

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

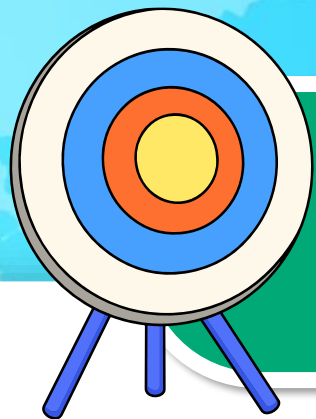
เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

ครูผู้สอน ครูปฐิณญา ประจันบาน



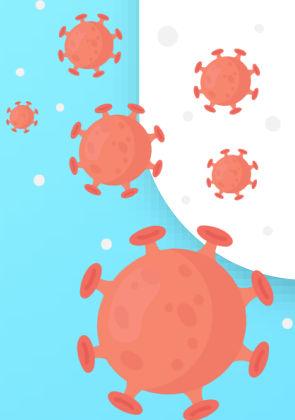
การปฏิบัติตน เพื่อป้องกันโรค





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์สาเหตุของการเจ็บป่วยได้
๒. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคได้
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าจากบทบาทสมมุติ
ที่ครูแสดง ครูกำลังเป็นอะไร ?





คำถามชวนคิด

สิ่งที่ครูใส่อยู่

เรียกว่าอะไร

สามารถทำอะไรได้ ?



กิจกรรม

ร่วมด้วยช่วยกัน
ฝ่าฟันโรคภัย

๑. ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิธี ปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ
๒. แต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีที่คิดค้นได้ หน้าชั้นเรียน

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



พักผ่อนให้เพียงพอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ทานอาหารปรุงสุก สะอาด
ไม่รับประทานร่วมกัน

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

ไม่อยู่กลางแจ้ง
ที่มีแดดร้อนจัด
หรือขณะฝนตก



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสม
กับสภาพอากาศ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ไม่อยู่ใกล้ชิดหรือ
คลุกคลีกับผู้ป่วย

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



สวมใส่หน้ากากอนามัย
หากจำเป็นต้องใกล้ชิด
ผู้ป่วย

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

ไม่ใช่ของส่วนตัว
ร่วมกัน



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ล้างมือให้สะอาด
อยู่เสมอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



รับวัคซีนเพื่อสร้าง
ภูมิคุ้มกันโรค

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

ตรวจสุขภาพประจำปี



กิจกรรมประจำวันนี้

ใบงานที่ ๑

เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ คน
๒. คุณครูแจกอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมให้นักเรียน
ทุกกลุ่ม (ผ้าเช็ดหน้า, ขวดน้ำ, แก้วน้ำ, บัตรภาพ
น้ำมูก, บัตรภาพน้ำลาย, บัตรภาพแสงแดด,
บัตรภาพน้ำฝน)

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๓. วิเคราะห์อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับตามหัวข้อต่อไปนี้
พร้อมบันทึกลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ
รู้วิธีป้องกันโรค

ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนได้รับอุปกรณ์ใด

.....

๒. อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับจะเป็นสาเหตุของการติดโรคได้อย่างไร

.....

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค

ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ
พร้อมตอบคำถามที่กำหนดให้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





ใบงานที่ ๑

เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนได้รับอุปกรณ์ใด

๒. อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับจะเป็นสาเหตุของการติดโรคได้อย่างไร

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอย่างไร

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ พร้อมตอบคำถามที่กำหนดให้

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม



สรุปบทเรียน



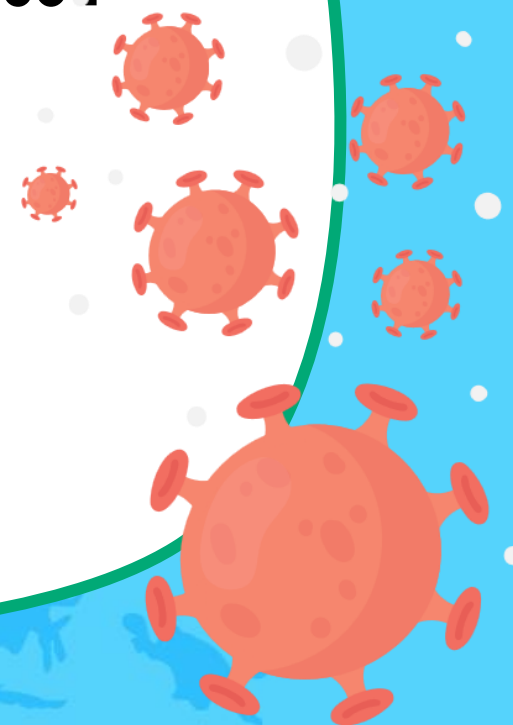
ผลงานของฉัน





คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยป่วยเป็นไข้หวัดหรือไม่
ในครั้งที่ป่วยนักเรียนใช้วิธีใด
ในการดูแลตนเอง ?





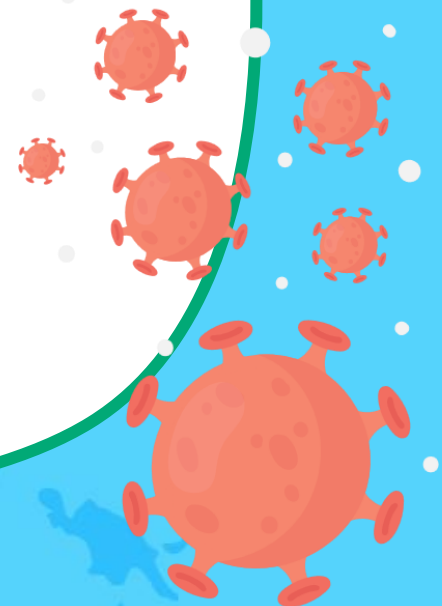
คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า

การรักษาตนเองให้หายจากอาการป่วย

กับการป้องกันตนเองไม่ให้ป่วย

แบบไหนง่ายกว่ากัน?



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

ดูแลสุขภาพของตนเอง
ให้แข็งแรงอยู่เสมอ

หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย

ปฏิบัติตนป้องกันตนเอง
ไม่ให้ได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ

ตรวจสุขภาพประจำปี





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

โรคไข้หวัดใหญ่





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒

เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

