



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่



(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

ปก	ก
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ข
สารบัญ	ค
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ รักสุขภาพ	๑
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ	๓
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑	๕
ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑	๖
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒	๘
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒	๙
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓	๑๐
ใบความรู้ที่ ๕.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔	๑๑
ใบความรู้ที่ ๕.๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕	๑๒
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕	๑๓
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖	๑๕
ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖	๑๖
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗	๑๗
ใบความรู้ที่ ๘.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘	๑๘
ใบความรู้ที่ ๘.๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙	๑๙
ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙	๒๐
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐	๒๒
ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐	๒๓
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย	๒๔
ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย	๒๕
ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๒๖
ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๒๗
ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ	๒๙
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ	๓๐
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ รักสุขภาพ	๓๒
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๓๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ อันตรายใกล้เรา

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน

ใบงานที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น

ใบงานที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น

ใบงานที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง

ใบงานที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้

ใบงานที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อันตรายใกล้เรา

แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ อันตรายใกล้เรา

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน้า

๓๔

๓๕

๓๖

๓๗

๓๘

๓๙

๔๐

๔๑

๔๒

๔๓

๔๔

๔๕

๔๖

๔๗

๔๘

๔๙

๕๐

๕๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

รักษุสขภพ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

แบบประเมินสุขภาพของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดี

การปฏิบัติตน	ทำเป็นประจำ (๒ คะแนน)	ทำเป็นบางครั้ง (๑ คะแนน)	ไม่เคยทำ (๐ คะแนน)
๑. อาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง และสวมเสื้อผ้าที่สะอาด			
๒. แปรงฟันหลังตื่นและก่อนเข้านอน			
๓. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ			
๔. รับประทานอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย ครบ ๕ หมู่			
๕. ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดและอบายมุข			
๖. ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว			
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท			
๘. ออกกำลังกายเป็นประจำ			
๙. ร่าเริงแจ่มใส มีความสุข ในทุก ๆ วัน			
๑๐. ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ			
รวมคะแนน	 คะแนน		

เกณฑ์การประเมิน

ถ้าได้	๑๔-๒๐	คะแนน	อยู่ในระดับ	ดี
	๗-๑๓	คะแนน	อยู่ในระดับ	พอใช้
	๐-๖	คะแนน	อยู่ในระดับ	ควรปรับปรุง

๑. นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับ

ใด

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองควรปรับปรุงการปฏิบัติตนตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติในข้อใดบ้าง

ครูผู้สอนรวมคะแนนและประเมินผลตามเกณฑ์

ได้คะแนนรวม.....คะแนน

การประเมินผล ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง

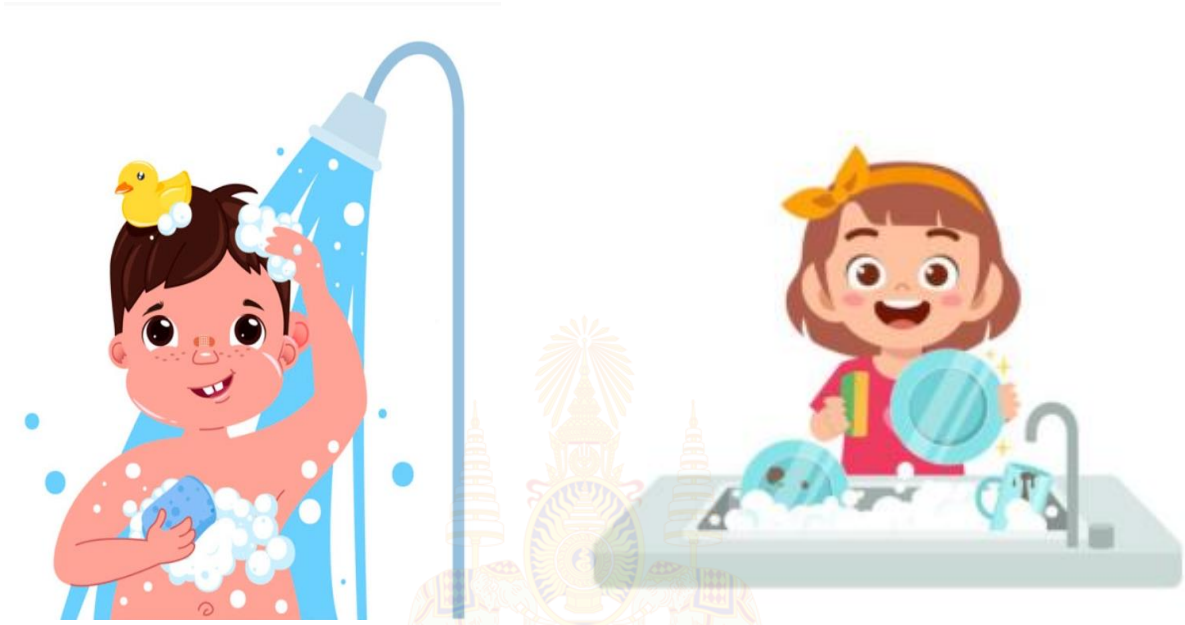
ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดด้วยการอาบน้ำ
สระผม และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ตัดเล็บมือ
เล็บเท้าให้สั้น หมั่นดูแลรักษาของใช้ให้สะอาด

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเติมข้อมูลลงช่องว่างให้ถูกต้อง

อาบน้ำอย่างน้อยวันละ
๒ ครั้ง

ซักเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้ว

สระผมอย่างน้อย
สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

ซักผ้าปูที่นอนและ
ปลอกหมอน

เก็บของเล่นให้เป็น
ระเบียบ

ล้างอวัยวะเพศ
หลังการขับถ่าย

วิธีการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด

ร่างกาย

ของใช้

๑.

๒.

๓.

๑.

๒.

๓.

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

การแปรงฟันต้องแปรงอย่างน้อย ๒ ครั้ง คือ

ในตอนเช้าหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน

รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง เช่น นม

ปลาตัวเล็ก และหมั่นตรวจสุขภาพฟันประจำปี

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมสิ่งของที่ใช้ในการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

หน่วยเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓

ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร
และหลังการขับถ่าย

การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำเปล่า
ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังการเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

ใบความรู้ที่ ๕.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๔

รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่มีสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ครบ ๕ หมู่
ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด
หรืออาหารที่มีสีฉูดฉาด

ใบความรู้ที่ ๕.๒ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕
ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท

ไม่ทดลองหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้เสพสารเสพติด
ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนจากคนแปลกหน้า
และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

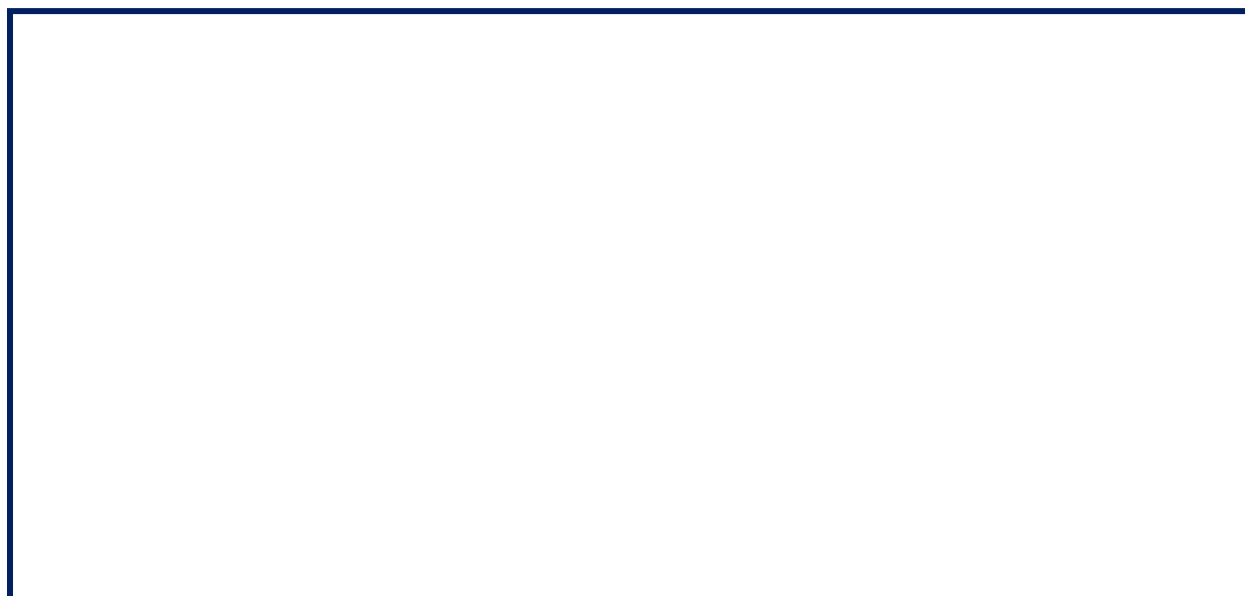
คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อาหารและเครื่องดื่มที่ควรรับประทาน
และไม่ควรรับประทาน



สิ่งที่ควรรับประทาน



สิ่งที่ไม่ควรรับประทาน





แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๖
สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น
ช่วยเหลืองานบ้าน
หรือใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖

หน่วยเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์อันดีให้แก่ครอบครัว

พร้อมบอกชื่อกิจกรรมดังกล่าว



กิจกรรมที่ฉันทำกับครอบครัว คือ

.....

.....

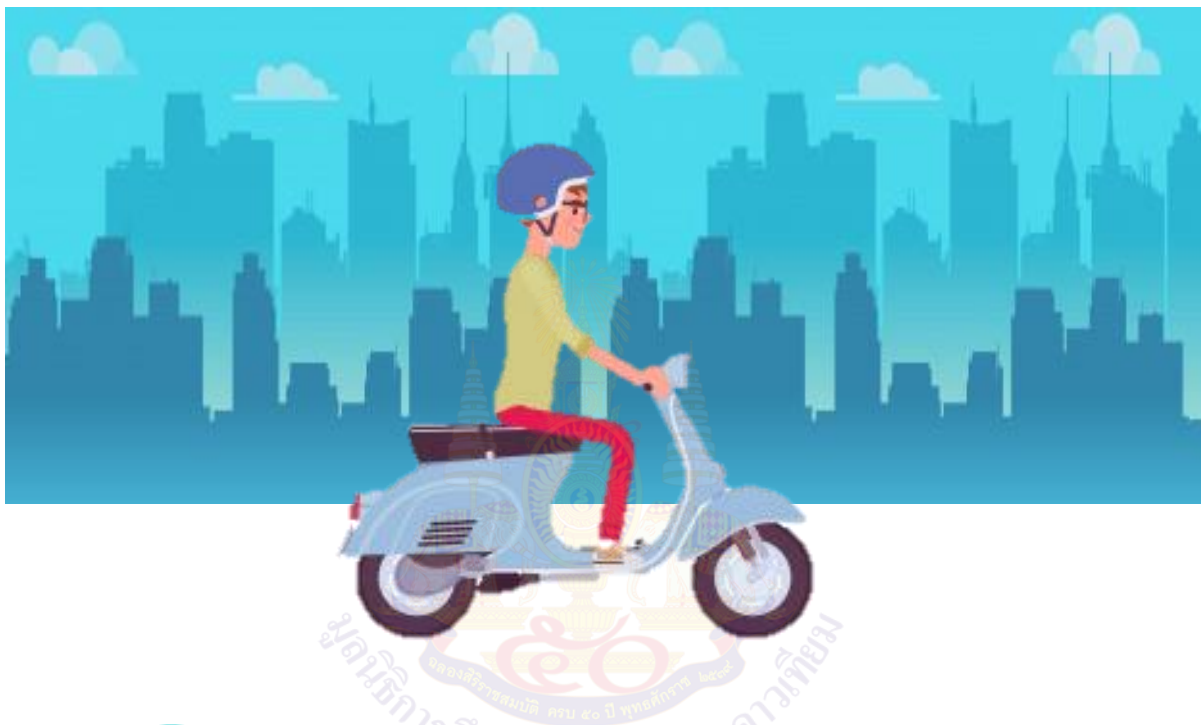
ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗
ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความประมาท

ระมัดระวังและไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน
เพราะอุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

ใบความรู้ที่ ๘.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘

ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง
ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี

ใบความรู้ที่ ๘.๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๙
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

สามารถทำได้โดยการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
และจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำ



ฉันออกกำลังกายโดย...

ฉันคิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ

(คุณครูปลายทางสามารถให้นักเรียนพูดอธิบายคำตอบแทนการเขียน)



ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑๐
มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชน
กำจัดขยะและน้ำเสียภายในบ้าน
และรู้จักคุณค่าของทรัพยากร

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพสิ่งที่นักเรียนต้องการทำความดีเพื่อสังคมของนักเรียนคน
ละ ๑ รูป ตามจินตนาการของนักเรียน พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม



สิ่งที่ฉันอยากทำเพื่อสังคม คือ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ตัวร้อน ปวดศีรษะ มีน้ำมูก
อาจมีสาเหตุมาจากโรคไข้

ปวดท้อง ถ่ายเหลวติดต่อกันเกิน ๓ ครั้งใน ๑ วัน
เรียกว่าอาการท้องเสีย



การสัมผัสสิ่งที่ทำให้เกิดผื่นคัน
เช่น พืช สัตว์ แมลงสัตว์กัดต่อย
อาจทำให้เกิดเป็นผื่นหรือตุ่มเล็ก ๆ

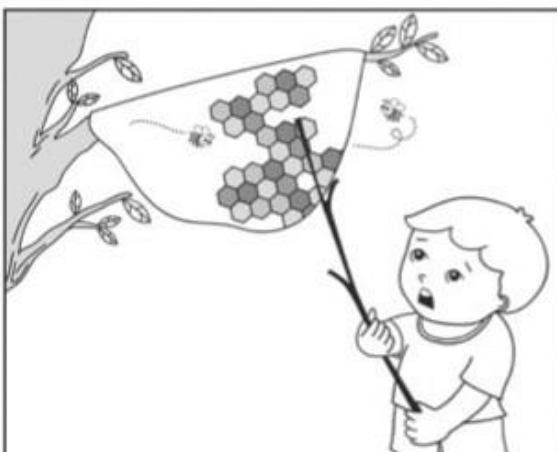
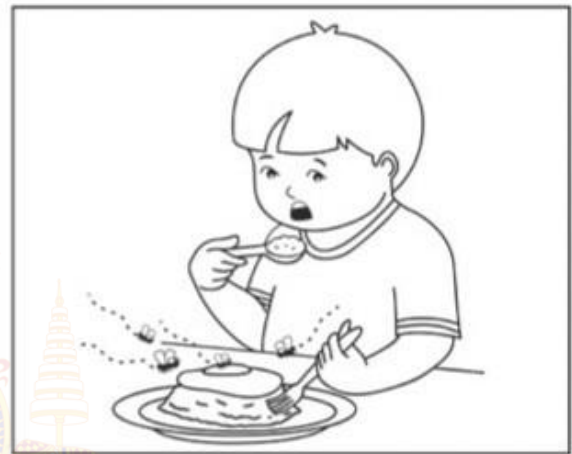
ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนเลือกระบายสีภาพที่เป็นพฤติกรรมในการดูแลตนเองไม่ให้เกิด
อาการเจ็บป่วย



ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากของมีคม



๑. กดลงบนบาดแผล
เพื่อห้ามเลือด
๒. ทำความสะอาดแผล
๓. ใส่ยา
๔. ปิดแผล



การปฐมพยาบาล แผลถลอก

การปฐมพยาบาล แผลฟกช้ำ



ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องจากสถานการณ์ที่ครู
กำหนดให้พร้อมเขียนวิธีการป้องกันการบาดเจ็บ

ใบเฟิร์นปั่นจักรยานแล้วหกล้ม
หัวเข้ากระแทกพื้น
เกิดแผลถลอกที่หัวเข้า



ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
และใส่ยาแผลสด



ใช้มือกดบนแผล
เพื่อห้ามเลือด

วิธีการป้องกันการบาดเจ็บ

.....

.....

.....

.....

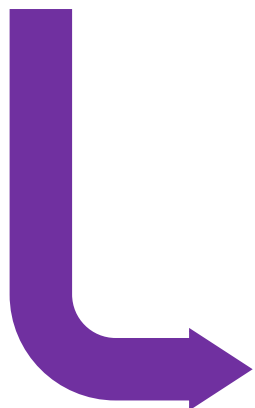
คมสันพลัดตกบันได
เกิดแผลฟกช้ำบริเวณต้นขา



ล้างแผลและนำเหล็กในออก
จากแผล



ประคบเย็นด้วยน้ำแข็ง



วิธีการป้องกันการบาดเจ็บ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีที่ควรปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



หลังจากซับกถ่ายเสร็จแล้ว ก่อนออกจากห้องส้วม

ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



คนแปลกหน้าชักชวนให้ฉันสูบบุหรี่ ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



เมื่อฉันต้องการข้ามถนน ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



หลังจากรับประทานลูกอม ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ชั้น ป.๑ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของ
นักเรียน ตามระดับการประเมินต่อไปนี้

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	☆☆☆☆☆
๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	☆☆☆☆☆
๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย	☆☆☆☆☆

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.๑ กลางภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

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

คำชี้แจง หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้

ที่	รายการ	ชอบ/ เข้าใจ 	ไม่ชอบ/ ไม่เข้าใจ 
๑	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ		
๒	อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง		
๓	ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย		

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ.....

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ☐ วิเคราะห์เลือกอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน
 ☐ ล้างมือ ๗ ขั้นตอน
- ☐ เลือกอาหารที่ควรรับประทาน
 ☐ ปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

อันตรายใกล้เรา



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา

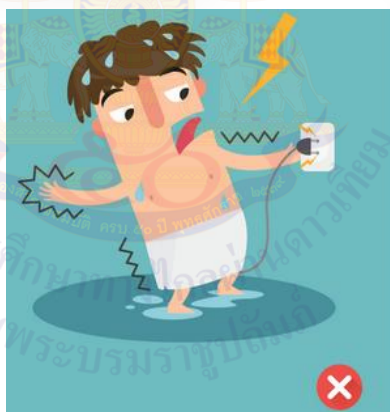
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

อันตรายที่เกิดจากไฟ



อันตรายที่เกิดจากไฟฟ้า



อันตรายที่เกิดจากอุบัติเหตุ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายภายในบ้านพร้อมระบุสาเหตุเกิดอันตรายจากของสิ่งนั้น



สิ่งที่เป็นอันตราย คือ

สาเหตุการเกิดอันตราย คือ

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนร่วมกับเพื่อน
อาจต้องใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ หากใช้อุปกรณ์เหล่านั้นไม่ถูกวิธี
และไม่ระมัดระวัง อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

อุปกรณ์การเรียน
ที่มีความแหลมคม



เครื่องเล่นต่าง ๆ



สถานที่รกร้าง



วัสดุต่าง ๆ
ที่ก่อให้เกิดอันตราย



ใบงานที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในโรงเรียน



ชื่อภาพ

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน จิตใจเราจึงแจ่มใส

แต่การเล่นก่อให้เกิดอันตรายได้

ถ้าเล่นไม่ถูกต้องหรือเล่นรุนแรงเกินไป ดังนั้นต้องเล่นด้วย
ความระมัดระวังและเล่นอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย



แหล่งที่มา : <https://freepik.com>

ใบงานที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเสนอแนวทาง วิธีป้องกันอันตรายจากการเล่น (เลือก ๑ การเล่น)

เตะฟุตบอล สไลเดอร์ ปีนกำแพง การเล่นชิงช้า วิ่งไล่จับ

การป้องกันอันตรายจากการเล่น

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ของเล่นเป็นสิ่งที่พบเจอในชีวิตประจำวัน
ซึ่ง**ของเล่นบางชนิดมีอันตราย**
ไม่เหมาะในการนำมาเล่น
เพราะจะ**ส่งผลเสียต่อสุขภาพ**



ใบงานที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพของเล่นชิ้นโปรดของตนเอง ระบุชื่อของเล่น แล้วพิจารณา
 ว่าของเล่นของตนเองดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพ มีวิธีป้องกันอันตรายอย่างไร



ของเล่นชิ้นโปรดของฉัน

.....

ของเล่นของฉัน ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	ของเล่นของฉัน ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
--	---

นักเรียนมีวิธีป้องกันอันตรายอย่างไร

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การป้องกันอุบัติเหตุ จากการเดินทาง

สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง
ในการขี่-ซ้อนท้ายจักรยานยนต์



คาดเข็มขัดนิรภัย
เมื่อโดยสารรถยนต์



ใช้ทางม้าลายหรือสะพานลอย
เมื่อต้องการข้ามถนน



ใบงานที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพยานพาหนะที่นักเรียนใช้ในการเดินทางมาโรงเรียน และ
 เขียนวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในการเดินทาง

ฉันเดินทางมาโรงเรียน โดย

.....

.....

.....



วิธีการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เครื่องหมาย
แสดงวัตถุไวไฟ



เครื่องหมาย
แสดงสารเคมีอันตราย

ข้อความเตือนภัย



ใบงานที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตภาพแล้วตอบคำถาม โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในคำตอบที่ต้องการเลือก

เครื่องหมายเตือนภัย	ประเภทของเครื่องหมาย			การปฏิบัติ
	วัตถุไวไฟ	สารเคมีอันตราย	ข้อความเตือนภัย	
	☐	☐	☐	☐ ไม่ควรนำไปใช้ใกล้กับไฟ ☐ ห้ามรับประทาน
	☐	☐	☐	☐ ไม่ควรนำไปใช้ใกล้กับไฟ ☐ รับประทานได้
	☐	☐	☐	☐ ไม่ควรเข้าในบริเวณเขตก่อสร้าง ☐ เข้าได้ในเวลาไม่นาน

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ

พ่อแม่ ผู้ปกครอง



ครู



ตำรวจ



เพื่อนบ้าน, ผู้ใหญ่

แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย ๑๙๑

แจ้งเหตุเพลิงไหม้ ๑๙๙

แจ้งเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน ๑๖๖๙

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ

หน่วยเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

บุคคลนี้ คือ

.....

.....

หมายเลขโทรศัพท์

.....

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินที่ครูกำหนดต่อไปนี้

๑. แจ้งเหตุวุ่นเหตุน่ากลัว

๒. แจ้งเหตุเพลิงไหม้

๓. แจ้งเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อุบัติเหตุเกิดได้กับทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา
การระมัดระวังตนเอง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
ไม่ประมาท จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุและทำให้เราปลอดภัย



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน
ตามระดับการประเมินต่อไปนี้

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

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	☆☆☆☆☆
๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	☆☆☆☆☆
๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้าย ที่บ้านและโรงเรียน	☆☆☆☆☆

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.๑ ปลายภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

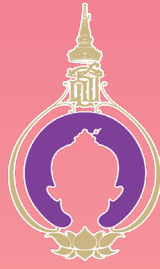
ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

คำชี้แจง หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้

ที่	รายการ	ชอบ/ เข้าใจ 	ไม่ชอบ/ ไม่เข้าใจ
๑	ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน		
๒	บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น		
๓	แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน		

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ.....

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)☐ การป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น ☐ ป้องกันการเกิดอันตรายที่บ้านและโรงเรียน☐ แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ☐ เสนอแนวทางการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง



โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

