

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เถลิงพระเกียรติ
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้(สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่

๕

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

“การศึกษา คือ ความมั่นคงของประเทศ”

การศึกษาต้องสร้างให้คนไทย มีคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่

๑. มีทัศนคติที่ดีและถูกต้อง
๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง
๓. มีอาชีพ มีงานทำ
๔. เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย



พระบรมราโชบายด้านการศึกษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานแก่คณะองคมนตรี

เมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๐

ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๓ ดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ /ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ แล้วจะได้นำผลไปส่งเสริมหรือจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้เกิดประสิทธิผล นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ปกกรอง	
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	
สารบัญ	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเดินทางของอาหาร	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)	๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)	๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง ระบบขับถ่าย(๑)	๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การขับเหงื่อ	๕
ใบงานที่ ๕ เรื่อง TRUE OR FALSE วิธีดูแลระบบขับถ่าย	๖
ใบงานที่ ๖ เรื่อง พฤติกรรมดีส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	๗
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเดินทางของอาหาร	๘
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา	๑๐
ใบงานที่ ๑ เรื่อง เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ ตัวฉันกับตัวเธอเหมือนกันไหม	๑๑
ใบงานที่ ๒ เรื่อง TRUE OR FALSE พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ	
เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	๑๒
ใบงานที่ ๓ เรื่อง สำรวจอารมณ์ของฉัน	๑๓
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม	๑๔
ใบงานที่ ๕ เรื่อง GOOD OR BAD กิจกรรมที่ส่งผลดี	๑๕
ใบงานที่ ๖ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่นของฉัน	๑๖
ใบงานที่ ๗ เรื่อง สมาชิกที่ดี กับหน้าที่ต่าง ๆ	๑๗
ใบงานที่ ๘ เรื่อง ความประทับใจในครอบครัวของฉัน	๑๘
ใบงานที่ ๙ เรื่อง แบบสำรวจตนเอง	๑๙
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง หากย้อนเวลาได้	๒๐
ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน	๒๑
ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง พฤติกรรมแบบนี้เธอชอบหรือไม่	๒๒
ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง ใส่ใจคำพูดอีกซักกนิด	๒๓
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา	๒๔
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๒๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเดินทางของอาหาร

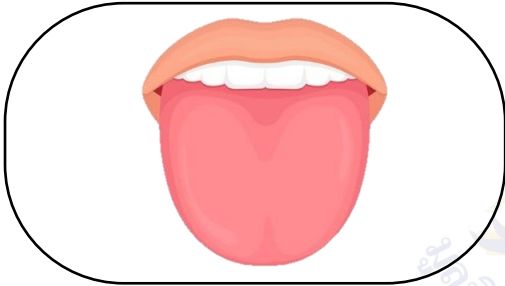


ใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

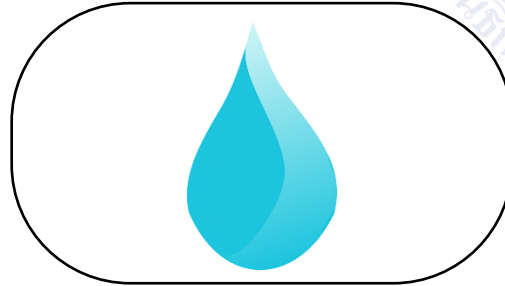
คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกชื่อขององค์ประกอบในระบบย่อยอาหาร และระบุหน้าที่ในระบบย่อยอาหาร ให้สัมพันธ์กับภาพ



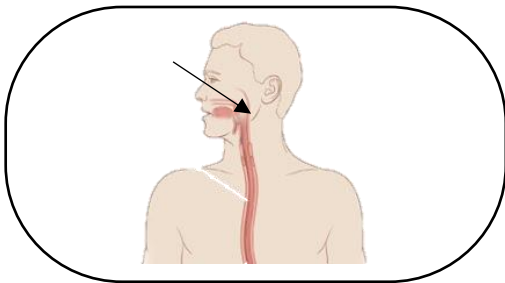
ชื่อ.....
มีหน้าที่.....
.....



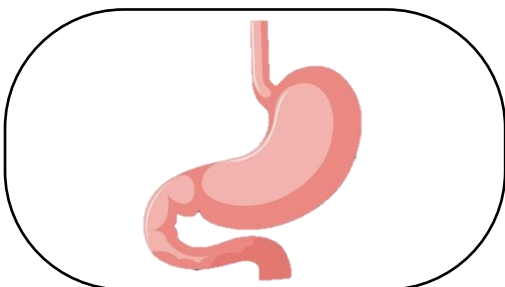
ชื่อ.....
มีหน้าที่.....
.....



ชื่อ.....
มีหน้าที่.....
.....



ชื่อ.....
มีหน้าที่.....
.....



ชื่อ.....
มีหน้าที่.....
.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๒)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพ บอกชื่อขององค์ประกอบในระบบย่อยอาหาร และระบุหน้าที่ในระบบย่อยอาหาร โดยเรียงลำดับการย่อยอาหารให้ถูกต้อง

อวัยวะนี้คือ.....
ทำหน้าที่.....
.....
.....

อวัยวะนี้คือ.....
ทำหน้าที่.....
.....
.....

อวัยวะนี้คือ.....
ทำหน้าที่.....
.....
.....

อวัยวะนี้คือ.....
ทำหน้าที่.....
.....
.....

ชื่อ-สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ระบบขับถ่าย(๑)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ระบบขับถ่าย(๑)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. อุจจาระคือสิ่งใดที่ถูกขับถ่ายออกมา และออกมาทางใด.....

.....

๒. ปัสสาวะคือสิ่งใดที่ถูกขับถ่ายออกมา.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลตามตารางดังต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

ว/ด/ป	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	ปริมาณน้ำที่ดื่ม (๑ขวด : ๖๐๐มล.)	ลักษณะของอุจจาระ	สีของปัสสาวะ

๓. นักเรียนคิดว่าสิ่งที่รับประทานเข้าไปมีผลต่อระบบขับถ่ายหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การขับเหงื่อ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ระบบขับถ่าย (๒)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่สาเหตุการเกิดเหงื่อที่ถูกต้อง

- | | | | | |
|------------------------|---|--|---|----------|
| ๑. อากาศร้อน | • | | • | อาการ |
| ๒. ความหวาดกลัว | • | | • | อารมณ์ |
| ๓. ทานอาหารเผ็ดจัด | • | | • | อุณหภูมิ |
| ๔. เล่นกีฬา เหนื่อยหอบ | • | | • | อาหาร |

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีดูแลตนเองเมื่อเกิดเหงื่อที่ถูกต้องจากสถานการณ์ต่อไปนี้

๔. ในฤดูร้อนปีนี้ ประเทศไทยมีอุณหภูมิสูงสุดถึง 40.2°C หนุณาเป็นเด็กเหงื่อออกง่าย และเริ่มมีกลิ่นตัว ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๕. หนึ่งชอบเล่นกีฬาทุกเย็น และชอบทานข้าวผัดกระเทียมและหัวหอมทอดเป็นของโปรด

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง TRUE OR FALSE วิธีดูแลระบบขับถ่าย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วิธีดูแลระบบขับถ่าย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใช้ใบงานควบคู่กับการตอบคำถามในกิจกรรม TRUE OR FALSE วิธีดูแลระบบขับถ่าย โดยวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามว่าเป็นวิธีการดูแลระบบขับถ่ายที่ถูกต้องหรือผิดด้วยการ พร้อมอธิบาย

๑. การทานอาหารที่มีเส้นใยจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานหนักขึ้น
 เพราะ.....
๒. เมื่อเราท้องเสีย จะต้องดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อรักษาสมดุลร่างกาย
 เพราะ.....
๓. ความวิตกกังวลอาจทำให้มีอาการท้องเสีย
 เพราะ.....
๔. ผลไม้ที่ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติได้แก่ มะละกอสุก-ดิบ กล้วยน้ำหว่า สุก-ดิบ
 เพราะ.....
๕. เมื่อขับถ่ายไม่ปกติ ควรทานยาถ่ายเป็นประจำ
 เพราะ.....
๖. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้วช่วยระบบขับถ่ายให้ปกติ
 เพราะ.....
๗. การใช้ยาปฏิชีวนะจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
 เพราะ.....
๘. ควรสร้างนิสัยการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ
 เพราะ.....
๙. วิตามินซีช่วยกระตุ้นร่างกายสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายปกติ
 เพราะ.....
๑๐. เมื่อเสียเหงื่อมากควรดื่มน้ำเกลือแร่เยอะ ๆ
 เพราะ.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. พุดและเขียนถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบย่อยอาหารได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล					<input type="checkbox"/>
๒. พุดและเขียนถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบขับถ่ายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล					<input type="checkbox"/>
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ					<input type="checkbox"/>
๔. ดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของตนเองให้ทำงานเป็นปกติ					<input type="checkbox"/>

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

๓. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในกลางภาคเรียน คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

.....

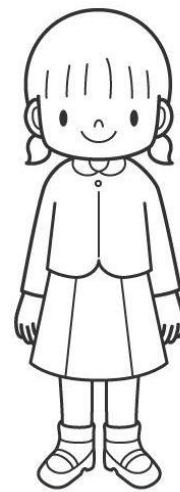
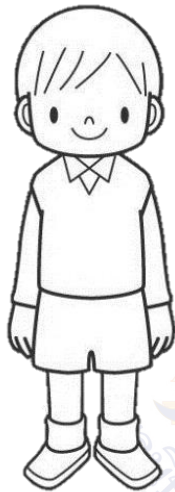
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา



ใบงานที่ ๑ เรื่อง เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ ตัวฉันกับตัวเธอเหมือนกันไหม
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และเขียนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองลงในช่องที่ตรงกับเพศของตนเอง แล้วสอบถามเพื่อนที่เป็นเพศตรงข้ามกับตนเอง แล้วบันทึกลงในช่องให้ตรงกับเพศของเพื่อน



เพศชาย

เพศหญิง



เพศชายและเพศหญิง

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง TRUE OR FALSE
พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

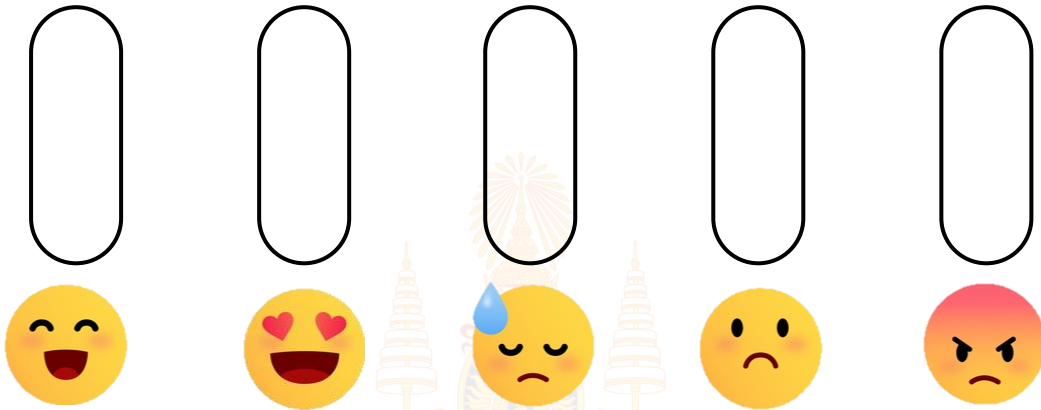
คำชี้แจง : ให้นักเรียนใช้ใบงานควบคู่กับการตอบคำถามในกิจกรรม TRUE OR FALSE พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย โดยวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามว่าเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องหรือผิดด้วยการ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

๑. นิดอายุ ๑๑ ปี ตื่นนอนตอนเช้า แล้วล้างหน้าแปรงฟันทุกวัน
 เพราะ.....
๒. ช่วงอากาศหนาวนิดไม่ยอมอาบน้ำก่อนไปโรงเรียน
 เพราะ.....
๓. นิดติดนิสัยชอบกอด ชอบหอม เพื่อนทั้งเพศหญิงและเพศชาย
 เพราะ.....
๔. หนุ่มชอบยืมชุดชั้นในของพี่ชายมาใส่
 เพราะ.....
๕. เมื่อกลับมาถึงบ้าน หนุ่มเปลี่ยนชุดนักเรียนเป็นชุดกีฬา ก่อนออกไปเตะบอลกับเพื่อน
 เพราะ.....
๖. นิดไม่ชอบทานผักสีเขียว
 เพราะ.....
๗. หนุ่มชอบยืมเสื้อคลุมของเพื่อนไปใส่เป็นประจำ
 เพราะ.....
๘. นิดซักรีดผ้าห่มและส่วนสูงเป็นประจำ
 เพราะ.....
๙. หนุ่มแนะนำเพื่อนที่ร่างกายอ่อนแอ ให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง อย่างน้อย ๒ ชั่วโมงต่อวัน
 เพราะ.....
๑๐. เมื่อนิดมีประจำเดือน นิดรีบบอกคุณแม่ทันที
 เพราะ.....

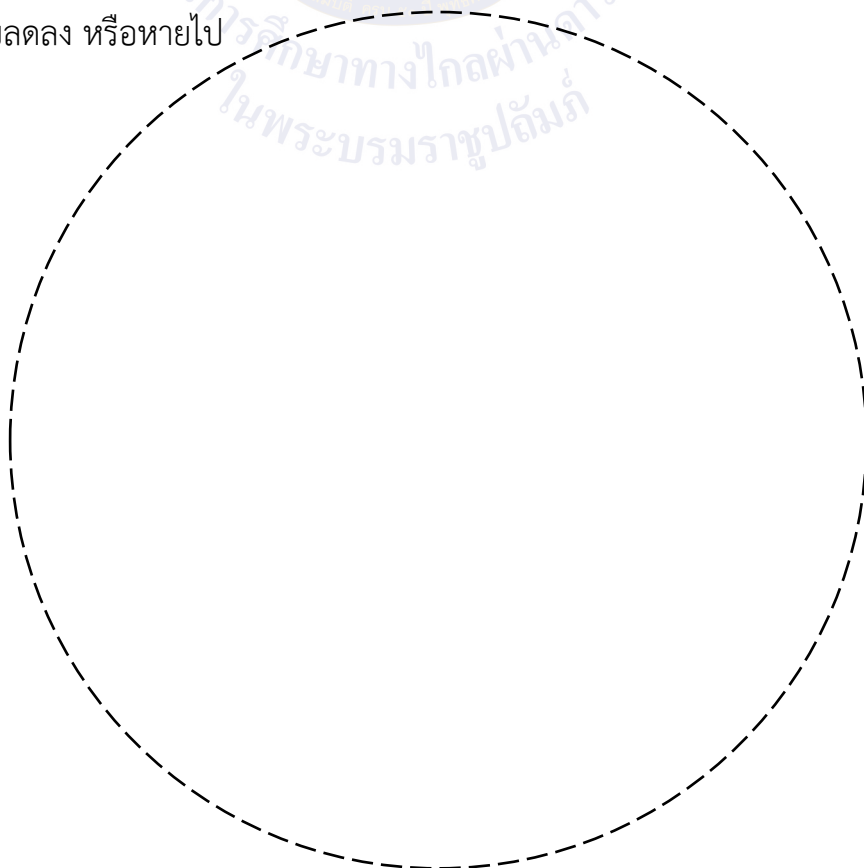
ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง สำรวจอารมณ์ของฉันทัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบายสีลงในช่องระดับอารมณ์แต่ละอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น
ในช่วงนี้ตามความเป็นจริง



คำชี้แจง : ให้นักเรียนตัดกระดาษรูปวงกลมตามรอบปะ แล้ววาดภาพอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น
บ่อยในช่วงนี้ แล้วพลิกกระดาษไปด้านหลัง เขียนบรรยายอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยของ
ตนเอง พร้อมบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองหากเป็นอารมณ์ด้านลบว่าควรทำอะไรให้
อารมณ์ด้านลบลดลง หรือหายไป



ใบงานที่ ๕ เรื่อง GOOD OR BAD กิจกรรมที่ส่งผลดี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคม
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมแล้ววิเคราะห์ว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคมหรือไม่ แล้วระบายสีในช่องที่เป็นคำตอบ พร้อมอธิบายเหตุผล

 <p>เพราะ.....</p>	 <p>เพราะ.....</p>
 <p>เพราะ.....</p>	 <p>เพราะ.....</p>
 <p>เพราะ.....</p>	 <p>เพราะ.....</p>
 <p>เพราะ.....</p>	 <p>เพราะ.....</p>
 <p>เพราะ.....</p>	 <p>เพราะ.....</p>

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๖ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่นของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพของครอบครัวอบอุ่นของตนเอง พร้อมบรรยายลักษณะของครอบครัวอบอุ่นของตนเอง

สมาชิกในครอบครัวของฉัน ประกอบด้วย.....

.....

วิธีสร้างความอบอุ่นในครอบครัวของครอบครัวของฉัน.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบบงานที่ ๗ เรื่อง สมาชิกที่ดี กับหน้าที่ต่าง ๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจสมาชิกในครอบครัวของตนเอง บอกหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน และเพิ่มเติมสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนควรปฏิบัติ

ลำดับ	ชื่อ	ความสัมพันธ์	หน้าที่	สิ่งที่ควรปฏิบัติเพิ่มเติม
๑			๑. ๒. ๓. ๔. ๕.	๑. ๒. ๓. ๔. ๕.
๒			๑. ๒. ๓. ๔. ๕.	๑. ๒. ๓. ๔. ๕.
๓			๑. ๒. ๓. ๔. ๕.	๑. ๒. ๓. ๔. ๕.
๔			๑. ๒. ๓. ๔. ๕.	๑. ๒. ๓. ๔. ๕.
๕			๑. ๒. ๓. ๔. ๕.	๑. ๒. ๓. ๔. ๕.

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๘ เรื่อง ความประทับใจในครอบครัวของฉัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ประโยชน์ของการมีครอบครัวที่อบอุ่น
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพความประทับใจที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวของตนเอง อาจหมายถึง
 กิจกรรมที่ทำร่วมกันในครั้งนั้นแล้วเกิดความประทับใจ หรือการปฏิบัติต่อกันภายในครอบครัว
 และอื่น ๆ พร้อมบรรยายรายละเอียด

ความประทับใจที่เกิดขึ้นในครอบครัวของฉันคือ.....

รายละเอียด.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๙ เรื่อง แบบสำรวจตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ความขัดแย้งในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมดังต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรม
ของนักเรียน

ข้อที่	พฤติกรรม	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ใช้คำพูดที่หยาบคาย			
๒	พูดคุยปรึกษาปัญหา			
๓	ใช้ความรุนแรง			
๔	ทะเลาะกับพ่อแม่			
๕	แบ่งปันสิ่งของ			
๖	ความคิดเห็นไม่ตรงกัน			
๗	ใช้เหตุผลในการตัดสินปัญหา			
๘	ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา			
๙	ทำกิจกรรมร่วมกัน			
๑๐	บอกรัก แสดงความห่วงใย			

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง หากย้อนเวลาได้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ความขัดแย้งในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนเคยเกิดความขัดแย้งในครอบครัวหรือไม่ เรื่องอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ในครั้งนั้นนักเรียนแก้ปัญหาความขัดแย้งนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓. หากย้อนเวลากลับไปได้ นักเรียนจะใช้วิธีใดในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

๑. ขนมผิงเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีฐานะยากจน ทำให้มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบครัน รวมถึง ขนมผิงมีนิสัยที่ค่อนข้างก้าวร้าว มักชอบหยิบยืมอุปกรณ์การเรียนของเพื่อน โดยที่ไม่ได้ขอ หรือบางครั้งก็ใช้ คำพูดที่ไม่สุภาพ เพื่อนจึงไม่ยอมให้ขนมผิงยืม จึงเกิดเหตุการณ์ทำร้ายร่างกายกัน

จากสถานการณ์ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งหรือไม่.....

สาเหตุของความขัดแย้ง.....

ควรปฏิบัติตนอย่างไรไม่ให้เกิดความขัดแย้ง.....

๒. นักเรียนเคยเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนในเรื่องใด.....

สาเหตุของความขัดแย้งในครั้งนั้น.....

ในครั้งนั้นนักเรียนแก้ปัญหาอย่างไร.....

หากแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครั้งนั้นได้อีกครั้งนักเรียนจะแก้ไขอย่างไร.....

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง พฤติกรรมแบบนี้เธอชอบหรือไม่
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่เพื่อนทำแล้วเรารู้สึกดี และพฤติกรรมที่เพื่อนทำแล้วเรารู้สึกไม่ดี
 พร้อมเขียนวิธีการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง

พฤติกรรมที่เพื่อนทำแล้วเรารู้สึกดี

พฤติกรรมที่เพื่อนทำแล้วเรารู้สึกไม่ดี	
พฤติกรรม	วิธีแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง ใส่ใจคำพูดอีกซักนิด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์คำพูดที่กำหนดให้ แล้วปรับเปลี่ยน เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไข้ปัญหา



“เรื่องแค่นี้เอง ไม่เป็นไรหรอก”



ควรปรับเปลี่ยนคำพูดเป็น..



“หยุดร้องให้ เดียวนี้นะ”



ควรปรับเปลี่ยนคำพูดเป็น..



“เพราะทำแบบนี้ไง มันถึงเป็นแบบนี้”
 หรือ “บอกแล้วไง”



ควรปรับเปลี่ยนคำพูดเป็น..

ชื่อ-สกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. พุดและเขียนถ่ายทอดการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ					<input type="checkbox"/>
๒. พุดและเขียนถ่ายทอดปฏิบัติตนตามหน้าที่เพื่อให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่นได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล และเห็นประโยชน์ของการมีครอบครัวที่อบอุ่น					<input type="checkbox"/>
๓. พุดและเขียนถ่ายทอดมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ					<input type="checkbox"/>

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

๓. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

๔. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

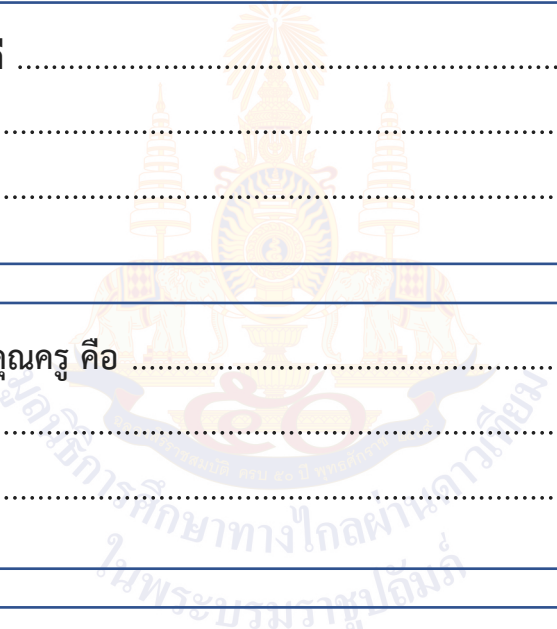
สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ
.....
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี
.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ
.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ
.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก
.....
.....





สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

