

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง รักสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหมี่ยมสุวรรณ





วันนี้นักเรียนเป็นอย่างไรบ้าง
รู้สึกเจ็บป่วยหรือไม่





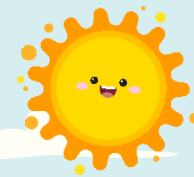
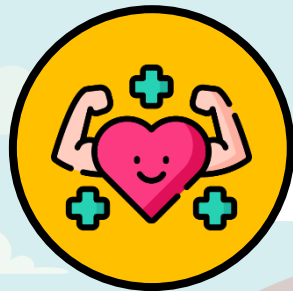
ถ้านักเรียนไม่เจ็บบ่อย
นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร



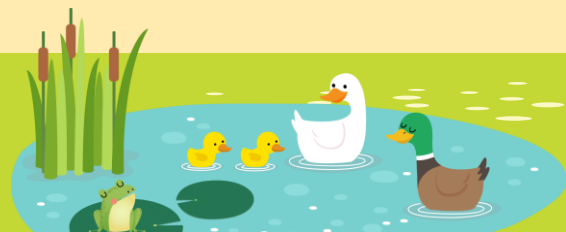


นักเรียนมีวิธีสร้างความสุข
ให้กับตนเองด้วยวิธีใด





รักษาสุภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี
๒. เสนอแนววิธีการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ
๓. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๔. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ
ของตนเอง



สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย
และจิตใจ ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา
สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข



การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ





การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ



รักษาความสะอาดของ
ร่างกายและของใช้





การรักษาความสะอาดของร่างกาย





การรักษาความสะอาดของใช้





การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ



เลือกรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์และปลอดภัย





เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และปลอดภัย





เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และปลอดภัย





การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ



ใช้ชีวิตให้มีความสุข





การใช้ชีวิตให้มีความสุข





การใช้ชีวิตให้มีความสุข





การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ



สร้างสรรค์สังคม
ให้น่าอยู่





หากไม่ปฏิบัติตาม
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
จะเป็นอย่างไร





นักเรียนคิดว่าหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติข้อใดสำคัญที่สุด





กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ
คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีที่ควรปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีที่ควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และ
เสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

หลังจากขับถ่ายเสร็จแล้ว ก่อนออกจากห้องส้วม

ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง รักษาสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)





คนแปลกหน้าชักชวนให้ฉันสูบบุหรี่ ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง รักษาสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)





เมื่อฉันต้องการข้ามถนน ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง รักสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)





หลังจากรับประทานลูกอม ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่.....

.....

.....



แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง รักสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)



สุขภาพดี

ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย
และปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข



มีร่างกายแข็งแรง
เจริญเติบโตตามวัย

มีอารมณ์ดี
ยิ้มแย้มแจ่มใส

ลักษณะของผู้ที่มี
สุขภาพดี

มีความปลอดภัย
จากอันตรายต่าง ๆ

ใช้ชีวิตมีความสุข
อยู่ร่วมกับผู้อื่น
ในสังคมได้



ใบความรู้ที่ ๑๒

เรื่อง รักสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)



ผู้ที่มีสุขภาพดีเป็นผู้ที่รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ
การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
เป็นแนวทางที่สามารถสร้างสุขภาพที่ดี



รักษสุขภาพ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ



มีสุขภาพกายและสุขภาพ
จิตที่ดี

ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑๒

เรื่อง รักษาสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)





ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆	ฉันทำได้ดี	☆☆	ฉันทำได้บ้าง	☆	ฉันยังทำได้ไม่ดี
-----	------------	----	--------------	---	------------------

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	☆☆☆	☐
๒. นักเรียนสามารถบอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	☆☆☆	☐
๓. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	☆☆☆	☐



แบบประเมินตนเอง



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)



ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ



แบบบันทึกการเรียนรู้



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๑๐
เรื่อง รักสุขภาพ
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติม
จากในใบความรู้ที่ ๑๒
เรื่อง รักสุขภาพ

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน

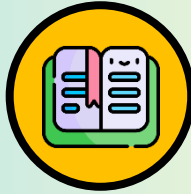


นักเรียนจะแนะนำสมาชิกในครอบครัว
ให้มีสุขภาพดีด้วยวิธีใด



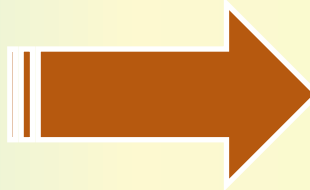


สรุปบทเรียนประจำวันนี้



รักษาสุขภาพ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ



มีสุขภาพกายและ
สุขภาพจิตที่ดี

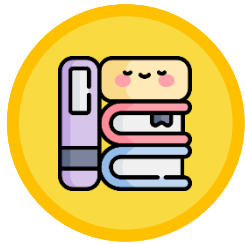


บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

อันตรายภายในบ้าน





สิ่งที่ต้องเตรียม

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



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

