

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

ครูผู้สอน ครูปริญญญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์สาเหตุของการเจ็บป่วยได้
๒. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคได้
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

คำถามชวนคิด ?

นักเรียนคิดว่า
จากบทบาทสมมุติ
ที่ครูแสดง
ครูกำลังเป็นอะไร



คำถามชวนคิด ?

สิ่งที่ครูใส่อยู่
เรียกว่าอะไร
สามารถทำอะไรได้



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



พักผ่อนให้เพียงพอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



รับประทานอาหาร
ปรุงสุก สะอาด
ไม่รับประทานร่วมกัน

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ไม่อยู่กลางแจ้ง
ที่มีแดดร้อนจัด
หรือขณะฝนตก

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสม
กับสภาพอากาศ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ไม่อยู่ใกล้ชิดหรือคลุกคลี
กับผู้ป่วย

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



สวมใส่หน้ากากอนามัย
หากจำเป็นต้องใกล้ชิด
ผู้ป่วย

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกัน

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



รับวัคซีนเพื่อสร้าง
ภูมิคุ้มกันโรค

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค



ตรวจสุขภาพประจำปี

กิจกรรมประจำวันนี้

วิเคราะห์สาเหตุ
รู้วิธีป้องกันโรค



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ คน
๒. คุณครูแจกอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมให้นักเรียน
ทุกกลุ่ม (ผ้าเช็ดหน้า, ขวดน้ำ, แก้วน้ำ,
بطัณภาพน้ำมูก, บัณภาพน้ำลาย,
บัณภาพแสงแดด, บัณภาพน้ำฝน)

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๓. วิเคราะห์ อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับตามหัวข้อต่อไปนี้
พร้อมบันทึกลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ
รู้วิธีป้องกันโรค

ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑-๕๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนได้รับอุปกรณ์ใด

.....

๒. อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับจะเป็นสาเหตุของการติดโรคได้อย่างไร

.....
.....
.....

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑

วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค

ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ
พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑

วิเคราะห์สาเหตุ รู้วิธีป้องกันโรค

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์อุปกรณ์ที่ได้รับ พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนได้รับอุปกรณ์ใด

.....
.....

๒. อุปกรณ์ที่นักเรียนได้รับจะเป็นสาเหตุของการติดโรคได้อย่างไร

.....
.....
.....
.....

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอย่างไร

.....
.....
.....

คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำกิจกรรม
วิเคราะห์สาเหตุรู้วิธีป้องกันโรค

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่าง
ละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและ
ควบคุมดูแลนักเรียน
ตลอดการทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

ดูแลสุขภาพของตนเองให้
แข็งแรงอยู่เสมอ

หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย

ปฏิบัติตนป้องกันตนเอง
ไม่ให้ได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ

ตรวจสุขภาพประจำปี

บทเรียนครั้งต่อไป

โรคไข้หวัดใหญ่



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th