

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง
ให้เจริญเติบโตสมวัย

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่



แนวทางการพัฒนาตนเอง
ให้เจริญเติบโตสมวัย



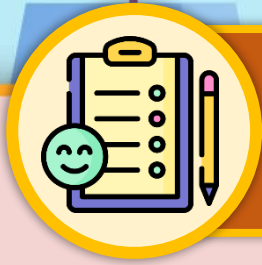


เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คือ เกณฑ์ในการเปรียบเทียบ ว่าวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่



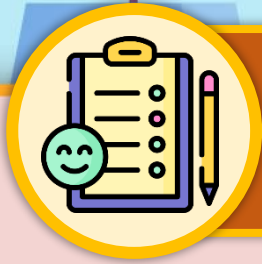
หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ก็จะประเมินได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยง หรือมีปัญหาทางสุขภาพหรือไม่



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริม
และพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถแสวงหาแนวทางในการส่งเสริม

และพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรม
ในชั้นเรียน





คำถามชวนคิด



หลังจากรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ
นักเรียนทำความสะอาดช่องปากอย่างไรบ้าง





คำถามชวนคิด



การล้างมือที่ถูกต้องมีกี่ขั้นตอน
และต้องล้างมือตอนไหนบ้าง จงยกตัวอย่าง
มาอย่างน้อย ๕ สถานการณ์



ช่วยลดการสะสมของเชื้อไวรัส COVID-19

7 ขั้นตอนสำคัญต้องใส่ใจ

ทุกครั้งที่ล้างมือ

- 1 เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน
- 2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วงอขึ้น
- 3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วงอขึ้น
- 4 ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว
- 5 ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบ
- 6 ใช้ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ
- 7 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อนิ้ว

ล้างมือไปด้วย ร้องเพลง "แฮปปี้เบิร์ดเดย์" ไปด้วย จนจบ 2 รอบ ถือว่า ล้างมือสะอาด มั่นใจได้!

หลังล้างมือเสร็จแล้ว ต้องเช็ดมือ ด้วยผ้าแห้งที่สะอาดด้วยนะ

ที่มา: กระทรวงสาธารณสุข

การล้างมือ ที่ถูกต้องมีกี่ขั้นตอน





คำถามชวนคิด



หากนักเรียนไม่มีเวลาออกกำลังกาย
นักเรียนสามารถใช้กิจกรรมใดได้บ้าง
แทนการออกกำลังกาย



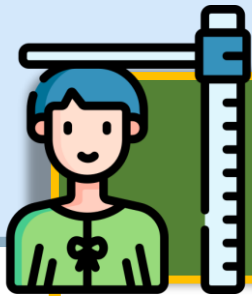


คำถามชวนคิด

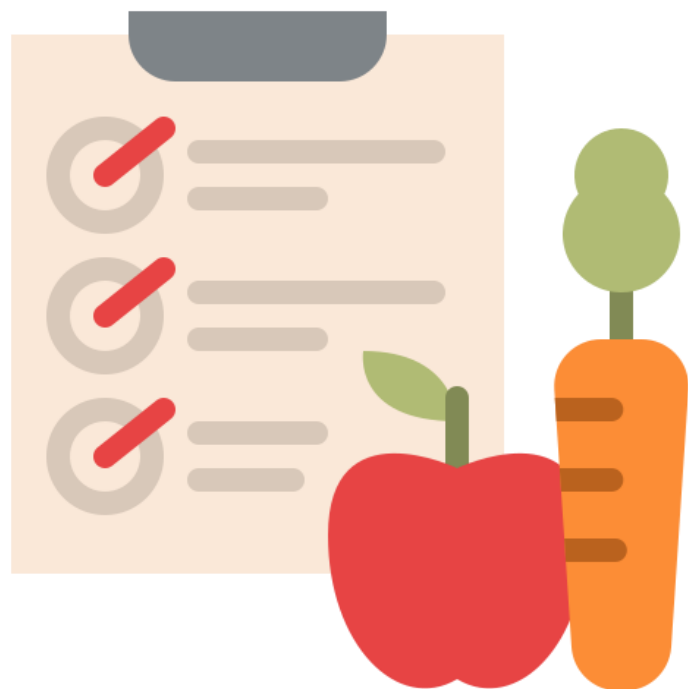


การอนุรักษ์ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม
นักเรียนมีวิธีการใดบ้าง จงยกตัวอย่าง
มาอย่างน้อย ๓ ตัวอย่าง





แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย





การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๑ การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์



การที่มนุษย์มีพฤติกรรมต่างกัน จะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติและ พฤติกรรมที่แสดงต่อกัน

๒ การรู้จักตนเองและผู้อื่น



การเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง อยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ทำให้สามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

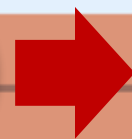
๓ การทำงานร่วมกัน



ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
ฝึกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกัน
และกัน



๔ การพัฒนากายและจิต



ตรวจสุขภาพกายประจำปี
ออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ





คำถามชวนคิด

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร
เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

๑๐ ประการ





หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๑. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยง
อาหารรสจัด สีฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และ การสำส่อนทางเพศ



หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีดังนี้

๑) การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์

มนุษย์แต่ละคนและแต่ละวัยนั้น ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้ ค่านิยม เจตคติ แรงจูงใจ ฯลฯ ต่อพัฒนาการของคน จะช่วยให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติและพฤติกรรมที่แสดงต่อกัน ทั้งในพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น

๒) การรู้จักตนเองและผู้อื่น

การเข้าใจในตนเอง ความเป็น ความภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักการปรับปรุงแก้ไขตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น การยกย่องผู้อื่น ฯลฯ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนยอมรับผู้อื่นได้ ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓) การทำงานร่วมกัน

การอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน การรู้จักทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ รู้จักสร้างกลุ่มทำงาน (Team Work) รู้จักขจัดปัญหาความขัดแย้ง การสร้างภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งการฝึกการทำงานร่วมกันตั้งแต่วัยเยาว์ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้แล้ว เป็นการช่วยพัฒนาบุคคลในสังคมให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงทีด้วยสันติวิธี โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งซึ่งนำไปสู่ความรุนแรงได้ในที่สุด

๔) การพัฒนาการและจิต

กายและจิตเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยนั้น จำเป็นที่จะต้องพัฒนากายและจิตควบคู่กัน ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การดูแลสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุ ส่วนการพัฒนาจิตก็อาจทำได้โดยการฝึกสมาธิ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส และรู้จักจัดการกับ ความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับพักผ่อน การทำงานอดิเรก การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น **สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย**

แนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีทั้งหมด ๑๐ ประการด้วยกัน ซึ่งในแต่ละประการก็มีแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกำหนดไว้ ดังนี้



ใบความรู้

เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย

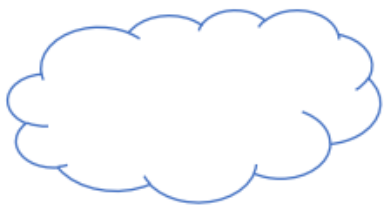
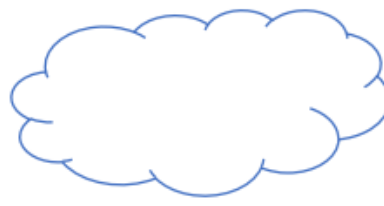
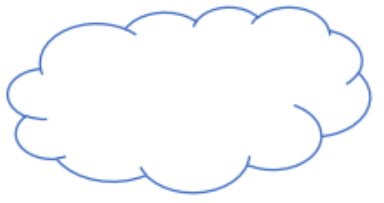
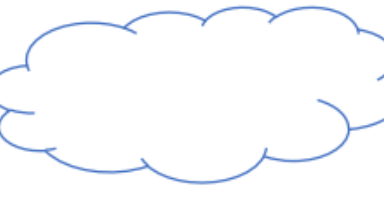
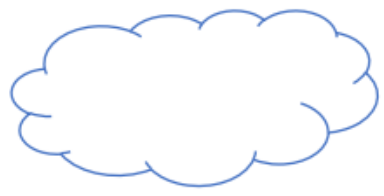



ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้ ลงในใบกิจกรรม “การเจริญเติบโตสมวัย”
- ให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

“นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย”



ใบงาน

เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สรุปบทเรียน



นักเรียนคิดว่าประโยชน์และคุณค่าที่ได้
จากการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ คืออะไร



สรุปบทเรียน

การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
โดยยึดแนวคิดของ **สุขบัญญัติแห่งชาติ** มาใช้
ในชีวิตประจำวัน เพื่อการ**มีสุขภาพที่ดี**ในอนาคต

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
ของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

