

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหมี่ยมสุวรรณ



นักเรียนสามารถรู้ได้อย่างไรว่า
ตัวเรามีการเจริญเติบโต





ขนาดของร่างกาย



ช่วงวัย

นักเรียนเคยเป็น เด็กทารกมาก่อนหรือไม่



บุคคลรอบ ๆ ตัวหรือคนในครอบครัว
ของนักเรียนมีเด็กทารกหรือไม่



เด็กทารกมีลักษณะเด่น อะไรบ้าง



การเจริญเติบโต ในแต่ละช่วงวัย





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตตามธรรมชาติของมนุษย์
๒. สังเกตการเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย
๓. เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพื่อการเจริญเติบโตตามธรรมชาติ





ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์





การเจริญเติบโต
ของมนุษย์แต่ละช่วงวัย





วัยทารก

ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๓ ปี

ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ



วัยก่อนเรียน

ช่วงอายุ ๔ - ๖ ปี

เคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น

ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ



วัยเรียน

ช่วงอายุ ๗ - ๑๒ ปี



ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง

สามารถเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ



วัยรุ่น

ช่วงอายุ ๑๓ - ๒๐ ปี

การเปลี่ยนแปลงทางเพศชัดเจน

ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน





วัยผู้ใหญ่



ช่วงอายุ ๒๑ - ๖๐ ปี

การเจริญเติบโตที่สมบูรณ์

มีความรับผิดชอบ



วัยชรา



ช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

สภาพร่างกายเสื่อมลง

ต้องการความรักความเอาใจ
ใส่จากลูกหลาน

มนุษย์ จะมีธรรมชาติของชีวิต ได้แก่ การเกิด การแก่
เจ็บ และตาย ซึ่งทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้



การเกิด

ทารกเป็นวัยเริ่มแรกของชีวิต



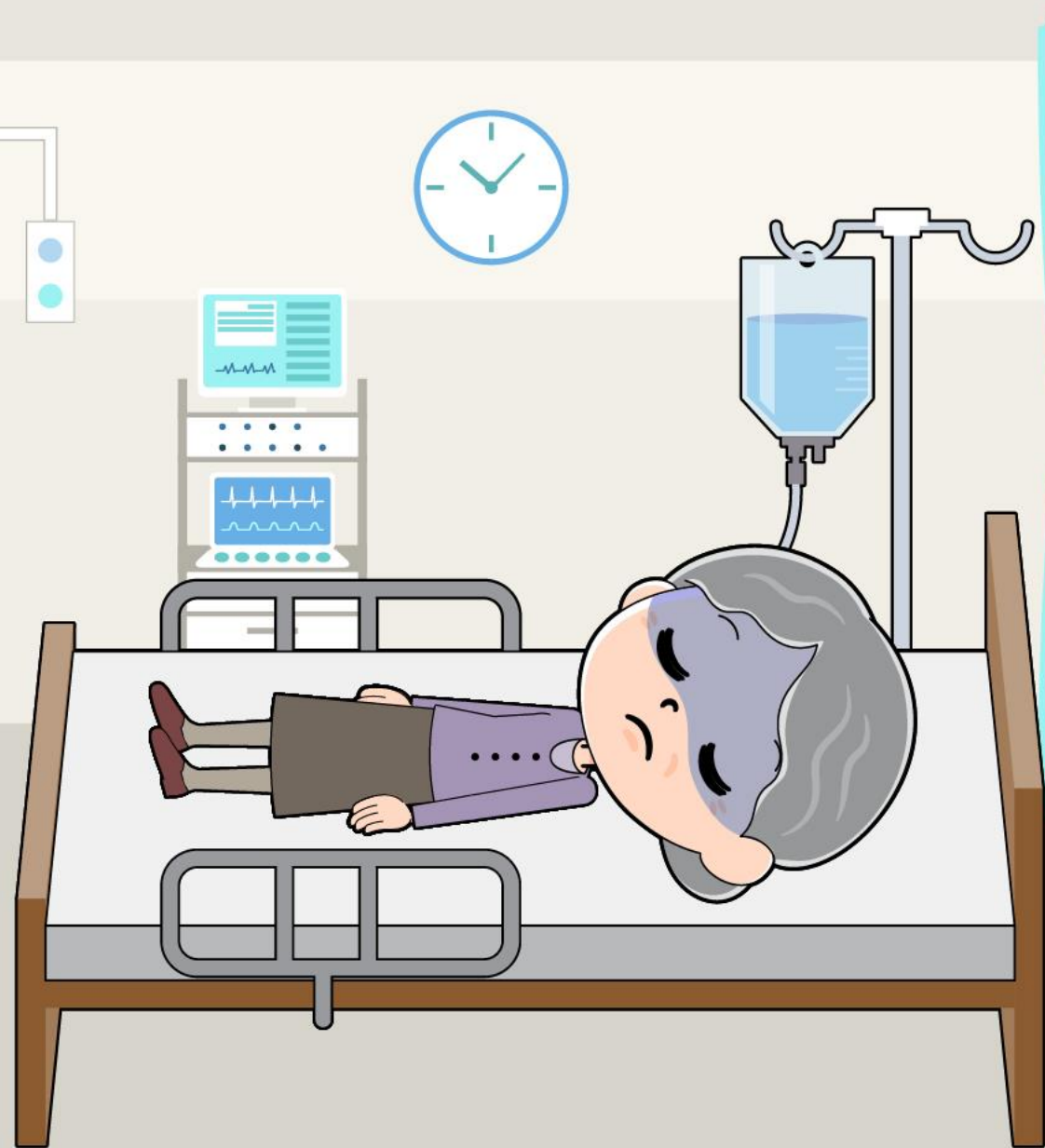
การแก่

วัยชราเป็นช่วงของการแก่



เจ็บ

การเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้กับทุกวัย



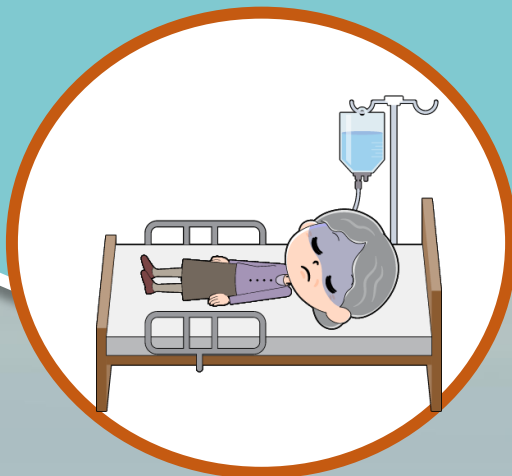
ตาย

การตายเป็นการสิ้นสุดของชีวิต
ที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย



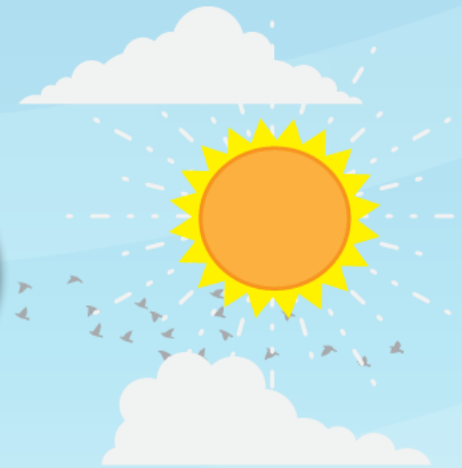


วัฏจักรของ ชีวิตมนุษย์





สุขภาพดีด้วยหลัก ๖ อ.





ออกกำลังกาย





อาหารปลอดภัย



อภัยมุข





อารมณ์แจ่มใส





อโรคยา

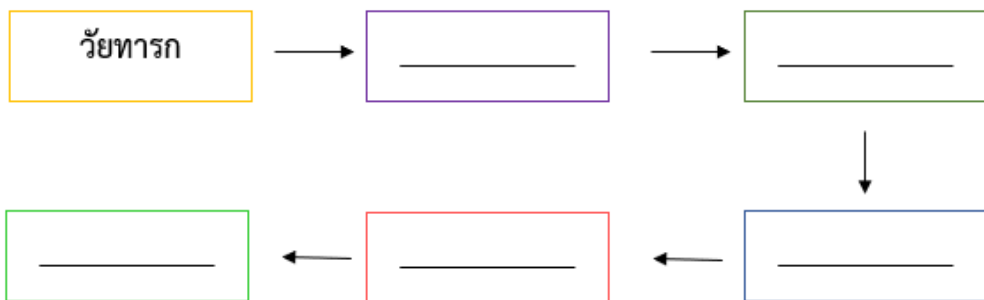


อนามัยสิ่งแวดลอม

กิจกรรม
ประจำวันนี้



ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนช่วงวัยของชีวิตมนุษย์จากแผนภาพที่กำหนด



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้สัมพันธ์กันในแต่ละข้อ

_____	➔	ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๓ ปี ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ
วัยเรียน	➔	_____ _____
_____	➔	ช่วงอายุ ๒๑ - ๖๐ ปี การเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ
วัยชรา	➔	_____ _____



ใบงานที่ ๗

การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

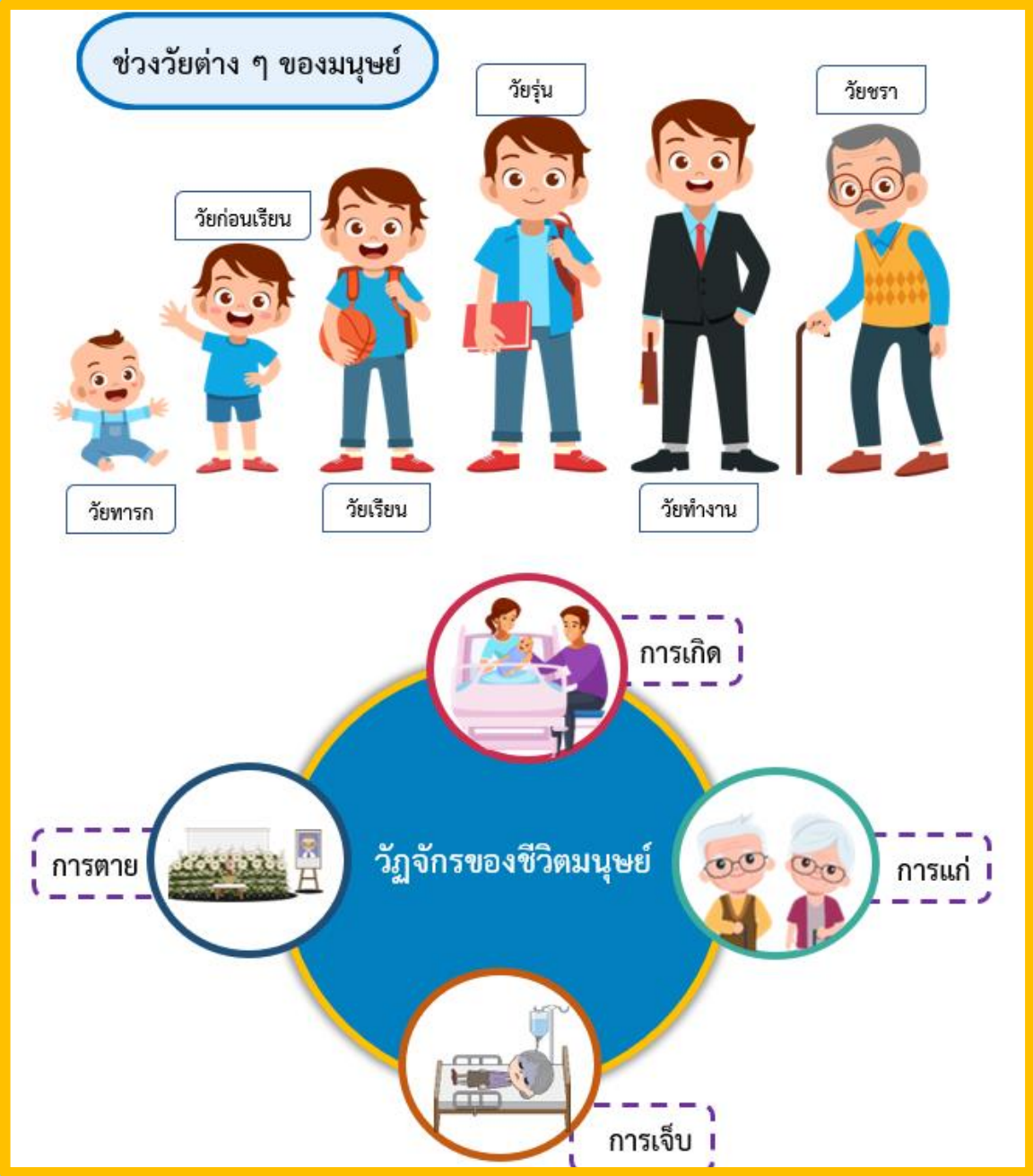




ใบความรู้ที่ ๙

การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย
๒. นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๙ เรื่องการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย

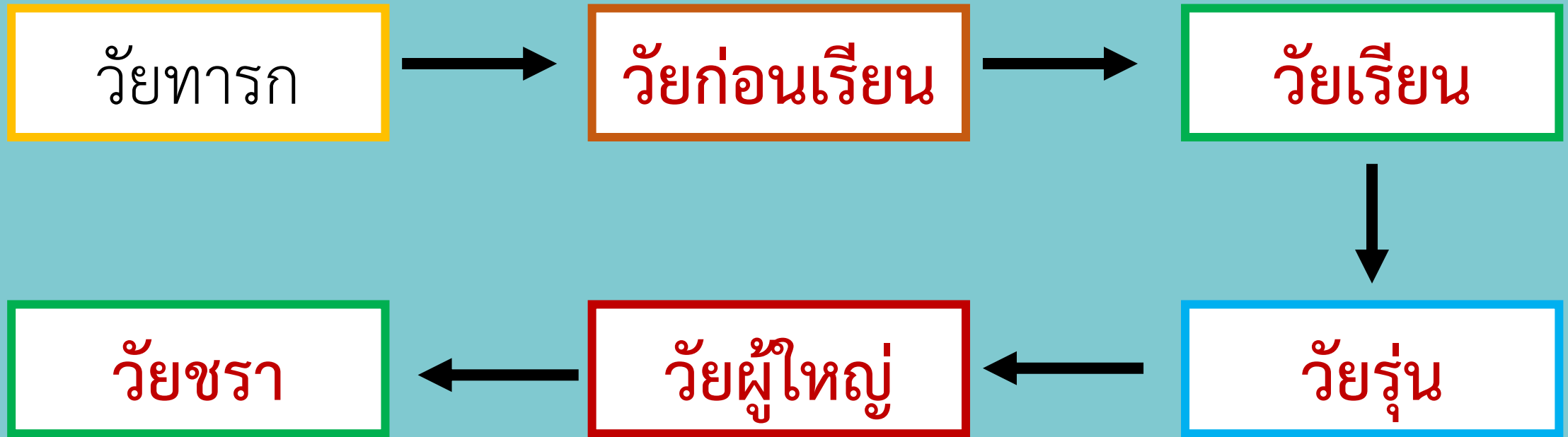
คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



เฉลยใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนช่วงวัยของชีวิตมนุษย์จากแผนภาพที่กำหนด





เฉลยใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้สัมพันธ์กันในแต่ละข้อ

วัยทารก



ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๓ ปี

ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ

วัยเรียน



ช่วงอายุ ๗ - ๑๒ ปี

สามารถเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ



เฉลยใบงานที่ ๗ เรื่อง การเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้สัมพันธ์กันในแต่ละข้อ

วัยผู้ใหญ่หรือ
วัยทำงาน



ช่วงอายุ ๒๑ – ๖๐ ปี
การเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ

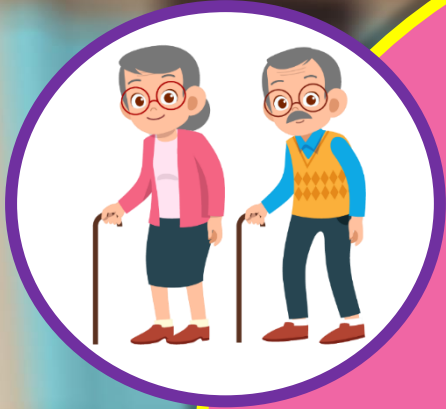
วัยชรา



ช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป
สภาพร่างกายเสื่อมลง

สรุปบทเรียน

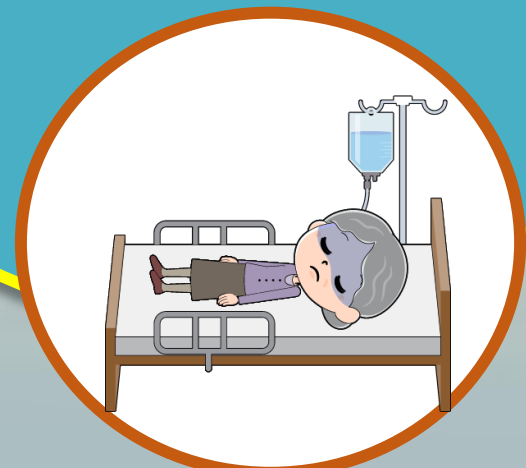




การเจริญเติบโต
ของมนุษย์แต่ละช่วงวัย



วัฏจักรของ ชีวิตมนุษย์





สรุปบทเรียน ...

การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
แต่เราสามารถดำรงชีวิตและมีความสุขได้
ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ
ให้สมบูรณ์ แข็งแรง และทำสิ่งต่าง ๆ
ด้วยความไม่ประมาท



ชั้น ป.๒ ภาคเรียนที่ ๑



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ตัวเรา

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถดูแลรักษาสมองได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. นักเรียนสามารถดูแลรักษาปอดได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. นักเรียนสามารถดูแลรักษาหัวใจได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๔. นักเรียนสามารถดูแลรักษากระเพาะอาหารและลำไส้ได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๕. นักเรียนสามารถดูแลรักษาตับและไตได้อย่างถูกวิธี	☆☆☆	<input type="checkbox"/>



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

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



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

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



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

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



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง สมาชิกในครอบครัว

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดบันทึก
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว
- ใบงานที่ ๑ เรื่องสมาชิกในครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

