



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เถลิงพระเกียรติ



## ชุดกิจกรรมการเรียนรู้(สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

# กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ **๒**

(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 สาระการเรียนรู้ชั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ แล้วจะได้นำผลไปส่งเสริมและ/หรือจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้เกิดประสิทธิผล นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กลงต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	ข
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพดีชีวิที่มีสุข</b>	<b>๑</b>
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี	๓
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี	๔
ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๑)	๕
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๒)	๗
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๘
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๙
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย	๑๑
ใบงานที่ ๕ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย	๑๒
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	๑๓
ใบงานที่ ๖ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	๑๔
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๑๕
ใบงานที่ ๗ เรื่อง ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๑๖
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ	๑๗
ใบงานที่ ๘ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ	๑๘
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา	๑๙
ใบงานที่ ๙ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา	๒๐
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๒๑
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๒๒
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข	๒๔
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพดีชีวิที่มีสุข	๒๕
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๒๖
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ปลอดภัยไว้ก่อน</b>	<b>๒๗</b>
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน	๒๘
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน	๒๙
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ตูยสามัญประจำบ้าน	๓๑
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ตูยสามัญประจำบ้าน	๓๒
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ	๓๔
ใบงานที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ	๓๕
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว	๓๖
เรื่อง	หน้า

ใบงานที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว	๓๗
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก	๓๘
ใบงานที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก	๓๙
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า	๔๐
ใบงานที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า	๔๑
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ	๔๒
ใบงานที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ	๔๓
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อัคคีภัย	๔๔
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน	๔๕
ใบงานที่ ๘ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน	๔๖
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน	๔๗
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ปลอดภัยไว้ก่อน	๕๐
บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๕๑



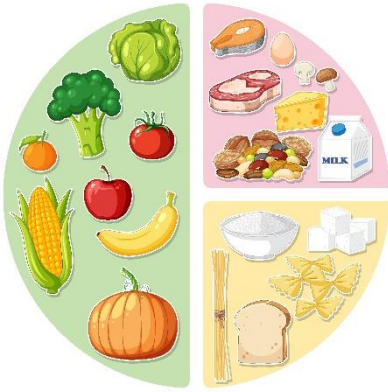
# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

## สุขภาพดีชีวิตมีความสุข



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายที่ดี



รับประทานอาหารที่สะอาด  
และมีประโยชน์



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย  
วันละ ๖-๘ แก้ว



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ดูแลรักษาร่างกายและ  
ของใช้ให้สะอาด

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง โดยระบายสี  
 ลงตามความเป็นจริง แล้วตอบคำถาม

การปฏิบัติตน	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
๑. อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน	♡	♡	♡
๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	♡	♡	♡
๓. ไม่วิ่งเล่นขณะขึ้น-ลงบันได	♡	♡	♡
๔. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว	♡	♡	♡
๕. ล้างมืออย่างถูกวิธีทั้ง ๗ ขั้นตอน	♡	♡	♡

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดีได้อย่างไร

.....

.....

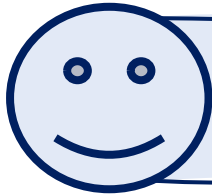
.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



## แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

สร้างสัมพันธ์  
 ในครอบครัวให้อบอุ่น



ทำกิจกรรมที่  
 ผ่อนคลายอารมณ์



มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส  
 มีความสุข



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๑)  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจงให้นักเรียนเลือกคำตอบ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่มี  
 ข้อความตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มาก ที่สุด
๑	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
๒	นักเรียนรู้สึกสบายใจ				
๓	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการ ดำเนินชีวิตประจำวัน				
๔	นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
๕	นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
๖	นักเรียนยอมรับกับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
๗	นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรง เกิดขึ้น				
๘	นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
๙	นักเรียนรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
๑๐	นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่น ที่มีปัญหา				
๑๑	นักเรียนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมี โอกาส				
๑๒	นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง				

ข้อ	คำถาม	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มาก ที่สุด
๑๓	นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ใน ครอบครัว				
๑๔	หากนักเรียนป่วยหนัก นักเรียนเชื่อว่า ครอบครัว จะดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี				
๑๕	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพัน ต่อกัน				



ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี (๒)  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแผนผังความคิดในสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุข



ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ประโยชน์ คือ อาหารหลัก ๕ หมู่ สดใหม่



๓ ป

ปลอดภัย คือ อาหารที่สด สะอาด  
ปราศจากสารปนเปื้อนและเชื้อโรค

ประหยัด คือ อาหารที่มีตามฤดูกาล  
หรืออาจปลูกรับประทานเอง



สงวนคุณค่า คือ การปรุง  
อาหารอย่างถูกวิธี รักษา  
คุณค่าของสารอาหาร

๓ ส

สุกเสมอ คือ อาหารที่  
ผ่านการปรุงสุก



สะอาดปลอดภัย คือ อาหารสดสะอาด  
ภาชนะอาหารสะอาดเสมอ

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

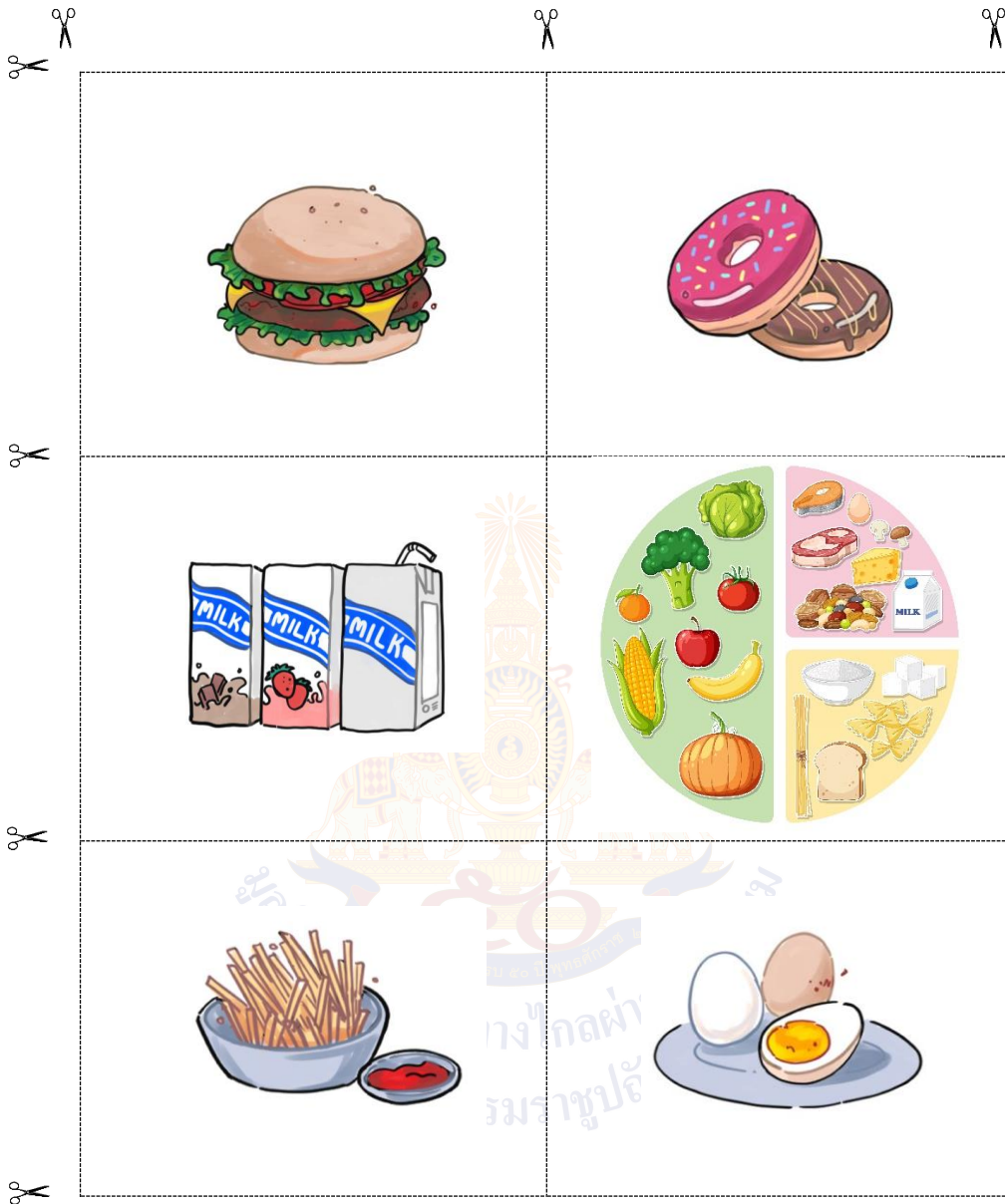
**ตอนที่ ๑** คำชี้แจงให้นักเรียนจำแนกอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ลงใน  
 ช่องที่กำหนด จากภาพที่กำหนดให้

อาหารที่มีประโยชน์	อาหารที่ไม่มีประโยชน์

**ตอนที่ ๒** คำชี้แจงให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่มีประโยชน์ ๑ เมนู พร้อมทั้งวาด  
 ภาพระบายสี



ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

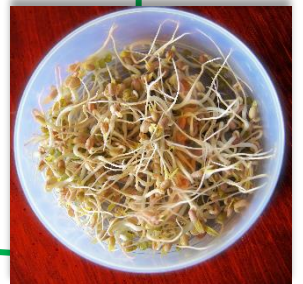


ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## ตัวอย่างสารปนเปื้อนในอาหาร

### สารฟอกขาว

อาจทำให้เกิดการอักเสบในปาก ลำคอ ภาวะอาหาร  
 หายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน  
 อุจจาระร่วง ในรายที่แพ้อาจเกิดลมพิษ ช็อค หมดสติ  
 และเสียชีวิตได้โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหอบหืด



### สารฟอรัมาลิน


อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร  
 และหากสัมผัสอยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดการสะสม  
 จนทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ และสารฟอรัมาลินยังเป็น  
 สารก่อมะเร็งในสิ่งมีชีวิตได้ด้วย





ใบงานที่ ๕ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กินอย่างไรให้ปลอดภัย  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลจากการทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร

ตัวอย่างอาหาร	ก่อนทดสอบ	หลังทดสอบ
 ถั่วงอก		
 หมึกสด		

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน

วิธีการเลือกอาหารที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## ลักษณะของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ



### ของเล่นที่มีสีสันทoxic

### ของเล่นที่ก่อประกายไฟ



### ของเล่นที่บรรจุแก้วอยู่ภายใน

### ของเล่นที่มีคม



### ของเล่นที่อันตราย

ใบงานที่ ๖ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ของเล่นที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนออกแบบของเล่นที่ปลอดภัย ตามจินตนาการของตนเอง  
 พร้อมเขียนอธิบายสั้น ๆ



.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

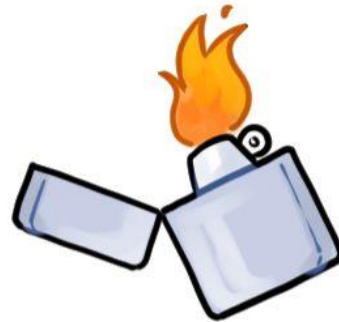
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## ลักษณะของใช้ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ของใช้มีคม



ของใช้ที่เกี่ยวกับไฟ



สารเคมีอันตราย



เครื่องใช้ไฟฟ้า



รองเท้าที่มีล้อหรืออุปกรณ์ที่มีล้อ



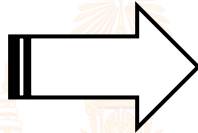
ใบงานที่ ๗ เรื่อง ของใช้ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ของใช้ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**ตอนที่ ๑ คำชี้แจง** ให้นักเรียนอธิบายถึงอันตรายที่เกิดจากของใช้จากตัวอย่าง  
 กล้องปริศนาที่ครูกำหนด

**ชื่อของใช้**

.....

.....



**อันตรายจากของใช้**

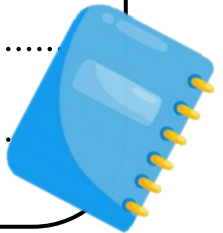
.....

.....

.....

.....

.....



**ตอนที่ ๒ คำชี้แจง** ให้นักเรียนวาดภาพของใช้ใกล้ตัวที่พบเห็นภายในบ้าน ซึ่งอาจ  
 เกิดผลเสียต่อสุขภาพ พร้อมระบุอันตรายจากของใช้นั้น ๆ



.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## “ถังขยะ” ทิ้งให้ถูกสี ถูกประเภท



ขยะทั่วไปไม่สามารถ  
นำกลับมาใช้ได้



ขยะเปียก (ขยะอินทรีย์)



ขยะรีไซเคิล



ขยะอันตราย



ใบงานที่ ๘ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การคัดแยกประเภทของขยะ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลจากการสำรวจขยะบริเวณโรงเรียน โดยแยกประเภทของขยะให้ถูกต้อง

**ขยะเปียก (ขยะอินทรีย์)**

**ขยะทั่วไป**

**ขยะรีไซเคิล**

**ขยะอันตราย**

ชื่อ..... ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัว  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**โรคตาแดง** คือ โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย โดยเข้าทางตา  
 เมื่อเราใช้มือสกปรกขยี้ตาหรือสัมผัสดวงตา หรือ  
 มีสิ่งแปลกปลอมมาสัมผัสกับดวงตา ทำให้มีอาการคันและเคืองตา  
 ปวดตา ตาแดงบริเวณตาขาว น้ำตาไหลและมีขี้ตา ป้องกันได้โดย  
 หมั่นล้างมือและล้างหน้าเสมอ ไม่ใช้มือขยี้ตา ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น



**โรคไข้หวัด** คือ โรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส  
 สามารถแพร่กระจายเชื้อผ่านการไอ จาม เป็นโรคที่พบได้ตลอดปี  
 แต่พบมากในฤดูฝนและฤดูหนาว ซึ่งมีอากาศที่เย็น สามารถ  
 รักษาโดยการรับประทานยา  
 ควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ

**อาการท้องเสีย** เกิดจากการบริโภคอาหารไม่สะอาดหรืออาหาร  
 ที่มีรสจัด ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ  
 มากกว่า ๓ ครั้ง เกิดอาการอ่อนเพลีย เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำ  
 และเกลือแร่ ป้องกันโดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสดใหม่ ไม่  
 รับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรือมีรสจัด ล้างมือให้สะอาดก่อน  
 รับประทานอาหารและหลังการเข้าห้องน้ำ





ใบงานที่ ๙ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัว  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนนักเรียนระบุโรคและอาการที่นักเรียนเคยเจ็บป่วย วาดภาพ  
 เชื้อโรคตามจินตนาการ พร้อมบอกการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและ  
 เสนอวิธีการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ

ชื่อโรค/อาการ .....

**วิธีการปฏิบัติตน  
เมื่อมีอาการเจ็บป่วย**

.....

.....

.....

.....

**วิธีการป้องกันตนเองจาก  
โรคติดต่อ**

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การถูกของมีคมบาด ให้ใช้ผ้าสะอาดกดลงบนบาดแผล เพื่อให้เลือดหยุดไหล จากนั้นล้างแผลด้วยน้ำสะอาด หรือใช้น้ำเกลือล้างแผล ซับแผลให้แห้ง ทายาใส่แผลสด แล้วใช้พลาสติกหรือยาปิดแผล และระวังอย่าให้แผลถูกน้ำ

บาดแผลถลอก ให้ล้างด้วยน้ำสบู่น้ำเกลือล้างแผล ซับแผลให้แห้ง เช็ดรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ ทายาใส่แผลสด แต่หากเกิดเป็นแผลฟกช้ำ ให้ประคบด้วยน้ำแข็งทันที เป็นเวลา ๓๒ ชั่วโมง หรือจนหายช้ำแล้ว ประคบด้วยน้ำอุ่น ไม่ควรบีบนิ้วด้วยยาหม่อง เพราะจะทำให้ปวดบวมมากขึ้น



เมื่อโดนผึ้ง ต่อย หรือแตนต่อย ให้พยายามหาเหล็กใน หรือใช้สันบัตรแข็งดันเหล็กในออกมา ล้างทำความสะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อลดอาการปวดบวม หากอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์

ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**ตอนที่ ๑ คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกลักษณะการบาดเจ็บ ให้สัมพันธ์กับ  
 ข้อควรปฏิบัติ

**แผลฟกช้ำ      แผลงสัตว์กัดต่อย**  
**แผลจากของมีคม      แผลถลอก**

๑. .... ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด เช็ดรอบแผลด้วย  
 แอลกอฮอล์ ใส่ยาแผลสด
๒. .... ใช้น้ำแข็งประคบทันที เมื่อหายปวดบวมให้  
 ประคบด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น
๓. .... ใช้ขอบบัตรแข็งดันเพื่อนำเหล็กในออกมา  
 อาจใช้แหนบในการดึงเหล็กในออก



ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ตอนที่ ๒ คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนชื่ออุปกรณ์หรือยาที่ใช้ในการปฐมพยาบาล  
ให้ตรงกับลักษณะของการบาดเจ็บต่อไปนี้



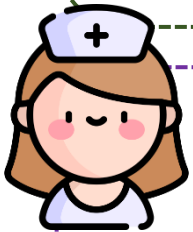
บาดเจ็บจากของมีคม

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



บาดเจ็บจากแมลงสัตว์กัดต่อย

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



บาดเจ็บจากการพลัดตก หกล้ม

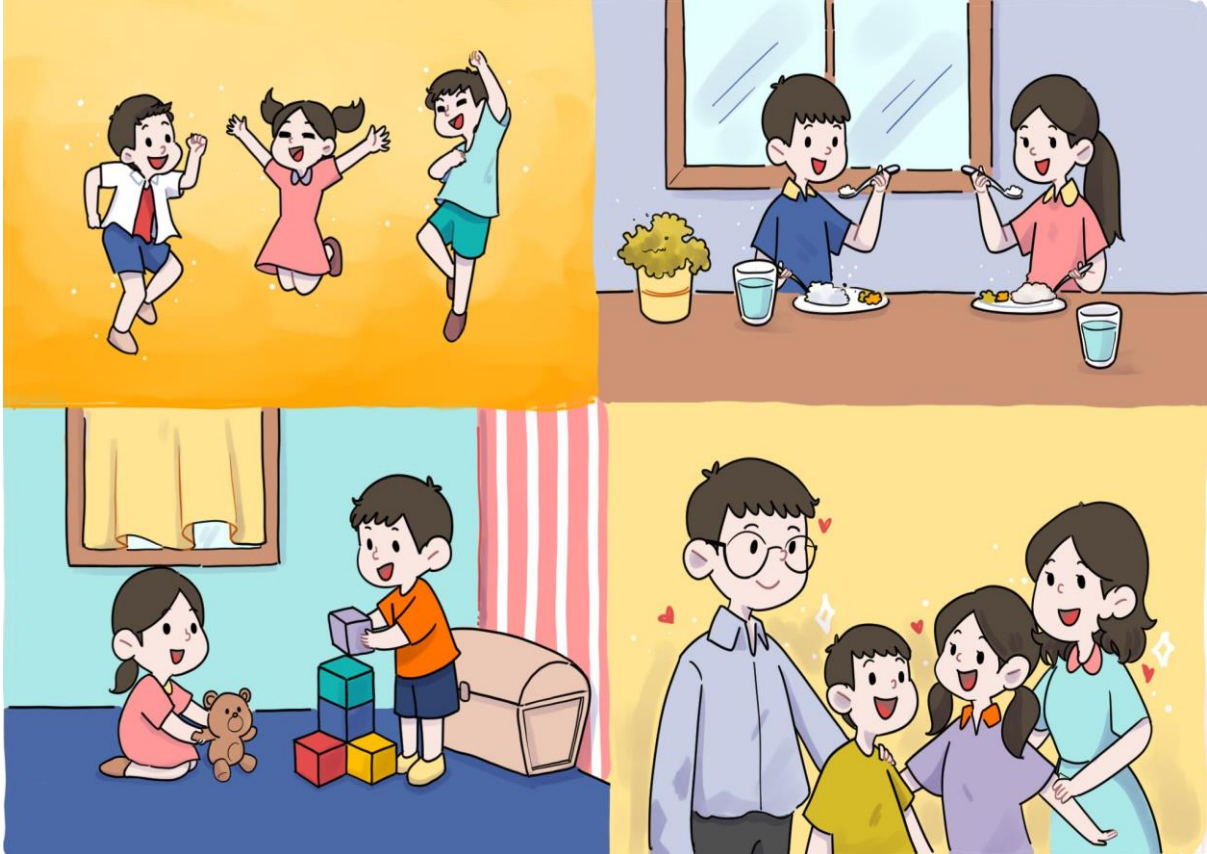
แผลถลอก

แผลฟกช้ำ

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

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



การมีสุขภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส  
 เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
 รู้ถึงอันตรายจากของเล่นและของใช้  
 จะสามารถดำรงชีวิตให้มีความสุขได้



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

### สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี      ☆☆ ฉันทำได้บ้าง      ☆ ฉันยังทำไม่ได้

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่ง que ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถบอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. นักเรียนสามารถเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. นักเรียนสามารถระบุของใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๔. นักเรียนสามารถอธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๕. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	☆☆☆	<input type="checkbox"/>



# แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค     ปลายภาค     หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ปลอดภัยไว้ก่อน



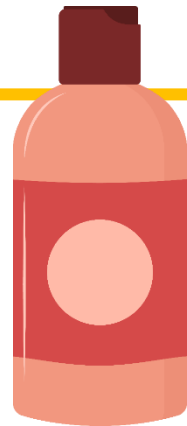


ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



## ยาใช้ภายนอก

ยาสำหรับใช้ภายนอกร่างกาย กับผิวหนัง หู ตา จมูก  
 ห้ามนำไปรับประทาน



## ยาใช้ภายใน

ยาสำหรับใช้รับประทานเมื่อมีอาการเจ็บป่วย  
 มีทั้งชนิดน้ำ ชนิดเม็ด และชนิดผง



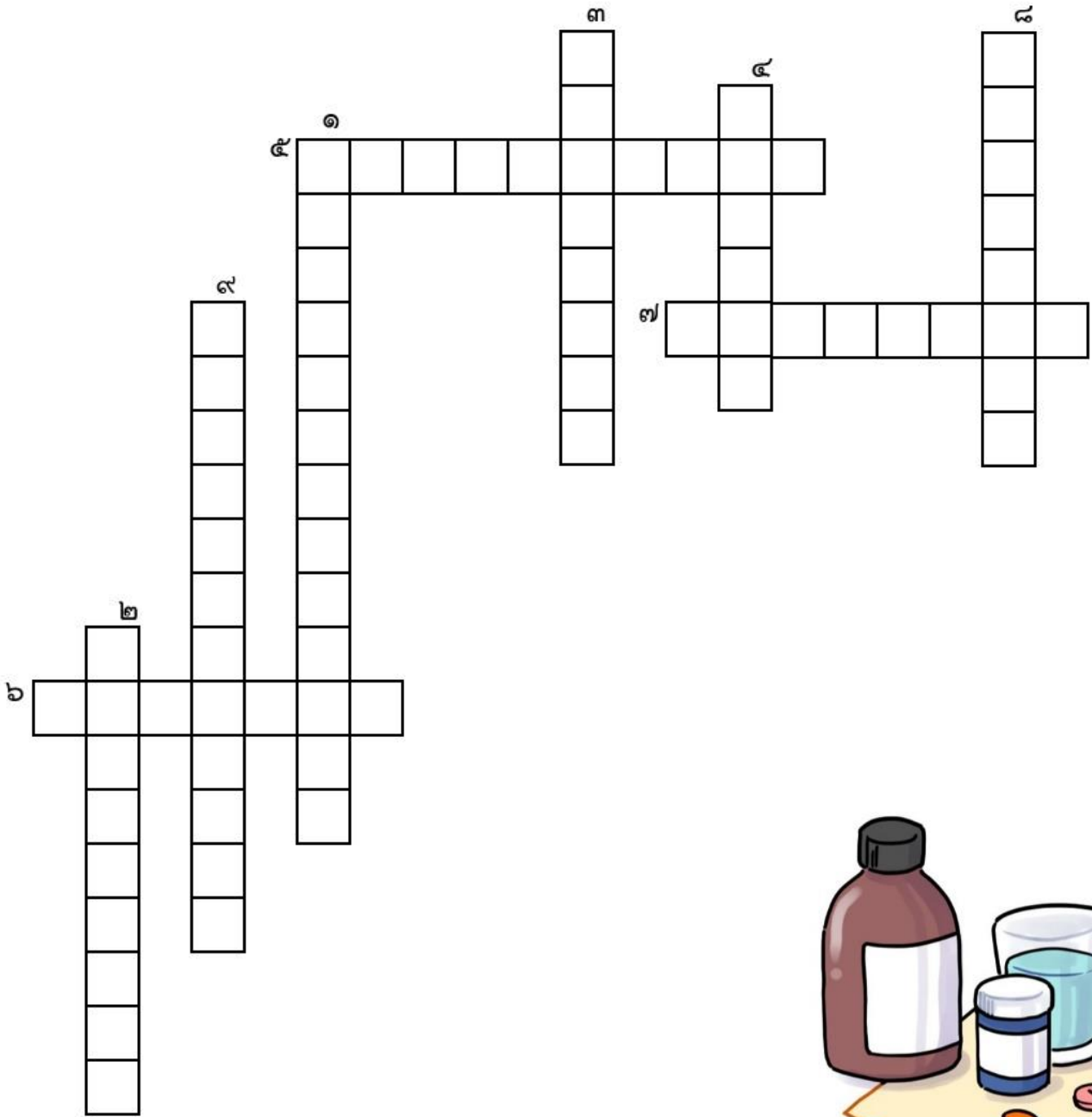
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันอ่านคำใบ้ของปริศนา และเติมตัวอักษรลงในตาราง

### ปริศนายาสามัญประจำบ้าน

๑. เม็ดสีขาว ใช้บรรเทาอาการปวดศีรษะ ลดไข้
๒. ขวดสีเหลือง ใช้สำหรับใส่แผลสด
๓. เป็นยาน้ำ ใช้บรรเทาการไอ และช่วยขับเสมหะ
๔. มีกลิ่นหอม ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทาเมื่อแมลงสัตว์กัดต่อย ใช้สูดดมเวลาหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ
๕. น้ำสีขาว ใช้บรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
๖. เป็นของเหลว ใช้ทาบรรเทาอาการคันจากผดผื่น ลมพิษ
๗. น้ำสีฟ้า ใช้ฆ่าเชื้อโรค โดยการเช็ดทำความสะอาดแผล
๘. ลักษณะเป็นผง ใช้ละลายน้ำ ช่วยบรรเทาอาการท้องเสีย
๙. น้ำใส ๆ เป็นยาใช้ภายนอก สามารถล้างทำความสะอาดแผลได้โดยตรง

ปริศนายาสამัญญประจำบ้าน



๑. ชื่อ ..... ๒. ชื่อ .....

๓. ชื่อ ..... ๔. ชื่อ .....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

### การจัดตู๋ยาสามัญประจำบ้าน

เป็นการสร้างอนามัยให้กับตัวเองและครอบครัว  
 นอกจากจะหยิบง่าย ใช้สะดวก  
 ยังช่วยปกป้องชีวิตจากการใช้ยาผิดประเภทหรือยาหมดอายุ



ตำแหน่งดี

การเลือกวางตู๋ยาในตำแหน่ง  
 ที่มีอุณหภูมิที่เหมาะสม

โดยต้องระบุชื่อยา/ ขนาด/ วันเดือนปีที่ผลิต  
 และหมดอายุ/ คำเตือน/ วิธีใช้ ให้ละเอียด

ฉลาก  
 ชัดเจน




แยก  
 ประเภท

ควรแยกประเภทยา ภายใน/ภายนอก  
 เพื่อเป็นการป้องกันการหยิบยาผิด ซึ่งอาจเป็นอันตราย



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันจำแนกประเภทของยาสามัญประจำบ้านแล้ว  
 นำมาจัดลงในตู๋ยาสามัญประจำบ้านให้เหมาะสม

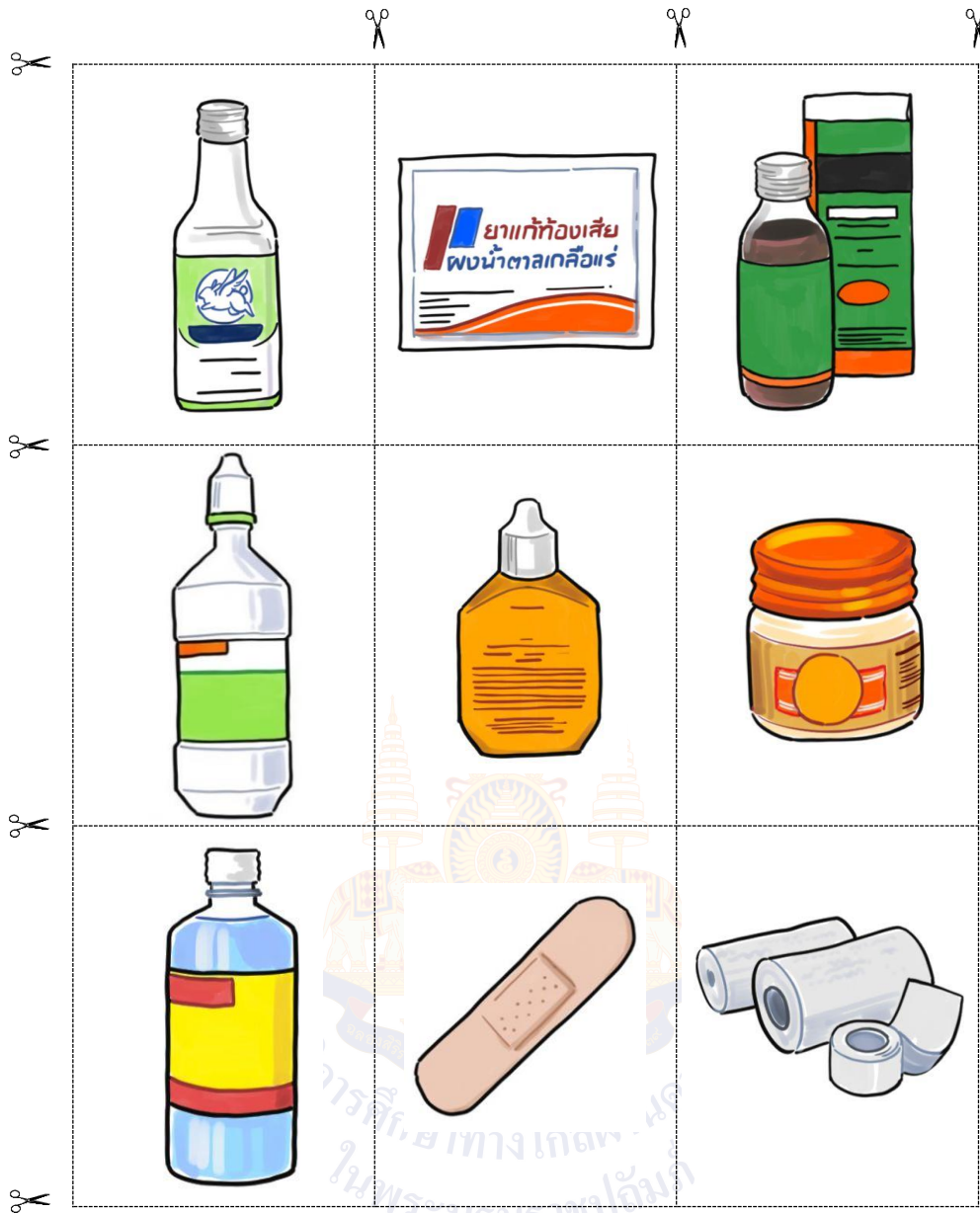
 ตู๋ยาสามัญประจำบ้าน 	
	

๑. ชื่อ .....

๒. ชื่อ .....

๓. ชื่อ .....

๔. ชื่อ .....



ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

บุหรี่ ได้จากใบยาสูบ ซึ่งในบุหรี่มีสารพิษหลายชนิด เช่น นิโคติน  
 น้ำมันดิน ไซยาไนต์ แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์  
**โทษและอันตราย** คือ มีกลิ่นปากและกลิ่นตัว โรคทางเดินหายใจ  
 มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบ หัวใจ



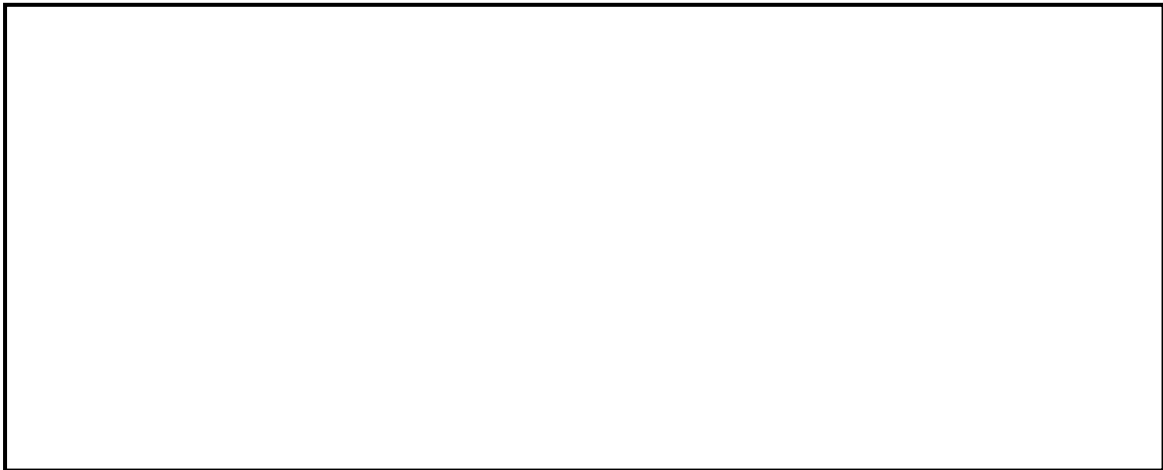
เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เหล้าหรือสุรา เบียร์ ไวน์  
**โทษและอันตราย** ทำให้เกิดโรคร้ายแรง โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับแข็ง  
 เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เกิดการทะเลาะวิวาท

ยาบ้า เป็นสารเสพติดที่ผิดกฎหมาย และมีอันตรายร้ายแรง  
 ลักษณะเป็นเม็ด มีหลากหลายสี ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท  
**โทษและอันตราย** ส่งผลให้สมองเสื่อม ประสาทหลอน  
 คลุ้มคลั่ง เสียสติ และอาจถึงแก่ชีวิต



ใบงานที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อสุขภาพ  
 ที่นักเรียนเคยพบเห็นจากประสบการณ์ของตนเอง



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตน เมื่อถูกชักชวนให้ลองสารเสพติด




---



---



---



---



---



ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คาเฟอีน เป็นสารอันตรายที่พบได้ในเครื่องดื่ม เช่น  
 ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง  
**โทษและอันตราย** คือ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น  
 นอนไม่หลับ เกิดการเสพติด เมื่อไม่ได้ดื่ม  
 จะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง



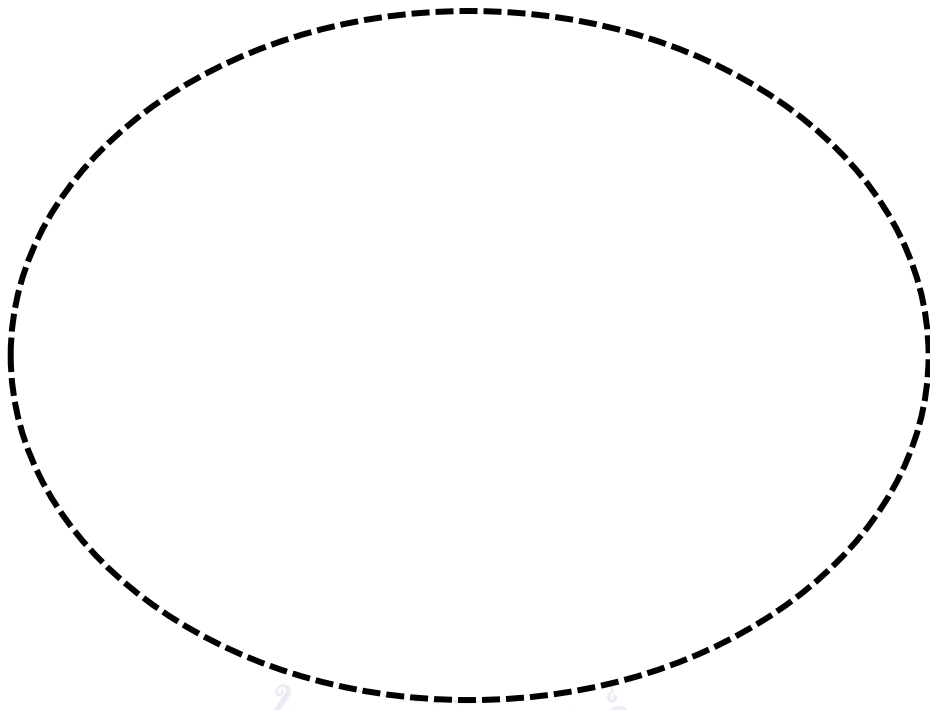
สารระเหย เป็นส่วนผสม  
 ในผลิตภัณฑ์หลายชนิด เช่น  
 น้ำมันเบนซิน ทินเนอร์ สีสเปรย์ กาว  
**โทษและอันตราย** จะทำให้เวียนหัว  
 มึนงง อาจทำให้เม็ดเลือดแดง  
 ไตพิการ สมอ่งฝ่อ

สารเคมีที่ใช้ในบ้าน เช่น  
 ยาฆ่าแมลง ผงซักฟอก น้ำยาล้าง  
 ห้องน้ำ น้ำยาล้างจาน  
**โทษและอันตราย**จากการใช้สารเคมี  
 ไม่ถูกวิธี หากถูกผิวหนังโดยตรง  
 อาจทำให้เกิดรอยไหม้แดง ผื่นคัน  
 และหากเข้าสู่ร่างกาย  
 อาจทำให้เสียชีวิตได้



ใบงานที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวาดภาพผลิตภัณฑ์หรือสารอันตรายต่อสุขภาพที่นักเรียน  
 พบในชีวิตประจำวัน พร้อมบอกวิธีการป้องกันตนจากสารอันตราย



สารอันตรายที่นักเรียนพบ คือ .....

วิธีป้องกันตนเองจากสารอันตราย

.....

.....

.....

.....

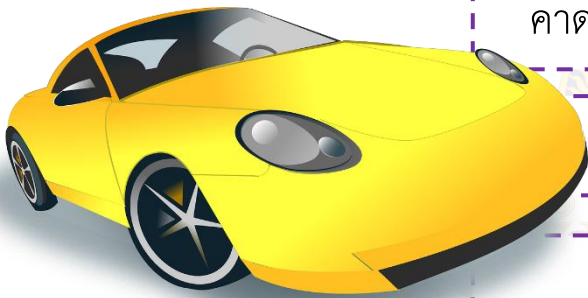
ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การเดินทางทางบก เช่น การโดยสารรถประจำทาง รถยนต์ รถจักรยานยนต์  
 ซึ่งเป็นการเดินทางในชีวิตประจำวัน



จำเป็นต้องระมัดระวังและรู้วิธีการป้องกัน อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น



คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อโดยสารรถยนต์

ถือคประตูลงเสมอ

ไม่รบกวนสมาธิผู้ขับรถยนต์

นั่งประจำที่ของตนเอง ไม่เดินไป-มา

กดกริ่งก่อนถึงจุดหมาย

เมื่อต้องการจะลงรถต้องรอให้รถจอดสนิทเสียก่อน



เมื่อซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ให้ใช้มือเกาะเอวผู้ขับขี่  
 จักรยานยนต์และวางเท้าบริเวณที่ปักเท้า

สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง

ใบงานที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางบก  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวาดภาพยานพาหนะที่นักเรียนใช้ในการเดินทาง  
 มาโรงเรียน และเขียนวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในการเดินทาง  
 ทางบก



ฉันเดินทางมาโรงเรียนโดย .....

วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการเดินทาง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ข้ามถนนจะต้องใช้สะพานลอยหรือ  
 ทางม้าลาย  
 ซึ่งต้องปฏิบัติตามขั้นตอน มองขวา  
 มองซ้าย มองขวาอีกครั้ง  
 หากไม่มีรถแล้วจึงข้ามถนนได้

**การขี่จักรยาน**  
 ควรใช้สัญญาณมือก่อนเลี้ยวทุกครั้ง  
 และไม่ควรรใช้ความเร็ว  
 เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



ใบงานที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในการเดินทางทางเท้า และเสนอวิธีการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุนั้น

สาเหตุของอุบัติเหตุ



วิธีการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ

สาเหตุของอุบัติเหตุ



วิธีการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



## หลักการให้ความช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำ



ตะโกน ใช้เสียงร้องเรียกผู้ใหญ่  
หรือบุคคลที่สามารถช่วยได้

โยน โยนห่วงยาง เสื้อชูชีพ เชือก  
หรืออุปกรณ์ที่สามารถลอยน้ำได้



ยื่น ยื่นไม้หรือวัสดุที่ยาวถึงตัวผู้จมน้ำ



ห้ามลงไปช่วยผู้ที่จมน้ำด้วยตนเองเด็ดขาด  
เพราะจะทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยต่อตนเอง

ใบงานที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทางทางน้ำ  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการเดินทางทางน้ำที่ปลอดภัย และ  
 บอกหลักการช่วยเหลือผู้จมน้ำ

การเดินทางทางน้ำอย่างปลอดภัย



หลักการช่วยเหลือผู้จมน้ำ

ตะโกน

โยน

อื่น

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง อัคคีภัย  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อัคคีภัย  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



### วิธีการช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นขณะเกิดอัคคีภัย

ควบคุมสติให้ดี

ใช้ถังดับเพลิง  
ดับไฟเบื้องต้น

ตัดสวิตซ์ไฟฟ้าก่อน  
ใช้น้ำดับไฟ

รีบปิดประตูหน้าต่างต่าง  
เพื่อไม่ให้ลมพัดและ  
เกิดการลุกลาม

หนีออกจากที่เกิดเหตุ  
โดยใช้ผ้าห่มชุบน้ำคลุมตัว  
ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูก

ก้มต่ำหรือคลานต่ำ  
ไปสู่ทางออก

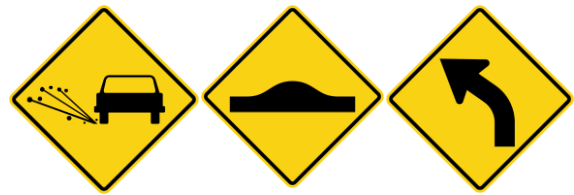
หากไฟลุกลามติดเสื้อผ้า  
ให้ล้มตัวนอนกลิ้งกับพื้น

โทร. ๑๙๙ แจ้งเหตุเพลิงไหม้

๑๖๖๙ แจ้งแพทย์ฉุกเฉิน

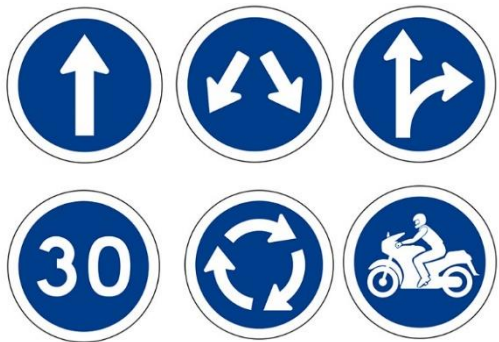


ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



สีแดง หมายถึง หยุด  
หรือห้าม

สีเหลือง หมายถึง ระวัง



สีน้ำเงิน หมายถึง  
บังคับให้ปฏิบัติ

สีเขียว หมายถึง ปลอดภัย

ใบงานที่ ๘ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบสัญลักษณ์และป้ายเตือนที่สามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน พร้อมระบุความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือนนั้น



ชื่อสัญลักษณ์/ป้ายเตือน.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



### อันตรายจากการใช้ยา



การใช้ยาผิดวิธี

การใช้ยาหมดอายุ



### อันตรายจากสารเสพติด



มีผลเสียร้ายแรงต่อสุขภาพ

ทำลายอนาคตของตนเอง

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



### อันตรายจากสารเคมีใกล้ตัว



การใช้สารเคมีผิดวิธี

การทำลายสารเคมีผิดวิธี



### อันตรายจากการเดินทาง



อุบัติเหตุจากการเดินทาง

การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน  
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่



### อันตรายจากอัคคีภัย



สูญเสียทรัพย์สิน

รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต



### เตือนอันตรายจากสัญลักษณ์ และป้ายเตือน



เตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อตัวเรา

เพื่อให้ทราบถึงการปฏิบัติที่ถูกต้องวิธี  
และปลอดภัย



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปลอดภัยไว้ก่อน

### สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี      ☆☆ ฉันทำได้บ้าง      ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. นักเรียนสามารถบอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. นักเรียนสามารถระบุโทษของสารเสพติด อันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๔. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๕. นักเรียนสามารถอธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ	☆☆☆	<input type="checkbox"/>



## แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ :  กลางภาค     ปลายภาค     หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....







สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

