

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ด้านร่างกาย

ครูผู้สอน ครูปฎิญญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายได้

๒. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้

๓. เห็นประโยชน์ของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างถูกต้อง





การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย





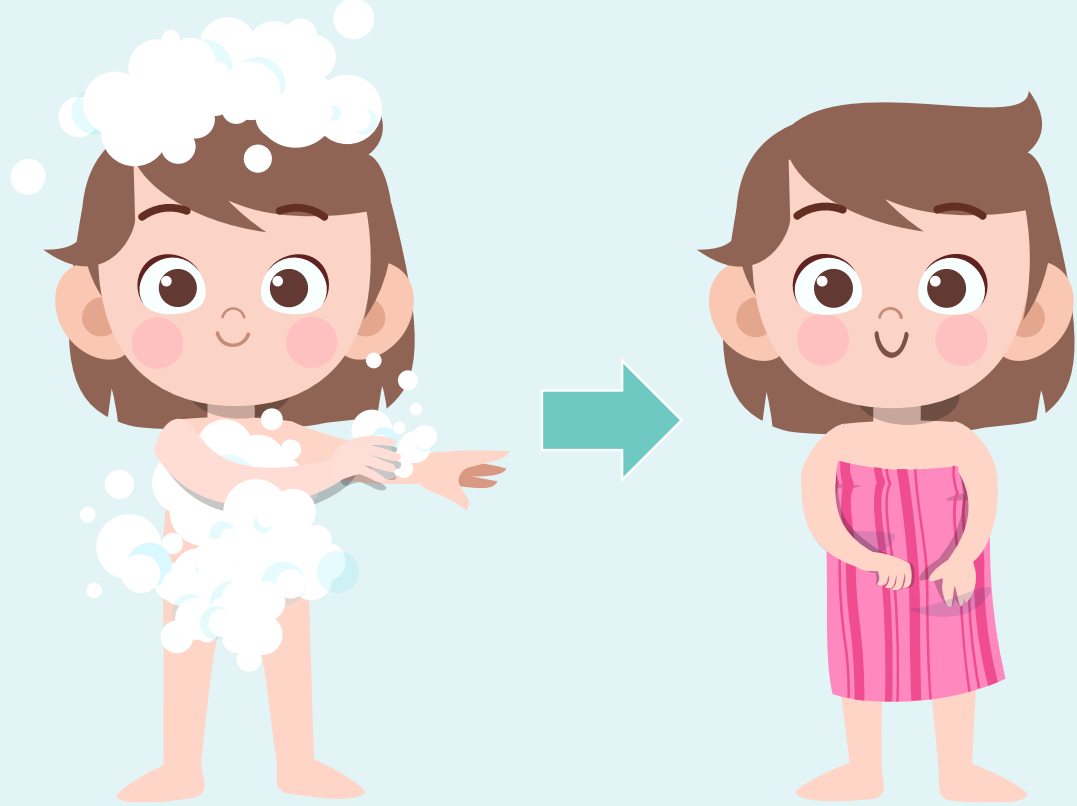
วิธีการปฏิบัติตน



อาบน้ำชำระล้างร่างกายด้วยสบู่ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



วิธีการปฏิบัติตน



ทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งเมื่ออาบน้ำ
และซับให้แห้ง



วิธีการปฏิบัติตน



ทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งหลังขับถ่าย
และซับให้แห้ง



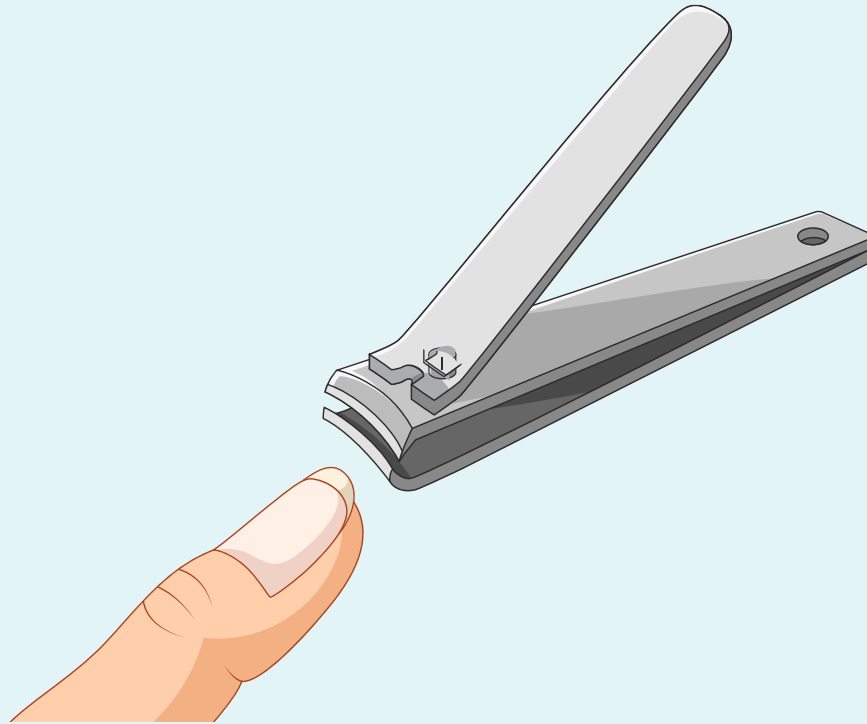
วิธีการปฏิบัติตน



ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดหรือใช้สบู่อ่อน ๆ



วิธีการปฏิบัติตน



ตัดเล็บมือให้สั้นและหมั่นล้างมือให้สะอาด



วิธีการปฏิบัติตน



สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด แห้งสนิท รองเท้าซักสะอาด



วิธีการปฏิบัติตน



ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



วิธีการปฏิบัติตน



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



วิธีการปฏิบัติตน



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



วิธีการปฏิบัติตน



พักผ่อนให้เพียงพอ



วิธีการปฏิบัติตน



หากพบความผิดปกติต้องรีบบอกผู้ปกครอง



วิธีการปฏิบัติตน

ในช่วงการมีประจำเดือน

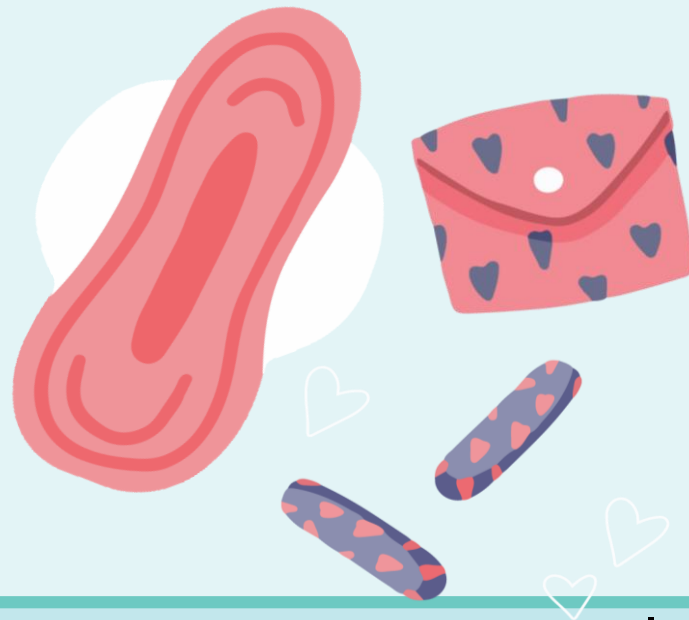


ใช้ผ้าอนามัยอย่างถูกวิธี



วิธีการปฏิบัติตน

ในช่วงการมีประจำเดือน



เปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๒ - ๓ ชั่วโมง
ห่อให้มิดชิดก่อนทิ้งถังขยะ



วิธีการปฏิบัติตน

ในช่วงการมีประจำเดือน



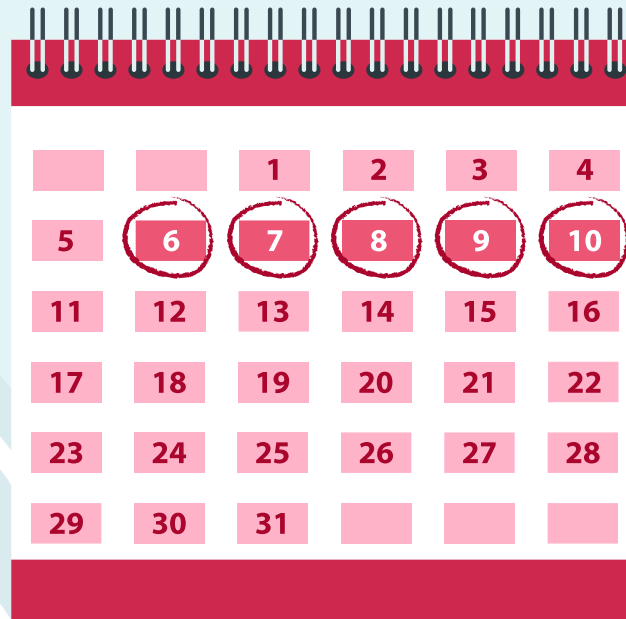
หากมีอาการปวดท้อง ให้ใช้ถุงน้ำร้อนประคบ



วิธีการปฏิบัติตน

ในช่วงการมีประจำเดือน

MENSTRUAL CALENDAR



จดบันทึกวันแรกที่ประจำเดือนมา เพื่อจะได้เตรียมความพร้อม
ในครั้งถัดไป เพราะโดยปกติประจำเดือนจะมาทุก ๆ ๒๘ วัน

กิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนสรุปบทเรียนในเรื่องของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

บทบาทครูปลายทาง

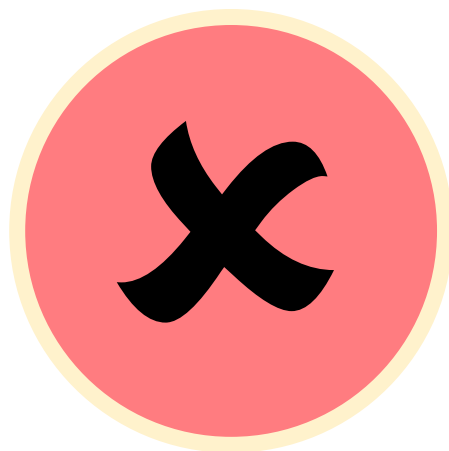
- ให้คำแนะนำนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม
- ดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม





กิจกรรม

ถูกหรือผิด





ถูกหรือผิด



๑. ให้นักเรียนเตรียมป้าย เครื่องหมาย ✓ และ ✗
๒. ในแต่ละข้อครูจะอ่านตัวอย่างพฤติกรรม ของหนูนิด
๓. หากเป็นพฤติกรรมที่ **ควร**ปฏิบัติ ให้นักเรียนยกป้าย ✓
๔. หากเป็นพฤติกรรมที่ **ไม่ควร**ปฏิบัติ ให้นักเรียนยกป้าย ✗

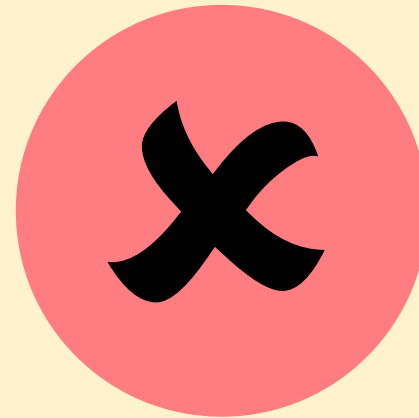


ถูกหรือผิด



๑.

นิตอายุ ๑๑ ปี ตื่นนอนมาตอนเช้า
แล้วล้างหน้าแปรงฟันทุกวัน



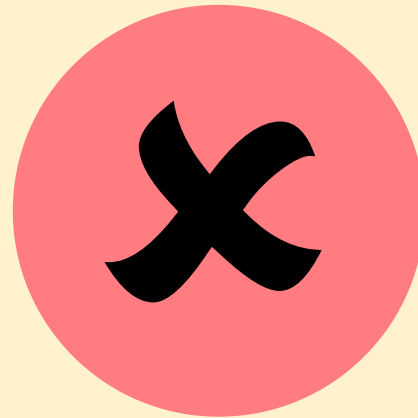


ถูกหรือผิด



๒.

ช่วงอากาศหนาว นิดไม่ยอม
อาบน้ำก่อนไปโรงเรียน



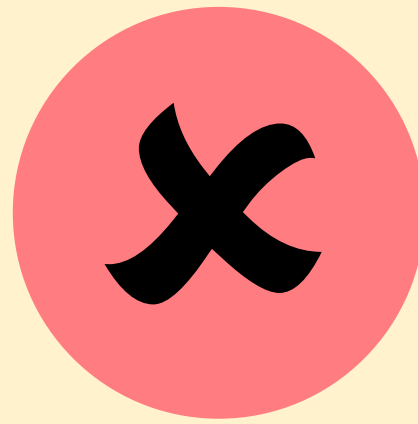


ถูกหรือผิด



๓.

นัดชอบกอดกับเพื่อน ๆ
ทั้งเพศชายและเพศหญิง

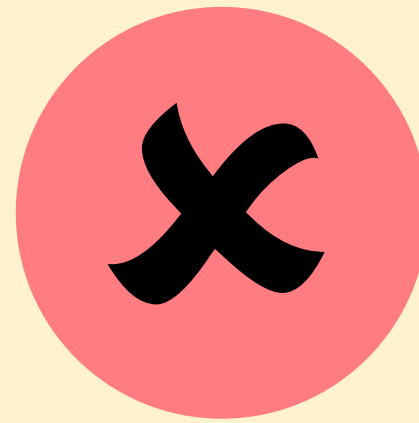




ถูกหรือผิด



นิด ชอบยิ้มชุดชั้นใน
ของพี่ชายมาใส่



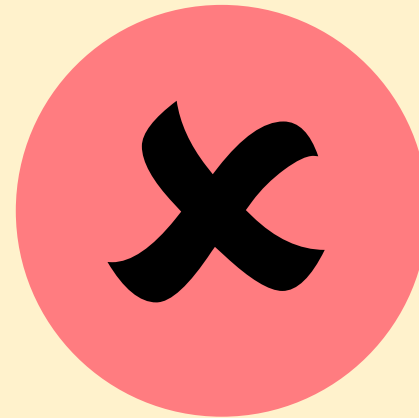


ถูกหรือผิด



๙.

เมื่อกลับจากโรงเรียนถึงบ้าน
นิตรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าก่อนไปวิ่งเล่นกับ
เพื่อนของนิต



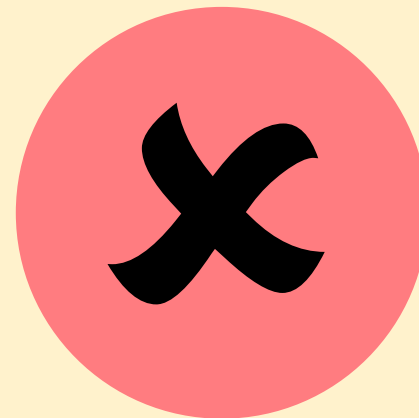


ถูกหรือผิด



๖.

นิตไม่ชอบทานผักสีเขียว



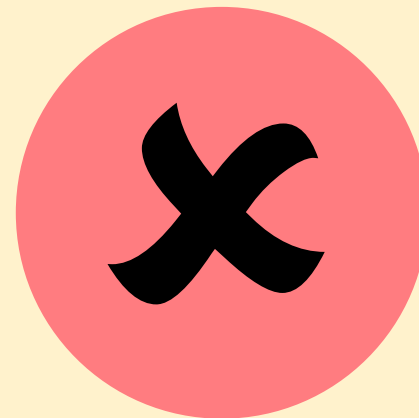


ถูกหรือผิด



๗.

นิต ชอบแอบไปหยิบกระโปรงของ
คุณแม่มาสวมใส่นอน

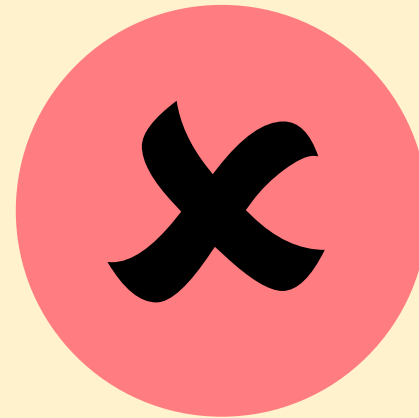




ถูกหรือผิด



นวดข้งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
ปีละ ๒ ครั้ง

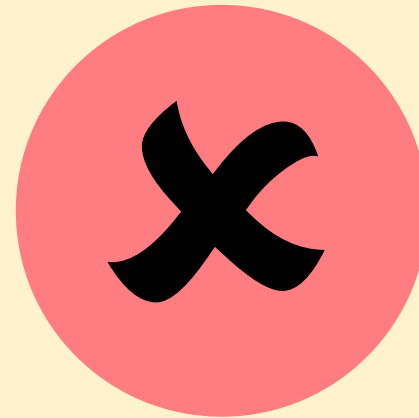




ถูกหรือผิด



นัดแนะนำเพื่อนที่ร่างกายอ่อนแอให้
ออกกำลังกายกลางแจ้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง



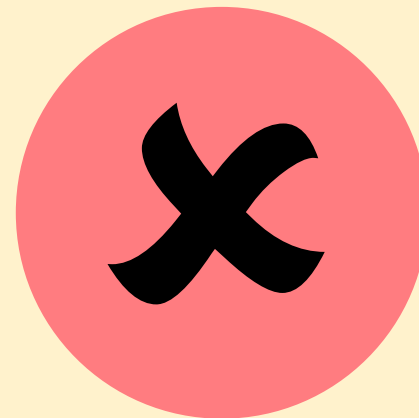


ถูกหรือผิด



๑๐.

เมื่อนิตมีประจำเดือนนิตรีบบอก
คุณแม่ทันที



กิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนสรุปบทเรียนในเรื่องของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

บทบาทครูปลายทาง

- ให้คำแนะนำนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม
- ดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม



สรุปบทเรียน





สรุปบทเรียน

ในช่วงวัยของนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง
ด้านร่างกายอย่างเด่นชัด
ฉะนั้นนักเรียนควรที่จะรู้วิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง
เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง





บทเรียนครั้งต่อไป

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ 2

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

