

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง รักสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ
ครูปฏิญญา ประจันบาน



รักษ์สุขภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี
๒. เสนอแนววิธีการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ
๓. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๔. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง

วันนี้นักเรียนเป็นอย่างไรบ้าง
รู้สึกเจ็บป่วยหรือไม่



ถ้านักเรียนเจ็บป่วย
นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร



นักเรียนมีวิธีสร้างความสุข
ให้กับตนเองด้วยวิธีใด





สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ
ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา สามารถอยู่
ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข



การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

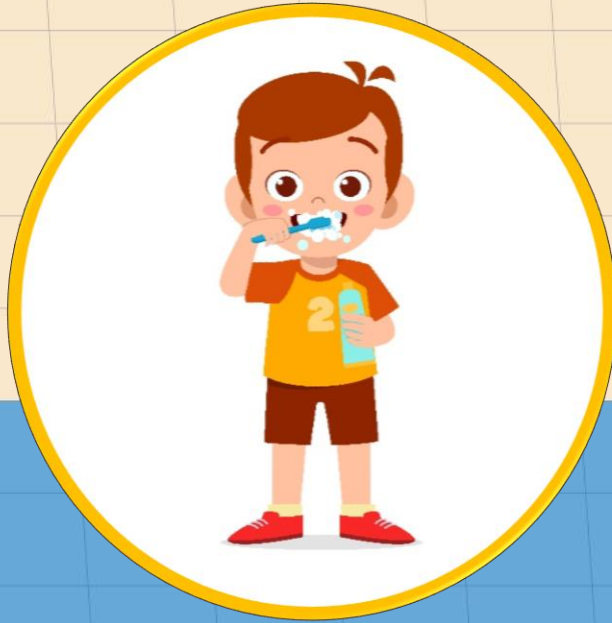


การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

รักษาความสะอาดของ
ร่างกายและของใช้



การรักษาความสะอาดของร่างกาย



การรักษาความสะอาดของใช้



การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

เลือกรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์
และปลอดภัย



เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย



เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย



การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

ใช้ชีวิตให้มีความสุข



การใช้ชีวิตให้มีความสุข



การใช้ชีวิตให้มีความสุข



การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

สร้างสรรค์สังคม
ให้น่าอยู่



หากไม่ปฏิบัติตาม
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
จะเป็นอย่างไร



นักเรียนคิดว่าหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อใดสำคัญที่สุด



กิจกรรมประจำวันนี้ ...



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีที่ควรปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง รักสุขภาพ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีที่ควรปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



หลังจากซบถ่ายเสร็จแล้ว ก่อนออกจากห้องส้วม

ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



คนแปลกหน้าชักชวนให้ฉันสูบบุหรี่ ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....





ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง รักสุขภาพ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



เมื่อฉันต้องการข้ามถนน ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่

.....

.....



หลังจากรับประทานลูกอม ฉันควร...

ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....





แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยงานการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน ตาม
 ระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆☆☆ พอใช้ ☆☆☆☆ ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	☆☆☆☆☆
๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	☆☆☆☆☆
๓. ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆☆ จำนวน.....

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด
 ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. วงกลมรอบระดับความชอบของกิจกรรมในหน่วยงานการเรียนรู้นี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐
 ชอบ ชอบปานกลาง ชอบมาก

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

ชั้น ป.๑ กลางภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้

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

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

คำชี้แจง หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้

ที่	รายการ	ชอบ/ เข้าใจ 😊	ไม่ชอบ/ ไม่เข้าใจ 😞
๑	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ		
๒	อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง		
๓	ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย		

สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ.....

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- วิเคราะห์เลือกอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน ล้างมือ ๗ ขั้นตอน
- เลือกอาหารที่ควรรับประทาน ปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ใบความรู้ที่ ๑๒

เรื่อง รักสุขภาพ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๑๐ เรื่อง รักสุขภาพ
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากในใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง รักสุขภาพ



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

รักษาสุขภาพ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ



มีสุขภาพกายและ
สุขภาพจิตที่ดี



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

อันตรายภายในบ้าน





สิ่งที่ต้องเตรียม

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

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





