

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

## เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



# การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย



# ทบทวนความรู้



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้
๒. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายได้
๓. เห็นประโยชน์ของการใช้วิธีที่ถูกต้องในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง  
ด้านร่างกาย





# การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่งผลต่อ การใช้ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง





นักเรียนมีวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง  
ทางด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง  
ด้านร่างกายของเพศชาย  
และเพศหญิง



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

การดูแลความสะอาด  
ของร่างกาย





การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

การดูแลความสะอาด  
ของอวัยวะเพศ



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

การดูแลความสะอาด  
ของเสื้อผ้าที่สวมใส่



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

การรับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

การออกกำลังกาย



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง

การพักผ่อนให้เพียงพอ



ชวนรู้  
ชวนคิด

สิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ  
เมื่อมีประจำเดือน



# กิจกรรม

## TRUE OR FALSE

พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย



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. หนุ่มชอบยืมชุดชั้นในของพี่ชายมาใช้  
  เพราะ.....
๕. เมื่อกลับบ้านถึงบ้าน หนุ่มเปลี่ยนชุดนักเรียนเป็นชุดกีฬา ก่อนออกไปเตะบอลกับเพื่อน  
  เพราะ.....
๖. นิดไม่ชอบทานผักสีเขียว  
  เพราะ.....
๗. หนุ่มชอบยืมเสื้อคลุมของเพื่อนไปใส่เป็นประจำ  
  เพราะ.....
๘. นิดซักรีดผ้าห่มและส่วนสูงเป็นประจำ  
  เพราะ.....
๙. หนุ่มแนะนำเพื่อนที่ร่างกายอ่อนแอ ให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง อย่างน้อย ๒ ชั่วโมงต่อวัน  
  เพราะ.....
๑๐. เมื่อนิดมีประจำเดือน นิดรีบบอกคุณแม่ทันที  
  เพราะ.....

## ใบงานที่ ๒

### TRUE OR FALSE

# พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





# คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกตอบว่าพฤติกรรมที่กำหนดให้เป็น  
พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติหรือไม่ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง  
ด้านร่างกาย แล้วบันทึกคำตอบลงในใบงานที่ ๒  
พร้อมอธิบายเหตุผล



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฟังคำชี้แจง  
และลงมือทำกิจกรรม

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

ให้คำแนะนำและดูแล  
นักเรียนระหว่างที่  
นักเรียนทำกิจกรรม

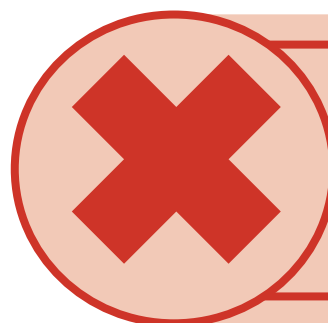


๑.

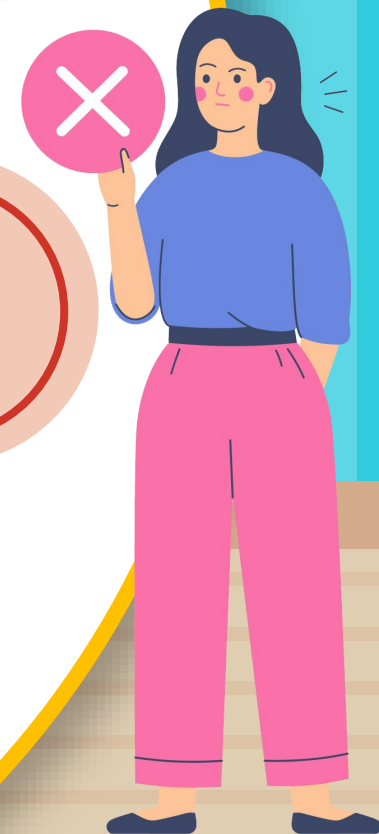
นิตอายุ ๑๑ ปี ตื่นนอนตอนเช้า  
แล้วล้างหน้าแปรงฟันทุกวัน



TRUE

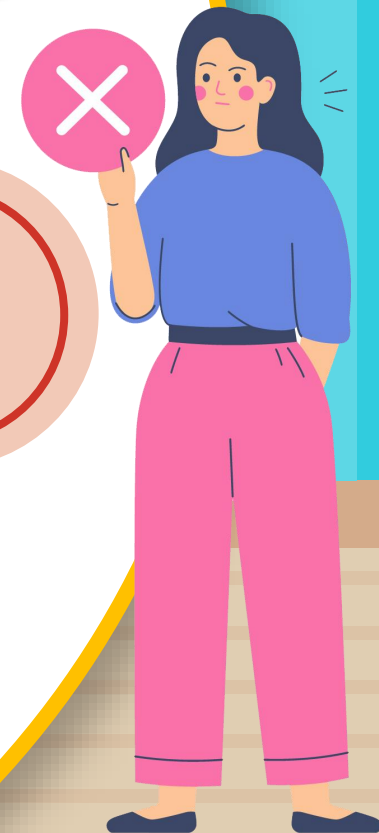


FALSE



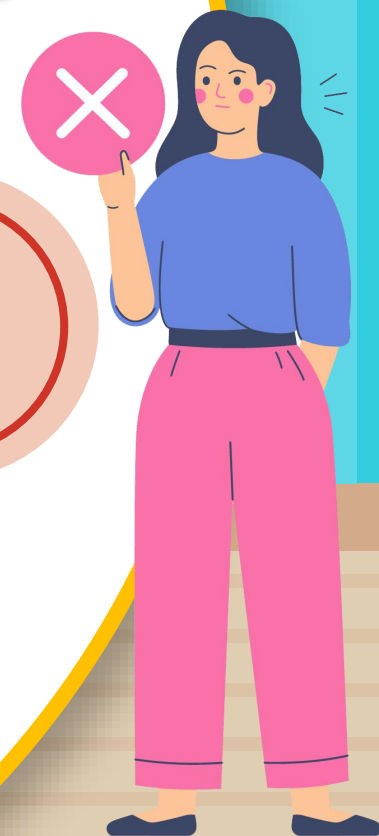
๒.

ช่วงอากาศหนาวนิดไม่ยอม  
อาบน้ำก่อนไปโรงเรียน



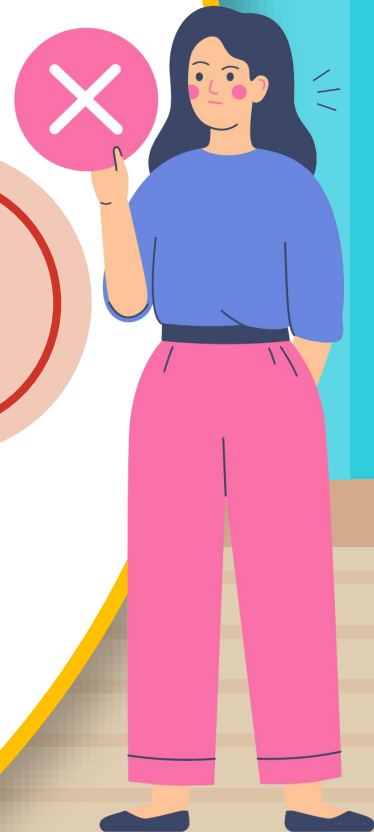
๓.

นิติคนิสัยชอบกอด ชอบหอม เพื่อน  
ทั้งเพศหญิงและเพศชาย



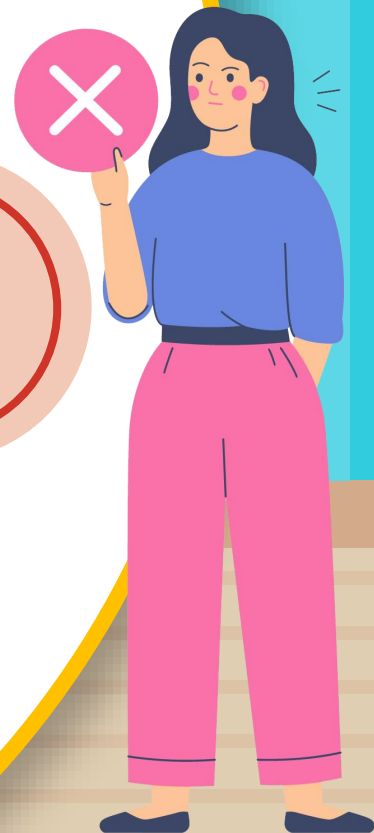
๕.

หนุ่มชอบยิ้มสุดชั้นในของ  
พี่ชายมาใส่



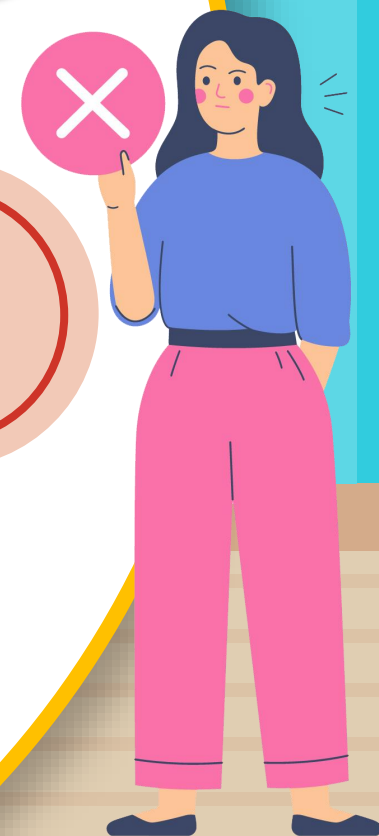
๕.

เมื่อกลับมาถึงบ้าน หนีกลุ่มเปลี่ยนชุดนักเรียน  
เป็นชุดกีฬา ก่อนออกไปเตะบอลกับเพื่อน



๖.

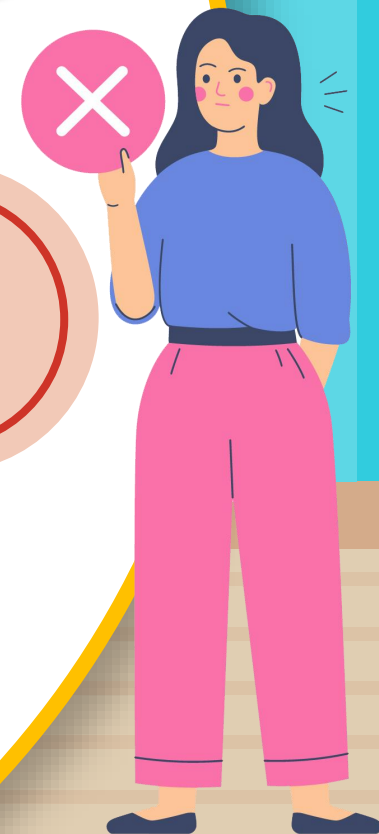
นิดชอบทานผักสีเขียว





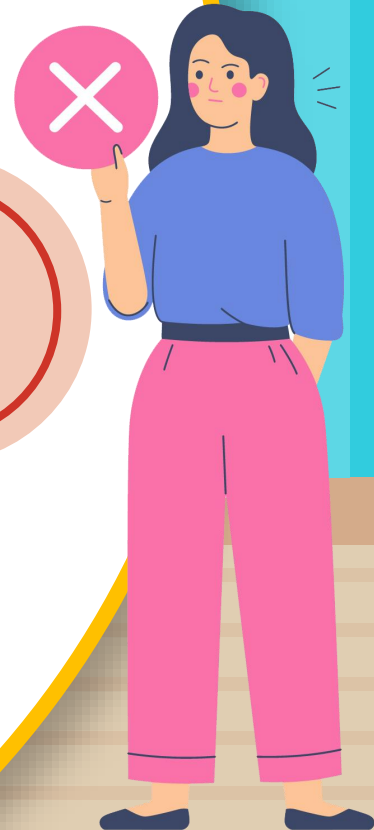
๓.

ห้ามขอยืมเสื้อคลุมของเพื่อน  
ไปใส่เป็นประจำ



๘.

นิตชั่งน้ำหนักและส่วนสูง เป็นประจำ

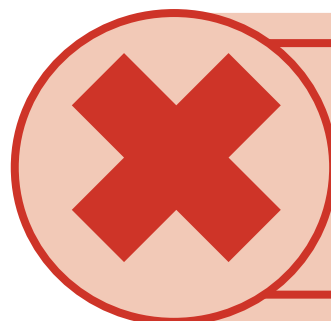


๕.

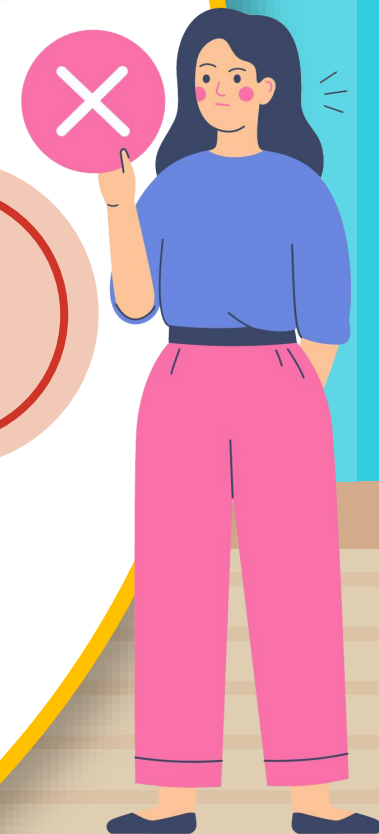
หนุ่มแนะนำเพื่อนที่ร่างกายอ่อนแอ ให้ออกกำลังกาย  
กลางแจ้ง อย่างน้อย ๒ ชั่วโมงต่อวัน



TRUE



FALSE



๑๐.

เมื่อนิดมีประจำเดือน นิดรีบบอก  
คุณแม่ทันที





# สรุปบทเรียน

เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง จึงต้อง  
มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อให้  
สามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง





# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์





# สิ่งที่ต้องเตรียม

## ใบงานที่ ๓

### เรื่อง สำรวจอารมณ์ของฉัน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

