

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง แนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูปณิฏญา ประจันบาน
ครูสุจิตรา บุญธรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกแนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกสุขภาพ
๒. ปฏิบัติตนตามแนวทางการรักสุขภาพและความปลอดภัย
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลรักษาสุขภาพ

กิจกรรม

ข้อไหนที่ถูก ข้อไหนที่ใช่



ข้อไหนที่ถูก ข้อไหนที่ใช่

๑.



๒.



ข้อไหนที่ถูก ข้อไหนที่ใช่

๑.



๒.



ข้อไหนที่ถูก ข้อไหนที่ใช่

๑.



๒.



ข้อไหนที่ถูก ข้อไหนที่ใช่

๑.



๒.



คำถามชวนคิด ?

ตอนนี้ฉันนักเรียน
มีพฤติกรรมที่
รักษาสุขภาพ
ของตนเองบ้างหรือยัง



แนวทางการใช้ชีวิต ที่ถูกต้องสุขภาพ





สุขภาพดีไม่มีขาย
อยากได้ต้องทำเอง

สุขบัญญัติแห่งชาติ



การรักษาความสะอาด



ตนเอง



ของใช้



สถานที่

การรับประทานอาหาร



อาหารที่มี
ประโยชน์



งดของมีนเมา



เลี่ยงอาหาร
รสจัด

ความเพียงพอ



ดื่มน้ำ



ออกกำลังกาย



พักผ่อน

การป้องกันอันตราย



ของที่ไม่มี
คุณภาพ



การใช้สื่อ



อุบัติเหตุ

สุขภาพจิต



จัดการ
ความเครียด



กิจกรรมที่
ผ่อนคลาย



มองโลก
ในเชิงบวก

การตรวจสุขภาพ



การตรวจสุขภาพ
ประจำปี



พบทันตแพทย์
ทุก ๖ เดือน





กิจกรรมประจำวันนี้

ออกแบบแนวทาง
การใช้ชีวิตที่ถูกต้องสุขภาพ



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ คน
๒. ออกแบบแนวทางการใช้ชีวิตที่ถูก
สุขภาพ ลงในกระดาษ A3



ชั้น ป.๕ - ป.๖ กลางภาค


 แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชา.....ในกลางภาคเรียน คือ

สิ่งที่ชอบ / ทำได้ดี

สิ่งที่ยังอยากจะเรียนรู้เพิ่มเติม คือ

สิ่งที่ยังควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

สิ่งที่ได้ประโยชน์จากการเรียนและสามารถนำไปใช้ได้ คือ

แบบบันทึกการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองโดยตอบคำถามที่กำหนดให้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

๓๐๒๒



ชั้น ป.๕ - ป.๖ ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยงาน/โรงเรียนที่ _____ เรื่อง _____

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

กะลือละตาม ✓ ในช่องระดับความสามารถของผลสัมฤทธิ์ที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับ
 การประเมินเหล่านี้ ระดับความสามารถ : ดีมาก ดี ค่อนข้างดี พอใช้ ปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ดี	ค่อนข้างดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ					
๒	ค้นคว้าข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ชี้แจงเสริมสุขภาพ					
๓	วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และ ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล					
๔	ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย					
๕	วิเคราะห์ข้อเท็จจริงของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ					
๖	ปฏิบัติตามข้อเสนอแนะอันสืบมาจากการสังเกต					

*หมายเหตุ : ครูเป็นผู้ประเมินผลการใช้ข้อมูลประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง

๒. สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ / ยังทำไม่ได้ดี คือ..... (นักเรียนเขียนในช่องว่าง ๓ ช่อง)

๓. สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (นักเรียนเขียนในช่องว่าง ๓ ช่อง)

แบบประเมินตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓
 ในช่องระดับความสามารถของแต่ละ
 กิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตาม
 ระดับการประเมิน

คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำกิจกรรมออกแบบแนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกสุขภาพ ลงในกระดาษ A3
- ให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบประเมินตนเอง

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



แนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกสุขภาพ



สุขภาพกายดี

สุขภาพจิตดี



การมีสุขภาพดีเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดี เมื่อเรามีสุขภาพดี เราก็จะมีความพร้อมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

บทเรียนครั้งต่อไป

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th