



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เถลิงพระเกียรติ



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้(สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่

๕

(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 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	ข
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย	๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา	๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒	๕
ใบงานที่ ๕ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔	๖
ใบงานที่ ๖ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕ - ๗	๗
ใบงานที่ ๗ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ - ๑๐	๘
ใบงานที่ ๘ เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ	๙
ใบงานที่ ๙ เรื่อง มาสังเกตรูปภาพผลิตภัณฑ์กันเถอะ	๑๐
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร	๑๑
ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ผลิตภัณฑ์ของฉันทาน่าซื้อมาใช้	๑๒
ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง ความเสี่ยงในการใช้สื่อ	๑๓
ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง สื่อที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	๑๔
ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	๑๕
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ	๑๖
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๑๗
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย	๑๘
ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค	๑๙
ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่	๒๐
ใบงานที่ ๓ เรื่อง โรคไข้เลือดออก	๒๑
ใบงานที่ ๔ เรื่อง โรคลมพิษ	๒๒
ใบงานที่ ๕ เรื่อง โรคในช่องปาก	๒๓
ใบงานที่ ๖ เรื่อง สารเสพติด	๒๔
ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการใช้ยา	๒๕
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย	๒๖
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๒๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
ใส่ใจการใช้ชีวิต
ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง ที่ได้ทดสอบ
 ในภาคเรียนที่ ๑ และนำผลมาวิเคราะห์ พร้อมให้คะแนน ตามตารางที่ครูกำหนดให้

อายุ		เพศ		
น้ำหนัก		ส่วนสูง		
ลำดับ	รายการ	ผลการทดสอบ		ระดับคะแนน
๑	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
๒	ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง	
๓	วิ่งเก็บของ		วินาที	
๔	วิ่งระยะ ๕๐ เมตร		วินาที	
๕	นั่งงอตัว		เซนติเมตร	
๖	แรงบีบมือ		กิโลกรัม/ น้ำหนักตัว	

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคำตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ **มาก** ที่สุด

.....

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่นักเรียนทำคะแนนได้ **น้อย** ที่สุด

.....

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

ใบงานที่ ๒ เรื่อง สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. หากนักเรียนต้องการสร้างเสริมกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

๒. หากนักเรียนต้องการสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

๓. หากนักเรียนต้องการสร้างเสริมกล้ามเนื้อแขนให้แข็งแรง ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

๔. จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพของตนเอง นักเรียนควรสร้างเสริมสมรรถภาพของตนเองด้านใด และใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ด้านที่ควรสร้างเสริม.....

กิจกรรมที่ใช้.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....

ใบบงานที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซักรุ่นในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. นักเรียนชอบเล่นกีฬาชนิดใด.....
๒. ขณะเล่นกีฬา นักเรียนแต่งกายแบบใด.....
๓. กีฬาที่นักเรียนชื่นชอบ ประกอบด้วยอุปกรณ์ใดบ้าง.....

๔. กีฬาที่นักเรียนชื่นชอบ มีกติกาอย่างไร.....

๕. นักเรียนเคย Warm up และ Cool Down หรือไม่ เคย ไม่เคย

๖. จงบอกขั้นตอนการ Warm up

๗. จงบอกขั้นตอนการ Cool Down.

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาต่อไปนี้ โดยนำสุขบัญญัติข้อที่ ๑ มาปรับใช้

๑. มีกลิ่นตัว วิธีแก้ปัญหา =

.....

.....

๒. หน้าสิริขะมีรังแค วิธีแก้ปัญหา =

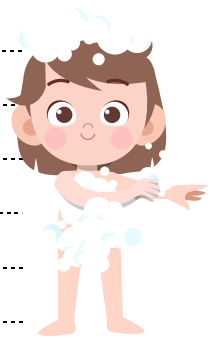
.....

.....

๓. เล็บดำ มีขี้เล็บ วิธีแก้ปัญหา =

.....

.....



คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจฟันภายในช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ภายในช่องปากของฉันประกอบด้วยฟันจำนวนซี่

แบ่งเป็น ฟันบน จำนวนซี่

ฟันล่าง จำนวน.....ซี่

๒. ภายในช่องปากของฉันมีฟันผุหรือไม่ ไม่มี มี จำนวน.....ซี่

๓. นักเรียนมีวิธีการดูแลช่องปากของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน โดยการวาดภาพประกอบ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่นำแนวทางการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
 ข้อที่ ๔ มาปรับใช้ พร้อมวาดภาพและบอกรายละเอียด

ชื่อเมนู :

ส่วนประกอบ และวิธีทำ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล

ชั้น เลขที่

ใบงานที่ ๖ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕ - ๗
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕ - ๗
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕ พร้อมวาดภาพประกอบพร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๖ พร้อมวาดภาพประกอบพร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗ พร้อมวาดภาพประกอบพร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบงานที่ ๗ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘ - ๑๐
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘ - ๑๐
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘ พร้อมวาด
 ภาพประกอบพร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๙ พร้อมวาด
 ภาพประกอบพร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑๐ พร้อมวาด
 ภาพประกอบพร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

.....

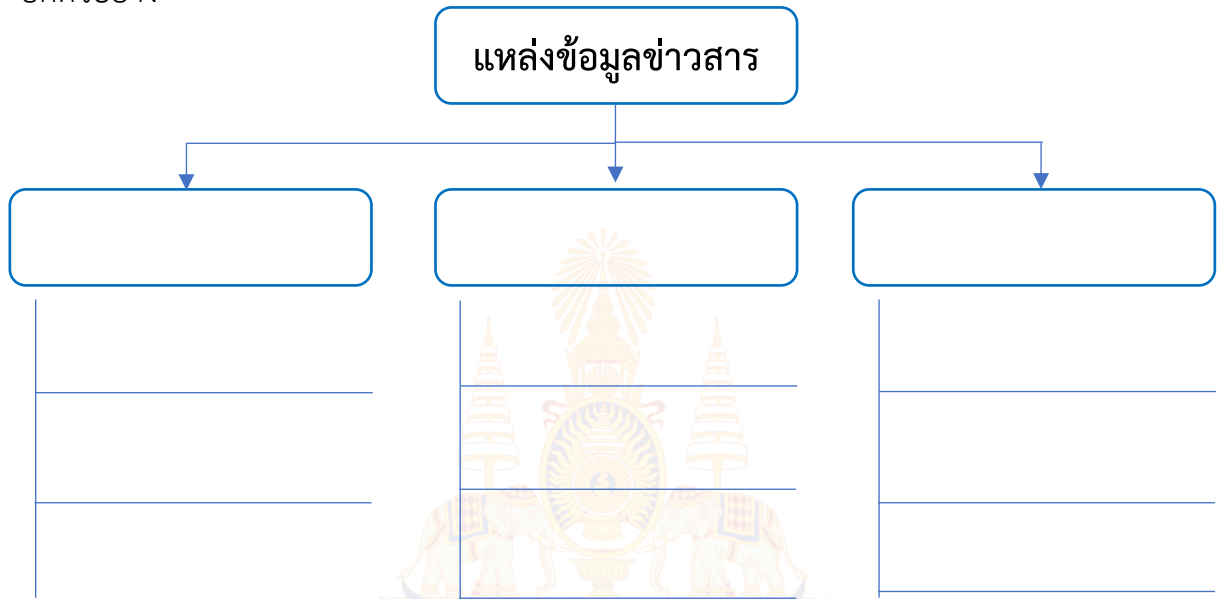
.....

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

ใบงานที่ ๘ เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจำแนกแหล่งข้อมูลข่าวสารสุขภาพโดยเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง พร้อมยกตัวอย่าง



ตอนที่ ๒ : การสืบค้นข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ/ผลิตภัณฑ์อาหารที่ตนเองมี ในเว็บไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ว่ามีเลขอย.หรือเลขที่จดแจ้งถูกต้องหรือไม่ พร้อมวาดภาพประกอบ

ชื่อผลิตภัณฑ์.....

ประเภทผลิตภัณฑ์.....

เลขอย. / เลขที่จดแจ้ง.....

ผลการสืบค้นข้อมูล.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๙ เรื่อง มาสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์กันเถอะ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซักนิดในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิเคราะห์สื่อโฆษณา
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำฉลากผลิตภัณฑ์ที่ตนเองนำมา แปะลงในช่องว่างที่กำหนดให้ พร้อม
 สังเกตรายละเอียดบนฉลากผลิตภัณฑ์แล้วกรอกข้อมูลให้ถูกต้อง

ฉลากผลิตภัณฑ์

๑. ชื่อของสินค้า.....
๒. ส่วนประกอบสำคัญ.....
๓. วิธีใช้และการเก็บรักษา.....
๔. ขนาด ปริมาณ น้ำหนักของสินค้า.....
๕. คำเตือน ข้อห้าม หรือข้อควรระวังในการใช้.....
๖. วันเดือนปีที่ผลิต.....
๗. วันเดือนปีที่หมดอายุ / ควรบริโภคก่อน.....
๘. ราคาสินค้า.....
๙. ข้อมูลโภชนาการแบบย่อ.....
๑๐. เครื่องหมายของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.).....

ชื่อ.....
 เลขที่..... ชั้น.....

ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การเลือกซื้ออาหาร
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ วาดภาพประกอบ พร้อมอธิบายวิธีการเลือกซื้อ
 อาหารชนิดนั้นที่ถูกต้อง



๑. อาหารที่ฉันชอบคือ.....
๒. วิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

เลขที่..... ชั้น.....

ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ผลิตรมณ์ของฉันทนำชื่อนำใช้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การเลือกซื้อผลิตรมณ์สุขภาพ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบผลิตรมณ์สุขภาพ พร้อมคำโฆษณาที่ไม่เกินจริง โดยลักษณะของ
 ผลิตรมณ์สุขภาพต้องคำนึงถึง หลักการเลือกซื้อผลิตรมณ์สุขภาพ พร้อมระบุวิธีการเลือกซื้อ
 ผลิตรมณ์สุขภาพที่เลือกออกแบบ อย่างละเอียด



๑. ผลิตรมณ์สุขภาพของฉันทนั้นคือ.....

๒. คำโฆษณาผลิตรมณ์สุขภาพของฉันทนั้นคือ.....

.....

๓. วิธีการเลือกซื้อผลิตรมณ์สุขภาพที่ถูกต้อง.....

.....

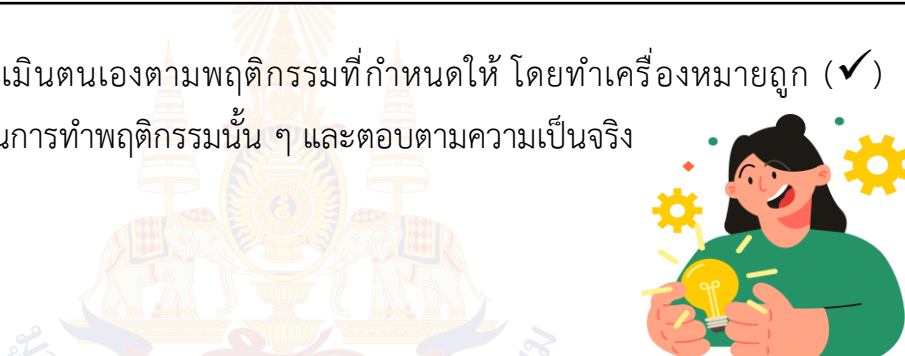
.....

ชื่อ.....

เลขที่..... ชั้น.....

ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง ความเสี่ยงในการใช้สื่อ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใฝ่ใจการใช้ชีวิต ใฝ่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง อิทธิพลสื่อ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : นักเรียนประเมินตนเองตามพฤติกรรมที่กำหนดให้ โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ตามลำดับความบ่อยครั้งในการทำพฤติกรรมนั้น ๆ และตอบตามความเป็นจริง



ข้อที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันไม่เกิน ๒ ชั่วโมง			
๒	ฉันชอบดูละครที่มีเนื้อหา ตบ ตี แย่งชิง			
๓	ฉันพูดคุยกับคนที่ไม่เคยพบหน้าในโลกออนไลน์			
๔	ฉันรับข่าวสารจากการส่งต่อกันในโลกออนไลน์			
๕	ฉันเลียนแบบพฤติกรรมในละครที่ฉันชอบดู			
๖	ฉันเล่นเกมเมื่ออยู่กับผู้ปกครอง			
๗	ฉันรับชมสื่อตามคำแนะนำตามช่วงวัยของฉัน			
๘	ฉันชอบทดลองปฏิบัติตามคลิปในโลกออนไลน์เพื่อหาข้อเท็จจริง			
๙	ฉันพูดคุยกับเพื่อนที่ไม่เคยพบในเกมออนไลน์			
๑๐	ฉันไม่เล่นการพนันในโลกออนไลน์			

ชื่อ.....
 เลขที่..... ชั้น.....

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง สื่อที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง อิทธิพลสื่อ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ พร้อมทำเครื่องหมายถูก (✓) เมื่อสื่อที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และทำเครื่องหมายผิด (✗) เมื่อสื่อที่ส่งผลเสียต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๑.ละครโทรทัศน์ที่มีเนื้อหา ตบ ตี แย่งชิง
๒.เนื้อหาข่าวในช่องทางออนไลน์ เชิญชวนให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓.ป้ายโฆษณาอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ สามารถรับประทานแทนอาหารในแต่ละมื้อ
๔.ข้อความเชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งมาราธอน
๕.ละครสั้นเรื่อง บทบาทหน้าที่ของคนในครอบครัว
๖.บุคคลมีชื่อเสียง ลงคลิปวิดีโอ การกินเผ็ดที่สุดในโลก
๗.เกมออนไลน์ มีกิจกรรม เล่นชนะติดต่อกัน ๒๐ ครั้ง ภายใน ๕ ชม. รับรางวัลใหญ่
๘.ป้ายโฆษณาริมถนน บอกสรรพคุณครีมบำรุง สวยได้ทันตา ภายใน ๑๐ นาที
๙.นักแสดงชื่อดัง รักษาภาพลักษณ์ แต่งกายตามกาลเทศะ และไม่พูดหยาบคาย
๑๐.ข้อความส่งต่อกัน ให้โอนเงินไปยังบัญชี ๑๒๓ - ๑๒๓ เพื่อลงทะเบียนรับเงิน ๑ ล้านบาท
๑๑.ละครที่มีการเผยแพร่ช่วงเวลา ๑๕ นาฬิกา พบเนื้อหาที่มีการชื่นใจและขมขื่นด้านร่างกาย
๑๒.โลกออนไลน์ส่งต่อข่าว การนำน้ำปัสสาวะมากลั้วคอ สามารถแก้อาการเจ็บคอ

ชื่อ.....
 เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบรายการโทรทัศน์แล้วใส่สัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับรายการนั้น

ลักษณะรายการ	สัญลักษณ์
ละครช่วงเวลา ๒๐.๐๐ น. มีการใช้ความรุนแรงและคำพูดที่รุนแรงเล็กน้อย	
รายการเกมโชว์ช่วงเวลา ๑๕.๐๐ น. ตอบคำถาม เล่นเกมวัดดวง	
การ์ตูนสอนภาษาอังกฤษ ใช้สื่อภาพที่น่ารักสดใส	

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. จงบอกวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายในการใช้อินเทอร์เน็ต อย่างน้อย ๓ วิธี

.....

.....

.....

๒. จงบอกวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์ อย่างน้อย ๓ วิธี

.....

.....

.....

๓. จงบอกวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายจากการรับชมโทรทัศน์ อย่างน้อย ๓ วิธี

.....

.....

.....

ชื่อ.....

เลขที่..... ชั้น.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ					<input type="checkbox"/>
๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ					<input type="checkbox"/>
๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล					<input type="checkbox"/>
๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					<input type="checkbox"/>
๕. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ					<input type="checkbox"/>
๖. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา					<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

.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....
.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย



ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนได้รับอุปกรณ์ใด

.....

.....

๒. อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับจะเป็นสาเหตุของการติดโรคได้อย่างไร

.....

.....

.....

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....

ใบบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนคิดว่าโรคไข้หวัดใหญ่อันตรายเพียงใด (ระบายสีลงในรูปดาวตามระดับความรุนแรงในความคิดของนักเรียน)

น้อย  มาก

๒. หากนักเรียนติดโรคไข้หวัดใหญ่นักเรียนจะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่อย่างไร

.....

.....

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง โรคไข้เลือดออก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคไข้เลือดออก
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนคิดว่าโรคไข้เลือดออกอันตรายเพียงใด (ระบายสีลงในรูปดาวตามระดับความรุนแรงในความคิดของนักเรียน)

น้อย  มาก

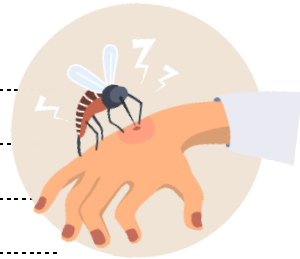
๒. หากนักเรียนติดโรคไข้เลือดออกนักเรียนจะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....



๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

ใบงานที่ ๔ เรื่อง โรคลมพิษ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคลมพิษ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนคิดว่าโรคลมพิษอันตรายเพียงใด (ระบายสีลงในรูปดาวตามระดับความรุนแรง
 ในความคิดของนักเรียน)

น้อย  มาก

๒. หากนักเรียนติดโรคลมพิษนักเรียนจะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคลมพิษอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

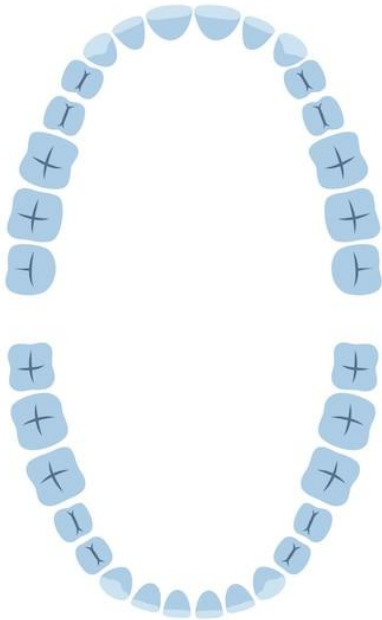


ชื่อ - สกุล.....
 ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง โรคในช่องปาก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคในช่องปาก
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๔. นักเรียนเคยป่วยเป็นโรคในช่องปากหรือไม่ ไม่เคย เคย โรค.....
๕. นักเรียนคิดว่าโรคในช่องปากอันตรายเพียงใด น้อย  มาก
๖. ให้นักเรียนสำรวจฟันผุภายในช่องปากของตนเอง
(หากพบฟันผุให้ระบายสีดำที่ฟันซี่นั้น หากฟันซี่ไหนยังไม่ขึ้นให้กากบาท)



๑. ฟันทั้งหมด ซี่
 แบ่งเป็น ฟันบน..... ซี่
 ฟันล่าง..... ซี่
 ๒. พบฟันผุ จำนวน..... ซี่

๗. ให้นักเรียนสำรวจลักษณะฟันของตนเอง

- คราบฟัน (ซีฟัน) ไม่พบ เล็กน้อย ปานกลาง พบมาก
- เหงือก ปกติ เหงือกกร่น
- หินปูน ไม่พบ เล็กน้อย ปานกลาง พบมาก

๘. จงบอกวิธีดูแลสุขภาพในช่องปากของตนเอง อย่างละเอียด

.....

.....

.....

.....

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

ใบงานที่ ๖ เรื่อง สารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สารเสพติด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ในความคิดของนักเรียนคิดว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดมากที่สุดคือปัจจัยใด
 เพราะเหตุใด
 ปัจจัยด้าน.....เพราะ.....

๒. การติดสารเสพติดจะส่งผลกระทบต่ออย่างไร.....

๓. ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิด คำเชิญชวน ในหัวข้อ เด็กดี หลีกหนีสารเสพติด และบันทึกข้อความของแต่ละกลุ่มและผลโหวตลงในใบงานนี้
กลุ่มที่ ๑ คำเชิญชวน คือ.....
 ผลโหวตที่ได้รับ.....คะแนน
กลุ่มที่ ๒ คำเชิญชวน คือ.....
 ผลโหวตที่ได้รับ.....คะแนน
กลุ่มที่ ๓ คำเชิญชวน คือ.....
 ผลโหวตที่ได้รับ.....คะแนน
กลุ่มที่ ๔ คำเชิญชวน คือ.....
 ผลโหวตที่ได้รับ.....คะแนน
กลุ่มที่ ๕ คำเชิญชวน คือ.....
 ผลโหวตที่ได้รับ.....คะแนน
กลุ่มที่ ๖ คำเชิญชวน คือ.....
 ผลโหวตที่ได้รับ.....คะแนน
กลุ่มที่ ๗ คำเชิญชวน คือ.....
 ผลโหวตที่ได้รับ.....คะแนน

ชื่อ - สกุล.....
 ชั้น ป.๕/.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการใช้ยา
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ยาที่นักเรียนนำมาคือ.....
๒. ให้นักเรียนวาดภาพยาที่ตนเองนำมา

๓. ประเภทของยา.....
๔. วันหมดอายุของยา.....
๕. สรรพคุณของยา.....

๖. วิธีการใช้ยา.....

๗. ข้อควรระวัง หรือคำเตือน

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



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ภูทันโรค ภูทันภัย

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน					<input type="checkbox"/>
๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด					<input type="checkbox"/>
๓. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา					<input type="checkbox"/>
๔. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด					<input type="checkbox"/>

๒. สิ่งที่ได้ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

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

.....

.....

๔. สิ่งที่ได้ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

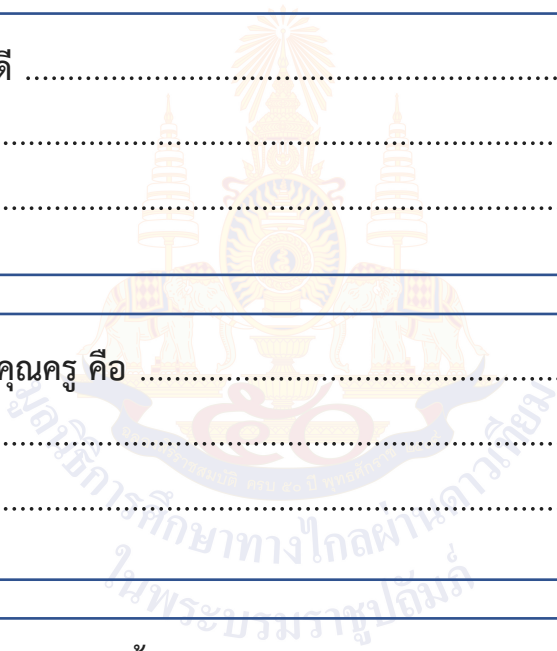
.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

.....





สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เณลินมพระเกียรติ

