

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ







กลุ่มคนในภาพมีสุขภาพที่ดี
หรือไม่ สังเกตได้จากอะไร



เรื่อง

การมีสุขภาพกายที่ดี





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพกายที่ดี
๒. เสนอแนวปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพกายที่ดี
๓. เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพกายที่ดี





สุขภาพดี

หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับ
คนในสังคมได้อย่างมีความสุข



นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตน
เพื่อให้มีสุขภาพกายที่ดีอย่างไร





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

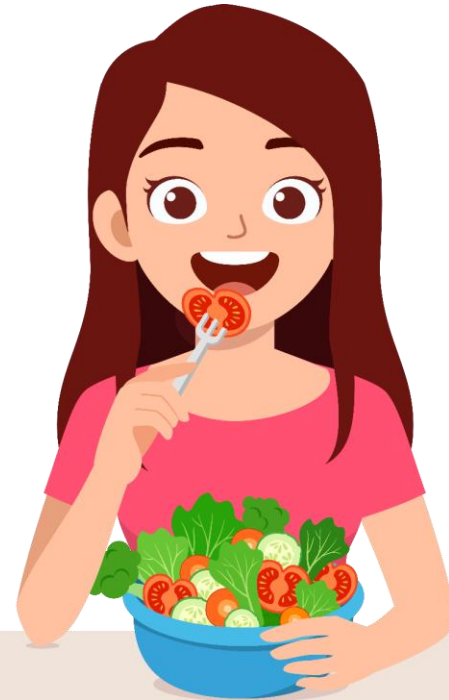




วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



การรับประทานอาหาร
ครบ ๕ หมู่





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



ดื่มน้ำอย่างน้อย
วันละ ๘ แก้ว





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



ออกกำลังกาย
หรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



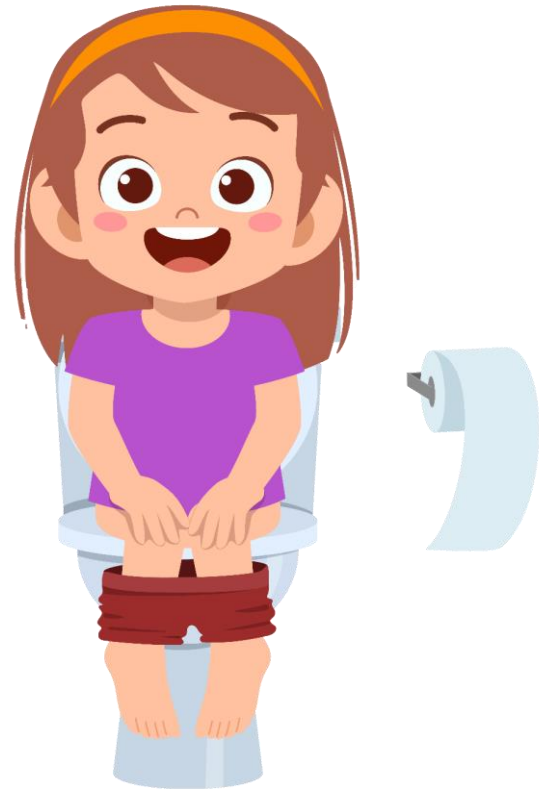
นอนหลับพักผ่อน
อย่างเพียงพอ





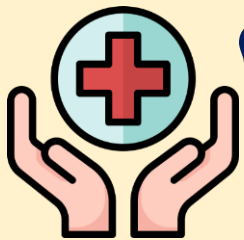
วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

ขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี



ดูแลรักษาอนามัย
ของตนเอง





วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร



และหลังการขั้บถ่าย



การล้างมือ

๗ ขั้นตอน





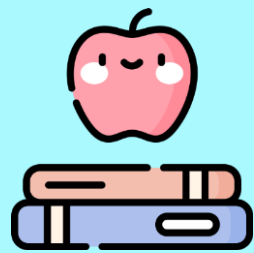
การล้างมือ

๗ ขั้นตอน



หากนักเรียนไม่ดูแลสุขภาพ
จะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร





กิจกรรม

ประจำวันนี้





ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี
ของตนเอง โดยระบายสีลง  ตามความเป็นจริง
แล้วตอบคำถาม



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

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง
โดยระบายสีลง ตามความเป็นจริง แล้วตอบคำถาม

| การปฏิบัติตน | การปฏิบัติ | | |
|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | ไม่เคย |
| ๑. อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๓. ไม่วิ่งเล่นขณะขึ้น-ลงบันได | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๔. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ๕. ล้างมืออย่างถูกวิธีทั้ง ๗ ขั้นตอน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

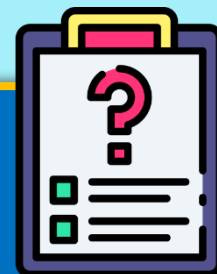
นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายที่ดี



รับประทานอาหารที่สะอาด
และมีประโยชน์



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
วันละ ๖-๘ แก้ว



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ดูแลรักษาร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาด



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การมีสุขภาพร่างกายที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ
ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญหา สามารถอยู่ร่วมกับ
คนในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพกายที่ดี



รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



พักผ่อน
อย่างเพียงพอ



ดูแลอนามัย
ของตนเอง



ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑

เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี
เป็นสิ่งที่ทำได้ยากหรือไม่



นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตน
ให้มีสุขภาพกายที่ดีอย่างไรบ้าง





สรุปบทเรียน ...



การมีสุขภาพกายที่ดี

ความสำเร็จทางร่างกาย
ไม่มีโรคเจ็บป่วย



รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

พักผ่อน
อย่างเพียงพอ

ดูแลอนามัย
ของตนเอง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี
๔. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

