



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เสด็จพระเกียรติ



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 เพื่อให้ให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ทบทวน เอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ/ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ชั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ แล้วจะได้นำผลไปส่งเสริมและ/หรือจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อให้เกิดประสิทธิผล นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กลงต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงในการใช้ชุดกิจกรรม	ก
สารบัญ	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ชื่อหน่วย กายดีใจเป็นสุข	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ	๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก	๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด	๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง เครื่องหมายในชีวิตประจำวัน	๕
แบบประเมินตนเองหน่วยที่ ๓	๖
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)	๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ชื่อหน่วย การใช้ยาและการปฐมพยาบาล	๘
ใบงานที่ ๑ เรื่อง อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกวิธี	๙
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน	๑๐
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฐมพยาบาลการใช้อาผัดและได้รับสารเคมี	๑๑
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อสัตว์มีพิษกัดต่อย	๑๒
ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก	๑๓
ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด	๑๔
ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม	๑๕
แบบประเมินตนเองหน่วยที่ ๔	๑๖
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)	๑๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ ชื่อหน่วย สารเสพติดให้โทษ	๑๘
ใบงานที่ ๑ เรื่อง โทษของสารเสพติด	๑๙
แบบประเมินตนเองหน่วยที่ ๕	๒๐
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)	๒๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

กายดีใจเป็นสุข

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพลักษณะอารมณ์ที่ส่งผลดีและส่งผลเสียต่อสุขภาพลงในช่องว่างพร้อมเขียนอธิบายลักษณะของอารมณ์

อารมณ์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

อารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ลักษณะอารมณ์

.....

ลักษณะอารมณ์

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีการสร้างเสริมสภาวะทางอารมณ์ด้านบวกพร้อมวาดภาพประกอบ
 ลงในช่องที่กำหนดให้

The worksheet contains four rows of writing and drawing space. Each row is designed for a student to write a method for improving positive emotions and then draw a picture illustrating it. The rows are separated by large arrows pointing from the solid-line box on the right to the dashed-line box on the left.


ชื่อ..... ชั้น เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนพร้อมบอกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม

ความเครียดของฉัน

คือ.....



วิธีการจัดการความเครียดที่ฉันเคยปฏิบัติ

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง เครื่องหมายในชีวิตประจำวัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง เครื่องหมายน่ารู้
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพเครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์ที่นักเรียนเคยเห็นพร้อมบอก
 ความหมาย

เครื่องหมาย.....

สามารถพบได้ที่

.....

ชื่อ.....ชั้น เลขที่



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง _____ กายดีใจเป็นสุข _____

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ					<input type="checkbox"/>
๒. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ เพื่อการเลือกบริโภค					<input type="checkbox"/>

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.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

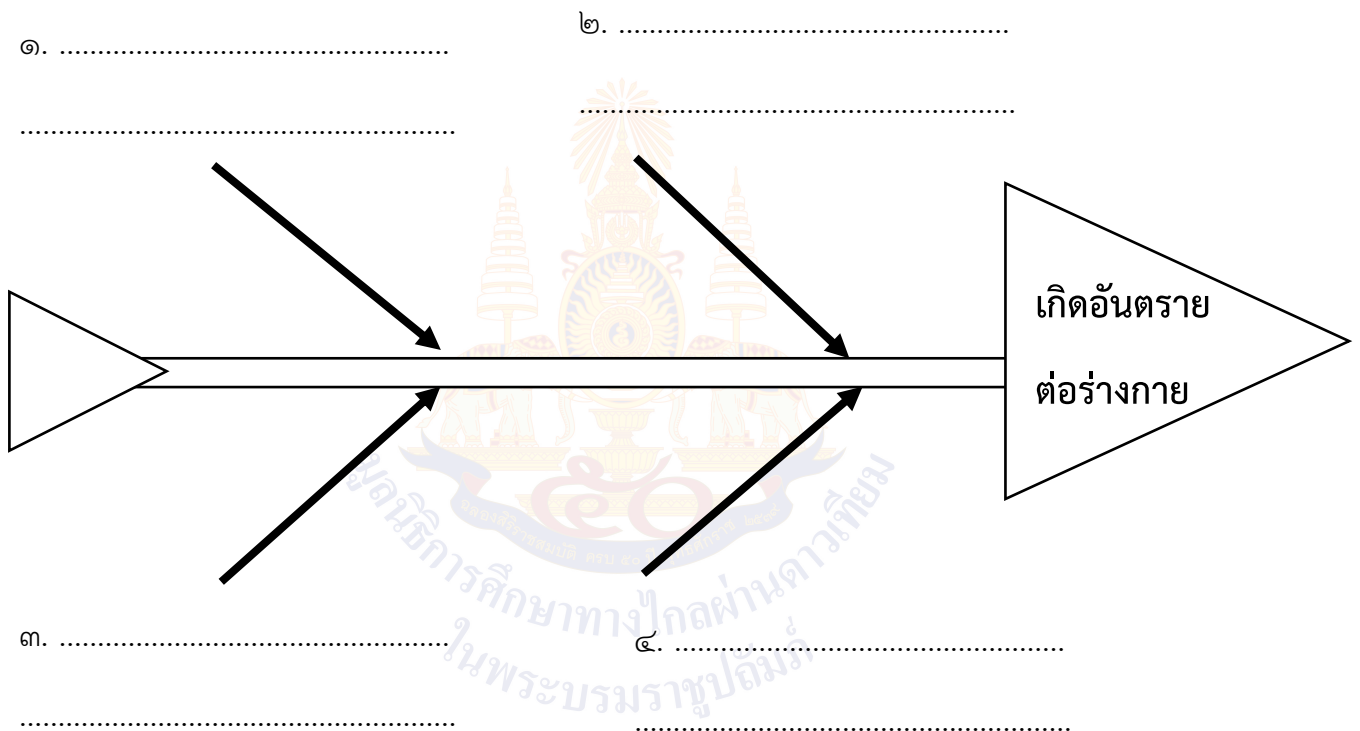
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

การใช้ยาและการปฐมพยาบาล



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกวิธี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกวิธี
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสรุปพฤติกรรมการใช้ยาไม่ถูกวิธีลงในแผนผังข้างปลา



ชื่อ..... ชั้น เลขที่

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสรุปหลักการจัดตู้ยาสามัญประจำบ้าน

หลักการจัดตู้ยาสามัญประจำบ้าน



ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฐมพยาบาลการใช้อาผัดและได้รับสารเคมี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้อาและการปฐมพยาบาล
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๑)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อใช้อาผัดและเมื่อสารเคมีเข้าตาลง
 ในช่องว่างต่อไปนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การปฐมพยาบาล
การใช้อาผัด



การปฐมพยาบาล
เมื่อได้สารเคมีเข้าตา



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อสัตว์มีพิษกัดต่อย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๒)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อสัตว์มีพิษกัดต่อย ลงในช่องว่างต่อไปนี้

การปฐมพยาบาล
เมื่อผึ้งต่อย



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

การปฐมพยาบาล
เมื่องูกัด



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

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๓)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพและเขียนอธิบายการปฐมพยาบาลบาดแผลถลอกลงใน
 ช่องว่างต่อไปนี้

การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก

๑

๒

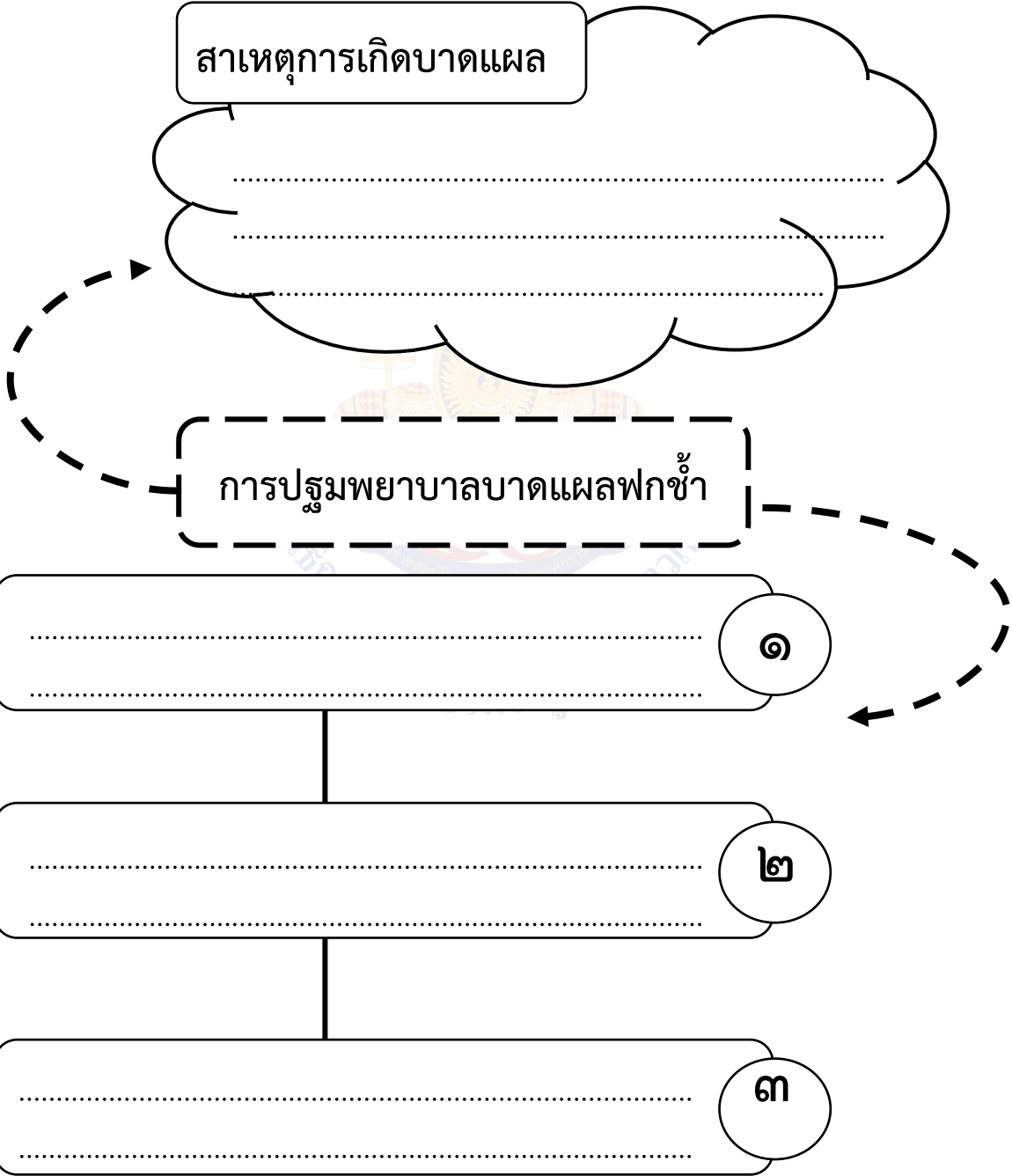
๓

๔

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

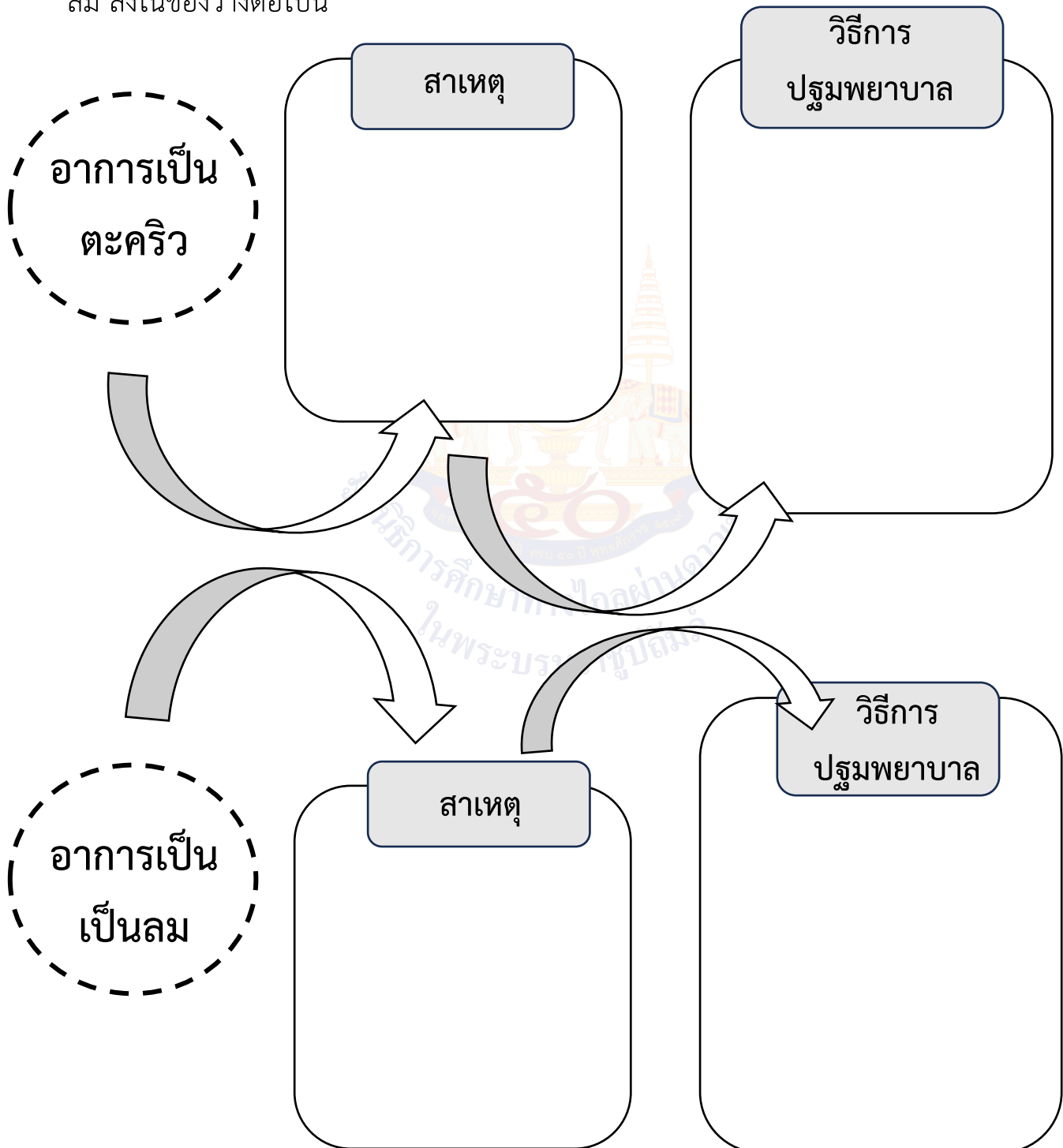
ใบงานที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำและข้อเคล็ด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๔)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายสาเหตุและวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำและข้อเคล็ดลงในช่องว่างต่อไปนี้



ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๕)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายสาเหตุและการปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม ลงในช่องว่างต่อไปนี้





แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี					<input type="checkbox"/>
๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา					<input type="checkbox"/>

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.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

.....

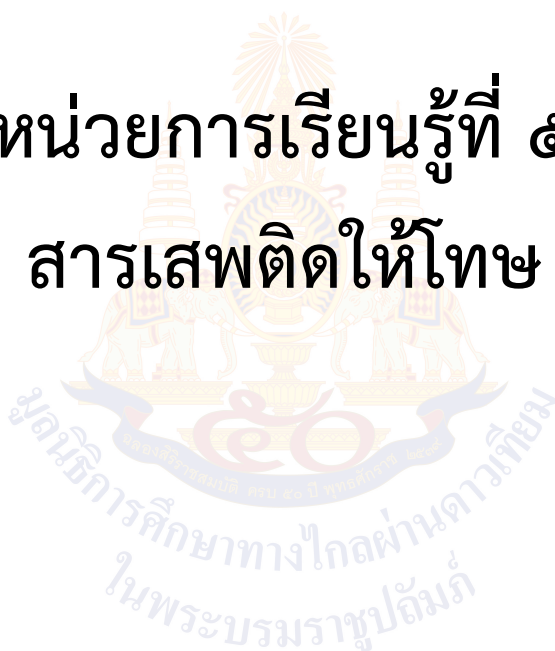
สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

สารเสพติดให้โทษ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง โทษของสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สารเสพติดให้โทษ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติดให้โทษ (๑)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนความหมาย และโทษของสารเสพติดลงในช่องว่างต่อไปนี้

ความหมายของสารเสพติด

.....

.....

.....



โทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อตัวเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สารเสพติดให้โทษ

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน					<input type="checkbox"/>

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

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

.....

๔. สิ่งที่น่าสนใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....





แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....
.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

