

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

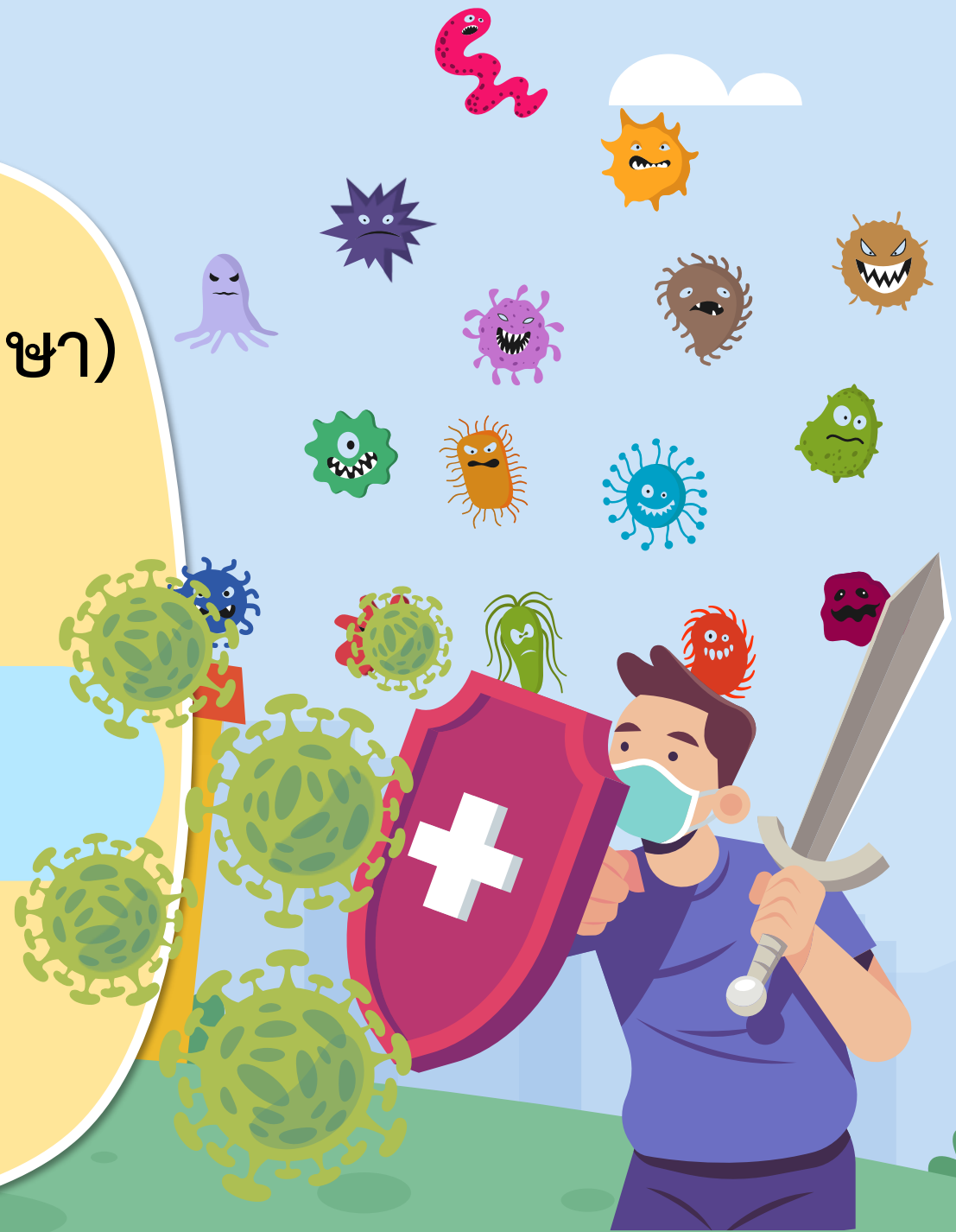
รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ครูผู้สอน ครูปณิณญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์ปัจจัยและผลกระทบการใช้ยาและสารเสพติด
๒. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
๓. เห็นประโยชน์ของการรู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

กิจกรรมสำรวจตนเอง

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย



ใบงานที่ ๕ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนประเมินตนเอง โดยใส่เครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
 พฤติกรรมของตนเอง

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
๒	ใช้ช้อนกลางเมื่อจำเป็นต้อง รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			
๓	ตรวจสุขภาพประจำปี			
๔	อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย			
๕	สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปในที่ สาธารณะ			
๖	พบน้ำขังในบริเวณต่าง ๆ ของบ้าน			
๗	เชื่อและปฏิบัติตามคำชักชวนของ เพื่อน			
๘	เมื่อมีปัญหา มักเก็บไว้คนเดียว			
๙	ซื้อยารับประทานเอง			
๑๐	อ่านฉลากยาก่อนรับประทาน			

ใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

นักเรียนประเมินตนเองตามพฤติกรรม
 ที่กำหนดให้ โดยทำเครื่องหมายถูก(✓)
 ตามลำดับความบ่อยครั้ง
 ในการทำพฤติกรรมนั้น ๆ และ
 ตอบตามความเป็นจริง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมดังต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
๒	ใช้ช้อนกลางเมื่อจำเป็นต้อง รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			
๓	ตรวจสุขภาพประจำปี			

ใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมดังต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๔	อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย			
๕	สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปในที่สาธารณะ			
๖	พบน้ำขังในบริเวณต่าง ๆ ของบ้าน			

ใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๗	เชื่อและปฏิบัติตามคำชักชวนของเพื่อน			
๘	เมื่อมีปัญหา มักเก็บไว้คนเดียว			
๙	ซื้อยารับประทานเอง			
๑๐	อ่านฉลากยาก่อนรับประทาน			

ใบงานที่ ๕ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนประเมินตนเอง โดยใส่เครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
 พฤติกรรมของตนเอง

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
๒	ใช้ช้อนกลางเมื่อจำเป็นต้อง รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			
๓	ตรวจสุขภาพประจำปี			
๔	อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย			
๕	สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปในที่ สาธารณะ			
๖	พบน้ำขังในบริเวณต่าง ๆ ของบ้าน			
๗	เชื่อและปฏิบัติตามคำชักชวนของ เพื่อน			
๘	เมื่อมีปัญหา มักเก็บไว้คนเดียว			
๙	ซื้อยารับประทานเอง			
๑๐	อ่านฉลากยาก่อนรับประทาน			

เฉลยใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ให้นักเรียนให้คะแนนพฤติกรรมตนเอง
 ให้ตรงกับเฉลยแบบสำรวจตนเอง
 ตามช่องพฤติกรรมที่นักเรียน
 ใส่เครื่องหมาย ✓

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

เฉลยใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมดังต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๑	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	○	๑	๒
๒	ใช้ช้อนกลางเมื่อจำเป็นต้อง รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	○	๑	๒
๓	ตรวจสุขภาพประจำปี	○	๑	๒

เฉลยใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมดังต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๔	อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย	๒	๑	๐
๕	สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปในที่สาธารณะ	๐	๑	๒
๖	พบน้ำขังในบริเวณต่าง ๆ ของบ้าน	๒	๑	๐

เฉลยใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

ข้อที่	พฤติกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
๗	เชื่อและปฏิบัติตามคำชักชวนของเพื่อน	๒	๑	๐
๘	เมื่อมีปัญหา มักเก็บไว้คนเดียว	๒	๑	๐
๙	ซื้อยารับประทานเอง	๒	๑	๐
๑๐	อ่านฉลากยาก่อนรับประทาน	๐	๑	๒

เฉลยใบงานที่ ๕

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

การให้คะแนน : ให้คุณครูชี้แจง การให้คะแนน ตามช่องพฤติกรรมที่นักเรียนใส่
เครื่องหมาย ✓

ผลแบบทดสอบ ระดับคะแนน

คะแนน ๑๔ – ๒๐ คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยง **สูง**

คะแนน ๗ – ๑๓ คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยง **ปานกลาง**

คะแนน ๑ – ๖ คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยง **น้อย**

รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย



รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย

โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

อันตรายจากสารเสพติด

อันตรายจากการใช้ยา

แล้วเราจะทำอย่างไร ?
ให้ตนเองปลอดภัย



วิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น



หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ



พักผ่อนให้เพียงพอ

วิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น



รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ สุก สะอาด



ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน
รักษาความสะอาดอยู่เสมอ

วิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น



แปรงฟันให้ถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



หลีกเลี่ยงการทานขนมหวาน
หรือของที่เหนียว

วิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น



สวมใส่หน้ากากอนามัย
และไม่ใกล้ชิดผู้ป่วย

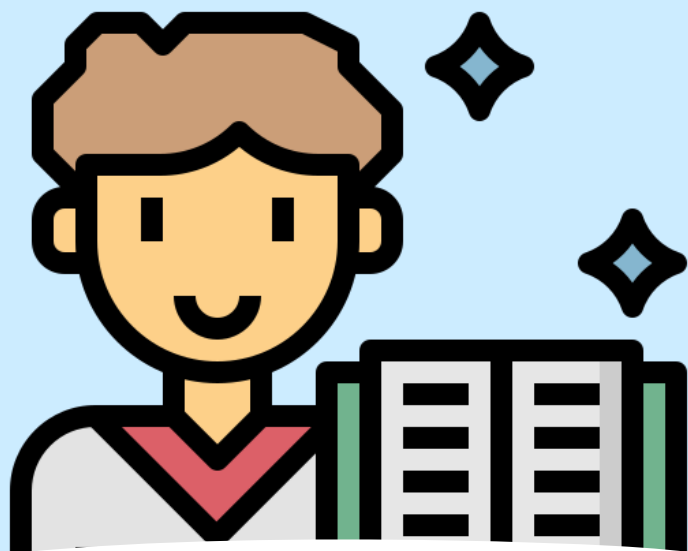


ตรวจสุขภาพประจำปี

สารเสพติดและยา
มีอันตรายหรือไม่



การหลีกเลี่ยงสารเสพติด



ศึกษาหาความรู้
จะได้ไม่ถูกล่อลวง



ไม่หลงเชื่อคำชักชวน

การหลีกเลี่ยงสารเสพติด



เมื่อมีปัญหาให้ปรึกษา
ครอบครัว เพื่อน คนที่ไว้ใจ



เลือกคบเพื่อนที่ดี
คำนึงถึงอนาคต

วิธีการใช้ยาให้ปลอดภัย



อ่านฉลากยาทุกครั้งก่อนใช้



ปฏิบัติตามคำแนะนำของ
แพทย์อย่างเคร่งครัด

วิธีการใช้ยาให้ปลอดภัย



ถูกขนาด



ถูกเวลา



ถูกวิธี



ถูกคน

กิจกรรมประจำวันนี้

แบบบันทึกการเรียนรู้

แบบประเมินตนเอง





แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชั้น ป.๕ - ป.๖ ปฐมภาค

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

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปฐมภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ได้เรียนรู้จากการเรียนวิชา.....ในกลางภาคเรียน คือ

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

สิ่งที่ฉันอยากจะเรียนรู้เพิ่มเติม คือ

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

สิ่งที่ฉันได้ประโยชน์จากการเรียนและสามารถนำไปใช้ได้ คือ

แบบบันทึกการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ของตนเองโดยตอบคำถามที่กำหนดให้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ชั้น ป.๕ - ป.๖ ภาคเรียนที่ ๒



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยงานการเรียนรู้ที่ _____ เรื่อง _____ ผู้ชั้นโรค ผู้ชั้นกัมมันตภาพ

๑. ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

ภาพเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ ระดับความสามารถ : ดีมาก ดี ค่อนข้างดี พอใช้ ปรับปรุง

ที่	รายการ	ระดับความสามารถ				
		ดีมาก	ดี	ค่อนข้างดี	พอใช้	ปรับปรุง
๑	ปฏิบัติตามในการป้องกันโรคที่พบปะในชีวิตประจำวัน					
๒	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้อาวุธ					
๓	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา					
๔	ปฏิบัติตามเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและสารเสพติด					

*หมายเหตุ : ครูเป็นผู้ประเมินให้คะแนนการวัดนักเรียนประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

๒. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๕ ข้อ)

๓. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำได้ขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๕ ข้อ)

แบบประเมินตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓

ในช่องระดับความสามารถของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมิน

คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำ
 - แบบประเมินตนเอง
 - แบบบันทึกการเรียนรู้

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
 - ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม
- 

สรุปบทเรียน





สรุปบทเรียน

โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันป้องกันได้ด้วย
การปฏิบัติตนให้ถูกหลักอนามัย เช่นเดียวกับการเข้าใจ
ปัจจัยที่มีอิทธิพลและผลกระทบจากการใช้ยาและ
สารเสพติดรวมทั้งแนวทางการหลีกเลี่ยงจะทำให้ชีวิต
ปลอดภัย

หัวใจหลักของสุขศึกษา

คือนักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
เพื่อให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์

แล้วพบกันใหม่ปีการศึกษาหน้า..

