



# รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



## เรื่อง โรคและการป้องกัน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์



# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค
2. เขียนแผนผังความคิดวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค
3. ตระหนักถึงความสำคัญของวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค



# นักเรียนคิดว่า การเจ็บป่วย ก่อให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>





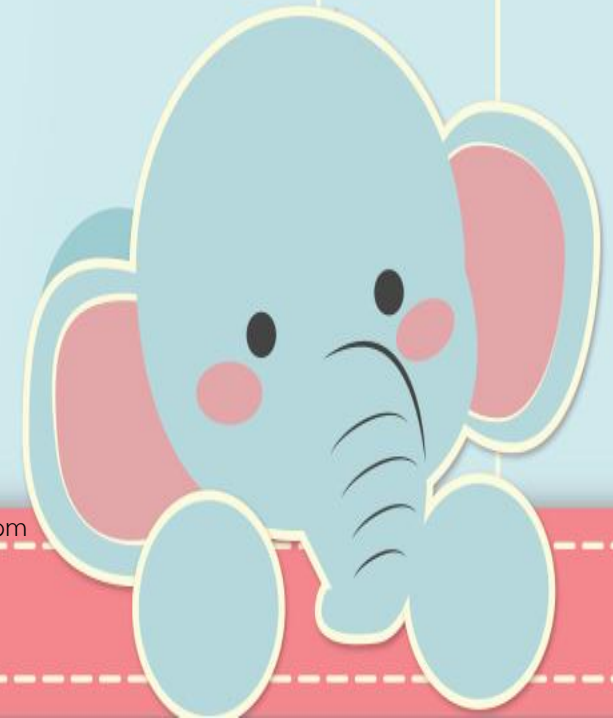
# ถ้าไม่อยากจะเจ็บป่วยนักเรียน ควรทำอย่างไร



ขอขอบคุณ <http://www.tipmom-dad.com>



ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน  
ศึกษากรณีตัวอย่าง แล้วตอบคำถาม





น้ำอิง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3  
เธอเป็นเด็กหญิงที่ค่อนข้างซีโร่มาก  
เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนในชั้นเรียน  
วันนี้เธอไปโรงเรียนด้วยความหวาดระแวง  
เพราะกลัวติดโรคหวัด และโรคตาแดงจาก  
เพื่อน ๆ เพราะช่วงนี้เพื่อนที่โรงเรียนหลายคน  
ป่วยเป็นโรคดังกล่าว





หากนักเรียนเป็นเพื่อนกับน้ำอิง นักเรียน  
จะแนะนำให้เธอป้องกันตนเองอย่างไร  
จึงจะเหมาะสม



ขอขอบคุณ <http://www.baankhunpoo.com>





ให้นักเรียนร่วมกันเขียนความคิดเห็นเพื่อ  
ช่วยกันหา**วิธีการป้องกันโรค**ให้กับน้ำอึ่ง



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>





# โรคและการป้องกัน



ขอขอบคุณ <http://diseaseinwinter.blogspot.com>

# วิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค

## 1. ใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูกเมื่อจามหรือไอ



## 2. ไม่ใกล้ชิดชิดหรือสัมผัสกับน้ำมูกหรือน้ำลายของผู้ป่วย



### 3. ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้ป่วยเป็นโรค



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>

# 4. ไม่กินอาหารที่บูดหรือมีแมลงวันตอม



ขอขอบคุณ <http://kwanrudeepublichealth.blogspot.com>

# 5. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย และของใช้อยู่เสมอ



ขอขอบคุณ <https://th.kisspng.com>



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>



# 6. กินอาหารที่มีประโยชน์และครบทั้ง 5 หมู่



ขอขอบคุณ <http://kwanrudeepublichealth.blogspot.com>

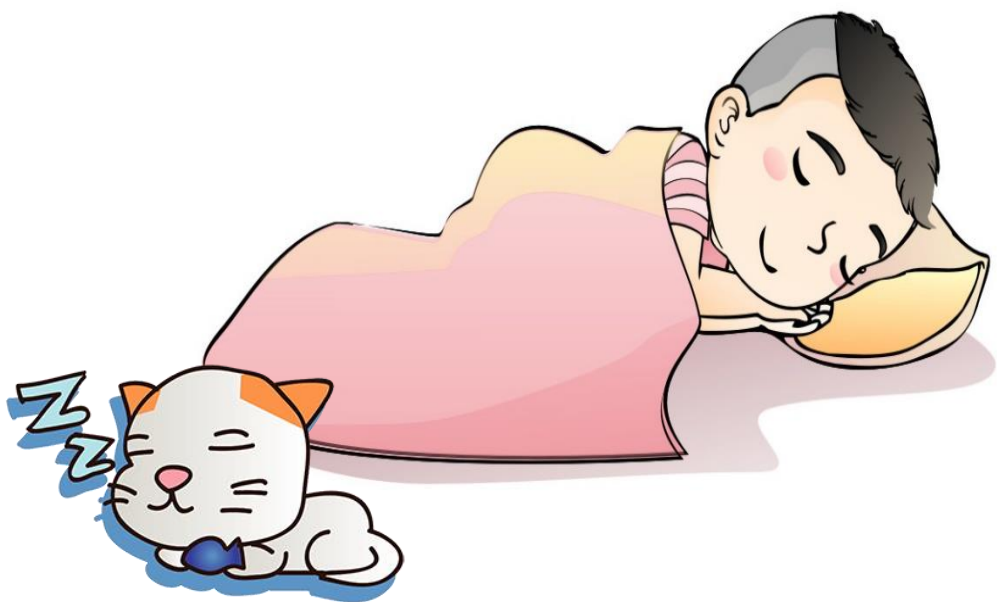
# 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>



# 8. พักผ่อนให้เพียงพอโดยการนอนหลับ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง



ขอขอบคุณ <https://www.catdumb.com>

ขอขอบคุณ <https://www.bloggang.com>

ขอขอบคุณ <http://www.gathersheet.com>

# 9. ล้างมือก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง



# 10. รักษาความสะอาดของบ้านและบริเวณ รอบ ๆ บ้าน



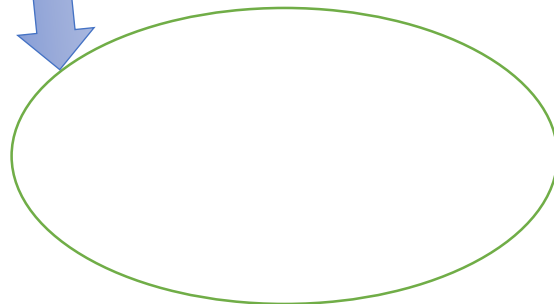
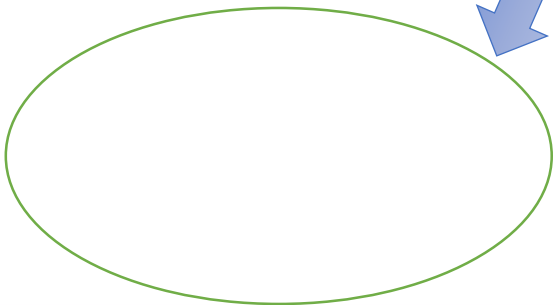
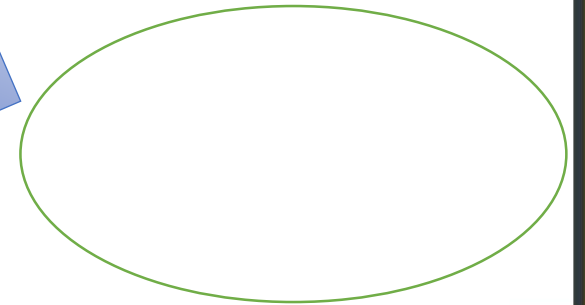
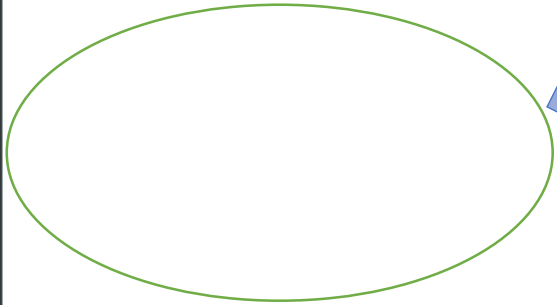
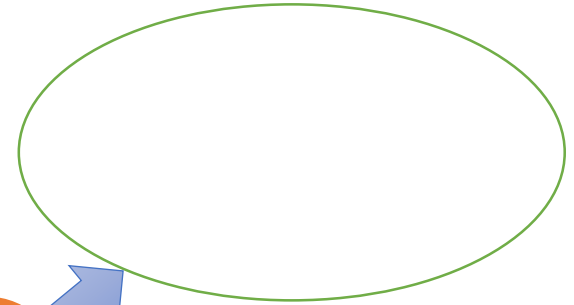
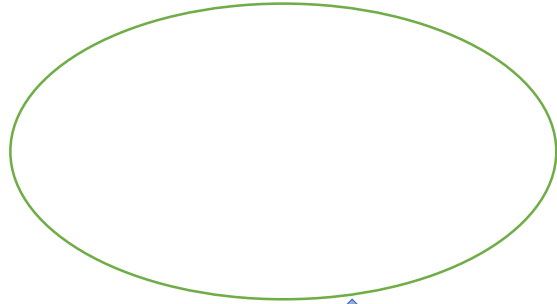
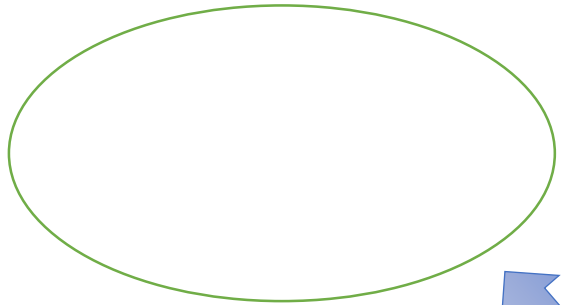
ขอขอบคุณ <https://th.pngtree.com>

# กิจกรรม

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดวิธีป้องกัน  
การแพร่กระจายของโรค



วิธีการป้องกันโรค  
การแพร่กระจายของโรค



# สรุปความรู้

การป้องกันการแพร่กระจาย  
ของโรคสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี