



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เจริญพระเกียรติ



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่

๖

(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 ภาควิชาปีที่ ๒ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๓ ดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่ม สาระการเรียนรู้

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 เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด	๑
ใบงานที่ ๑ เรื่อง คำนวณค่า BMI ของฉัน	๒
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย	๓
ใบงานที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๔
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๕
ใบงานที่ ๕ เรื่อง สารเสพติด	๗
ใบงานที่ ๖ เรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด	๘
ใบงานที่ ๗ เรื่อง ผลเสียของการติดสารเสพติด	๙
ใบงานที่ ๘ เรื่อง ชวนทำดี หลีกหนีสารเสพติด	๑๐
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด	๑๑
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๑๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย	๑๓
ใบงานที่ ๑ เรื่อง มลพิษสิ่งแวดล้อม	๑๔
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ภาวะโลกร้อน	๑๖
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การแยกขยะ	๑๗
ใบงานที่ ๔ เรื่อง สำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย	๑๙
ใบงานที่ ๕ เรื่อง โรคพิษสุนัขบ้า	๒๐
ใบงานที่ ๖ เรื่อง โรค COVID - ๑๙	๒๑
ใบงานที่ ๗ เรื่อง อุทกภัย	๒๒
ใบงานที่ ๘ เรื่อง วาตภัย	๒๓
ใบงานที่ ๙ เรื่อง แผ่นดินไหว	๒๔
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง สึนามิ	๒๕
ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ผลกระทบจากภัยธรรมชาติ	๒๖
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย	๒๘
แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)	๓๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
ท่าंगไกลสารเสพติด



ใบงานที่ ๑ เรื่อง คำนวณค่า BMI ของฉัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. น้ำหนักของฉัน =กิโลกรัม

๒. ส่วนสูงของฉัน =เซนติเมตร

๓. สูตรการหาค่า ดัชนีมวลกาย (BMI) คือ.....

๔. วิธีทำ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ค่าดัชนีมวลกายของฉันคือ.....

๖. อยู่ในเกณฑ์.....



ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุผลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของตนเอง ที่ได้ทดสอบในภาคเรียนที่ ๑ และนำมาวิเคราะห์ 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 ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. หากนักเรียนวัดค่าดัชนีมวลกายแล้วได้ผลมากกว่าเกณฑ์ปกติขึ้นไป นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

๒. หากนักเรียนต้องการฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

๓. หากนักเรียนต้องการฝึกความอ่อนตัว ควรใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กิจกรรม.....

วิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

๔. จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพของตนเอง นักเรียนควรสร้างเสริมสมรรถภาพของตนเองด้านใด และใช้กิจกรรมใดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ด้านที่ควรสร้างเสริม.....

กิจกรรมที่ใช้.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. เมื่อนั้นได้สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายครบ ๑ สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง สารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สารเสพติด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. จงบอกสารเสพติดที่นักเรียนรู้จักมาให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนคิดว่า สารเสพติดใด เป็นสารเสพติดที่ใกล้ตัวนักเรียน

.....

.....

๓. ให้นักเรียนเลือกสารเสพติดมา ๑ ชนิดที่นักเรียนคิดว่าแพร่หลายในหมู่วัยรุ่น และอันตราย
ชื่อสารเสพติด.....

วาดภาพ



ลักษณะ.....

.....

.....

.....

การออกฤทธิ์ต่อร่างกาย.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การติดสารเสพติดมีสาเหตุมาจากสิ่งใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนประเมินตนเอง

๑. นักเรียนคิดว่าตนเองมีความเสี่ยงที่อาจจะติดสารเสพติดอยู่ในระดับใด

๒. เพราะเหตุใดจึงประเมินตนเองว่าอยู่ในระดับนั้น

.....

.....

.....

๓. นักเรียนจะทำอย่างไรให้ตนเองมีความเสี่ยงที่อาจจะติดสารเสพติด น้อยที่สุด

.....

.....

.....

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

ใบงานที่ ๗ เรื่อง ผลเสียของการติดสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ผลเสียของการติดสารเสพติด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสืบค้นข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติด ผู้เสพสารเสพติด หรือผลจากการกระทำ
 ของผู้เสพสารเสพติด แล้ววิเคราะห์ ผลเสียของการติดสารเสพติด

๑. ข่าวเรื่อง.....
๒. แหล่งข่าวที่สืบค้น.....
๓. วัน/เดือน/ปี.....
๔. ภาพข่าว

๕. เนื้อหาข่าว.....

๖. ผลเสียที่เกิดขึ้น.....

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

ใบงานที่ ๘ เรื่อง ขวนทำดี หลีกหนีสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห่างไกลสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การป้องกันและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลียงสารเสพติด
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. คุณพ่อของแพรววา ติดบุหรี่เป็นอย่างมาก และมักสูบบุหรี่ภายในบ้านเป็นประจำ หากนักเรียนเป็นแพรววา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

.....

๒. หากมีเพื่อนของนักเรียน เชิญชวนให้นักเรียนไปดื่มสุราที่บ้านของเขาในวันหยุด นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ร่วมกันคิดคำเชิญชวน คำคม หรือคำขวัญ ภายใต้หัวข้อ “ขวนทำดี หลีกหนีสารเสพติด” แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

คำเชิญชวน คำคม หรือคำขวัญ ของฉัน.....

.....

.....

คำเชิญชวน คำคม หรือคำขวัญ ของเพื่อนกลุ่มอื่นที่ฉันชอบ.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยงานเรียนรู้ที่_๓_ เรื่อง_เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ห้างไกลสารเสพติด

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง					<input type="checkbox"/>
๒. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด					<input type="checkbox"/>

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

๔. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (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

สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย



ใบงานที่ ๑ เรื่อง มลพิษสิ่งแวดล้อม
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. มลพิษทางน้ำที่นักเรียนเคยพบเห็น.....

.....

สาเหตุการเกิด.....

ผลเสียต่อสุขภาพ.....

๒. มลพิษทางอากาศที่นักเรียนเคยพบเห็น.....

.....

สาเหตุการเกิด.....

ผลเสียต่อสุขภาพ.....

๓. มลพิษทางเสียงที่นักเรียนเคยพบเห็น.....

.....

สาเหตุการเกิด.....

ผลเสียต่อสุขภาพ.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ภาวะโลกร้อน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโลกร้อน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนพบเห็นสิ่งใดในชีวิตประจำวันบ้างที่คิดว่าเป็นผลกระทบที่เกิดจากภาวะโลกร้อน (อย่างน้อย ๕ ข้อ)

๑.)

๒.)

๓.)

๔.)

๕.)

๒. จงบอกผลเสียของสุขภาพที่ได้รับผลกระทบจากภาวะโลกร้อน (อย่างน้อย ๕ ข้อ)

๑.)

๒.)



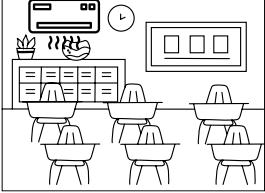
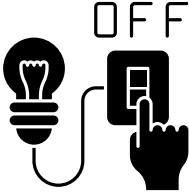




๓.)

๔.)

๕.)

ตอนที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกปฏิบัติตนให้ถูกต้อง เพื่อลดปัญหาภาวะโลกร้อน โดยการใส่เครื่องหมายถูก หน้าข้อที่เลือก

๑.   ๒.  
๓.   ๔.  

ชื่อ - สกุล

ชั้น ป.๖/..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การแยกขยะ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การแยกขยะ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตอนที่ ๑

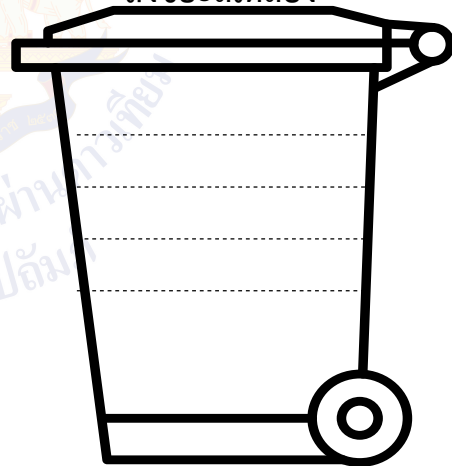
คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำดังต่อไปนี้ ไปเติมในถังขยะ ๔ สี ให้ถูกต้อง

ถุงพลาสติก	แบตเตอรี่	เศษอาหาร	ของบรรจุอาหาร	กระป๋องสเปรย์	ขวดแก้ว
ถ่านไฟฉาย	พลาสติก	โลหะ	แก้ว	พอยส์ที่เปื้อนอาหาร	หลอดฟลูออเรสเซนต์
ใบไม้	ขวดยา	ขวดน้ำพลาสติก	ห่อขนม	หลอดดูดน้ำ	ผ้าอนามัยใช้แล้ว
กิ่งไม้	ภาชนะบรรจุสารเคมี	โฟมที่เปื้อนอาหาร	กระดาษ		

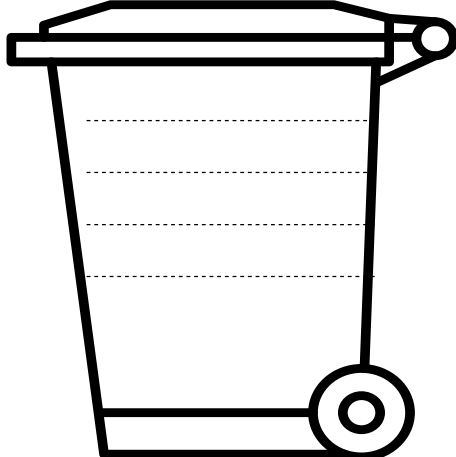
ถังขยะสีเขียว



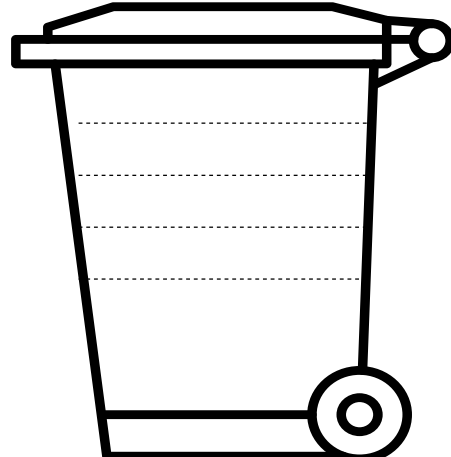
ถังขยะสีเหลือง



ถังขยะสีน้ำเงิน



ถังขยะสีแดง



ตอนที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบวิธีการแยกขยะ ที่นอกเหนือจากการแยกขยะแบบถัง ๔ สี พร้อมบอก วิธีการแยกขยะ และประโยชน์ของการใช้วิธีนี้

๑. ชื่อวิธีการแยกขยะ.....

๒. วิธีการแยกขยะ

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

๓. ประโยชน์จากการแยกขยะโดยใช้วิธีนี้

.....
.....



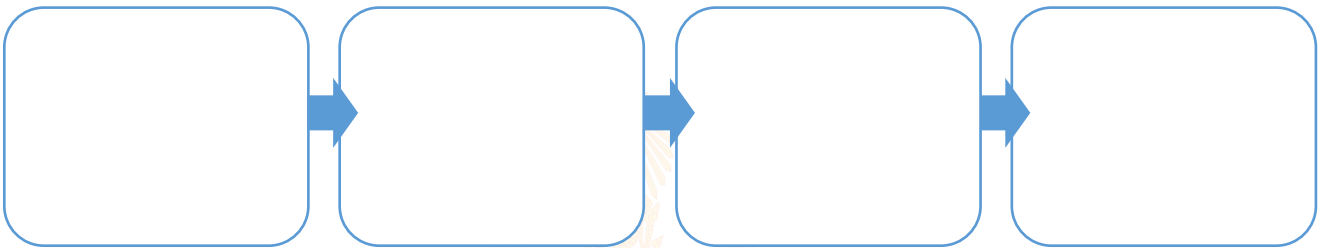
ใบงานที่ ๔ เรื่อง สสำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคไข้เลือดออก
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. เราสามารถติดโรคไข้เลือดออกได้อย่างไร.....

๒. อาการของโรคไข้เลือดออก



ตอนที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายภายในโรงเรียน พร้อมบอกแนวทางการกำจัด

๑. แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายที่ฉันพบ

แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย	สถานที่พบ	พบลูกน้ำ ยุงลายหรือไม่		วาดภาพประกอบ
		มี	ไม่มี	

๒. แนวทางการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย.....

.....

.....

.....

.....

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

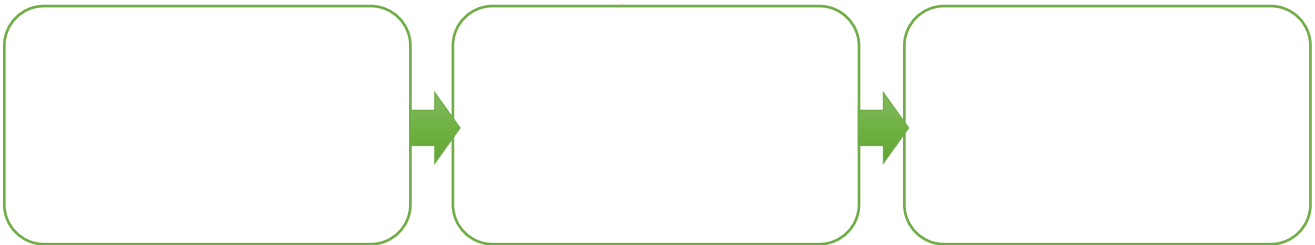
ใบงานที่ ๕ เรื่อง โรคพิษสุนัขบ้า
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคพิษสุนัขบ้า
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. เราสามารถติดโรคพิษสุนัขบ้าได้อย่างไร.....

๒. อาการของโรคพิษสุนัขบ้า



๓. นักเรียนเคยพบเห็นสัตว์ที่มีอาการเหมือนเป็นโรคพิษสุนัขบ้าหรือไม่ เคย ไม่เคย
๔. สัตว์ที่ป่วยเป็นโรคพิษสุนัขบ้า จะสังเกตได้อย่างไร.....

๕. นักเรียนเคยโดนสัตว์ กัด หรือข่วนหรือไม่ เคย ไม่เคย
๖. การปฏิบัติตนเมื่อโดนสัตว์กัด หรือข่วน

สิ่งที่เคยปฏิบัติ	สิ่งที่ควรปฏิบัติหลังจากที่ได้เรียนรู้
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

ใบงานที่ ๖ เรื่อง โรค COVID -๑๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรค COVID -๑๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจตนเองแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ	
		เคยปฏิบัติ	ไม่เคยปฏิบัติ
๑	ล้างมือเป็นประจำ		
๒	ปกขูดน้ำหรือแก้วน้ำส่วนตัว		
๓	ไปในพื้นที่เสี่ยง		
๔	ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่กับผู้อื่น		
๕	เว้นระยะห่างทางสังคมมากกว่า ๑ - ๒ เมตร		
๖	ปกเจลล้างมือติดตัว		
๗	อยู่ใกล้บุคคลมีประวัติเสี่ยงติดเชื้อ COVID - ๑๙		

ข้อที่	ลักษณะอาการ	อาการ	
		มีอาการ	ไม่มีอาการ
๑	มีไข้มากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส		
๒	รู้สึกหายใจได้ไม่เต็มที		
๓	จมูกไม่ได้กลิ่น		
๔	มีอาการไอ		
๕	รู้สึกอ่อนเพลีย		
๖	เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก		
๗	มีน้ำมูก		

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

ใบงานที่ ๗ เรื่อง อุทกภัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อุทกภัย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

อุทกภัย

คือ.....

.....

.....

.....

บอกเล่าประสบการณ์

เคย ไม่เคย

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน ก่อนเกิดเหตุ

.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน ขณะเกิดเหตุ

.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน หลังเกิดเหตุ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๘ เรื่อง วัตภัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วัตภัย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

วัตภัย

คือ.....

.....

.....

.....

.....

บอกเล่าประสบการณ์

เคย ไม่เคย

.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน ก่อนเกิดเหตุ

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน ขณะเกิดเหตุ

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน หลังเกิดเหตุ

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....



ใงานที่ ๙ เรื่อง แผ่นดินไหว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง แผ่นดินไหว
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

แผ่นดินไหว

คือ.....

.....

.....

.....

บอกเล่าประสบการณ์

เคย

ไม่เคย

.....

.....

.....

การเตรียมความพร้อม

.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน ขณะเกิดเหตุ

.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตน หลังเกิดเหตุ

.....

.....

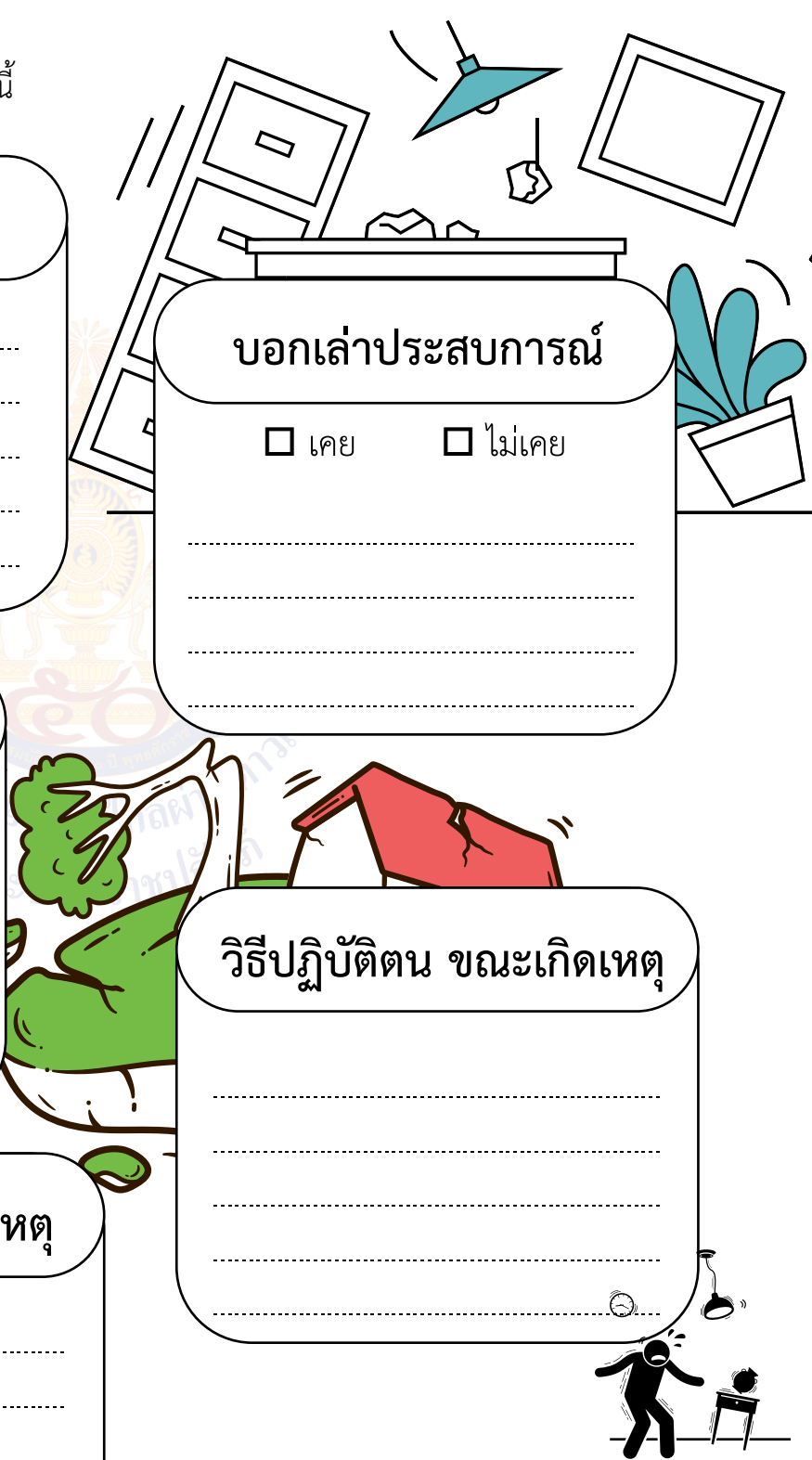
.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....

เลขที่.....



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง สึนามิ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง สึนามิ
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

สึนามิ

คือ.....

นักเรียนคิดว่าประเทศไทย
 มีโอกาสเกิดสึนามิหรือไม่

มีโอกาส ไม่มีโอกาส

เพราะ.....

การเตรียมความพร้อม

.....

วิธีปฏิบัติตน ขณะเกิดเหตุ

.....

วิธีปฏิบัติตน หลังเกิดเหตุ

.....

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

ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ผลกระทบจากภัยธรรมชาติ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ผลกระทบจากภัยธรรมชาติ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากภัยธรรมชาติ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกที่สุด

๑. เกิดความเครียด ซึมเศร้า และความวิตกกังวลจากสถานการณ์ภัยธรรมชาติ

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๒. ส่งผลกระทบต่อการท่องเที่ยว

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๓. เกิดการเจ็บป่วยจากโรคระบาด

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๔. เกิดโรคระบาดในสังคมและต้องเสียงบประมาณในการควบคุมโรค

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๕. สูญเสียคนในครอบครัว

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๖. สิ้นเปลืองงบประมาณในการซ่อมแซมสิ่งต่าง ๆ และการดูแลผู้ประสบภัย

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๗. เกิดความเครียดจากการสูญเสียทรัพย์สิน และ ความเสียหายของบ้านเรือน

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๘. สูญเสียทรัพยากรบุคคลในการพัฒนาประเทศ

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๙. ขาดแคลนเครื่องอุปโภค บริโภค เช่น น้ำ อาหาร ยารักษาโรค

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--
๑๐. ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือถึงขั้นเสียชีวิต

<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อร่างกาย	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อจิตใจ	<input type="checkbox"/> ผลกระทบต่อสังคม
--	--	--

ตอนที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนจะทำอย่างไรให้ตนเองปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

.....

.....

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตปลอดภัย

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ					<input type="checkbox"/>
๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย					<input type="checkbox"/>
๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม					
๔. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม					
๕. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ					

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

๔. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (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 เณลินิมพระเกียรติ

