

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ครูผู้สอน ครูปฏิญญา ประจันบาน



การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกซื้อได้
๒. สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้อย่างมีคุณภาพ
๓. เห็นประโยชน์ของการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกวิธี



คำถามชวนคิด

หลังจากบทเรียนในสัปดาห์ที่แล้ว
มีใครนำความรู้ไปช่วยผู้ปกครอง
เลือกซื้ออาหารหรือไม่ ?



ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



หมายถึง

ผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่มี
วัตถุประสงค์การใช้เพื่อสุขภาพอนามัย รวมถึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่
เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพด้านการแพทย์และสาธารณสุข
ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย



คำถามชวนคิด

ถ้านักเรียนจะชื้อนม ๑ กล่อง
นักเรียนจะพิจารณา
จากอะไรบ้าง ?



การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ



วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



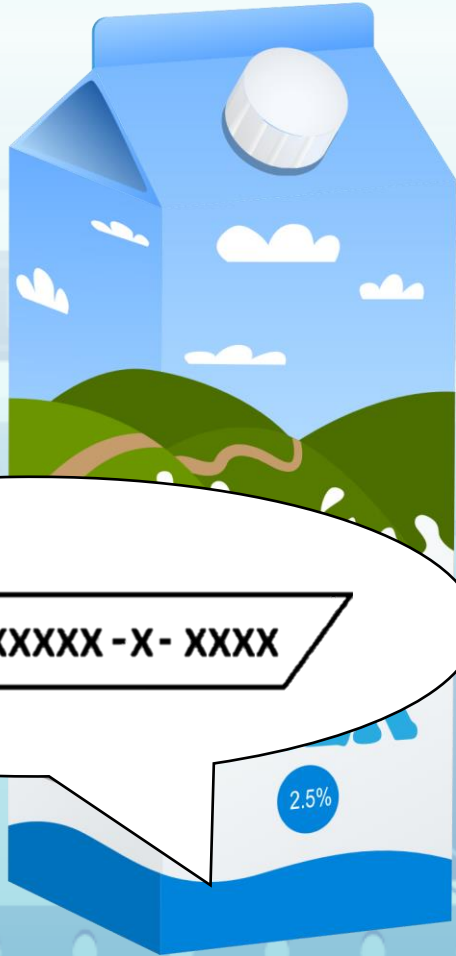
ภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพปกติ

เช่น กล่องนมไม่บวม

โป่งพอง หรือฉีกขาด

ขวดนมต้องสะอาด ฝาปิดมิดชิด

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



CF XX-X-XXXXX-X-XXXX

มีการรับรองคุณภาพจาก
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
โดยดูเครื่องหมาย อย.

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



ฉลากมีรายละเอียดครบถ้วน
สังเกตส่วนประกอบ
วันผลิตและวันหมดอายุ
สถานที่ตั้งของแหล่งผลิตชัดเจน

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



พาสเจอร์ไรส์

ฆ่าจุลินทรีย์บางส่วน
เก็บได้ไม่เกิน ๑๐ วัน
โดยต้องแช่ตู้เย็น



รสชาติและสารอาหารใกล้เคียง
นมสดมากที่สุด

UHT

ฆ่าจุลินทรีย์บางส่วน
เก็บได้นาน ๕ - ๖ เดือน
โดยไม่แช่ตู้เย็น



สารอาหารและรสชาติ
เปลี่ยนแปลงเล็กน้อย

สเตอริไลส์

ฆ่าจุลินทรีย์ทั้งหมด
เก็บได้นาน ๑ ปี
โดยไม่แช่ตู้เย็น



สูญเสียวิตามินบางชนิด
รสชาติเปลี่ยนแปลงมาก



คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยรับประทาน
อาหารกระป๋องหรือไม่ ?



วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพปกติ
ไม่บวม หรือบุบ
และไม่มีสนิมเกาะ



วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



ฉลากมีรายละเอียดครบถ้วน
สังเกตส่วนประกอบ
วันผลิตและวันหมดอายุ
สถานที่ตั้งของแหล่งผลิตชัดเจน



วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ
และมีการเก็บรักษาที่ถูกต้อง
ไม่อัปชั้น ไม่ถูกแสงแดด



คำถามชวนคิด

นักเรียนดื่มน้ำดื่ม

บรรจุขวดเป็นประจำหรือไม่ ?

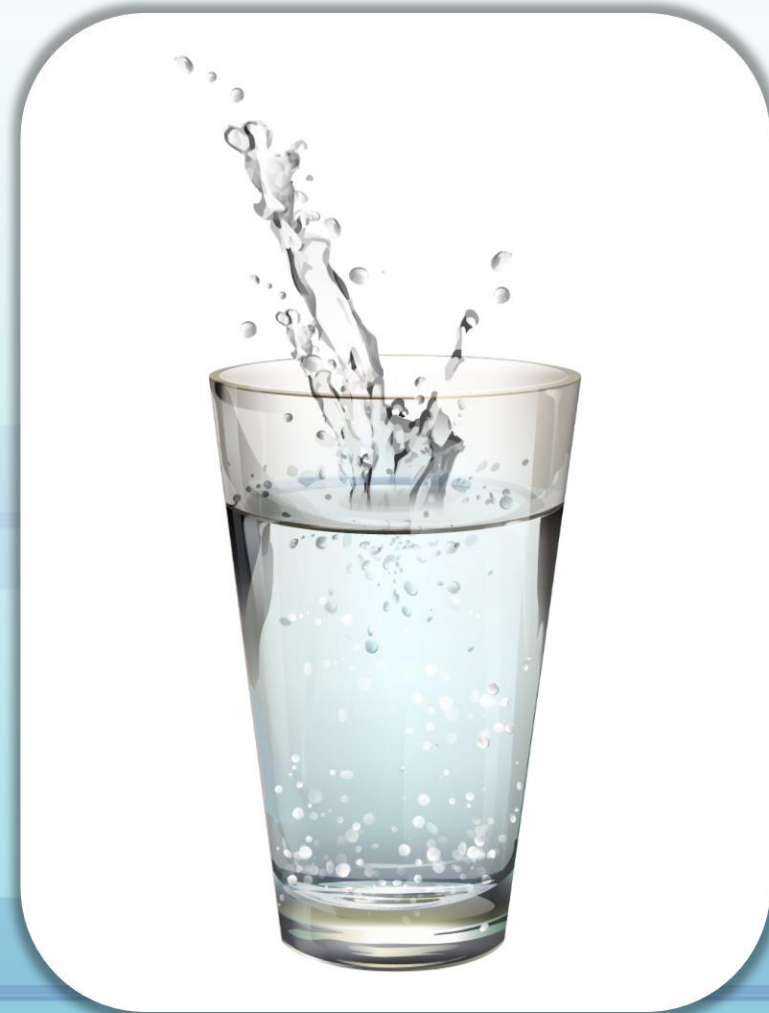


วิธีการเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด



ภาชนะที่บรรจุต้องสะอาด
ขวดไม่รั่วซึม
ฝาต้องถูกปิดสนิท

วิธีการเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด



ลักษณะของน้ำต้องสะอาด
ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น

วิธีการเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด



CF XX - X - XXXXX - X - XXXX

ฉลากมีรายละเอียดครบถ้วน
วันผลิตและวันหมดอายุ
สัญลักษณ์ อย.
สถานที่ตั้งของแหล่งผลิตชัดเจน



ขวดพลาสติกที่บรรจุน้ำดื่ม
ควรแยกทิ้งในถังขยะสีเหลือง (รีไซเคิล)
เพื่อนำไปเข้ากระบวนการรีไซเคิลผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่
เป็นการช่วยลดปริมาณขยะและรักษาสิ่งแวดล้อม

เครื่องสำอาง



หมายถึง

วัตถุประสงค์สำหรับใช้ทา ถู นวด โรงแพ่น หยอด ใส่ อบ รวมถึงการใช้ภายในช่องปาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความสะอาด ความสวยงาม ระงับกลิ่นกาย หรือปกป้องดูแลส่วนต่าง ๆ นั้นให้อยู่ในสภาพดี รวมทั้งเครื่องประทีนผิวด้วย

วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง



ซื้อจากร้านค้าที่น่าเชื่อถือ
ผลิตภัณฑ์มีความน่าเชื่อถือ
มีแหล่งผลิตที่ผ่านการรับรอง
มาตรฐาน

วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง



มีเลขที่จดแจ้งชัดเจน
และสามารถตรวจสอบได้



พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. ๒๕๕๘

วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง



ภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพดี
ไม่ชำรุด

วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง



ฉลาดกเครื่องสำอาง
ต้องแสดงข้อมูลครบถ้วน

ข้อมูลที่ควรแสดงบนฉลากเครื่องสำอาง

- ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้า
- ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต
- หน้าที่ผลิตในประเทศ
- ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า และชื่อผู้ผลิตและประเทศที่ผลิต หน้าที่นำเข้า
- ปริมาณ
- วิธีใช้
- ข้อแนะนำ
- คำเตือน
- เดือน ปีที่ผลิต
- เดือน ปีที่หมดอายุ
- เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต
- ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิต
- ข้อความอื่นเพื่อคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภค



กิจกรรมประจำวันนี้

ผลิตภัณฑ์ของฉันท
นำเสนอมาใช้



ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง ผลผลิตของฉันทน์นำใช้น้ำใช้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใ้ใจการใช้ชีวิต ใ้ใจอีกซักนิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมคำโฆษณาที่ไม่เกินจริง โดยลักษณะของผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องคำนึงถึง หลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมระบุวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกออกแบบ อย่างละเอียด

๑. ผลิตภัณฑ์สุขภาพของฉันทน์คือ.....
๒. คำโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพของฉันทน์คือ.....
๓. วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง.....

ชื่อ.....
เลขที่..... ชั้น.....

ใบงานที่ ๑๑

เรื่อง ผลผลิตของฉันทน์นำใช้น้ำใช้

ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมคำโฆษณาที่ไม่เกินจริง โดยลักษณะของผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องคำนึงถึง หลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมระบุวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกออกแบบ อย่างละเอียด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมคำโฆษณาที่ไม่เกินจริง โดยลักษณะของผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องคำนึงถึงหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมระบุวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกออกแบบอย่างละเอียด

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม



สรุปบทเรียน



ผลงานของฉันทน์





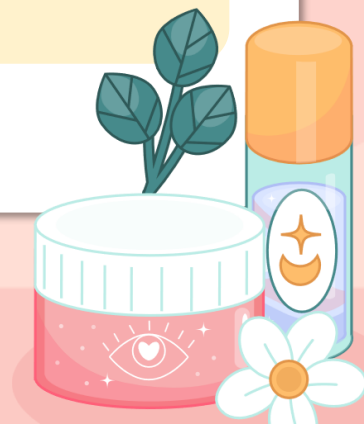
วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การเลือกผลิตภัณฑ์จากนม

การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

การเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด

การเลือกซื้อเครื่องสำอาง





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

อิทธิพลของสื่อ





สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง ความเสี่ยงในการใช้สื่อ
- ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง สื่อที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

