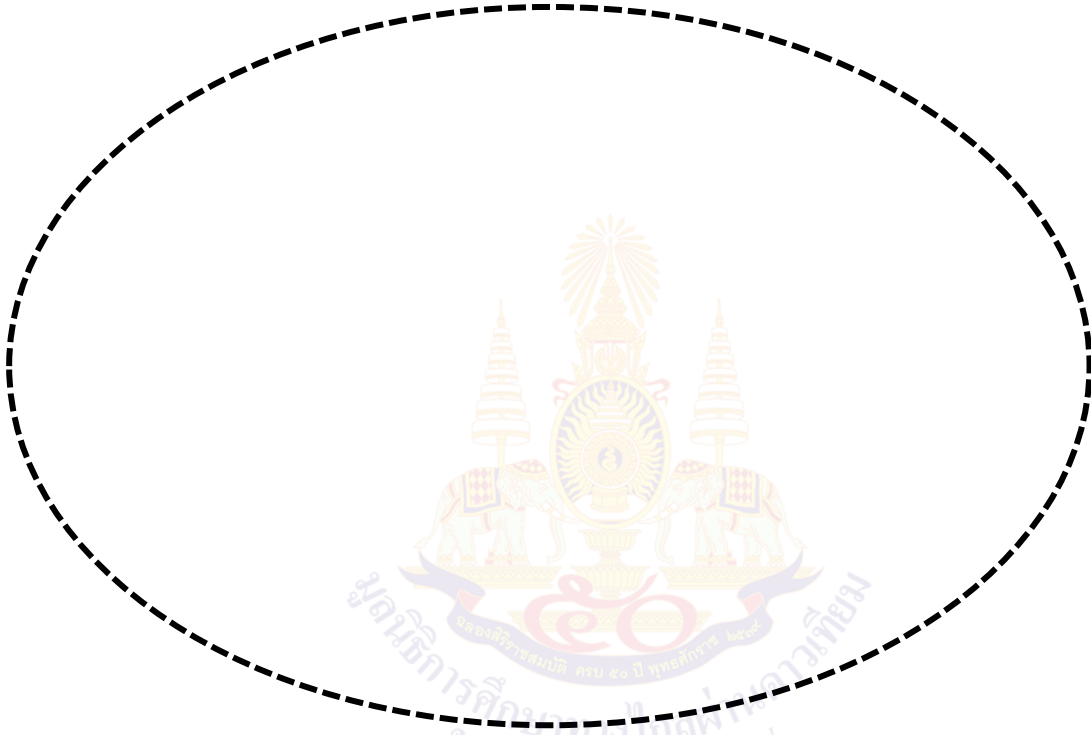
สารระเหย เป็นส่วนผสม
ในผลิตภัณฑ์หลายชนิด เช่น
น้ำมันเบนซิน ทินเนอร์ สีสเปรย์ กาว
โทษและอันตราย จะทำให้เวียนหัว
มึนงง อาจทำให้เม็ดเลือดขาว
ไตพิการ สมอ่งฝ่อ

สารเคมีที่ใช้ในบ้าน เช่น
ยาฆ่าแมลง ผงซักฟอก น้ำยาล้าง
ห้องน้ำ น้ำยาล้างจาน
โทษและอันตรายจากการใช้
สารเคมีไม่ถูกวิธี หากถูกผิวหนัง
โดยตรง อาจทำให้เกิดรอยไหม้
แดง ผื่นคัน และหากเข้าสู่ร่างกาย
อาจทำให้เสียชีวิตได้



ใบงานที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพผลิตภัณฑ์หรือสารอันตรายต่อสุขภาพที่นักเรียนพบในชีวิตประจำวัน
 พร้อมบอกวิธีการป้องกันตนจากสารอันตราย



สารอันตรายที่นักเรียนพบ คือ

วิธีป้องกันตนเองจากสารอันตราย

.....

.....

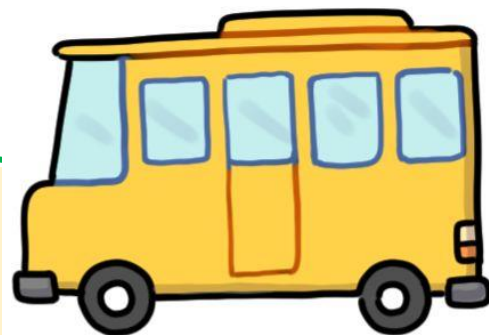
.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การเดินทางทางบก เช่น การโดยสารรถประจำทาง
รถยนต์ รถจักรยานยนต์
ซึ่งเป็นการเดินทางในชีวิตประจำวัน
จำเป็นต้อง**ระมัดระวังและรู้วิธีการป้องกัน**
อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น



ใบงานที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพยานพาหนะที่นักเรียนใช้ในการเดินทางมาโรงเรียน
 และเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในการเดินทางทางบก



ฉันเดินทางมาโรงเรียนโดย

วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการเดินทาง

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ข้ามถนนจะต้องใช้สะพานลอย
หรือทางม้าลายซึ่งต้องปฏิบัติ
ตามขั้นตอน มองขวา มองซ้าย
มองขวาอีกครั้ง หากไม่มีรถแล้ว
จึงข้ามถนนได้

การขี่จักรยาน

ควรใช้สัญญาณมือก่อนเลี้ยวทุกครั้ง
และไม่ควรใช้ความเร็ว เพราะอาจ
ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



ใบงานที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า

หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพวิธีการข้ามถนนที่ปลอดภัย



การข้ามถนนที่ปลอดภัยจะต้อง

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หลักการให้ความช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำ



ตะโกน ใช้เสียงร้องเรียกผู้ใหญ่
หรือบุคคลที่สามารถช่วยได้

โยน โยนห่วงยาง เสื้อชูชีพ เชือก
หรืออุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้



ยื่น ยื่นไม้ หรือวัสดุที่ยาวถึงตัวผู้จมน้ำ



ห้ามลงไปช่วยผู้ที่จมน้ำด้วยตนเองเด็ดขาด
เพราะจะทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยต่อตนเอง

ใบงานที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ
หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการเดินทางทางน้ำที่ปลอดภัย และบอกหลักการช่วยเหลือผู้จมน้ำ

การเดินทางทางน้ำอย่างปลอดภัย



หลักการช่วยเหลือผู้จมน้ำ

ตะโกน

โยน

ยื่น

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อัคคีภัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อัคคีภัย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

วิธีการช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นขณะเกิดอัคคีภัย

ควบคุมสติให้ดี

ใช้ถังดับเพลิง
ดับไฟเบื้องต้น

ตัดสวิทช์ไฟฟ้าก่อน
ใช้น้ำดับไฟ

รีบปิดประตูหน้าต่าง
เพื่อไม่ให้ลมพัดและ
เกิดการลุกลาม

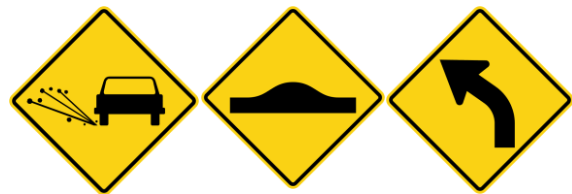
หนีออกจากที่เกิดเหตุ
โดยใช้ผ้าห่มชุบน้ำคลุมตัว
ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูก

ก้มต่ำหรือคลานต่ำ
ไปสู่ทางออก

โทร. ๑๙๙ แจ้งเหตุเพลิงไหม้
๑๖๖๙ แจ้งแพทย์ฉุกเฉิน

หากไฟลุกลามติดเสื้อผ้า
ให้ล้มตัวนอนกลิ้ง
กับพื้น

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



สีแดง หมายถึง หยุด
หรือห้าม

สีเหลือง หมายถึง ระวัง



สีน้ำเงิน หมายถึง
บังคับให้ปฏิบัติ

สีเขียว หมายถึง ปลอดภัย

ใบงานที่ ๘ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสัญลักษณ์หรือป้ายเตือนที่นักเรียนเคยพบเห็น
พร้อมบอกประเภทและสถานที่ที่นักเรียนพบเห็น



ประเภทของ
สัญลักษณ์/ป้ายเตือน

.....

ชื่อสัญลักษณ์/ป้ายเตือน



ฉันเห็นสัญลักษณ์/
ป้ายเตือนนี้ที่

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

การดำเนินชีวิตให้ปลอดภัย ต้องรู้ถึงสาเหตุที่อาจทำให้เกิดอันตราย
เพื่อหาแนวทางการป้องกันหรือการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อชีวิต

ชั้น ป.๒ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน
ตามระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ก่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	☆☆☆☆☆
๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ	☆☆☆☆☆
๓. ระบุมือของสารเสพติด อันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน	☆☆☆☆☆
๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	☆☆☆☆☆
๕. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆ ☆ ☆ ☆ จำนวน.....
 ☆ ☆ จำนวน..... ☆ ☆ ☆ ☆ จำนวน.....
 ☆ ☆ ☆ จำนวน.....

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ก่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. วงกลมรอบระดับความชอบของกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐
 ชอบ ชอบปานกลาง ชอบมาก

ชั้น ป.๒ ปลายภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

คำชี้แจง หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้

ที่	รายการ	ชอบ/ เข้าใจ 	ไม่ชอบ/ ไม่เข้าใจ 
๑	ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก		
๒	บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ		
๓	ระบุโทษของสารเสพติด อันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน		
๔	ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย		
๕	อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ		

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ.....

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ☐ จำแนกประเภทของยาสามัญประจำบ้านตามลักษณะการใช้งาน
- ☐ เสนอแนวทางการปฏิบัติตนในการป้องกันอันตรายในชีวิต
- ☐ ตระหนักถึงโทษของสารเสพติด
- ☐ ปฏิบัติตนให้ปลอดภัยขณะเกิดอัคคีภัย



โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

