

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ครูผู้สอน ครูปณิฏญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกซื้อได้
๒. สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้อย่างมีคุณภาพ
๓. เห็นประโยชน์ของการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
อย่างถูกวิธี

คำถามชวนคิด ?

หลังจากบทเรียนในสัปดาห์ที่แล้ว
นักเรียนได้นำความรู้ไปช่วยผู้ปกครอง
เลือกซื้ออาหารหรือไม่?



การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ



A stylized illustration of various personal care products against a dark teal background with white stars and bubbles. From left to right, there is a tall blue bottle with a spray nozzle, a small jar with a white lid, a tube of cream, a pink jar, a tube labeled 'skin care' with a green starburst, and a tall grey bottle. The products are surrounded by white bubbles and stars, suggesting a fresh and clean aesthetic.

ผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและเป็นผลิตภัณฑ์ที่มี
วัตถุประสงค์การใช้เพื่อสุขภาพอนามัย รวมถึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่
เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพด้านการแพทย์และสาธารณสุข
ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย

คำถามชวนคิด ?

ถ้านักเรียนจะชื่อนม ๑ กลุ่ม
นักเรียนจะพิจารณาจากอะไรบ้าง ?

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



ภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพปกติ

เช่น กล่องนมไม่บวม

โป่งพอง หรือฉีกขาด

ขวดนมต้องสะอาด ฝาปิดมิดชิด

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



มีการรับรองคุณภาพจาก
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
โดยดูเครื่องหมาย อย.

CF XX - X - XXXXX - X - XXXX

2.5%

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



ฉลากมีรายละเอียดครบถ้วน
สังเกตส่วนประกอบ
วันผลิตและวันหมดอายุ
สถานที่ตั้งของแหล่งผลิตชัดเจน

วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากนม



พาสเจอร์ไรส์

ฆ่าจุลินทรีย์บางส่วน
เก็บได้ไม่เกิน ๑๐ วัน
โดยต้องแช่ตู้เย็น



รสชาติและสารอาหารใกล้เคียง
นมสดมากที่สุด

สเตอริไลส์

ฆ่าจุลินทรีย์ทั้งหมด
เก็บได้นาน ๑ ปี
โดยไม่แช่ตู้เย็น



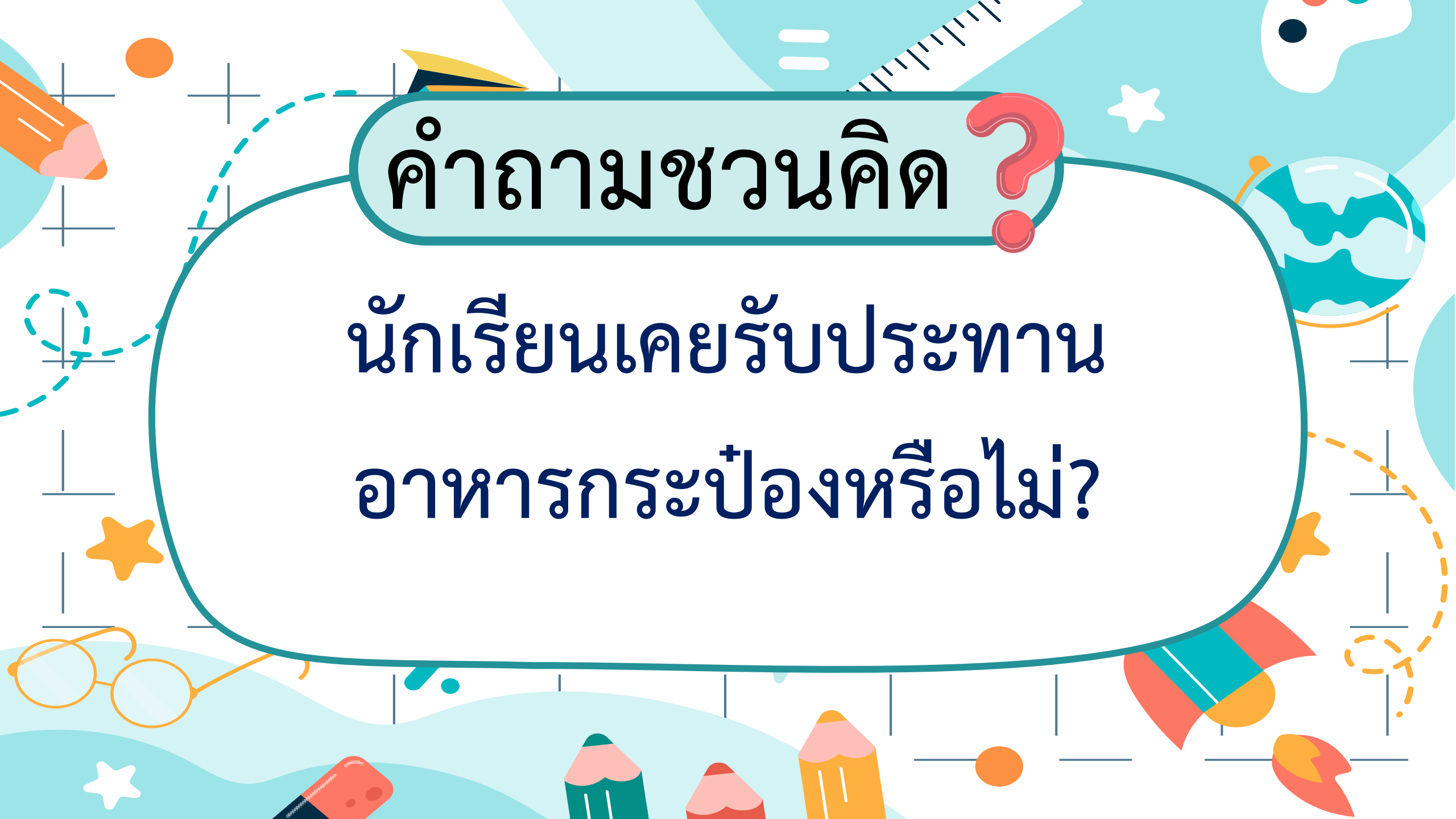
สูญเสียวิตามินบางชนิด
รสชาติเปลี่ยนแปลงมาก

UHT

ฆ่าจุลินทรีย์บางส่วน
เก็บได้นาน ๕ - ๖ เดือน
โดยไม่แช่ตู้เย็น



สารอาหารและรสชาติ
เปลี่ยนแปลงเล็กน้อย

The background is a vibrant collage of school and space-themed illustrations. It includes a blue and white ruler at the top, a yellow pencil on the left, a blue and white globe on the right, and various colored pencils (orange, green, red) at the bottom. There are also orange stars, a pair of orange-rimmed glasses, and a red and blue rocket ship. The entire scene is set against a light blue background with white grid lines and dashed lines.

คำถามชวนคิด ?

นักเรียนเคยรับประทาน
อาหารกระป๋องหรือไม่?

วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพปกติ
ไม่บวม หรือบุบ
และไม่มีสนิมเกาะ

วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



ฉลากมีรายละเอียดครบถ้วน
สังเกตส่วนประกอบ
วันผลิตและวันหมดอายุ
สถานที่ตั้งของแหล่งผลิตชัดเจน

วิธีการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง



มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ
และมีการเก็บรักษาที่ถูกต้อง
ไม่อัปชั่น ไม่ถูกแสงแดด

The background is a vibrant, light blue space-themed illustration. It features various school supplies: an orange pencil in the top left, a yellow pencil in the top center, and several colored pencils (green, red, orange) at the bottom. A red and blue rocket is shown launching from the bottom right. The scene is decorated with white stars, orange stars, and dashed lines. A large, light blue speech bubble with a dark blue border is the central focus, containing the text. A red question mark is positioned to the right of the first line of text.

คำถามชวนคิด ?

นักเรียนรับประทาน

นมบรรจุขวดเป็นประจำหรือไม่?

วิธีการเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด



ภาชนะที่บรรจุต้องสะอาด
ขวดไม่รั่วซึม
ฝาต้องถูกปิดสนิท

วิธีการเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด



ลักษณะของน้ำต้องสะอาด
ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น

วิธีการเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด



ฉลากมีรายละเอียดครบถ้วน
วันผลิตและวันหมดอายุ
สัญลักษณ์ อย.
สถานที่ตั้งของแหล่งผลิตชัดเจน



ขวดพลาสติกที่บรรจุน้ำดื่ม
ควรแยกทิ้งในถังขยะสีเหลือง (รีไซเคิล)
เพื่อนำไปเข้ากระบวนการรีไซเคิลผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่
เป็นการช่วยลดปริมาณขยะและรักษาสิ่งแวดล้อม



เครื่องสำอาง



หมายถึง

วัตถุสำหรับใช้ทา ถู นวด โรย พ่น หยอด ใส่ อบ รวมถึงการใช้ภายในช่องปาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความสะอาด ความสวยงาม ระงับกลิ่นกาย หรือปกป้องดูแลส่วนต่าง ๆ นั้นให้อยู่ในสภาพดี รวมทั้งเครื่องประพ่นผิวด้วย

วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง

ซื้อจากร้านค้าที่น่าเชื่อถือ
ผลิตภัณฑ์มีความน่าเชื่อถือ
มีแหล่งผลิตที่ผ่านการรับรอง
มาตรฐาน



วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง

มีเลขที่จดแจ้งชัดเจน
และสามารถตรวจสอบได้



พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. ๒๕๕๘

วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง

ภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพดี
ไม่ชำรุด



วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง

ฉลากเครื่องสำอางต้องแสดง
ข้อมูลครบถ้วน



ข้อมูลที่ควรแสดงบนฉลากเครื่องสำอาง

- ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้า
- ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต
กรณีผลิตในประเทศ
- ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า
และชื่อผู้ผลิตและประเทศ
ที่ผลิต กรณีที่นำเข้า
- ปริมาณ
- วิธีใช้
- ข้อแนะนำ
- คำเตือน
- เดือน ปีที่ผลิต
- เดือน ปีที่หมดอายุ
- เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต
- ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้
เป็นส่วนผสมในการผลิต
- ข้อความอื่นเพื่อคุ้มครอง
ประโยชน์ของผู้บริโภค

กิจกรรมประจำวันนี้

ผลิตภัณฑ์ของฉัน
น่าชื่อน่าใช้



ใบงานที่ ๘ เรื่อง ผลิตภัณฑ์ของฉันทน์น่าซื้อน่าใช้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมคำโฆษณาที่ไม่เกินจริง โดย
ลักษณะของผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องคำนึงถึง หลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อม
ระบุวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกออกแบบ อย่างละเอียด

๑. ผลิตภัณฑ์สุขภาพของฉันทน์คือ.....
๒. คำโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพของฉันทน์คือ.....
.....
.....
๓. วิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง.....
.....

ใบงานที่ ๘

เรื่อง

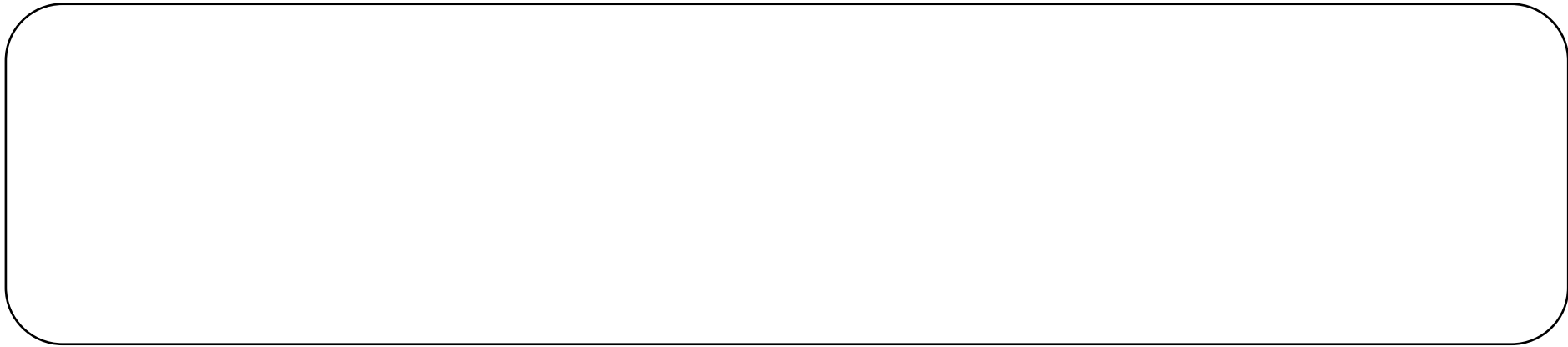
ผลิตภัณฑ์ของฉันทน์น่าซื้อน่าใช้

ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์สุขภาพ
พร้อมคำโฆษณาที่ไม่เกินจริง โดยลักษณะของ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องคำนึงถึง หลักการเลือกซื้อ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ พร้อมระบุวิธีการเลือกซื้อ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกออกแบบ อย่างละเอียด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๘

เรื่อง ผลกระทบของฉันทานาใช้นาใช้



๑. ผลกระทบสุขภาพของฉันทานาคือ.....

๒. คำนวณผลกระทบสุขภาพของฉันทานาคือ.....

.....

๓. วิธีการเลือกซื้อผลกระทบสุขภาพที่ถูกต้อง.....

.....

คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนออกแบบผลิตภัณฑ์
สุขภาพ พร้อมคำโฆษณาที่
ไม่เกินจริง โดยลักษณะของ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องคำนึงถึง
หลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
พร้อมระบุวิธีการเลือกซื้อ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เลือกออกแบบ
อย่างละเอียด

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่าง
ละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและ
ควบคุมดูแลนักเรียนตลอด
การทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



วิธีการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

การเลือกผลิตภัณฑ์จากนม

การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

การเลือกซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด

การเลือกซื้อเครื่องสำอางค์

บทเรียนครั้งต่อไป

อิทธิพลของสื่อ



สิ่งที่ต้องเตรียม

- แบบสำรวจตนเอง เรื่อง ความเสี่ยงในการใช้สื่อ
- ใบงานที่ ๙ เรื่อง สื่อที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th