

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง อาการเจ็บป่วย

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหมี่ยมสุวรรณ





ชุดที่ครูใส่เป็นชุดที่ใช้ในอาชีพอะไร
นักเรียนเคยเห็นหรือไม่





นักเรียนจะพบคุณหมอได้ที่ไหน
และพบเพื่ออะไร





นักเรียนเคยมีอาการเจ็บป่วยอะไรบ้าง
และมีวิธีการรักษาอย่างไร





อาการเจ็บป่วย





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายสาเหตุ ลักษณะอาการ และวิธีปฏิบัติตน
เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย



๒. เลือกพฤติกรรมในการดูแลตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย



๓. ตระหนักและเห็นคุณค่าของวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย
และป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย



อาการเจ็บป่วย





โรคไข้หวัด

- เกิดจากเชื้อไวรัส
- ติดต่อโดยการไอ จาม ของผู้ป่วย
- ระบาดในฤดูฝนและฤดูหนาว
- มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอและจาม อาจมีไข้





การป้องกันโรคไข้หวัด

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
มีวิตามินซีสูง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ใช้ของร่วมกับผู้ป่วย
- ไม่วิ่งเล่นขณะที่มีฝนตกหรือ
มีแดดร้อนจัด





การดูแลรักษาตนเองเมื่อเป็นไข้หวัด

- เช็ดตัวเมื่อมีไข้
- กินยาแก้ปวดลดไข้
เมื่อมีอาการปวดศีรษะ
- ดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อน
ให้เพียงพอ





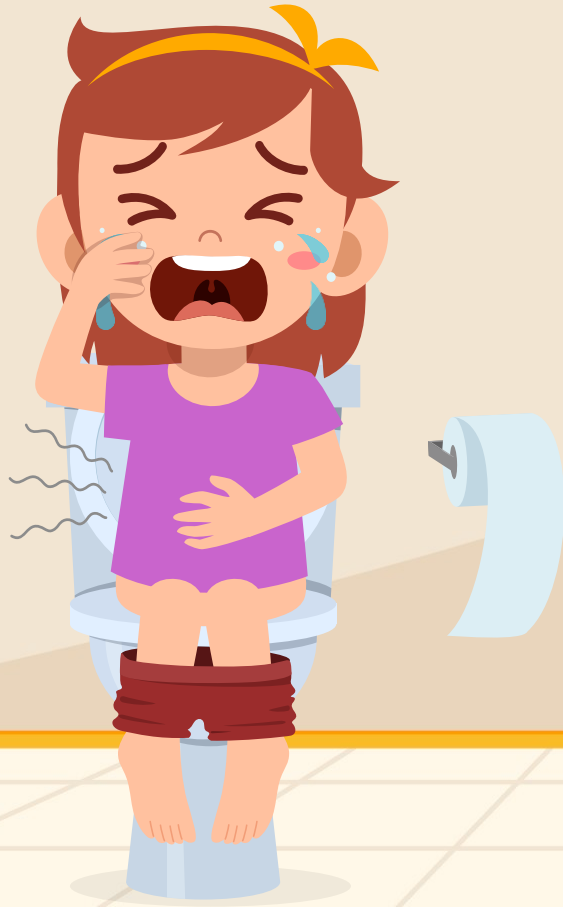
การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี

ด้านที่มีลวด



ภาพ การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง
ที่มา <https://pantip.com/topic/36760023>





อาการท้องเสีย

- เกิดจากการกินอาหารที่ไม่สะอาด
 - มีเชื้อโรคปนเปื้อนหรือกินอาหารรสจัด
 - มีอาการถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งต่อวัน
- ปวดท้อง อาเจียน อ่อนเพลีย มีไข้



การป้องกันอาการท้องเสีย

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
- ไม่มีแมลงวันตอม
- ดื่มน้ำที่สะอาด
- ล้างมือก่อนกินอาหารและ
หลังขับถ่าย





การดูแลรักษาตนเองเมื่อมีอาการท้องเสีย



- ดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่
- กินอาหารอ่อน ๆ และรสไม่จัด
- พักผ่อนมาก ๆ
- หากถ่ายเป็นมูกเลือด
ควรไปพบแพทย์



อาการผื่นคัน

- เกิดจากการแพ้ต่าง ๆ
- การไปสัมผัสกับพืช สัตว์ หรือสารเคมีที่ทำให้มีอาการคัน
- มีตุ่มแดงหรือผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจมีอาการคัน



การป้องกันอาการผื่นคัน

- สังเกตตนเองว่ามีอาการแพ้อะไร และหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งนั้น
- ไม่เล่นในที่รกรุงรัง เพราะอาจจะมีพืชหรือสัตว์ที่ทำให้เกิดอาการแพ้





การดูแลรักษาตนเองเมื่อมีอาการผดผื่นคัน



- ล้างบริเวณที่มีผดผื่นคันด้วยสบู่และน้ำสะอาด
- ทายาหรือโลชั่นบรรเทาผื่นคัน
- ห้ามเกาบริเวณที่คัน
- หากมีอาการผิดปกติ รีบไปพบแพทย์





การบอกอาการเจ็บป่วยได้ถูกต้อง
และการรู้จักแนวทางการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย
จะทำให้เราสามารถรักษาโรคหรืออาการ
ให้หายได้อย่างรวดเร็ว





กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกระบายสีภาพที่เป็นพฤติกรรม
ในการดูแลตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย

ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนเลือกระบายสีภาพที่เป็นพฤติกรรมในการดูแลตนเองไม่ให้เกิด
อาการเจ็บป่วย



ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



ใบงานที่ ๘

เรื่อง

อาการเจ็บป่วย



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การป้องกันตนเองจากอาการเจ็บป่วย
ที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังการขับถ่าย

สวมใส่หน้ากากอนามัย
เมื่อต้องไปในสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
จะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัย



ใบความรู้ที่ ๑๐

เรื่อง

อาการเจ็บป่วย



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)



ตัวร้อน ปวดศีรษะ มีน้ำมูก
อาจมีสาเหตุมาจากโรคไข้หวัด

ปวดท้อง ถ่ายเหลวติดต่อกันเกิน ๓ ครั้งใน ๑ วัน
เรียกว่า อาการท้องเสีย



การสัมผัสสิ่งทำให้เกิดผื่นคัน
เช่น พืช สัตว์ แมลงสัตว์กัดต่อย
อาจทำให้เกิดเป็นผื่นหรือตุ่มเล็ก ๆ



ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑๐

เรื่อง

อาการเจ็บป่วย



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

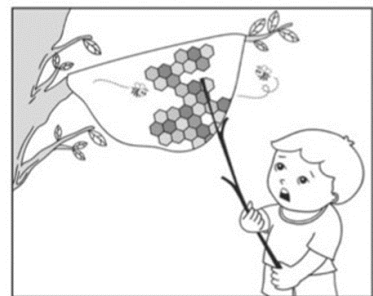
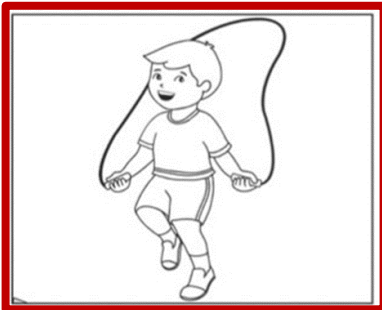


- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๘
เรื่อง อาการเจ็บป่วย
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติม
จากในใบความรู้ที่ ๑๐
เรื่อง อาการเจ็บป่วย

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน



เฉลยใบงานที่ ๘

เรื่อง อาการเจ็บป่วย



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)



หากเพื่อนสนิทของนักเรียนเป็นไข้หวัด
นักเรียนจะแนะนำเพื่อนอย่างไร





สรุปบทเรียนประจำวันนี้



อาการเจ็บป่วย

การบอกอาการเจ็บป่วยได้ถูกต้อง
จะทำให้รักษาอาการให้หายเร็ว

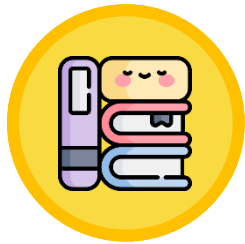
แนวทางการป้องกันอาการเจ็บป่วยด้วย
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง รักสุขภาพ





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
๔. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ
๕. แบบประเมินตนเองและบันทึกการเรียนรู้



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

