



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษา)



เรื่อง สื่อเพื่อสุขภาพ



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ผู้สอน ครูกรรณิกา เพชรศรี



สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มฐ.พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ
การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและสร้างเสริม
สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตน
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

พ 4.1 ป.5/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล

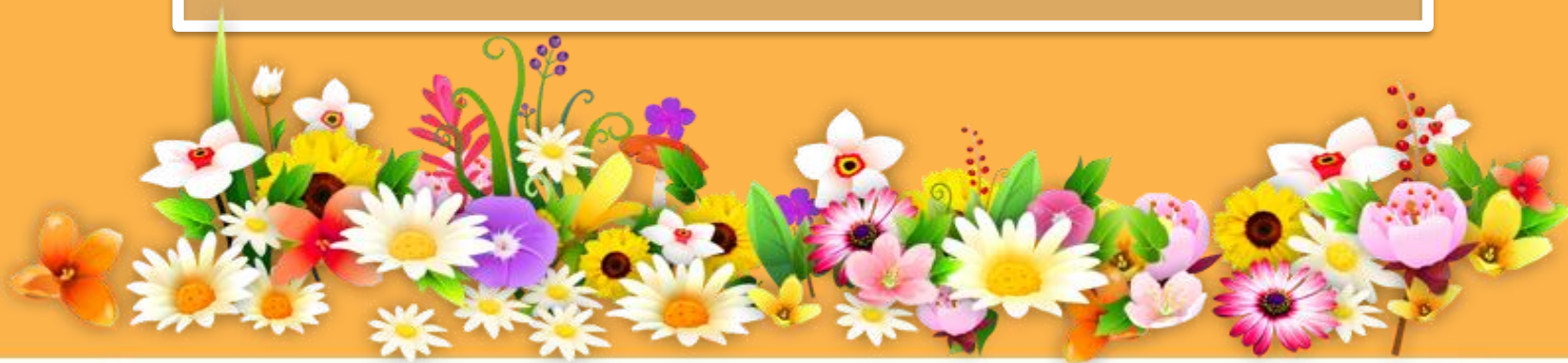
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มฐ. พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.5/4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

สื่อเพื่อสุขภาพ



สื่อ

1.อินเทอร์เน็ต

ประโยชน์

โทษ

วิธีป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต



2.เกมคอมพิวเตอร์

ประโยชน์

โทษ

วิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นเกม



3.สื่อโฆษณา



3.สื่อโฆษณา ประโยชน์

-ทำให้เรารู้จักสินค้า



3. สื่อโฆษณา

โทษ

- ทำให้เราเกิดความเข้าใจผิด หรือหลงผิดไปตามคำโฆษณา
- ทำให้เราตัดสินใจผิด ซื้อสินค้าหรือบริการที่ไม่สมควรแก่ภาวะและความจำเป็นของตน



3.สื่อโฆษณา

การป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณา

- ตรวจสอบข้อเท็จจริงว่าเป็นแหล่งน่าเชื่อถือได้ และมีการรับรอง
- หลีกเลียงสื่อโฆษณาที่เกินความจริงและไม่ปลอดภัย

3.สื่อโฆษณา

การป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณา

- ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนในสรรพคุณของสินค้าโดยไม่มีการตรวจสอบ
- เมื่อมีปัญหาสุขภาพหรือปัญหาใดๆ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่มีใบรับรอง

4.รายการโทรทัศน์



4.รายการโทรทัศน์

ประโยชน์

- มีรายการเมนูเด็ด มีความบันเทิงที่หลากหลายมีเกมโชว์

4.รายการโทรทัศน์

โทษ

1. เพิ่มอัตราเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
2. การเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน
3. ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นอันเนื่องมาจากโรคอ้วน
4. ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคสมาธิสั้น

4.รายการโทรทัศน์

โทษ

5. เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหืด
6. เพิ่มความน่าจะเป็นในการกินที่มากเกินไป
7. การทำให้เกิดสติปัญญาบกพร่อง
8. ทำให้เกิดอาการตาล้า

4.รายการโทรทัศน์

โทษ

9.ทำให้อุปนิสัยก้าวร้าว

10. ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคมลดลง

11. การรบกวนในเวลานอนหลับ

4.รายการโทรทัศน์

การป้องกันอันตรายจากการดูโทรทัศน์

1.กำหนดระยะเวลาในการดูให้เหมาะสม

2.เลือกดูรายการที่เหมาะสม

3.พ่อแม่ควรให้คำแนะนำลูกขณะดูโทรทัศน์

4.รายการโทรทัศน์

การป้องกันอันตรายจากการดูโทรทัศน์

4.ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนจากโฆษณาในโทรทัศน์

5.หาเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่นนอกจากการดูโทรทัศน์

6.ไม่ควรดูโทรทัศน์ในระยะใกล้เกินไป

การบ้าน

นักเรียนเลือกกรายการโทรทัศน์
ที่นักเรียนชอบมาคนละ 1 รายการ