

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้(สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่



(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

“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 ๒ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๓ ดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระ การเรียนรู้

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

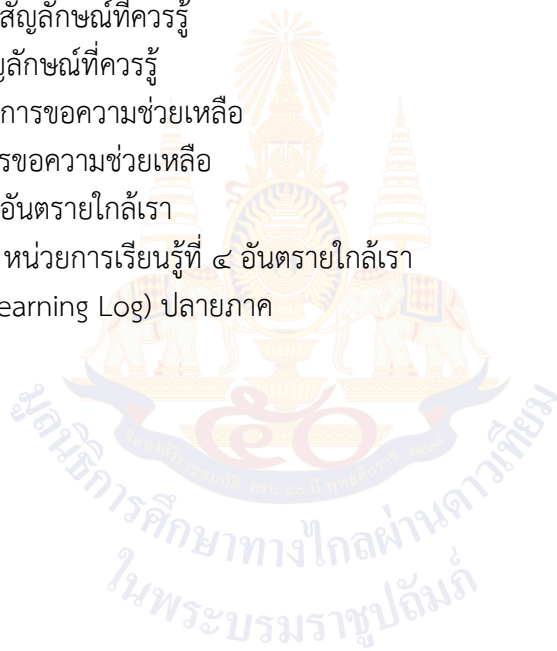
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ รักสุขภาพ	๑
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ	๓
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑	๕
ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑	๗
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒	๙
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒	๑๐
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓	๑๑
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔	๑๒
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕	๑๓
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕	๑๔
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖	๑๖
ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖	๑๗
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗	๑๘
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘	๑๙
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙	๒๐
ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙	๒๑
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐	๒๒
ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐	๒๓
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย	๒๔
ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย	๒๕
ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๒๖
ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๒๗
ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ	๓๐
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ	๓๑
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ รักสุขภาพ	๓๕
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) กลางภาค	๓๖

	หน้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ อันตรายใกล้เรา	๓๗
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน	๓๘
ใบงานที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน	๓๙
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน	๔๐
ใบงานที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน	๔๑
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น	๔๒
ใบงานที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น	๔๓
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น	๔๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น	๔๕
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง	๔๖
ใบงานที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง	๔๗
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้	๔๘
ใบงานที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้	๔๙
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ	๕๐
ใบงานที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ	๕๑
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อันตรายใกล้เรา	๕๒
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ อันตรายใกล้เรา	๕๓
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ปลายภาค	๕๔



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

รักษุ์สุขภาพ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ดูแลร่างกายและของใช้ให้สะอาด



มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
อยู่เสมอ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยความไม่ประมาท



แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



ล้างมือให้สะอาด



รับประทานอาหารสุก
สะอาด

ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
ให้อบอุ่น

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รัชส์สุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

แบบประเมินสุขภาพของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดี

การปฏิบัติตน	ทำเป็นประจำ (๒ คะแนน)	ทำเป็นบางครั้ง (๑ คะแนน)	ไม่เคยทำ (๐ คะแนน)
๑. อาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง และสวมเสื้อผ้าที่สะอาด			
๒. แปรงฟันหลังตื่นและก่อนเข้านอน			
๓. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ			
๔. รับประทานอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย ครบ ๕ หมู่			
๕. ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดและอบายมุข			
๖. ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว			
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท			
๘. ออกกำลังกายเป็นประจำ			
๙. ร่าเริงแจ่มใส มีความสุข ในทุก ๆ วัน			
๑๐. ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ			
รวมคะแนน คะแนน		

เกณฑ์การประเมิน

ถ้าได้	๑๔-๒๐	คะแนน	อยู่ในระดับ	ดี
	๗-๑๓	คะแนน	อยู่ในระดับ	พอใช้
	๐-๖	คะแนน	อยู่ในระดับ	ควรปรับปรุง

๑. นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับใด

.....

.....

.....

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองควรปรับปรุงการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติในข้อใดบ้าง

.....

.....

.....

ครูผู้สอนรวมคะแนนและประเมินผลตามเกณฑ์

ได้คะแนนรวม.....คะแนน

การประเมินผล ดีมาก ดี พอใช้ ควรปรับปรุง

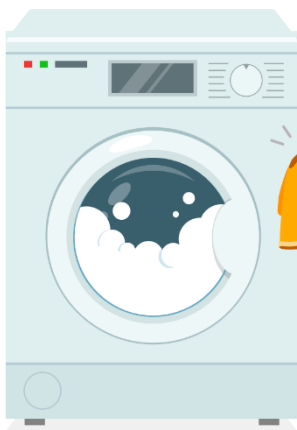
ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดด้วยการอาบน้ำ
 สระผม และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ตัดเล็บมือ
 เล็บเท้าให้สั้น หมั่นดูแลรักษาของใช้ให้สะอาด



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

จะเป็นอย่างไร



หากไม่รักษาความสะอาด



อาจเกิดผดผื่นขึ้นตามร่างกาย

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่าน
 ในพระบรมราชูปถัมภ์

มีกลิ่นตัว



เกิดการสะสมของเชื้อโรค

เป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วย

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเติมข้อมูลลงช่องว่างให้ถูกต้อง

อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

ซักเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้ว

สระผมอย่างน้อย
สัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง

ล้างอวัยวะเพศ
หลังการขับถ่าย

เก็บของเล่นให้เป็นระเบียบ

ซักผ้าปูที่นอน และปลอกหมอน

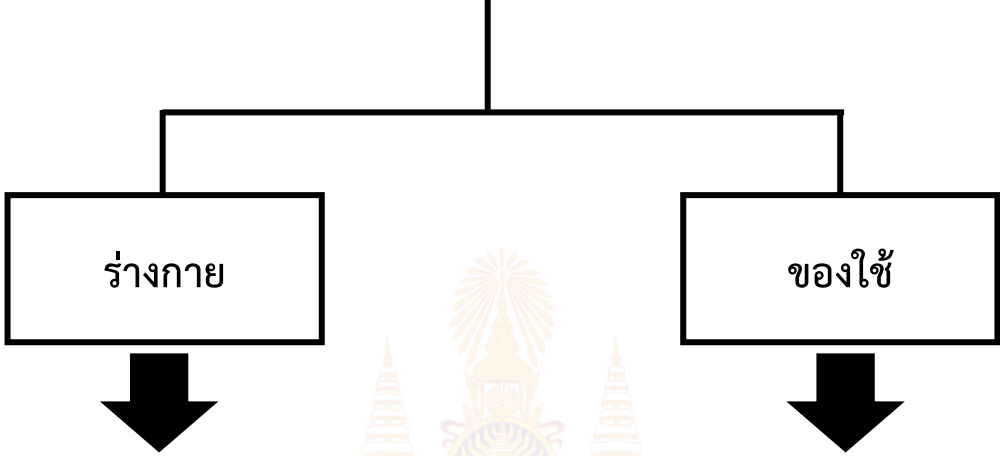
ล้างกระติกน้ำ และแก้วน้ำส่วนตัว

ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ

ทำความสะอาดรองเท้านักเรียน

ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด

วิธีการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด



๑.
.....
๒.
.....
๓.
.....
๔.
.....
๕.
.....

๑.
.....
๒.
.....
๓.
.....
๔.
.....
๕.
.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
 แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



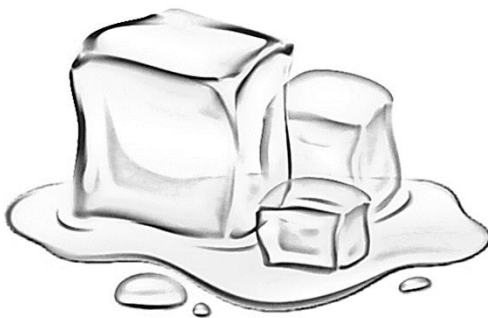
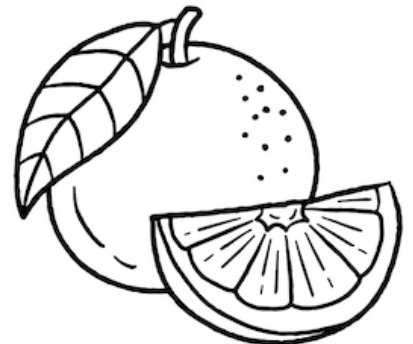
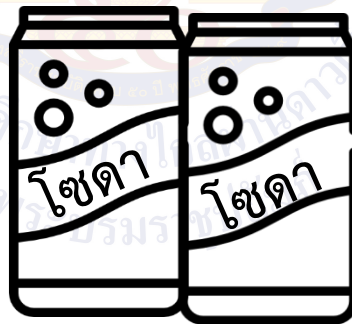
การแปรงฟันต้องแปรงอย่างน้อย ๒ ครั้ง คือ
 ในตอนเช้าหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
 รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง
 เลือกแปรงสีฟันขนาดที่เหมาะสมกับวัย
 และใช้ยาสีฟันที่ผสมสารฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ



ตรวจสุขภาพในช่องปาก
 ทุก ๖ เดือน

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบสิ่งของหรือพฤติกรรมที่ส่งเสริมการดูแล
 รักษาฟันให้แข็งแรง



ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓
 ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย



มือเป็นอวัยวะที่ใช้หยิบจับสิ่งของ และสัมผัสกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ
 ทำให้มือและเล็บเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค
 เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เราเจ็บป่วย

ก่อน



หลัง



ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔

รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่มีสารอันตราย
 และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ครบ ๕ หมู่
 ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด
 หรืออาหารที่มีสีฉูดฉาด



ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕
 ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท



ไม่ทดลองหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้เสพสารเสพติด
 ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนจากคนแปลกหน้า
 และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

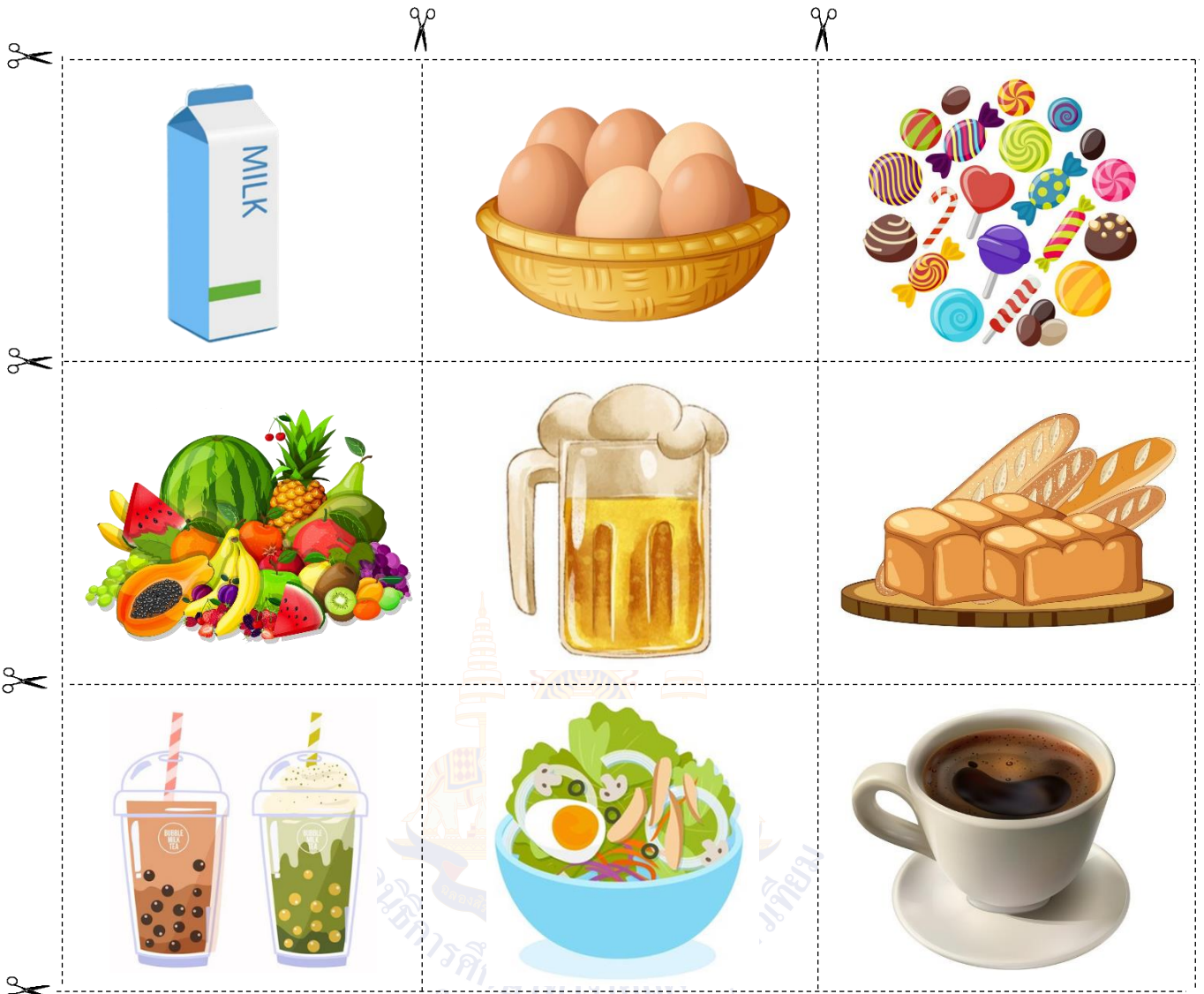
คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อาหารและเครื่องดื่มที่ควรรับประทาน
 และไม่ควรรับประทาน



สิ่งที่ควรรับประทาน



สิ่งที่ไม่ควรรับประทาน



งานวิชาการที่... มทสจ
 ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....
 ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....
 ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....
 ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



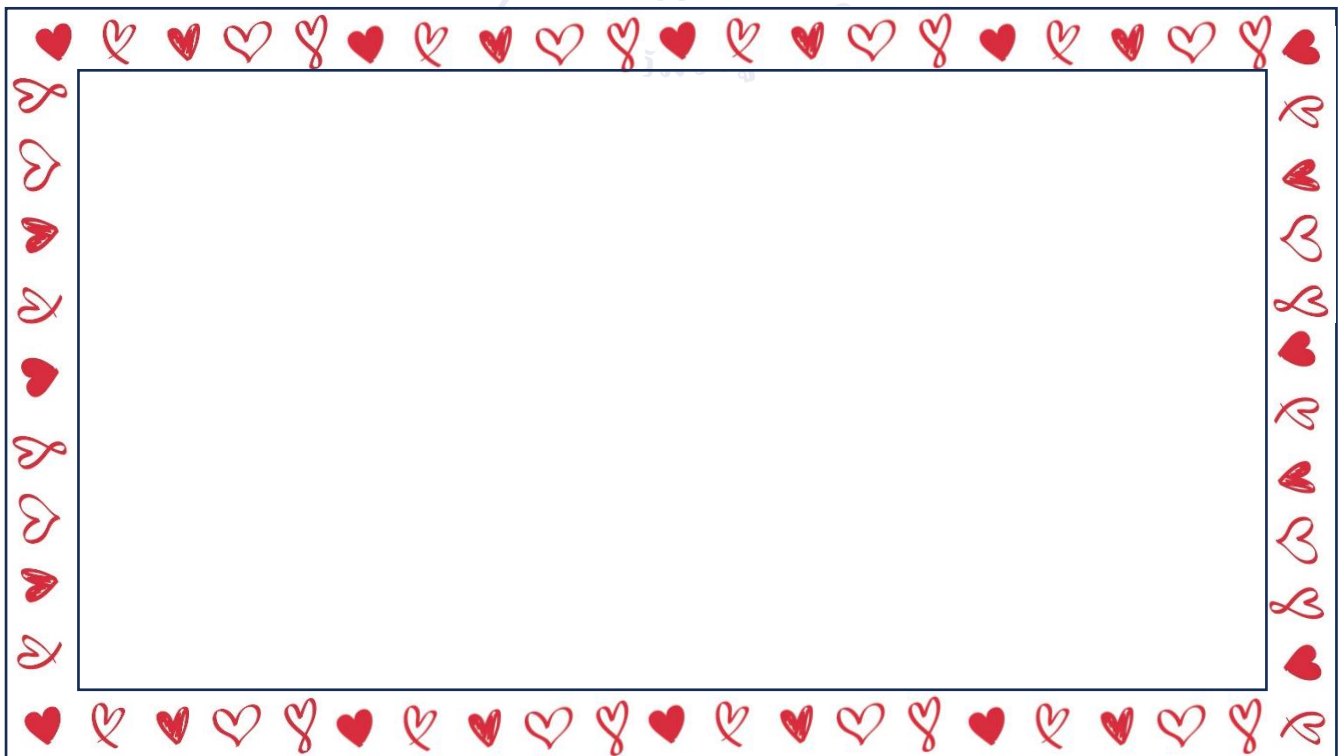
การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
 สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น
 ช่วยเหลืองานบ้าน
 หรือใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญ
 การสร้างสัมพันธ์อันดีในครอบครัว
 จะทำให้ครอบครัวอบอุ่น



ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์อันดีให้แก่ครอบครัว
 พร้อมบอกชื่อกิจกรรมดังกล่าว



กิจกรรมที่ฉันทำกับครอบครัว คือ

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗
 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความประมาท



ระมัดระวังและไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน
 เพราะอุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘
 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี



เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง
 ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจหาความผิดปกติ
 ของร่างกาย สามารถป้องกันและรักษาความผิดปกติ
 ได้อย่างทันที่



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



สามารถทำได้โดยการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
และจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่



ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองปฏิบัติ
 เป็นประจำ



ฉันออกกำลังกายโดย...

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐
 มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชน
 กำจัดขยะและน้ำเสียภายในบ้าน
 และรู้จักคุณค่าของทรัพยากร



ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพสิ่งที่นักเรียนต้องการทำความดีเพื่อสังคม ตามจินตนาการ
 ของนักเรียน พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม และตอบคำถามที่ครูกำหนด

สิ่งที่ฉันอยากทำเพื่อสังคม คือ

.....

นักเรียนคิดว่า สิ่งที่นักเรียนอยากทำเพื่อสังคม เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่

- เป็นสิ่งที่ดี สร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ เพราะ.....
- เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรปฏิบัติ เพราะ.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

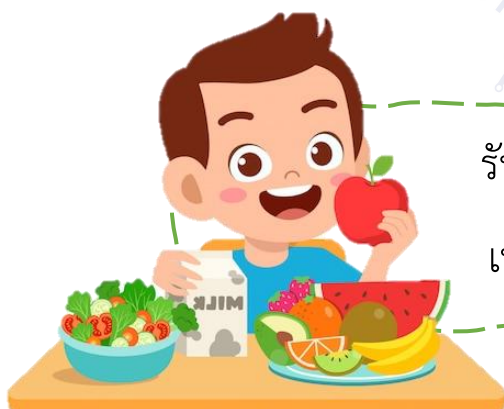
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การป้องกันตนเองจากอาการเจ็บป่วย ที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



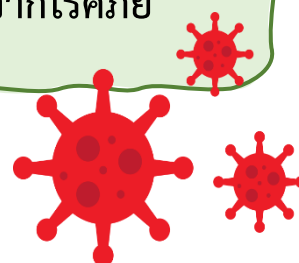
ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร
 และหลังการขับถ่าย

สวมใส่หน้ากากอนามัย
 เมื่อต้องไปในสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก



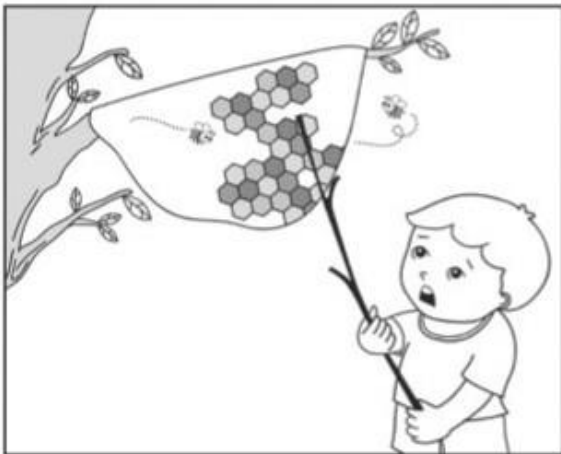
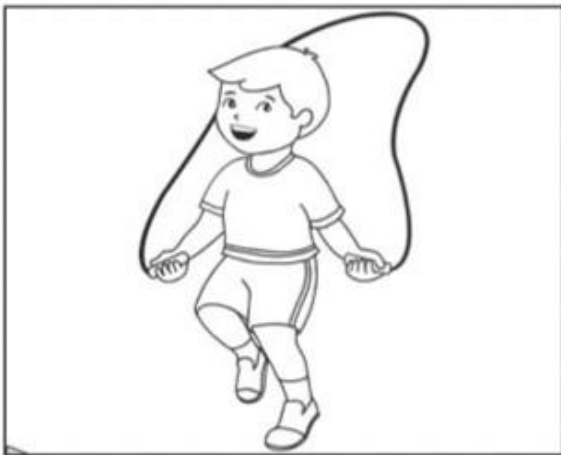
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 จะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคร้าย



ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนเลือกรายละเอียดที่เป็นพฤติกรรมในการดูแลตนเองไม่ให้เกิด
 อาการเจ็บป่วย

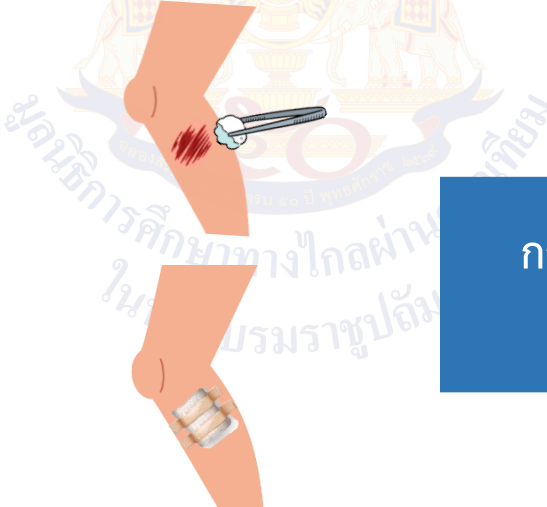


ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากของมีคม

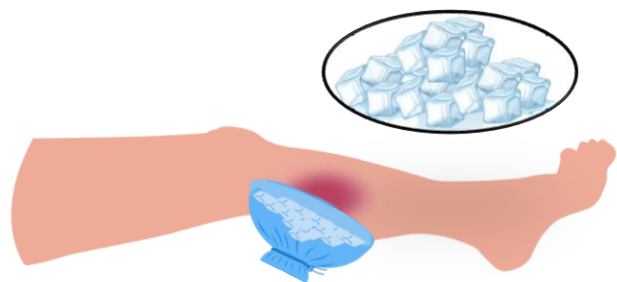


๑. กดลงบนบาดแผล เพื่อห้ามเลือด
๒. ทำความสะอาดแผล
๓. ใส่ยา
๔. ปิดแผล



การปฐมพยาบาล แผลถลอก

การปฐมพยาบาล แผลฟกช้ำ



ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องจากสถานการณ์ที่
 ครูกำหนดให้ พร้อมเขียนวิธีการป้องกันการบาดเจ็บ

ใบเฟิร์นปั่นจักรยานแล้วหกล้ม
 หัวเข่ากระแทกพื้น
 เกิดแผลถลอกที่หัวเข่า



ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
 และใส่ยาแผลสด



ใช้มือกดบนแผล
 เพื่อห้ามเลือด



วิธีการป้องกันการบาดเจ็บ

.....

.....

.....

.....



ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ลมสั้นพัดตกบันได
เกิดแผลฟกซ้ำบริเวณศีรษะ



ล้างแผลและนำเหล็กในออก
จากแผล



ประคบเย็นด้วยน้ำแข็ง

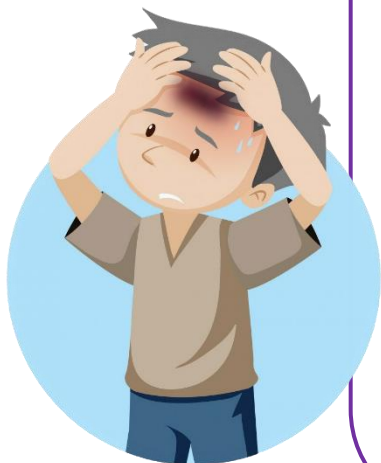
วิธีการป้องกันการบาดเจ็บ

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ลูกน้ำเดินไม่สวมใส่รองเท้า
ทำให้เดินไปเหยียบเศษแก้วที่
แตกบนพื้น
เกิดเป็นบาดแผลที่ฝ่าเท้า



ใช้มือกดบนแผลเพื่อห้ามเลือด
ทำความสะอาดแผล ใส่ยา
แล้วปิดแผล

ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
และใส่ยาแผลสด

วิธีการป้องกันการบาดเจ็บ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขภาพดี

ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย
 และปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข



มีร่างกายแข็งแรง
 เจริญเติบโตตามวัย

มีอารมณ์ดี
 ยิ้มแย้มแจ่มใส

ลักษณะของผู้ที่มี
 สุขภาพ

มีความปลอดภัย
 จากอันตรายต่าง ๆ

ใช้ชีวิตมีความสุข
 อยู่ร่วมกับผู้อื่น
 ในสังคมได้



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักษาสุขภาพ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีที่ควรปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และ
 เสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ



หลังจากซบถ่ายเสร็จแล้ว ก่อนออกจากห้องส้วม

ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



คนแปลกหน้าชักชวนให้ฉันสูบบุหรี่ ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....



ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



เมื่อฉันต้องการข้ามถนน ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....

แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



หลังจากรับประทานลูกอม ฉันทควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่.....

.....

.....



แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ

สิ่งที่ฉันได้ทำ



ฉันทำได้ดี



ฉันทำได้บ้าง



ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. นักเรียนสามารถบอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	☆☆☆	<input type="checkbox"/>



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ อันตรายใกล้เรา

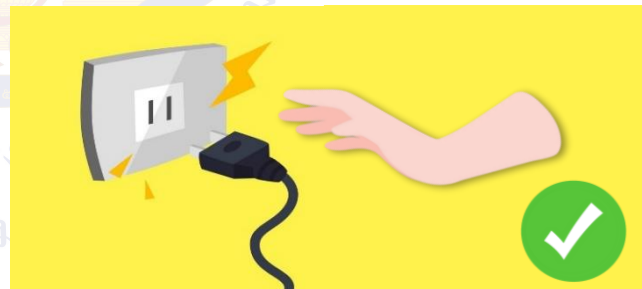


ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

อันตรายที่เกิดจากไฟ



อันตรายที่เกิดจากไฟฟ้า

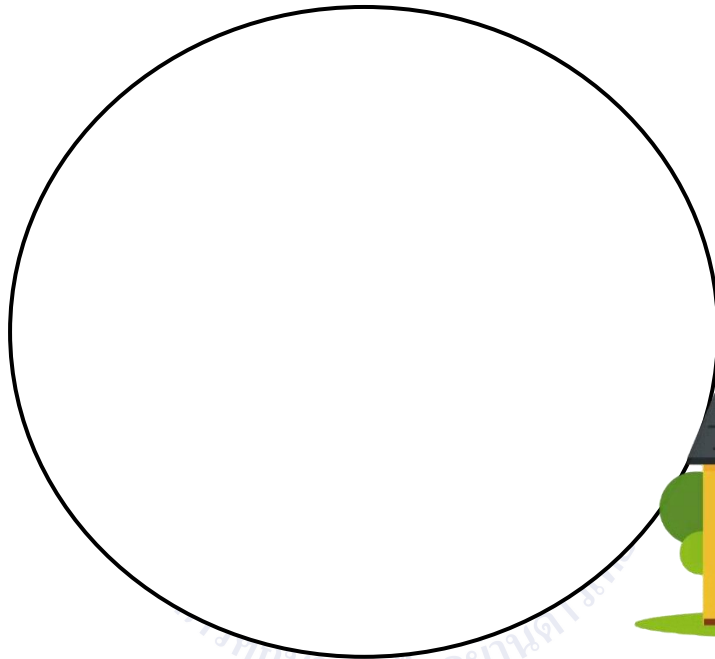


อันตรายที่เกิดจากอุบัติเหตุ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อันตรายภายในบ้าน
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายภายในบ้าน
 พร้อมระบุสาเหตุเกิดอันตรายจากของสิ่งนั้น



สิ่งที่เป็นอันตราย คือ

.....

.....

.....

.....

สาเหตุการเกิดอันตราย คือ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

อุปกรณ์การเรียน
ที่มีความแหลมคม



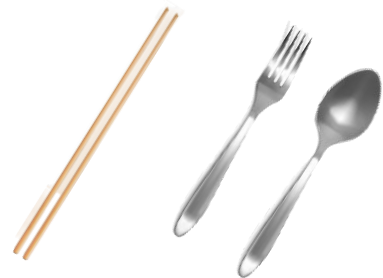
เครื่องเล่นต่าง ๆ



สถานที่รกร้าง

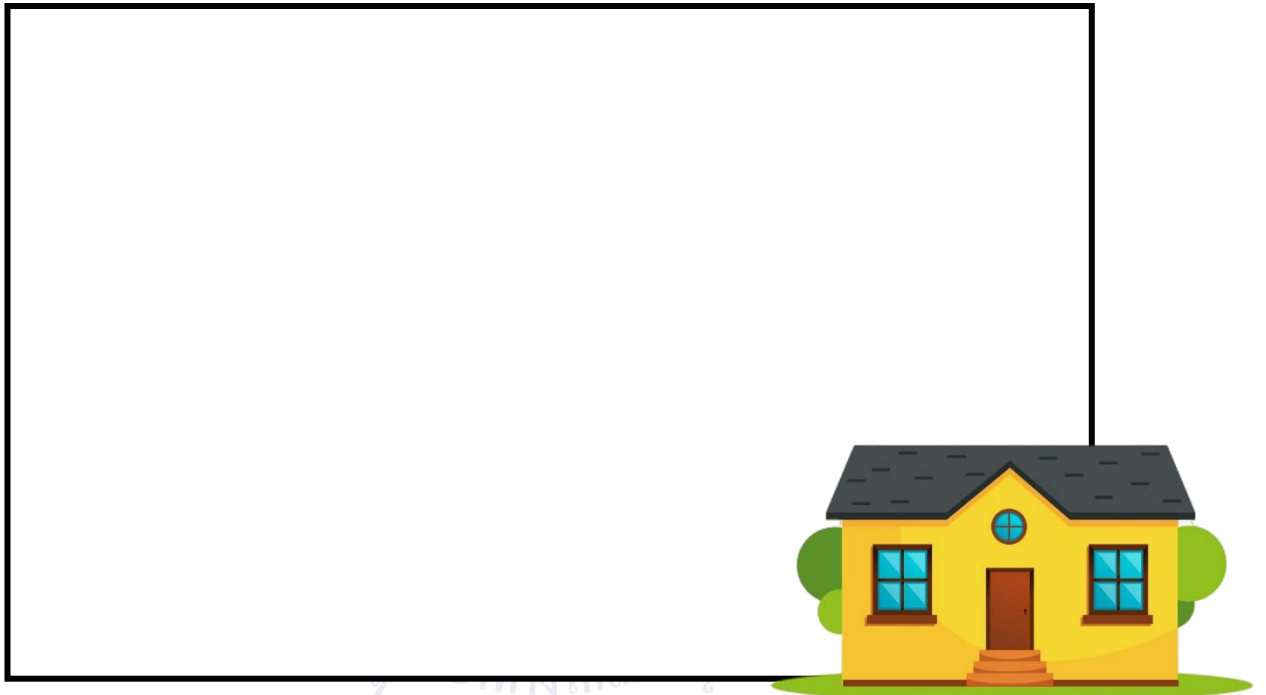


วัสดุต่าง ๆ
ที่ก่อให้เกิดอันตราย



ใบงานที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายที่โรงเรียน
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพสิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายที่โรงเรียน
 ตามประสบการณ์ของตนเอง พร้อมเสนอวิธีการป้องกันอันตราย



อันตรายที่เกิดขึ้นกับนักเรียน
 คือ

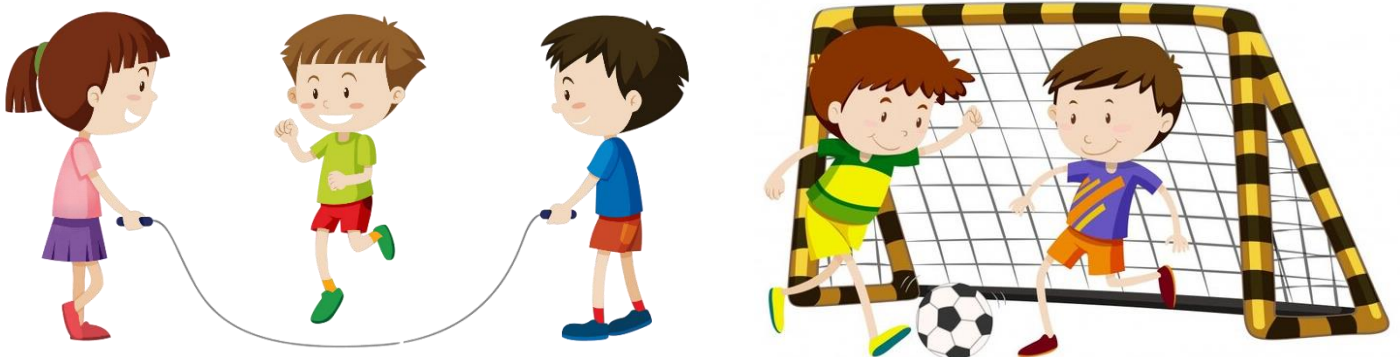
การป้องกันอันตรายที่โรงเรียน

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

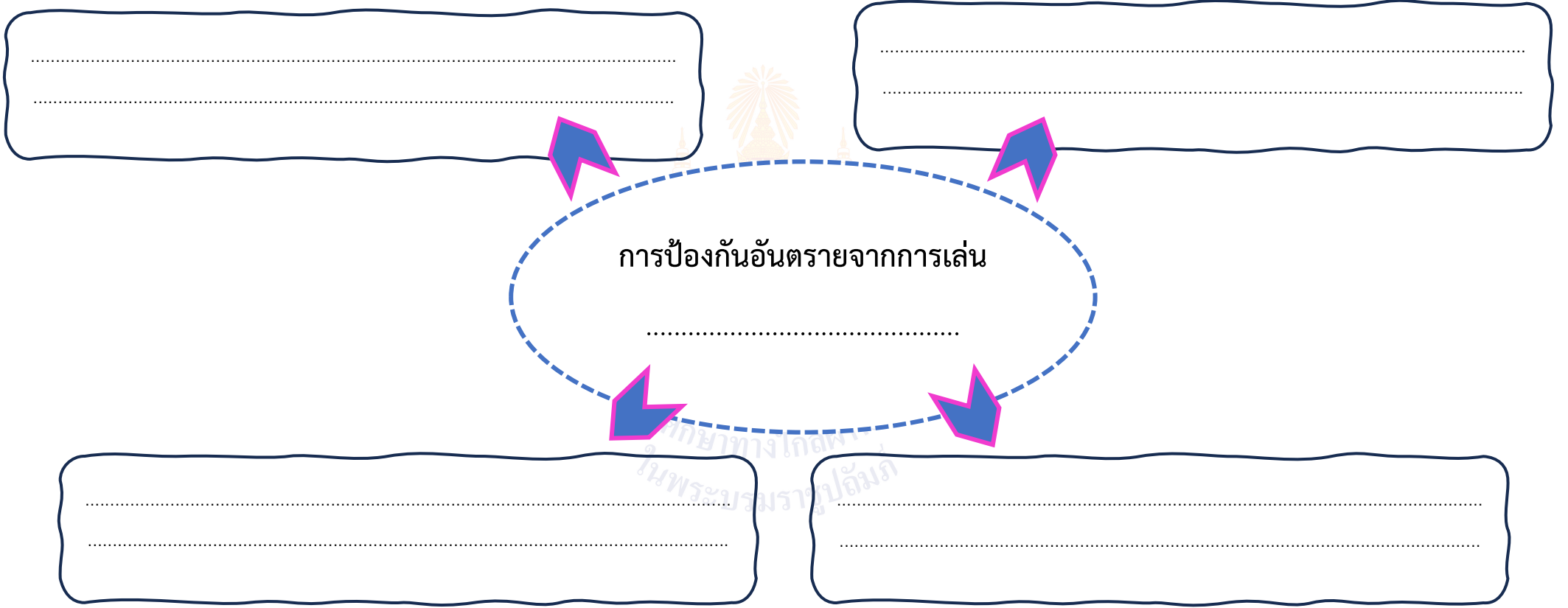
การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน จิตใจเราจึงแจ่มใส

แต่การเล่นก่อให้เกิดอันตรายได้
 ถ้าเล่นไม่ถูกต้องหรือเล่นรุนแรงเกินไป ดังนั้นต้อง
 เล่นด้วยความระมัดระวังและเล่นอย่างเหมาะสม
 เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย



ใบงานที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่น
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเสนอแนวทางวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่น จากพฤติกรรมการเล่นที่ครูกำหนด



๑. ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่..... ๒. ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....
๓. ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่..... ๔. ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ของเล่นเป็นสิ่งที่พบเจอในชีวิตประจำ
 ซึ่งของเล่นบางชนิดมีอันตราย
 ไม่เหมาะในการนำมาเล่น
 เพราะจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

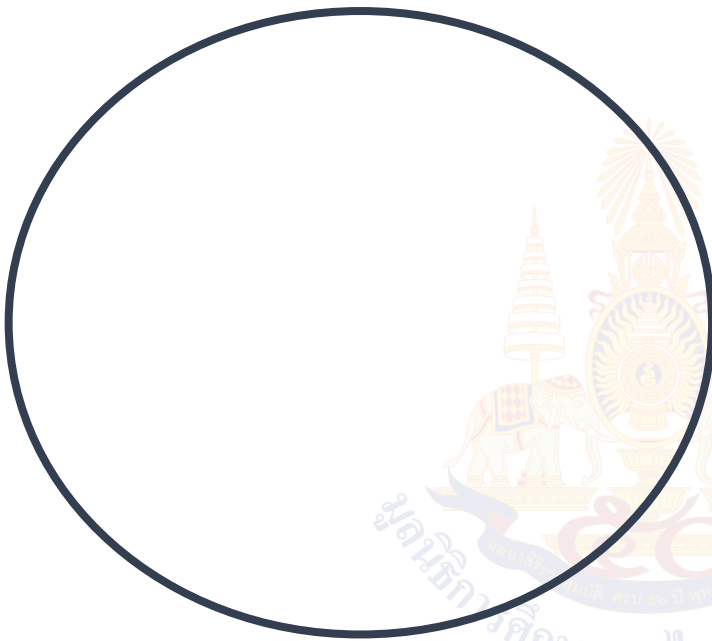


มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
 ใน
 ๕๐
 ๕๐
 ๕๐



ใบงานที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายจากของเล่น
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพของเล่นชิ้นโปรดของตนเอง ระบุชื่อของเล่นแล้ว
 พิจารณาว่าของเล่นของตนเองดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพ มีวิธีป้องกันอันตรายอย่างไร



ของเล่นชิ้นโปรดของฉัน

.....

ของเล่นของฉัน
 ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ของเล่นของฉัน
 ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

นักเรียนมีวิธีป้องกันอันตรายอย่างไร

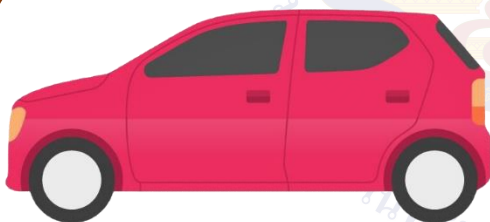
.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การป้องกันอุบัติเหตุ จากการเดินทาง

สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง
ในการขับขี่ - ซ้อนท้ายจักรยานยนต์



คาดเข็มขัดนิรภัย
เมื่อโดยสารรถยนต์



ใช้ทางม้าลายหรือสะพานลอย
เมื่อต้องการข้ามถนน



ใบงานที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อันตรายจากการเดินทาง
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพยานพาหนะที่นักเรียนใช้ในการเดินทางมา
 โรงเรียน และเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในการเดินทาง

ฉันเดินทางมาโรงเรียน โดย

.....

วิธีการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เครื่องหมาย
แสดงวัตถุไวไฟ






เครื่องหมาย
แสดงสารเคมีอันตราย

ข้อความเตือนภัย



ใบงานที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สัญลักษณ์ที่ควรรู้
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตภาพแล้วตอบคำถาม โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในคำตอบที่ต้องการเลือกและเสนอวิธีการปฏิบัติ

เครื่องหมายเตือนภัย	ประเภทของเครื่องหมาย			การปฏิบัติ
	วัตถุไวไฟ	สารเคมีอันตราย	ข้อความเตือนภัย	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
เขตก่อสร้าง อันตรายห้ามเข้า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ

พ่อแม่ ผู้ปกครอง



ครู



ตำรวจ



เพื่อนบ้าน ผู้ใหญ่

แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย ๑๙๑

แจ้งเหตุเพลิงไหม้ ๑๙๙

แจ้งเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน ๑๖๖๙

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การขอความช่วยเหลือ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพบุคคลที่นักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือ
 เมื่อเกิดเหตุด่วนเหตุร้าย พร้อมทั้งระบุข้อมูลของบุคคลนั้น



บุคคลนี้ คือ

.....

หมายเลขโทรศัพท์

.....

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินที่ครูกำหนดต่อไปนี้

๑. แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย

๒. แจ้งเหตุเพลิงไหม้

๓. แจ้งเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน



ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อันตรายใกล้เรา
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



อุบัติเหตุเกิดได้กับทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา
 การระมัดระวังตนเอง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
 ไม่ประมาท จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุและทำให้เราปลอดภัย



ชั้น ป.๑ - ป.๓ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อันตรายใกล้เรา

สิ่งที่ฉันได้ทำ

_☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกันจากอันตรายเหล่านั้น	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. นักเรียนสามารถบอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. นักเรียนสามารถแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	☆☆☆	<input type="checkbox"/>

ชั้น ป.๑-๓ **ปลายภาค**



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ

