

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ
ครูปฏิญญา ประจันบาน



การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
๒. เสนอวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำ
๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙



จากท่าทางทั้งหมดที่ครูได้
แสดงเมื่อสักครู่นี้ คืออะไร



นักเรียนเคยเล่นกีฬา ชนิดใดบ้าง



กีฬา หมายถึง ...

กิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุก เพลิดเพลิน
ทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถผ่อนคลายจาก
ความเครียด

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘

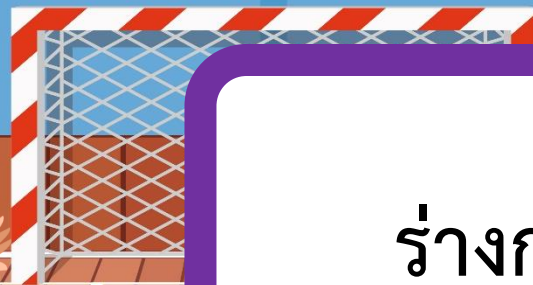
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี



ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย



ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

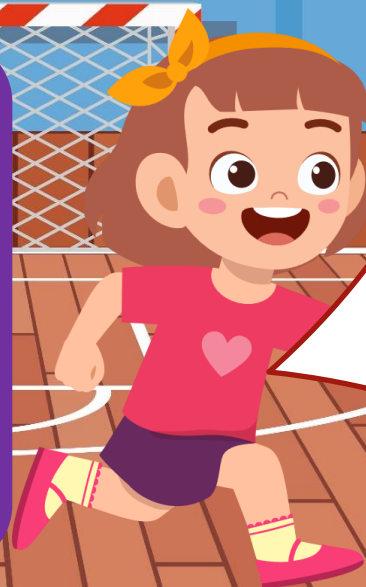


ร่างกายแข็งแรง
ไม่เจ็บป่วยง่าย

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย



เสริมสร้างการทำงาน
ของหัวใจ



ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย



ผ่อนคลายความเครียด



ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย



ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น



ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย



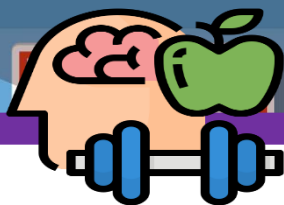
จิตใจร่าเริง แจ่มใส



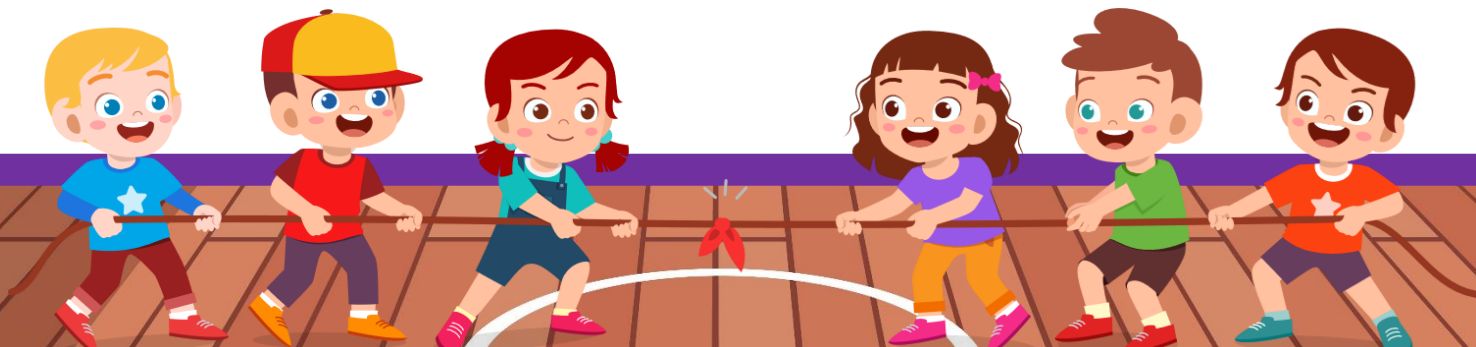


การตรวจสุขภาพ ประจำปี





การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ชอบ
ส่งผลดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส



ทำกิจกรรมและพักผ่อน
ร่วมกับครอบครัว



วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส



หากิจกรรมที่ตนเองชอบ
หรือเล่นกับเพื่อนเวลาว่าง

วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส



ทำกิจกรรม
ที่เกิดความผ่อนคลาย



วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส



นอนหลับพักผ่อน
อย่างเพียงพอ



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
เป็นแนวทางการปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กัน
และเป็นแนวทางที่จะทำให้ใช้ชีวิต
อย่างมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ



กิจกรรมประจำวันนี้ ...



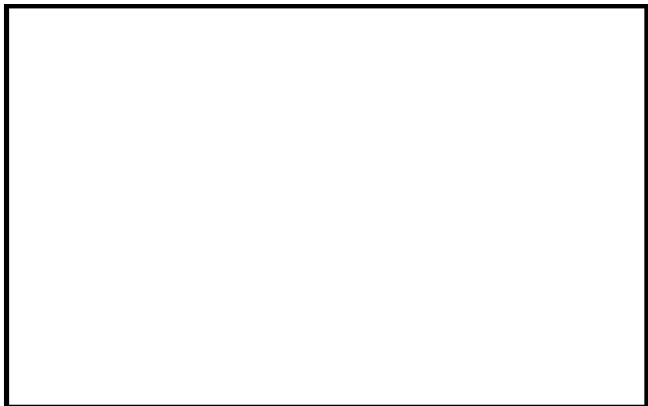
ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
ที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำ



ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำ



ฉันออกกำลังกายโดย...

.....
.....



ใบงานที่ ๖

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ฉันคิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ

.....

.....

.....

.....

(คุณครูปลายทางสามารถให้นักเรียนพูดอธิบายคำตอบแทนการเขียน)



ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

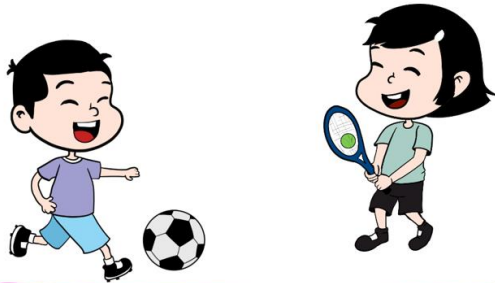
ใบงานที่ ๖

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบความรู้ที่ ๘.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๘
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘
ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง
ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี



ใบความรู้ที่ ๘.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบความรู้ที่ ๘.๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๙
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

สามารถทำได้โดยการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
และจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่



ใบความรู้ที่ ๘.๒

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติม จากในใบความรู้ที่ ๘.๑ และ ๘.๒



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติ กิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำ กิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม ของนักเรียน



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘
ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

การเล่นกีฬาที่ชอบหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ถือเป็น การออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ส่งผลดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

สรุปบทเรียนประจำวันนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

การใช้ชีวิตจะมีความสุข
หากเรามีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก

สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๑๐





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐
๔. ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



