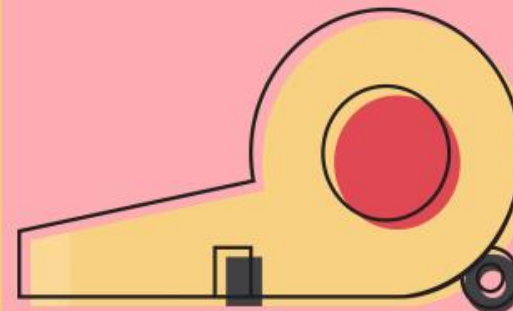


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุลีพร จรุพันธ์

เรื่อง การป้องกันอันตราย
จากบุห์รีและสุรา



การป้องกันอันตราย จากบุหรี่และสุรา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุรา
2. เขียนวิธีการป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุรา
3. เห็นความสำคัญของการป้องกันอันตรายจาก
บุหรีและสุรา

“**ທຸສະສັຍ**”



1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาคำตอบจากคลิปวิดีโอ
2. ใครทำอะไร ทำอย่างไร และผลที่เกิดจากการสับสนุหรีและการดื่มสุราเป็นอย่างไร

ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอเพื่อการศึกษา

นิทาน เรื่อง เหล้าตัวร้าย

คลิปวิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

เผยแพร่โดย Moral Channel

เผยแพร่เมื่อวันที่ 19 มี.ค 2556

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=6H8Na0hy6Eg>

ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอเพื่อการศึกษา
เรื่อง ภัยจากบุนุ่มมือสอง

คลิปวิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

เผยแพร่โดย ขวัญฤดี ดวงเดือน

เผยแพร่เมื่อวันที่ 27 พ.ย 2559

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=447H1ru_054

กิจกรรมกลุ่ม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 4 คน
2. เขียนวิธีการป้องกันอันตรายจาก
บุหรืและสุรา

“เวทีของหนู”



“กินดี อยู่ดี มีสุข”



ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอันตราย จากบຸຮື້และສຸຣາ

1. ไม่ทดลองสูบบຸຮື້หรือดื่มສຸຣາ
2. ไม่หลงเชื่อคำชักชวนและรู้จักปฏิเสธ
เมื่อมีคนมาชักชวนให้ทดลอง

3. อยู่ห่างไกลจากผู้ที่เป็นสุบบุหรืหรือดื่มสุรา

4. ถ้าพบเพื่อนสุบบุหรืหรือดื่มสุรา ควรรีบแจ้ง

คุณครูเพื่อให้เกิดการช่วยเหลือ

5. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา

เล่นดนตรี ฟังเพลง ช่วยเหลือสังคม

ทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียง

คำตอบเดียว ข้อสอบมี 10 ข้อ

1. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์

น้อยที่สุด คือข้อใด

ก. น้ำ

ข. อากาศ

ค. แสงแดด

ง. หมอกควัน

2. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อนควรทำอย่างไร

ก. ไม่พูดกับเพื่อน

ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ

ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน

ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น

3. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล

ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้

ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด

ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้

ง. คนป่วยชื่อยาจากเภสัชกร

4. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค

ก. ยาที่หมดอายุ

ข. ยาที่มีสีขุ่นขาว

ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี

ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย

5. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่าย

ควรทำอย่างไร

ก. ขว้างปาสิ่งของ

ข. พูดคุยกับเพื่อน

ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ

ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว

6. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติ

กิจกรรมใด

ก. นั่งก้มตัว

ข. แร่งบีบมือ

ค. ยืนกระโดดไกล

ง. ลุกนั่ง 30 วินาที

7. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร

ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด

ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารานำเสนอ

ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ

ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค

8. ข้อใด ไม่จำเป็น ต้องระบุไว้บนฉลาก
ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

ก. วันหมดอายุ

ข. สถานที่ผลิต

ค. ส่วนประกอบสำคัญ

ง. สถานที่วางจำหน่าย

9. ข้อใด ไม่สัมพันธ์ กับยาเสพติด

- ก. ผู้เสพยาจะมีอาการทรมานทรมายกระวนกระวาย
- ข. เกิดความต้องการเสพยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
- ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค

10. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด

- ก. อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ
- ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด
- ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
- ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง

ឆេត្យ

1. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์

น้อยที่สุด คือข้อใด

ก. น้ำ



อากาศ

ค. แสงแดด

ง. หมอกควัน

2. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อนควรทำอย่างไร

ก. ไม่พูดกับเพื่อน

ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ

ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน



เปลี่ยนเบนความคิดไปเรื่องอื่น

3. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล

ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้

 แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด

ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้

ง. คนป่วยชื่อยาจากเภสัชกร

4. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค



ยาที่เหมาะสม

ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด

ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี

ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย

5. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่าย

ควรทำอย่างไร

ก. ขว้างปาสิ่งของ

 พูดคุยกับเพื่อน

ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ

ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว

6. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติ

กิจกรรมใด



นั่งก้มตัว

ข. แร่งบีบมือ

ค. ยืนกระโดดไกล

ง. ลุกนั่ง 30 วินาที

7. ควรเลือกซื้อเลือกใช้น้ำมันที่มีลักษณะอย่างไร

ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด

ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารานำเสนอ

 มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ

ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค

8. ข้อใด ไม่จำเป็น ต้องระบุไว้บนฉลาก
ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

ก. วันหมดอายุ

ข. สถานที่ผลิต

ค. ส่วนประกอบสำคัญ

 สถานที่วางจำหน่าย

9. ข้อใด ไม่สัมพันธ์ กับยาเสพติด

ก. ผู้เสพยาจะมีอาการทรมนทรมายกระวนกระวาย

ข. เกิดความต้องการเสพยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที

 ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค

10. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด



อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ

ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด

ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง

สรุป

การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามีอันตราย
ต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้วิธีการปฏิบัติตน
ในการป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา
เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

“ของฝากจากครู”



“
เคยหยุดสำรวจกันบ้างหรือไม่
ช่วงเวลาใดที่ดอกไม้ผลิบานภายใน
สำเร็จสำราญใจมากที่สุด
ตรวจสอบสภาพกายสำรวจสุขภาพใจ
พกกายสงบใจใครใคร่ทำได้
”



ต้นคิดจากครูรู้ปลายทาง

ครูจุลีพร จุรุพันธ์ / ครูกลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4