

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง สุขภาพดีชีวิมีความสุข

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





เรื่อง

สุขภาพดีชีวิรมีสุข





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี
๒. เลือกอาหารที่มีประโยชน์
๓. เลือกของเล่นและของใช้ที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
๔. เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี





กิจกรรม

สวัสดี สบายดีหรือเปล่า





นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี อย่างไรบ้าง





สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ
ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับ
คนในสังคมได้อย่างมีความสุข





ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี





ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี

ร่างกายแข็งแรง





ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี



จิตใจร่าเริงแจ่มใส



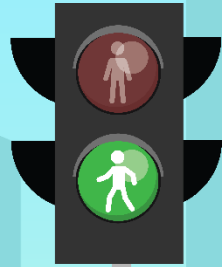
ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี

มีความสุข

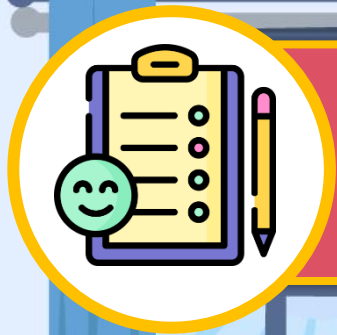




ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี



มีความปลอดภัย



การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

เลือกรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

เลือกของเล่นที่ไม่ก่อให้เกิด
อันตรายต่อสุขภาพ





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

เลือกใช้สิ่งของ
อย่างระมัดระวัง





การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร



ป้องกันตนเอง
จากการเจ็บป่วย



การมีสุขภาพที่ดี ทำได้อย่างไร

ปฏิบัติตามคำแนะนำ
เมื่อมีอาการเจ็บป่วย



กิจกรรม

สุขภาพดีไม่มีขาย











การมีสุขภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส มีชีวิตที่ปลอดภัยและมีความสุข สามารถทำได้โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้ถึงอันตรายจากของเล่นและของใช้ ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ใหญ่เมื่อเกิดการเจ็บป่วย จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างผู้ที่มีสุขภาพดี



กิจกรรม สุขภาพดีไม่มีขาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าสิ่งที่ตนเองเลือกจากกิจกรรม
สุขภาพดีไม่มีขาย เป็นสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาพหรือไม่
พร้อมอธิบายเหตุผลที่เลือกลงในสมุดบันทึก





ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพที่ดีมีความสุข

สิ่งที่ฉันได้ทำ

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

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ได้ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. นักเรียนสามารถบอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี	☆☆☆	☐
๒. นักเรียนสามารถเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	☆☆☆	☐
๓. นักเรียนสามารถระบุของใช้และของเล่นที่มีผลต่อสุขภาพ	☆☆☆	☐
๔. นักเรียนสามารถอธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	☆☆☆	☐
๕. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	☆☆☆	☐



แบบประเมินตนเอง

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

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



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

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



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

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



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

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



แบบบันทึกการเรียนรู้

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบความรู้ที่ ๑๐

เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



การมีสุขภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส
เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รู้ถึงอันตรายจากของเล่นและของใช้
จะสามารถดำรงชีวิตให้มีความสุขได้





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่ตนเองเลือกจากกิจกรรม สุขภาพดีไม่มีขาย โดยอธิบายเหตุผลลงในสมุดบันทึก
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติแบบประเมินตนเองและแบบบันทึกความรู้



คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สุขภาพดีไม่มีขาย

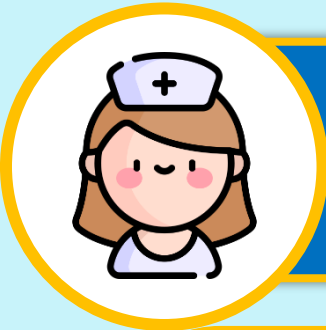
แต่เราสามารถทำอย่างไรได้บ้าง

เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน





สรุปบทเรียน ...



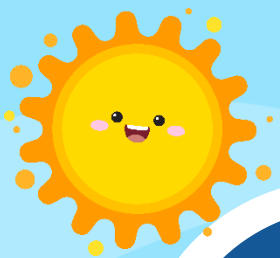
สุขภาพดีชีวิมีความสุข

ร่างกายแข็งแรง

จิตใจร่าเริงแจ่มใส

มีความสุข

มีความปลอดภัย



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

สิ่งที่ต้องเตรียม

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

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

