

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

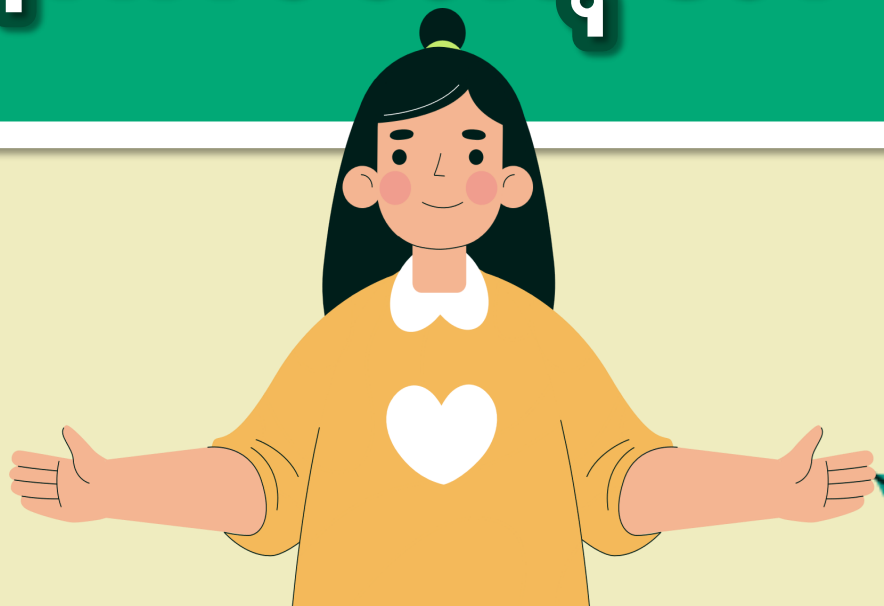
เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

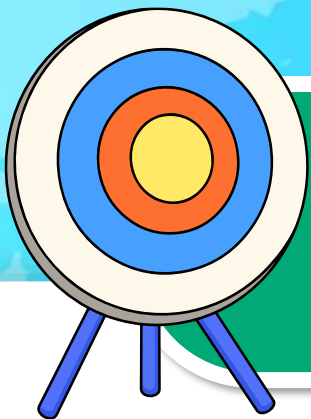
ครูผู้สอน ครูปฐิณญา ประจันบาน





สื่อที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมสุขภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
๒. ป้องกันตนเองจากอันตรายในการใช้สื่อ
๓. เห็นประโยชน์ของการป้องกันตนเองจากอันตรายในการใช้สื่อ





คำถามชวนคิด

นักเรียนมีความชอบ
ในการเลือกชมสื่อ
ลักษณะรายการ
รูปแบบใด ?





คำถามชวนคิด

เพราะเหตุใด
ถึงชอบ?





คำถามชวนคิด

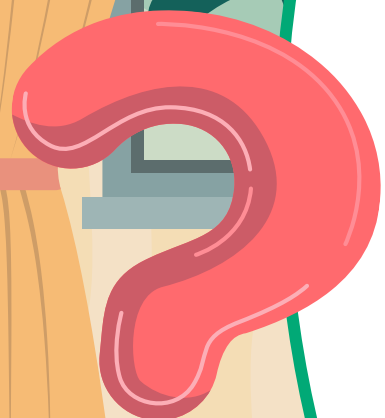
นักเรียนคิดว่าจะส่งผล
ต่อพฤติกรรมสุขภาพ
ของตนเองหรือไม่?





คำถามชวนคิด

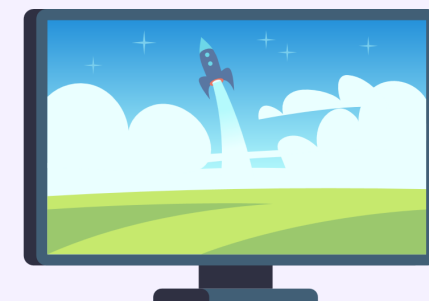
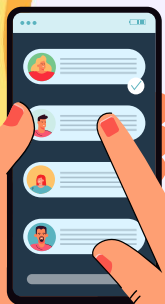
ปกติเมื่อเปิดคอมพิวเตอร์
นักเรียนทำอะไรบ้าง?





สื่อที่มีอิทธิพล
ต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ปัจจุบันสื่อมีหลากหลายรูปแบบ และ
โทรศัพท์เคลื่อนที่ก็มีบทบาทอย่างมาก
ในชีวิตประจำวัน เราสามารถเข้าถึงสื่อต่าง ๆ
ได้ผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่



สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

คอมพิวเตอร์

โทรทัศน์

โทรศัพท์เคลื่อนที่

อินเทอร์เน็ต

เกมออนไลน์



อินเทอร์เน็ต

เป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว
สะดวกในการติดต่อสื่อสาร สามารถ
สื่อสารข้อมูลได้หลากหลายรูปแบบ

ประโยชน์

โทษ



การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต



ไม่บอกข้อมูลส่วนตัวให้กับ
คนที่ไม่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต
เช่น ชื่อ นามสกุล
หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่อาศัย

การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต



ใช้อินเทอร์เน็ต
ตามเวลาที่เหมาะสม
ไม่นานจนเกินไปพอดี

การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต



หลีกเลี่ยงเว็บไซต์ที่มีข้อมูล
และรูปภาพที่ไม่เหมาะสม
หรือเว็บไซต์การพนันออนไลน์

การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต



หากมีบุคคลทางอินเทอร์เน็ต
นัดพบ ไม่ควรออกไปพบ และ
ควรแจ้งผู้ปกครองให้ทราบ



คำถามชวนคิด

นักเรียนชอบเล่น
เกมออนไลน์หรือไม่ ?





เกมออนไลน์

เกมออนไลน์ มีหลากหลายรูปแบบ
เป็นเกมที่สามารถเล่นกับผู้อื่นได้
ถ้าหากมีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

ประโยชน์

โทษ

การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์



ควรเล่นเกมออนไลน์ในเวลา
ที่เหมาะสม ไม่นานจนเกินไป
เพราะการจ้องจอเป็นเวลานาน
อาจทำให้เสียสายตาได้

การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์



ไม่เล่นเกมออนไลน์ในเวลาเรียน
ควรรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง
เช่น ช่วยเหลืองานบ้าน
ทำการบ้านให้เรียบร้อย

การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์

ควรแยกแยะเรื่องสมมุติ
ในเกมออนไลน์ กับความเป็นจริง
ไม่นำมาปฏิบัติตามในชีวิตจริง





คำถามชวนคิด

ในขณะที่ดูโทรทัศน์
นักเรียนดูพร้อมกับใคร ?



โทรทัศน์

โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีการนำเสนอ
รายการหลายรูปแบบ
การเลือกชมควรเลือก
ให้เหมาะสมกับวัย



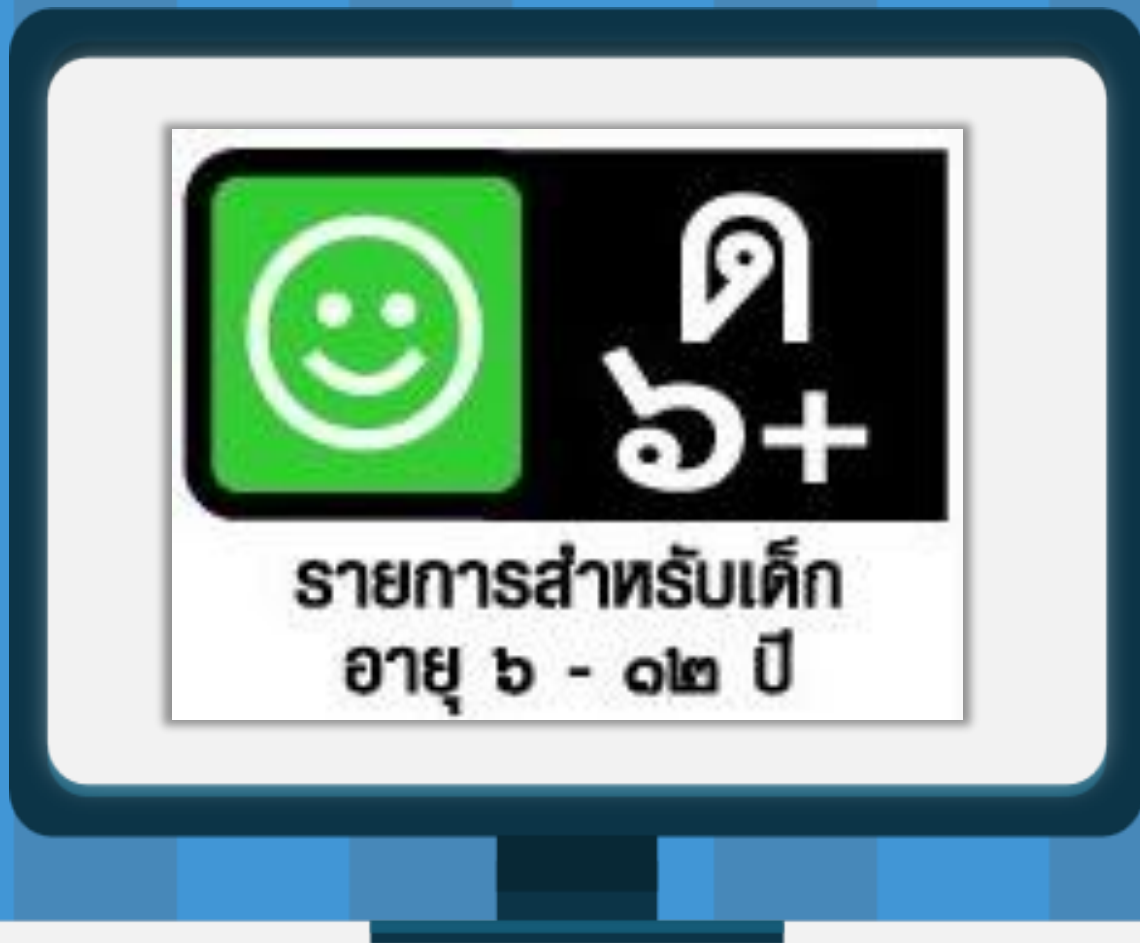




รายการสำหรับเด็กปฐมวัย
อายุ ๓ - ๕ ปี

สัญลักษณ์แสดง
กลุ่มผู้ชม

รายการสำหรับเด็กปฐมวัย
อายุ ๓ - ๕ ปี



สัญลักษณ์แสดง
กลุ่มผู้ชม

รายการสำหรับเด็ก
อายุ ๖ - ๑๒ ปี



รายการที่เหมาะ
สำหรับผู้ชมทุกวัย

สัญลักษณ์แสดง
กลุ่มผู้ชม

รายการทั่วไป
เหมาะสำหรับผู้ชมทุกวัย

สัญลักษณ์แสดง กลุ่มผู้ชม



รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป
ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี ควรได้รับคำแนะนำ

รายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชม
อายุ ๑๓ ปีขึ้นไป
ผู้ชมที่มีอายุต่ำกว่า ๑๓ ปี
ควรได้รับคำแนะนำ



รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป
ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๘ ปี ควรได้รับคำแนะนำ

สัญลักษณ์แสดง กลุ่มผู้ชม

รายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชม
อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป
ผู้ชมที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี
ควรได้รับคำแนะนำ

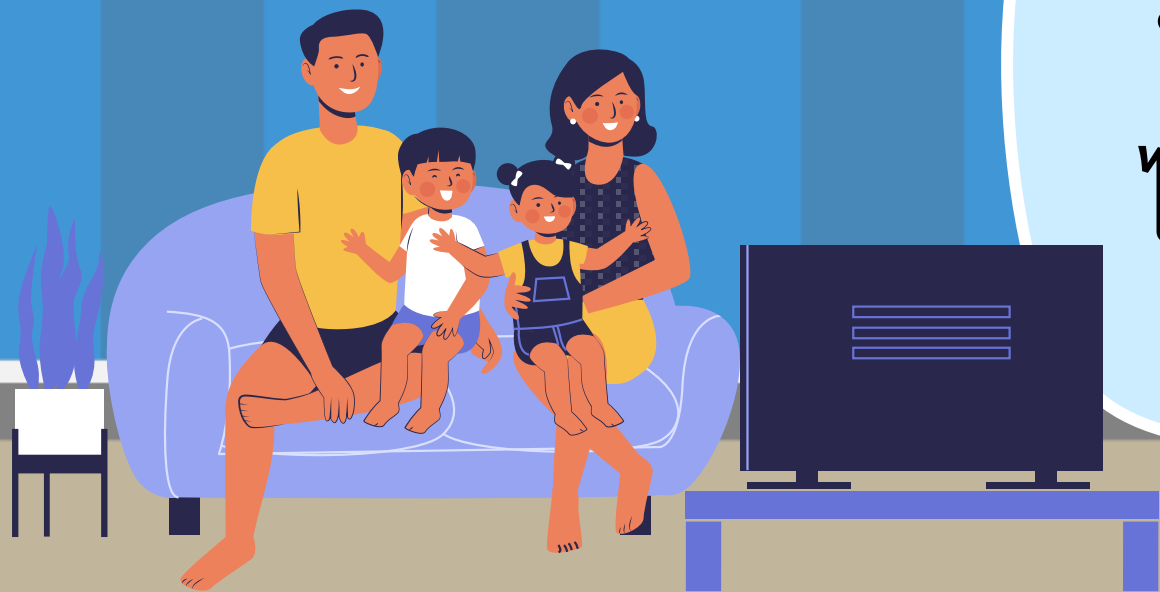


สัญลักษณ์แสดง
กลุ่มผู้ชม

รายการเฉพาะ
ไม่เหมาะแก่เด็กและ
เยาวชน

การป้องกันอันตรายจากการรับชมโทรทัศน์

ควรดูรายการที่เหมาะสมกับวัย
หรือดูพร้อมผู้ปกครองเพื่อให้
ได้รับคำแนะนำระหว่างรับชม



การป้องกันอันตรายจากการรับชมโทรทัศน์

ไม่หลงเชื่อโฆษณาชวนเชื่อ
หรือปฏิบัติตามพฤติกรรม
ที่ไม่เหมาะสม





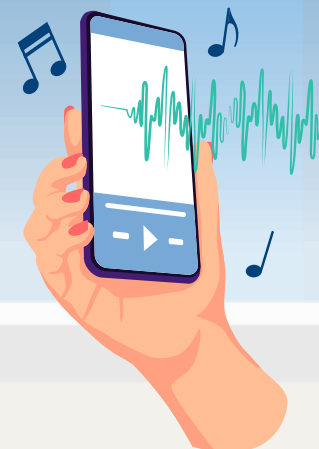
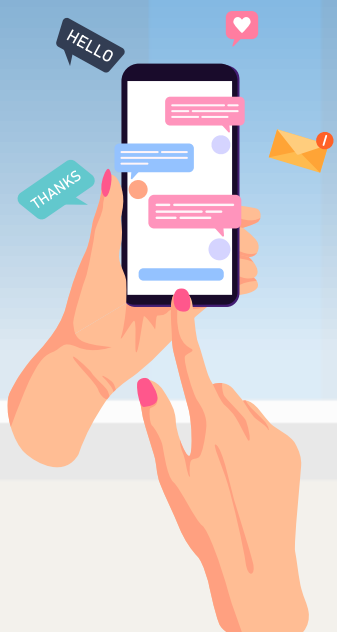
คำถามชวนคิด

นักเรียนใช้
โทรศัพท์เคลื่อนที่
ในการทำสิ่งใดบ้าง ?



โทรศัพท์เคลื่อนที่

โทรศัพท์เคลื่อนที่ในปัจจุบัน
สามารถใช้งานได้หลากหลายรูปแบบ
สร้างความสะดวกในการใช้ชีวิต
ประจำวันมากขึ้น



กิจกรรมประจำวันนี้

ใบงานที่ ๑๔

เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ



ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบรายการโทรทัศน์แล้วใส่สัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับรายการนั้น

ลักษณะรายการ	สัญลักษณ์
ละครช่วงเวลา ๒๐.๐๐ น. มีการใช้ความรุนแรงและคำพูดที่รุนแรงเล็กน้อย	
รายการเกมโชว์ช่วงเวลา ๑๕.๐๐ น. ตอบคำถาม เล่นเกมวัดดวง	
การตูนสอนภาษาอังกฤษ ใช้สื่อภาพที่น่ารักสดใส	

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. จงบอกวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายในการใช้อินเทอร์เน็ต อย่างน้อย ๓ วิธี
.....
.....
.....
๒. จงบอกวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์ อย่างน้อย ๓ วิธี
.....
.....
.....
๓. จงบอกวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายจากการรับชมโทรทัศน์ อย่างน้อย ๓ วิธี
.....
.....
.....

ชื่อ.....
เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๑๔

เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๑. ให้นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบรายการโทรทัศน์แล้วใส่สัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับรายการนั้น
๒. ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ชั้น ป.๔ - ป.๖ ภาคเรียนที่ ๒



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง _____ ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ					☐
๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ					☐
๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล					☐
๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					☐
๕. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ					☐
๖. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา					☐

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ดีฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

๓. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ / ยังทำไม่ได้ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

๔. สิ่งที่ดีฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

แบบประเมินตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ชั้น ป.๔-๖



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

๑. ให้นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบรายการโทรทัศน์แล้วใส่สัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับรายการนั้น
๒. ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน



เฉลยใบงานที่ ๑๔

เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง : นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบรายการโทรทัศน์แล้วใส่สัญลักษณ์ที่เหมาะสมกับรายการนั้น

ลักษณะรายการ	สัญลักษณ์
ละครช่วงเวลา ๒๐.๐๐ น. มีการใช้ความรุนแรงและคำพูดที่รุนแรงเล็กน้อย	 รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๘ ปี ควรได้รับคำแนะนำ
รายการเกมโชว์ช่วงเวลา ๑๕.๐๐ น. ตอบคำถาม เล่นเกมวัดดวง	 รายการที่เหมาะสม สำหรับผู้ชมทุกวัย
การ์ตูนสอนภาษาอังกฤษ ใช้สื่อภาพที่น่ารัก สดใส	 รายการสำหรับเด็ก อายุ ๖ - ๑๒ ปี

สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

คอมพิวเตอร์

โทรทัศน์

โทรศัพท์เคลื่อนที่

อินเทอร์เน็ต

เกมออนไลน์





บทเรียนครั้งต่อไป

หน่วยที่ ๔ รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
เรื่อง

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค





สิ่งที่ต้องเตรียม

- **ใบงานที่ ๑** เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค
- ผ้าเช็ดหน้า, ขวดน้ำ, แก้วน้ำ, บัตรภาพน้ำมูก, บัตรภาพน้ำลาย, บัตรภาพแสงแดด, บัตรภาพน้ำฝน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

