



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

ปกรอง

ก

คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ข

สารบัญ

ค

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ

๑

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

๒

ใบงานที่ ๒ เรื่อง สำรวจพินฉน์

๓

ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

๔

ใบงานที่ ๔ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติตนของฉัน

๕

ใบงานที่ ๕ เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ

๖

ใบงานที่ ๖ เรื่อง มาสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์กันเถอะ

๗

ใบงานที่ ๗ เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน

๘

ใบงานที่ ๘ เรื่อง ผลิตภัณฑ์ของฉันน่าซื้อน่าใช้

๙

ใบงานที่ ๙ เรื่อง สื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๑๐

แบบสำรวจตนเอง เรื่อง ความเสี่ยงในการใช้สื่อ

๑๑

แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ

๑๒

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

๑๔

ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค

๑๕

ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๑๖

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ไข้เลือดออกและโรคลมพิษ

๑๗

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการใช้ยา

๑๘

ใบงานที่ ๕ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

๑๙

แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

๒๐

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

๒๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
ใส่ใจการใช้ชีวิต
ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเองที่ได้ทดสอบ
 ในภาคเรียนที่ ๑ และนำผลมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่ครู
 กำหนดให้

อายุ		เพศ	
น้ำหนัก		ส่วนสูง	
ลำดับ	รายการ	ผลการทดสอบ	
๑	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร
๒	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง
๓	วิ่งเก็บของ		วินาที
๔	วิ่งระยะ ๕๐ เมตร		วินาที
๕	นั่งงอตัว		เซนติเมตร
๖	แรงบีบมือ		กิโลกรัม/ น้ำหนักตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนคำตอบตามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ **มาก** ที่สุด

.....

.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ **น้อย** ที่สุด

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๒ เรื่อง สำรวจฟันฉัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจฟันภายในช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

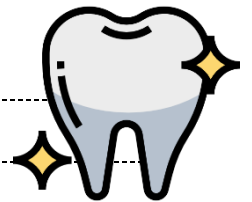
๑. ภายในช่องปากของฉันประกอบด้วยฟันจำนวน

แบ่งเป็น ฟันบน จำนวน ซี่

ฟันล่าง จำนวน ซี่

๒. ภายในช่องปากของฉันมีฟันผุหรือไม่ ☐ ไม่มี ☐ มี จำนวน

๓. นักเรียนมีวิธีการดูแลช่องปากของตนเองอย่างไร



ชื่อ-สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับคนในครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓-๖
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

รายชื่อสมาชิก ๑. ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

๒. ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

๓. ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

๔. ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบ กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว

๑. ชื่อกิจกรรม

๒. รายละเอียดกิจกรรม หรือวิธีการปฏิบัติ

.....

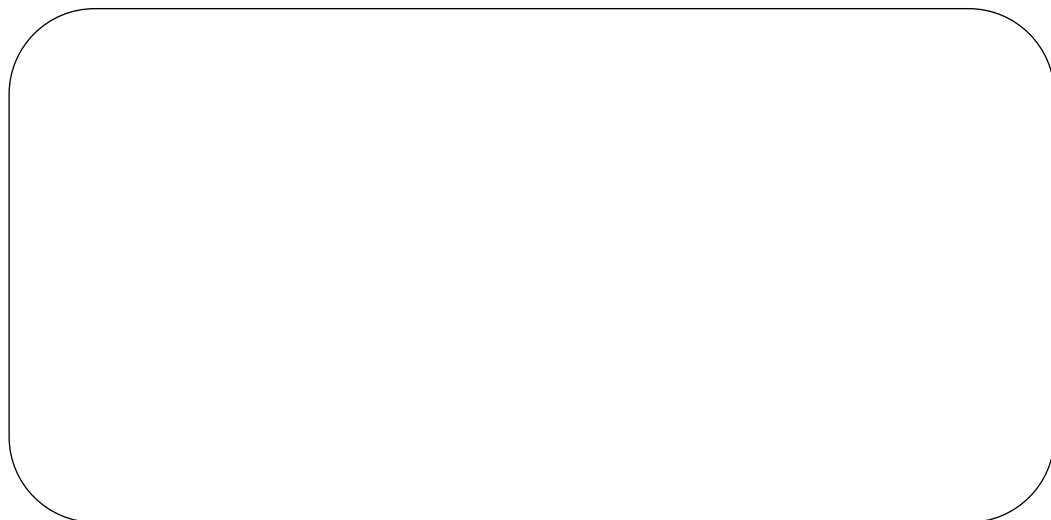
.....

.....

.....

.....

๓. ภาพประกอบ



ใบงานที่ ๔ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติตนของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗-๑๐
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ทำได้ในวันนั้นพร้อมบันทึกรายละเอียดกิจกรรม และสรุปผลการปฏิบัติในแต่ละวัน

วัน	สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่										วันนี้ทำได้	
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	จำนวน (ข้อ)	
จันทร์												ข้อ
รายละเอียดกิจกรรม												
อังคาร												ข้อ
รายละเอียดกิจกรรม												
พุธ												ข้อ
รายละเอียดกิจกรรม												
พฤหัสบดี												ข้อ
รายละเอียดกิจกรรม												
ศุกร์												ข้อ
รายละเอียดกิจกรรม												

ชื่อ.....

เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกแหล่งข้อมูลข่าวสารสุขภาพโดยเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง
พร้อมยกตัวอย่าง

แหล่งข้อมูลข่าวสาร		

ตอนที่ ๒ การสืบค้นข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสืบค้นแหล่งข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่นักเรียนสนใจ

๑. แหล่งข้อมูลที่นักเรียนสนใจ คือ

๒. ช่องทางการสืบค้น/ติดต่อ คือ

๓. ประโยชน์ที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน คือ

.....
.....

ชื่อ.....
เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง มาสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์กันเถอะ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิเคราะห์สื่อโฆษณา
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำฉลากผลิตภัณฑ์ที่ตนเองนำมา แปะลงในช่องว่างที่กำหนดให้
พร้อมสังเกตรายละเอียดบนฉลากผลิตภัณฑ์ แล้วกรอกข้อมูลให้ถูกต้อง

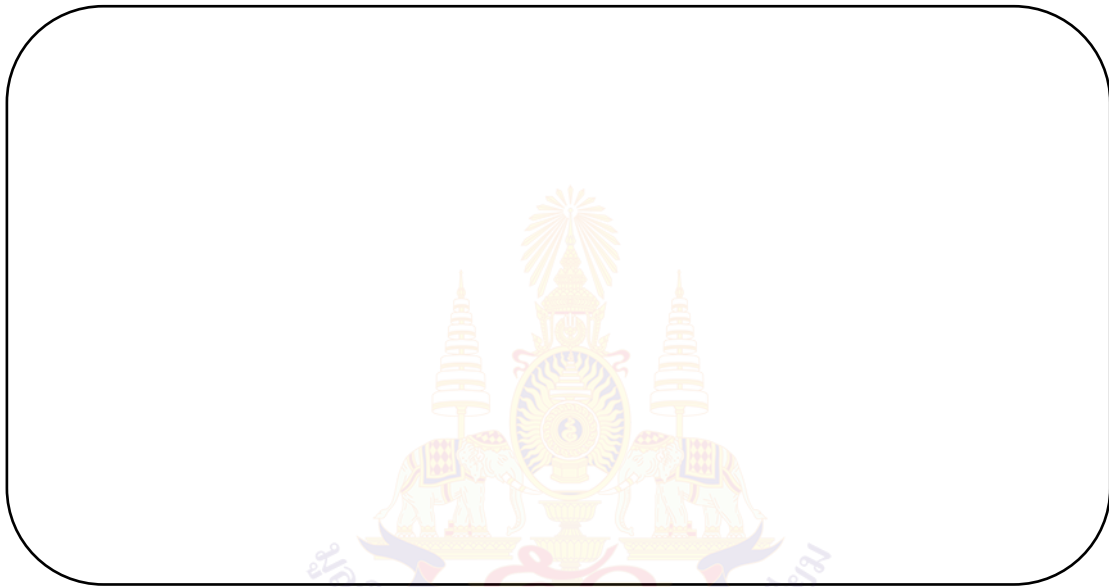
ฉลากผลิตภัณฑ์

๑. ชื่อของสินค้า
๒. ส่วนประกอบสำคัญ
๓. วิธีใช้และการเก็บรักษา
๔. ขนาด ปริมาณ น้ำหนักของสินค้า
๕. คำเตือน ข้อห้าม หรือข้อควรระวังในการใช้
๖. วันเดือนปีที่ผลิต
๗. วันเดือนปีที่หมดอายุ/ควรบริโภคก่อน
๘. ราคาสินค้า
๙. ข้อมูลโภชนาการแบบย่อ
๑๐. เครื่องหมายของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ชื่อ.....
เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง อาหารที่ฉันควรเลือกซื้อมารับประทาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการ
เลือกซื้ออาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง



๑. อาหารที่ฉันชอบคือ

๒. วิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....
เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๘ เรื่อง ผลลัพธ์ของฉันทานำชี้นำใช้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมคำโฆษณาที่ไม่เกินจริง โดย
ลักษณะของผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องคำนึงถึง หลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
พร้อมระบุวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกออกแบบอย่างละเอียด



๑. ผลิตภัณฑ์สุขภาพของฉันทานำชี้นำใช้

๒. คำโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพของฉันทานำชี้นำใช้

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

๓. วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง

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

ชื่อ

เลขที่ ชั้น

ใบงานที่ ๙ เรื่อง สื่อที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง อิทธิพลของสื่อ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ พร้อมทำเครื่องหมายถูก (✓) เมื่อสื่อนั้นส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และทำเครื่องหมายผิด (✗) เมื่อสื่อนั้นส่งผลเสียต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๑.ละครโทรทัศน์ที่มีเนื้อหา ตบ ดี แย่งชิง
๒.เนื้อหาข่าวในช่องทางออนไลน์ เชิญชวนให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓.ป้ายโฆษณาอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ สามารถรับประทานแทนอาหารในแต่ละมื้อ
๔.ข้อความเชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งมาราธอน
๕.ละครสั้นเรื่อง บทบาทหน้าที่ของคนในครอบครัว
๖.บุคคลมีชื่อเสียง ลงคลิปวิดีโอ การกินเผ็ดที่สุดในโลก
๗.เกมออนไลน์ มีกิจกรรม เล่นชนะติดต่อกัน ๒๐ ครั้ง ภายใน ๕ ชม. รับรางวัลใหญ่
๘.ป้ายโฆษณาริมถนน บอกสรรพคุณครีมบำรุง สวยได้ทันตา ภายใน ๑๐ นาที
๙.นักแสดงชื่อดัง รักษาภาพลักษณ์ แต่งกายตามกาลเทศะ และไม่พูดหยาบคาย
๑๐.ข้อความส่งต่อกัน ให้โอนเงินไปยังบัญชี ๑๒๓-๑๒๓ เพื่อลงทะเบียนรับเงิน ๑ ล้านบาท
๑๑.ละครที่มีการเผยแพร่ช่วงเวลา ๑๕ นาฬิกา พบเนื้อหาที่มีการขึ้นใจและข่มขืนด้านร่างกาย
๑๒.โลกออนไลน์ส่งต่อข่าว การนำน้ำปัสสาวะมากลั้วคอ สามารถแก้อาการเจ็บคอ

ชื่อ.....
เลขที่.....ชั้น.....

แบบสำรวจตนเอง เรื่อง ความเสี่ยงในการใช้สื่อ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง อิทธิพลของสื่อ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง นักเรียนประเมินตนเองตามพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ตามลำดับความบ่อยครั้งในการทำพฤติกรรมนั้น ๆ และตอบตามความเป็นจริง

ข้อที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันไม่เกิน ๒ ชั่วโมง			
๒	ฉันชอบดูละครที่มีเนื้อหา ตบ ตี แย่งชิง			
๓	ฉันพูดคุยกับคนที่ไม่เคยพบหน้าในโลกออนไลน์			
๔	ฉันรับข่าวสารจากการส่งต่อกันในโลกออนไลน์			
๕	ฉันเลียนแบบพฤติกรรมในละครที่ฉันชอบดู			
๖	ฉันเล่นเกมเมื่ออยู่กับผู้ปกครอง			
๗	ฉันรับชมสื่อตามคำแนะนำตามช่วงวัยของฉัน			
๘	ฉันชอบทดลองปฏิบัติตามคลิปในโลกออนไลน์ เพื่อหาข้อเท็จจริง			
๙	ฉันพูดคุยกับเพื่อนที่ไม่เคยพบในเกมออนไลน์			
๑๐	ฉันไม่เล่นการพนันในโลกออนไลน์			

ชื่อ.....
 เลขที่.....ชั้น.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกสักนิดในการเลือกรับสื่อ

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ ระดับความสามารถ : ดีมาก ดี ค่อนข้างดี พอใช้ ปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ดี	ค่อนข้างดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ					
๒	แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ					
๓	ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ					
๔	วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล					
๕	ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
๖	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ					

๒. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ/ยังทำได้ไม่ดี คือ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

๓. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

ชั้น ป.๕ กลางภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค

☐ ปลายภาค

☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ

.....

สิ่งที่ฉันชอบ/ทำได้ดี

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะเรียนรู้เพิ่มเติม คือ

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

สิ่งที่ฉันได้ประโยชน์จากการเรียนและสามารถนำไปใช้ได้ คือ

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย



ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนได้รับอุปกรณ์ใด

.....
.....

๒. อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับจะเป็นสาเหตุของการติดโรคได้อย่างไร

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

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอย่างไร

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



ชื่อ.....
ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนคิดว่าโรคไข้หวัดใหญ่อันตรายเพียงใด (ระบายสีลงในรูปดาวตามระดับความรุนแรง
ในความคิดของนักเรียน)

น้อย ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ มาก

๒. หากนักเรียนติดโรคไข้หวัดใหญ่ นักเรียนจะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร

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

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่อย่างไร

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



ชื่อ.....
ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ใช้เลือดออกและโรคลมพิษ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคใช้เลือดออกและโรคลมพิษ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนเคยเป็นโรคใช้เลือดออกหรือไม่

☐ เคย ☐ ไม่เคย

๒. นักเรียนจะป้องกันตนเองจากโรคใช้เลือดออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. นักเรียนเคยป่วยเป็นโรคลมพิษหรือไม่

☐ เคย ☐ ไม่เคย

๔. หากนักเรียนป่วยเป็นโรคลมพิษ นักเรียนจะมีวิธีดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร

.....

.....

.....

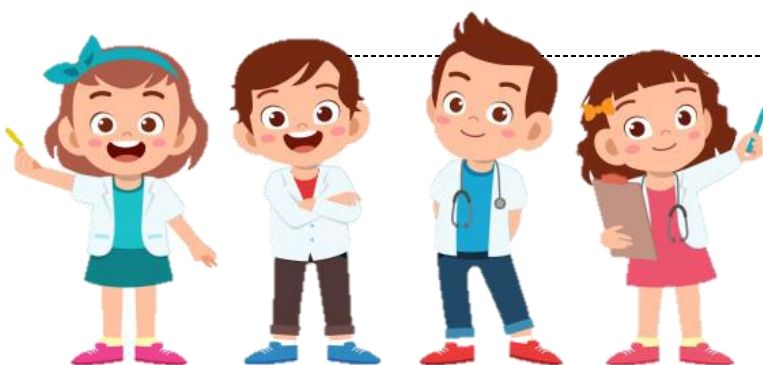
.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....
ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการใช้ยา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ยาที่นักเรียนนำมาคือ
๒. ให้นักเรียนวาดภาพยาที่ตนเองนำมา

๓. ประเภทของยา
๔. วันหมดอายุของยา
๕. สรรพคุณของยา
๖. วิธีการใช้ยา
๗. ข้อควรระวัง หรือคำเตือน

ชื่อ-สกุล.....
ชั้น..... เลขที่

ใบงานที่ ๕ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเอง โดยใส่เครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของตนเอง

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
๒	ใช้ช้อนกลางเมื่อจำเป็นต้องรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			
๓	ตรวจสุขภาพประจำปี			
๔	อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย			
๕	สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปในที่สาธารณะ			
๖	พบน้ำขังในบริเวณต่าง ๆ ของบ้าน			
๗	เชื่อและปฏิบัติตามคำชักชวนของเพื่อน			
๘	เมื่อมีปัญหา มักเก็บไว้คนเดียว			
๙	ซื้อยารับประทานเอง			
๑๐	อ่านฉลากยาก่อนรับประทาน			

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น..... เลขที่

ชั้น ป.๕ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันอันตราย

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ ระดับความสามารถ : ดีมาก ดี ค่อนข้างดี พอใช้ ปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ดี	ค่อนข้างดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน					
๒	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด					
๓	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา					
๔	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด					

๒. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ/ยังทำไม่ได้/ไม่ดี คือ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

ชั้น ป.๕ ปลายภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

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

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

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ

.....

สิ่งที่ฉันชอบ/ทำได้ดี

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะเรียนรู้เพิ่มเติม คือ

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

สิ่งที่ฉันได้ประโยชน์จากการเรียนและสามารถนำไปใช้ได้ คือ

.....



โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

