



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	๑
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ วิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก	๔
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ขวนคิดชวนทำ	๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ ธรรมชาติของชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์	๑๔
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว	๒๒
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ ความภาคภูมิใจตนเอง	๒๙
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๒
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	๓๓
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวของร่างกาย	๓๖
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เคลื่อนไหวร่างกายแบบโลดโผน	๓๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เกม	๓๘
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๙
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๔๑
แบบทดสอบก่อนเรียน	๔๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	๔๔
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๔๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ สารอันตรายใกล้ตัว	๕๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ อันตรายจากของเล่นของใช้	๕๖
แบบทดสอบหลังเรียน	๖๓

หน่วยย่อยที่ ๑

รักตัวเราเท่าฟ้า



แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

๑. คนเราใช้วัยวะใดบ้างในการกินอาหาร ก. แขน ปาก ข. มือ ปาก ค. ฟัน หู	๖. การกระทำในข้อใดที่แสดงถึงความรักความผูกพันของครอบครัว ก. ลูกเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ข. ลูกช่วยพ่อแม่กวาดบ้านทุกวัน ค. ลูกไปทำงานหารายได้ช่วยพ่อแม่
๒. ข้อใดเป็นวิธีดูแลฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. กินฝรั่งทุกวัน ข. แปรงฟันทุกวัน ค. ออกกำลังกายทุกวัน	๗. ใครมีลักษณะที่น่าชื่นชมมากที่สุด ก. แต่งมีหน้าตาสวย ข. ปานช่วยโต้เถียงแทนเพื่อน ค. ผนกล่าวขอโทษที่วิ่งชนเพื่อน
๓. ใครดูแลอวัยวะภายนอกได้เหมาะสมที่สุด ก. ก้อยใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่ใบหน้าหลังอาบน้ำ ข. น้อยอาบน้ำเฉพาะเวลาก่อนเข้านอน ค. ต้นใช้นิ้วเช็ดผมที่ติดอยู่ในดวงตา	๘. “ดาว” ใส่เสื้อลูกไม้และนุ่งผ้าถุงไปทำบุญที่วัด ใครมีเพศต่างจาก “ดาว” ก. วิภาถักเปียไปโรงเรียน ข. วินไว้หนวดและเครา ค. ดาราใส่ชุดกระโปรงไปเที่ยว
๔. เพราะเหตุใดจึงควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ก. เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ข. เพื่อทำให้เหงือกแข็งแรง ค. เพื่อช่วยให้ฟันเรียงกันเป็นระเบียบ	๙. นุ่นเป็นเด็กขี้อาย ทำให้นุ่นไม่มีเพื่อนเลย นุ่นควรปรับปรุงตนเองตามข้อใด ก. ยิ้มทักทายเพื่อนก่อน ข. แต่งกายเลียนแบบเพื่อน ค. ไปบอกครูว่าเพื่อนไม่พูดด้วย
๕. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวที่มีความสุข ก. พ่อแม่กอดลูกทุกวัน ข. พ่อแม่ให้ลูกเรียนพิเศษ ค. พ่อแม่ให้ลูกเล่นกีฬา	๑๐. ใครที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ก. เด็กหญิงฝ้ายมักพูดว่าตนเองมีฐานะดีกว่าเพื่อน ๆ ข. เด็กชายเด่นชวนเพื่อนเตะฟุตบอลหลังเลิกเรียน ค. เต่าช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้องที่ไม่ใช่เวรของตน



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง วิธีดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก และวิธีดูแลอวัยวะในช่องปากจากใบความรู้ที่ ๑
 ๒. ให้นักเรียนวาดภาพและเขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก ระบายสีให้สวยงาม
 ๓. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้บอกวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก ที่นักเรียนวาดภาพให้ถูกต้อง

วาดภาพ	เขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก	วิธีดูแล

กลุ่มชื่อสมาชิก.....
.....
.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง อวัยวะภายนอกของร่างกาย

- คำชี้แจง
- ให้นักเรียนฝึกอ่านคำศัพท์ในใบงานให้ถูกต้อง
 - ให้นักเรียนขีดเส้นโยงจากรูปภาพอวัยวะของร่างกาย ให้สัมพันธ์กับคำศัพท์ชื่ออวัยวะภาษาไทยและภาษาอังกฤษตามที่กำหนดให้
 - คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดคำศัพท์ชื่ออวัยวะภาษาไทยและภาษาอังกฤษลงในสมุดงานของนักเรียนเป็นการบ้าน
(ถ้านักเรียนอ่านไม่ได้ ให้ครู เพื่อน หรือผู้ปกครองช่วยเหลือในการอ่านได้)

EYE (อาย) ตา

EAR (เอีย) หู

HAND (แฮนด์) มือ

NOSE (โนซ) จมูก

LEG (เล็ก) ขา

MOUNT (เม้าท์) ปาก



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

ที่มาของภาพ <https://www.google.co.th/search?q=รูปร่างเด็กน่ารัก>



ใบงานที่ ๐๕

เรื่อง หน้าทีของอวัยวะภายนอก

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนอ่านคำศัพท์ชื่ออวัยวะภายนอกของร่างกายเป็นภาษาอังกฤษให้ถูกต้อง
 - ให้นักเรียนเขียนชื่ออวัยวะภายนอกให้ถูกต้อง
 - ให้นักเรียนบอกหน้าที่อวัยวะภายนอกที่กำหนดให้เป็นภาษาไทยให้ถูกต้อง



EYE (อาย) ตา มีไว้ ดู



EAR (เอีย)



NOSE (โนซ)



HAND (แฮนด์).....



LEG (เล็ก)



MOUNT (เมาท).....

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

๑. อวัยวะในช่องปาก

ปากเป็นอวัยวะภายนอกชนิดหนึ่ง ซึ่งภายในปากของเรายังประกอบด้วยอวัยวะอื่น ๆ รวมเรียกว่า **อวัยวะในช่องปาก** ประกอบไปด้วย

- ริมฝีปากบน
- เหงือก
- ฟันตัดด้านบน
- ฟันเขี้ยวด้านบน
- ฟันกรามด้านบน
- ริมฝีปากล่าง
- ลิ้น
- ฟันตัดด้านล่าง
- ฟันเขี้ยวด้านล่าง
- ฟันกรามด้านล่าง

ฟันของคนเรามี ๒ ชุด คือ ฟันชุดแรก เรียกว่า **ฟันน้ำนม** และฟันชุดที่สอง เรียกว่า **ฟันแท้** ถ้าฟันแท้หลุดไป ก็จะไม่มีการงอกขึ้นใหม่

๒. อวัยวะในช่องปากมีหน้าที่สำคัญ ได้แก่

ปาก	ใช้พูดคุยและรับประทานอาหาร
เหงือก	เป็นที่ยึดเกาะของฟัน
ลิ้น	ใช้รับรสชาติอาหารและช่วยในการออกเสียง
ฟัน	ใช้กัด บด เคี้ยวอาหาร

๓. การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก ดังนี้

๑. แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงและถูกวิธี ทุกซี่ ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือหลังกินอาหาร และควรแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟันด้วย
๒. เราควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ

๓. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู มันท้าว แครอต เป็นต้น
๔. หลังจากกินขนมหวานแล้ว ต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
๕. ไม่ใช่ฟันผิ่ววิธี เช่น เปิดฝาขวด ฝึกถูขนม เป็นต้น
๖. ไปพบทันตแพทย์ (หมอฟัน) เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ชวนคิด ชวนทำ

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนจับคู่ (คละชั้น)
 ๒. ให้นักเรียนแต่ละคู่ดูภาพอวัยวะภายในที่กำหนดให้ในใบงาน
 ๓. ให้นักเรียนช่วยกันเขียนชื่ออวัยวะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในให้ถูกต้อง

ภาพ	ชื่ออวัยวะภายใน	หน้าที่ของอวัยวะภายใน








กลุ่ม.....ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....
 ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ฉันทคืออวัยวะภายใน

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนดูภาพอวัยวะภายใน
 ๒. ให้นักเรียนอ่านข้อความ ชื่อและหน้าที่ของอวัยวะภายในให้ถูกต้อง
 ๓. ให้นักเรียนลากเส้นโยงจับคู่ภาพกับข้อความที่สัมพันธ์กัน
- (ถ้านักเรียนชั้น ป.๑ อ่านไม่ได้ ให้ครูหรือพี่ชั้น ป.๒ - ๓ ช่วยเหลือการอ่านได้)

	๐	๐ ไต	มีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด
	๐	๐ หัวใจ	มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
	๐	๐ ปอด	มีหน้าที่พอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี
	๐	๐ สมอ	มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย
	๐	๐ ตับ	มีหน้าที่สร้างน้ำดีเพื่อช่วยย่อยอาหาร
	๐	๐ กระเพาะอาหาร	มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหาร
	๐	๐ ลำไส้	ลำไส้เล็ก ย่อยอาหารในขั้นตอนสุดท้าย ลำไส้ใหญ่ ดูดซึมน้ำและธาตุอาหารจากลำไส้เล็ก

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลอวัยวะภายใน

อวัยวะภายในร่างกาย

๑. **สมอง** (สมอง อ่านว่า สะ - หมอง) เป็นอวัยวะที่ถูกหุ้มอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ มีลักษณะเป็นก้อนเนื้อเหลวและมีรอยหยัก

สมอง มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็น การดมกลิ่น เป็นต้น

การดูแลรักษาสมอง ทำได้ดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี ๑ บี ๖ และบี ๑๒ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว งา นม เนื้อสัตว์ ไข่ ข้าวกล้อง เป็นต้น
- ๒) ป้องกันอันตรายที่ทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือน เช่น การลื่นล้ม ศีรษะฟาดพื้น ด้วยการเล่น หรือทำกิจกรรมด้วยความระมัดระวัง
- ๓) ฝึกการคิดและความจำอยู่เสมอ เช่น อ่านหนังสือ ฝึกคิดเลขเร็ว เล่นเกมที่ฝึกการคิด เป็นต้น

๒. **หัวใจ** หัวใจตั้งอยู่ในทรวงอกด้านซ้าย มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ แบ่งออกเป็น ๔ ห้อง คือ

ห้องบน ๒ ห้อง ซ้ายและขวา

ห้องล่าง ๒ ห้อง ซ้ายและขวา

หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

การดูแลรักษาหัวใจ ทำได้ดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงเลือด เช่น ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๓) ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

๓. **ปอด** ปอดตั้งอยู่ในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง

ปอด มีหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี เพื่อให้หัวใจใช้สูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ทั้งร่างกาย

การดูแลรักษาปอด ทำได้ดังนี้

- ๑) อยู่ในบริเวณที่มีอากาศปลอดโปร่งถ่ายเทได้ดี
- ๒) หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นละอองหรือควันพิษ
- ๓) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๔) หลีกเลี่ยงการสูดดมสารเสพติดหรือสารอันตราย เช่น แอลกอฮอล์ ควันบุหรี่

๔. **ตับ** ตับเป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดอยู่ภายในช่องท้องค่อนไปทางด้านขวา ตับ มีหน้าที่สร้างน้ำดี เพื่อใช้ย่อยอาหาร สร้างความร้อนเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น กำจัดสารพิษ (อ่านว่า สาณ - พิด) และเป็นแหล่งสะสมวิตามินต่าง ๆ
- การดูแลรักษาตับ** ทำได้ดังนี้
- ๑) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และไม่มีสารเคมีเจือปน
 - ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ๓) นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
 - ๔) ไม่ดื่มสุราหรือของมีแอลกอฮอล์
๕. **ไต** ไตเป็นอวัยวะที่มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้องด้านหลัง โดยตั้งอยู่ด้านซ้ายและด้านขวาของกระดูกสันหลังข้างละ ๑ อัน
- ไต** มีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับออกมากับน้ำในรูปของปัสสาวะ
- การดูแลรักษาไต** ทำได้ดังนี้
- ๑) ดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว
 - ๒) ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด
 - ๓) ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ
 - ๔) ออกกำลังกายสม่ำเสมอและพักผ่อนอย่างเพียงพอ
๖. **กระเพาะอาหาร** กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะที่อยู่ในช่องท้อง มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและยืดหดตัวได้
- กระเพาะอาหาร** มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหารให้ร่างกาย
- การดูแลรักษากระเพาะอาหาร** ทำได้ดังนี้
- ๑) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 - ๒) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
 - ๓) ไม่รับประทานอาหารรสจัด
 - ๔) รับประทานอาหารให้พอดี ไม่รับประทานจนอึดเกินไป
 - ๕) นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
๗. **ลำไส้** ลำไส้มีลักษณะเป็นท่อยาวกลวง ขดไปมาอยู่ในช่องท้อง มี ๒ ประเภท คือ
- ๑) ลำไส้เล็ก มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารให้ร่างกาย
 - ๒) ลำไส้ใหญ่ มีหน้าที่ดูดซึมน้ำและธาตุอาหารจากกากอาหารที่มาจากลำไส้เล็ก และขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระผ่านทางทวารหนัก

การดูแลรักษาลำไส้ ทำได้ดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อปลา เป็นต้น
- ๒) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ๓) นอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- ๔) ดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว
- ๕) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง คำถามชวนคิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนติดภาพเด็กและคนชรา แล้วเขียนอธิบายลักษณะที่แตกต่างกัน

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านหัวข้อที่กำหนดให้ แล้วบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริง ลงในช่องว่าง

๑) นักเรียน เคยเห็น ไม่เคยเห็น ทารกเกิดใหม่ เด็กทารกที่เห็นมีลักษณะอย่างไร

.....

๒) ในครอบครัวของนักเรียน มี ไม่มี คนชรา ถ้ามีชื่ออะไร อายุกี่ปี

.....

๓) สมาชิกในครอบครัวของนักเรียน เคย ไม่เคย เจ็บป่วย ถ้าเคย ป่วยเป็นโรคอะไร

.....

๔) ถ้านักเรียนต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....
 ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....
 ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอ่านข้อความเรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
๒. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ควรทำในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
๓. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาพูดหน้าชั้นให้เพื่อนและครูฟัง

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ ตรงกับวันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี
 โดยมี ดอกลำดวน เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ
 นักเรียนควรทำอย่างไร เมื่อถึงวันผู้สูงอายุ



วัยผู้สูงอายุ



ดอกลำดวน

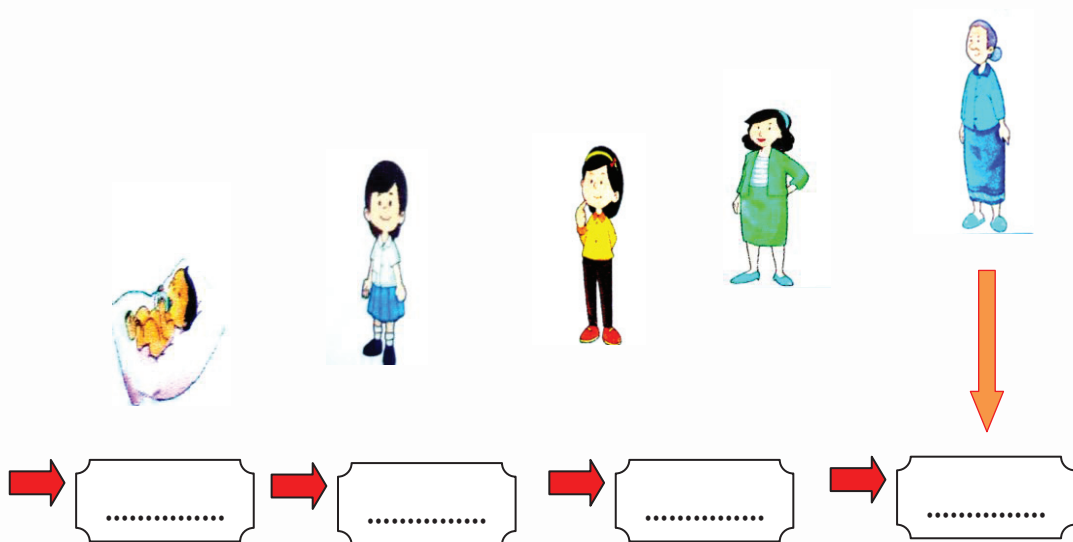


ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์
 - ให้นักเรียนเลือก **ตัวเลขหน้าคำ** ที่กำหนดให้ นำไปเติมในช่องว่างใต้แผนภาพธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ให้ถูกต้อง

๑. วัยเรียน	๓. วัยรุ่น	๒. วัยทารก	๔. วัยสูงอายุ
-------------	------------	------------	---------------



วัฏจักรของชีวิต

เพิ่มเติมความรู้

ชีวิต	อ่านว่า	ชี - วิต
วัฏจักร	อ่านว่า	วัต - ตะ - จัก

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓) เรื่อง หลักการดูแลสุขภาพ

๑. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง



๒. อาหารปลอดภัย

รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ สะอาดและปลอดภัย



๓. อบายมุข

หลีกเลี่ยงสารเสพติด



๔. อารมณ์แจ่มใส

รู้จักพักผ่อนคลายความเครียดและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



๕. อโรคยา

หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค



๖. อนามัยสิ่งแวดล้อม



ปลอดภัยไว้ก่อน

การดื่ม น้ำอัดลม ทำให้ฟันผุและอ้วน หากดื่มในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้ท้องอืด และปวดแสบท้อง ภาวะอาหาร เป็นแผล

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เราจำเป็นต้องรับประทานอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างพอเพียง เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ อาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารหมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง
สร้างเสริมการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



อาหารหมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล ช่วยให้อวัยวะทำงานเป็นปกติ ให้พลังงาน แก่ร่างกาย



อาหารหมู่ที่ ๓ ผักต่าง ๆ สร้างภูมิคุ้มกันโรค
ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง



อาหารหมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่าง ๆ สร้างภูมิคุ้มกันโรค
ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ



อาหารหมู่ที่ ๕ น้ำมันหรือไขมันจากพืชและสัตว์
ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓) เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

การเจริญเติบโตตามวัยของมนุษย์

๑. **วัยทารก** คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ ปี เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เพราะยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้
๒. **วัยก่อนเรียน** คือ ช่วงอายุ ๑ - ๖ ปี เป็นวัยที่เจริญเติบโตรวดเร็ว เดินและวิ่ง ได้คล่อง มีความซุกซน ไม่ชอบอยู่นิ่ง สามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง เช่น รับประทานอาหาร อาบน้ำ แปรงฟัน เป็นต้น
๓. **วัยเรียน** คือ ช่วงอายุ ๖ - ๑๒ ปี เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น สามารถเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เพื่อดูแลตนเองได้
๔. **วัยรุ่น** คือ ช่วงอายุ ๑๒ - ๒๐ ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างชัดเจน มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน
๕. **วัยผู้ใหญ่** คือ ช่วงอายุ ๒๐ - ๖๐ ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ มีอารมณ์มั่นคง เป็นวัยที่ต้องทำงานและมีครอบครัว
๖. **วัยสูงอายุ หรือ วัยชรา** คือ อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายจะเสื่อมลง เดินช้า คิดช้า สุขภาพไม่แข็งแรง เป็นวัยที่ต้องการความรักและการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตจะเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตเกี่ยวกับความสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ว่ามีพัฒนาการได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างตนเองและผู้อื่น ให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย

เกณฑ์การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย

ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)				
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินไป
๖	๑๕.๔ ถึงมา	๑๕.๕ - ๑๖.๕	๑๖.๖ - ๒๕.๔	๒๕.๕ - ๒๗.๒	๒๗.๓ ขึ้นไป
๗	๑๗.๐ ถึงมา	๑๗.๑ - ๑๘.๒	๑๘.๓ - ๒๘.๘	๒๘.๙ - ๓๑.๐	๓๑.๑ ขึ้นไป
๘	๑๘.๕ ถึงมา	๑๘.๖ - ๑๙.๙	๒๐.๐ - ๓๒.๒	๓๒.๓ - ๓๔.๙	๓๕.๐ ขึ้นไป
๙	๑๙.๗ ถึงมา	๑๙.๘ - ๒๑.๔	๒๑.๕ - ๓๖.๖	๓๖.๗ - ๓๙.๙	๔๐.๐ ขึ้นไป
๑๐	๒๑.๔ ถึงมา	๒๑.๕ - ๒๓.๕	๒๓.๖ - ๔๐.๘	๔๐.๙ - ๔๔.๕	๔๔.๖ ขึ้นไป
๑๑	๒๓.๑ ถึงมา	๒๓.๒ - ๒๕.๕	๒๕.๖ - ๔๕.๒	๔๕.๓ - ๔๙.๔	๔๙.๕ ขึ้นไป
๑๒	๒๕.๒ ถึงมา	๒๕.๓ - ๒๘.๐	๒๘.๑ - ๕๐.๐	๕๐.๑ - ๕๔.๕	๕๔.๖ ขึ้นไป

ตารางแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

อายุ	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
๖	๑๐๕.๓ ถึงมา	๑๐๕.๔ - ๑๐๗.๖	๑๐๗.๗ - ๑๒๑.๓	๑๒๑.๔ - ๑๒๓.๖	๑๒๓.๗ ขึ้นไป
๗	๑๑๐.๓ ถึงมา	๑๑๐.๔ - ๑๑๒.๗	๑๑๒.๘ - ๑๒๗.๔	๑๒๗.๕ - ๑๒๙.๙	๑๒๙.๙ ขึ้นไป
๘	๑๑๔.๗ ถึงมา	๑๑๔.๘ - ๑๑๗.๓	๑๑๗.๔ - ๑๓๓.๒	๑๓๓.๓ - ๑๓๕.๘	๑๓๕.๙ ขึ้นไป
๙	๑๑๘.๙ ถึงมา	๑๑๙.๐ - ๑๒๑.๗	๑๒๑.๘ - ๑๓๘.๓	๑๓๘.๔ - ๑๔๐.๙	๑๔๑.๐ ขึ้นไป
๑๐	๑๒๓.๒ ถึงมา	๑๒๓.๓ - ๑๒๖.๑	๑๒๖.๒ - ๑๔๓.๔	๑๔๓.๕ - ๑๔๖.๒	๑๔๖.๓ ขึ้นไป
๑๑	๑๒๗.๔ ถึงมา	๑๒๗.๕ - ๑๓๐.๔	๑๓๐.๕ - ๑๔๙.๔	๑๔๙.๕ - ๑๕๒.๘	๑๕๒.๙ ขึ้นไป
๑๒	๑๓๑.๕ ถึงมา	๑๓๑.๖ - ๑๓๔.๐	๑๓๔.๑ - ๑๕๖.๙	๑๕๗.๐ - ๑๖๐.๗	๑๖๐.๘ ขึ้นไป

๒. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง
 ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)				
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินเกณฑ์
๖	๑๔.๙ ถึง ๑๕.๐	๑๕.๐ - ๑๖.๐	๑๖.๑ - ๒๕.๗	๒๕.๘ - ๒๖.๔	๒๖.๕ ขึ้นไป
๗	๑๖.๔ ถึง ๑๖.๕	๑๖.๕ - ๑๗.๖	๑๗.๗ - ๒๘.๗	๒๘.๘ - ๓๑.๒	๓๑.๓ ขึ้นไป
๘	๑๗.๘ ถึง ๑๗.๙	๑๗.๙ - ๑๙.๒	๑๙.๓ - ๓๒.๕	๓๒.๖ - ๓๕.๕	๓๕.๖ ขึ้นไป
๙	๑๙.๓ ถึง ๑๙.๔	๑๙.๔ - ๒๑.๑	๒๑.๒ - ๓๗.๔	๓๖.๕ - ๔๑.๑	๔๑.๒ ขึ้นไป
๑๐	๒๑.๒ ถึง ๒๑.๓	๒๑.๓ - ๒๓.๓	๒๓.๔ - ๔๒.๑	๔๒.๒ - ๔๖.๒	๔๖.๓ ขึ้นไป
๑๑	๒๓.๓ ถึง ๒๓.๔	๒๓.๔ - ๒๖.๐	๒๖.๑ - ๔๖.๕	๔๖.๖ - ๕๐.๖	๕๐.๗ ขึ้นไป
๑๒	๒๖.๓ ถึง ๒๖.๔	๒๖.๔ - ๒๙.๓	๒๙.๔ - ๕๐.๒	๕๐.๓ - ๕๔.๐	๕๔.๑ ขึ้นไป

ตารางแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

อายุ	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
๖	๑๐๕.๑ ถึง ๑๐๕.๒	๑๐๕.๒ - ๑๐๗.๓	๑๐๗.๔ - ๑๒๐.๘	๑๒๐.๙ - ๑๒๓.๐	๑๒๓.๑ ขึ้นไป
๗	๑๐๙.๘ ถึง ๑๐๙.๙	๑๐๙.๙ - ๑๑๒.๓	๑๑๒.๔ - ๑๒๖.๘	๑๒๖.๙ - ๑๒๙.๒	๑๒๙.๓ ขึ้นไป
๘	๑๑๔.๓ ถึง ๑๑๔.๔	๑๑๔.๔ - ๑๑๖.๙	๑๑๗.๐ - ๑๓๒.๕	๑๓๒.๖ - ๑๓๕.๑	๑๓๕.๒ ขึ้นไป
๙	๑๑๙.๐ ถึง ๑๑๙.๑	๑๑๙.๑ - ๑๒๑.๘	๑๒๑.๙ - ๑๓๙.๑	๑๓๙.๒ - ๑๔๒.๑	๑๔๒.๒ ขึ้นไป
๑๐	๑๒๔.๐ ถึง ๑๒๔.๑	๑๒๔.๑ - ๑๒๗.๐	๑๒๗.๑ - ๑๔๖.๑	๑๔๖.๒ - ๑๔๙.๔	๑๔๙.๕ ขึ้นไป
๑๑	๑๒๙.๔ ถึง ๑๒๙.๕	๑๒๙.๕ - ๑๓๒.๘	๑๓๒.๙ - ๑๕๒.๖	๑๕๒.๗ - ๑๕๕.๙	๑๕๕.๙ ขึ้นไป
๑๒	๑๓๕.๓ ถึง ๑๓๕.๔	๑๓๕.๔ - ๑๓๘.๗	๑๓๘.๘ - ๑๕๖.๙	๑๕๗.๐ - ๑๕๙.๕	๑๕๙.๖ ขึ้นไป

ที่มา : เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนชาวไทย

อายุ ๑ วัน - ๑๙ ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ้าเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วเป็นไปตามเกณฑ์แสดงว่า เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พัฒนาการ อ่านว่า พัด - ทะ - นา - กาน) ทางร่างกายเหมาะสมกับวัย

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาหาข้อมูลจากความรู้เดิมและหาข้อมูลเพิ่มเติมเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 ๒. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลลงในตาราง ๒



สมาชิกในครอบครัว	บทบาทหน้าที่
พ่อ	
แม่	
ลูก	
พี่	
น้อง	
ญาติ	



สนุกกับคำศัพท์ Family (แฟม - มะ - ลี) ครอบครัว
 Happy (แฮพ - พี) ความสุข

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....
 ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....
 ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ความรักในครอบครัว

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
 - ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวของตนเอง ที่ทำกิจกรรมที่แสดงถึงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
 - ให้นักเรียนนำผลงานออกมาแสดงที่หน้าชั้น
 - ให้ครูและเพื่อนพิจารณาว่าเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงความรักความผูกพันหรือไม่



ครอบครัวของฉัน

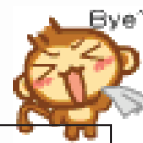


ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๕

เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่
เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิก
ในครอบครัว
 ๒. ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัว
 ๓. นักเรียนเขียนชื่อสมาชิกและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
และตกแต่งผลงานให้สวยงาม



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



ใบงานที่ ๐๖ เรื่อง เพื่อนกันฉันรักเพื่อน

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนดูภาพที่กำหนดให้และอ่านข้อความในข้อที่ ๑ - ข้อที่ ๕
๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่แสดงถึงลักษณะของเพื่อนที่ดี



- ข้อที่ ๑ เราเล่นด้วยกัน
- ข้อที่ ๒ ช่วยสอนพับเรือใบ
- ข้อที่ ๓ ให้คำปรึกษาเมื่อเรามีปัญหา
- ข้อที่ ๔ เราแย่งของเล่นกัน
- ข้อที่ ๕ ฉันไม่ให้เพื่อนลอกการบ้าน



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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

๑. บทบาทหน้าที่ของตนเอง

- ๑) เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้ใหญ่ในบ้าน
- ๒) ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่ทำได้
- ๓) ขยันและตั้งใจเรียนหนังสือ
- ๔) รู้จักดูแลและช่วยเหลือตนเอง
- ๕) พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน ไม่พูดโกหก
- ๖) ช่วยครอบครัวประหยัดและรู้จักออม

๒. บทบาทหน้าที่ของพ่อ

- ๑) เป็นผู้นำครอบครัว ปกป้องและดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว
- ๒)หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว
- ๓) ทำงานในบ้านที่ต้องใช้แรงมาก
- ๔) แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
- ๕) อบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดีและปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก

๓. บทบาทหน้าที่ของแม่

- ๑) ดูแลความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในบ้าน
- ๒) ดูแลเอาใจใส่ลูกและทุกคนในครอบครัว
- ๓) อบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก
- ๔) ช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในบ้าน
- ๕) ช่วยพ่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว



๔. บทบาทหน้าที่ของพี่น้อง

- ๑) มีความรักความสามัคคีกัน ไม่ทะเลาะกัน
- ๒) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน
- ๓) แบ่งหน้าที่และช่วยกันทำงานบ้าน
- ๔) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่พูดหยาบคายต่อกัน
- ๕) พี่ต้องดูแลและรู้จักเสียสละให้น้อง



- ๖) น้องต้องให้ความนับถือและเชื่อฟังสิ่งที่พี่สอน
- ๗) เมื่อทำผิดต้อง ขอโทษ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

๕. บทบาทหน้าที่ของญาติ

- ๑) ช่วยดูแลความเรียบร้อยและช่วยเหลืองานในบ้าน
- ๒) อบรมเลี้ยงดูลูกหลานให้เป็นคนดี
- ๓) ให้คำปรึกษาและช่วยแก้ไขปัญหาคู่ในครอบครัว
- ๔) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน
- ๕) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เบียดเบียนสมาชิกในครอบครัว
- ๖) มีส่วนร่วมกับกิจกรรมในครอบครัว



ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓) เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

เมื่อเราอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองและปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม

พ่อ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ดูแลปกป้องสมาชิกในบ้าน ช่วยทำงานบ้าน และดูแลอบรมสั่งสอนลูก ๆ

แม่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก คอยเอาใจใส่สมาชิกในบ้าน มีความเคารพในตัวพ่อและอบรมสั่งสอนลูก ๆ

ลูก ต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่และสมาชิกที่มีอายุมากกว่า มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อทุกคน พุดจาสุภาพกับทุกคน และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า

ญาติผู้ใหญ่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า คอยดูแลเอาใจใส่ทุกคน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีความเมตตาต่อสมาชิกในบ้าน

เมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างปฏิบัติต่อกันด้วยดีแล้วก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุข



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - ให้นักเรียนวาดภาพความภาคภูมิใจในตนเองที่เคยมีและชื่นชอบมากที่สุด
 - เขียนคำหรือข้อความสั้น ๆ ประกอบภาพ โดยขอคำแนะนำจากเพื่อน พี่หรือคุณครู



.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

สัมพันธภาพ (สัมพันธภาพ อ่านว่า ส่า - พัน - ทะ - พาบ) คือ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล (บุคคล อ่านว่า บุค - คน) การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนจึงต้องอาศัยการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข

๑) วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

- ๑.๑ ให้ความเคารพ เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่
- ๑.๒ ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่สามารถทำได้
- ๑.๓ ใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนหวาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ
- ๑.๔ ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
- ๑.๕ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ทำอะไรตามใจตนเอง
- ๑.๖ ให้กำลังใจและร่วมมือหาทางแก้ไขเมื่อครอบครัวมีปัญหา

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นอีกวิธีการหนึ่งของการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการนำสิ่งของเหลือใช้ในบ้านมาช่วยกันประดิษฐ์เป็นของใช้ตกแต่งบ้าน ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีและทำให้บ้านน่าอยู่

๒) วิธีสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

- ๒.๑ ไม่เอาเปรียบหรือรังแกเพื่อน
- ๒.๒ มีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน
- ๒.๓ ใช้คำพูดที่สุภาพกับเพื่อนและยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ
- ๒.๔ ให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนเดือดร้อนหรือมีปัญหา
- ๒.๕ มีความจริงใจ ไม่โกหกหลอกลวงเพื่อน
- ๒.๖ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

การปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะทำให้สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีการหลีกเลี่ยง

๑) พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหายทางเพศ ด้วยการโอบกอด การจับหรือแตะต้องร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

๑. การแต่งกายล่อแหลมด้วยเสื้อผ้ารัดรูป โดยเฉพาะเพศหญิง เช่น สวมเสื้อคอกลึก สวมกระโปรงสั้น
๒. พุดคุย รับสิ่งของ หรือหลงเชื่อคำชักชวนของคนแปลกหน้า
๓. อยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองกับคนต่างเพศหรือเพื่อนต่างเพศ
๔. เข้าไปอยู่ในสถานที่เปลี่ยว รกร้างไม่มีคน เช่น อาคารร้าง หลังห้องน้ำโรงเรียน
๕. คบเพื่อนที่ไม่ดี และถูกชักชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น ออกไปเที่ยวกลางคืน อ่านการ์ตูนลามก ดูคลิปวิดีโอลามก
๖. ติดสารเสพติด (สารเสพติด อ่านว่า สาร - เสบ - ติด) หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ขาดสติและความยับยั้งชั่งใจ

๒) วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทำได้ดังนี้

๑. ไม่หลงเชื่อคำชักชวนหรือไม่รับสิ่งของจากคนที่ไม่รู้จัก และใช้คำพูดปฏิเสธอย่างสุภาพ เช่น “ไม่ไปค่ะ/ไม่ไปครับ” “ขอบคุณค่ะ/ขอบคุณครับ” “แต่หนูไม่อยากได้” แล้วรีบเดินหนีไปจากบริเวณนั้น
๒. ไม่อยู่ในสถานที่เปลี่ยวหรือลับตาคนเพียงลำพัง
๓. แต่งกายให้เรียบร้อยและเหมาะสมกับกาลเทศะ (กาลเทศะ อ่านว่า กา-ละ-เท-สะ) โดยเฉพาะเพศหญิงต้องแต่งกายมิดชิด ไม่โป้ หรือเปิดเผยให้เห็นรูปร่าง สัดส่วน
๔. ไม่อ่านหนังสือหรือดูสื่อลามก และไม่อยู่กับเพื่อนหรือคนต่างเพศสองต่อสองในห้องหรือที่ลับตาคน
๕. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่เสพสารเสพติด
๖. หากมีคนที่ไม่น่าไว้ใจ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก มาพุดคุยและถูกเนื้อตัว หรือโอบกอดบ่อยครั้ง ควรรีบบอกพ่อแม่ผู้ปกครองให้ทราบ

การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้อยู่ในสังคมอย่างปลอดภัย ไม่เกิดอันตรายทางเพศ

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

๑. คนเราใช้อวัยวะใดบ้างในการกินอาหาร ก. แขน ปาก ข. มือ ปาก ค. ฟัน หู	๖. การกระทำในข้อใดที่แสดงถึงความรักความผูกพันของครอบครัว ก. ลูกเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ข. ลูกช่วยพ่อแม่กวาดบ้านทุกวัน ค. ลูกไปทำงานหารายได้ช่วยพ่อแม่
๒. ข้อใดเป็นวิธีดูแลฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. กินฝรั่งทุกวัน ข. แปรงฟันทุกวัน ค. ออกกำลังกายทุกวัน	๗. ใครมีลักษณะที่น่าชื่นชมมากที่สุด ก. แต่งมีหน้าตาสวย ข. ป่านช่วยโต้เถียงแทนเพื่อน ค. ผงกล่าวขอโทษที่วิ่งชนเพื่อน
๓. ใครดูแลอวัยวะภายนอกได้เหมาะสมที่สุด ก. ก้อยใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่ใบหูหลังอาบน้ำ ข. น้อยอาบน้ำเฉพาะเวลาก่อนเข้านอน ค. ต้นใช้นิ้วเช็ดผมที่ติดอยู่ในดวงตา	๘. “ดาว” ใส่เสื้อลูกไม้และนุ่งผ้าถุงไปทำบุญที่วัด ใครมีเพศต่างจาก “ดาว” ก. วิภาถักเปียไปโรงเรียน ข. วินไว้หนวดและเครา ค. ดาราใส่ชุดกระโปรงไปเที่ยว
๔. เพราะเหตุใดจึงควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ก. เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ข. เพื่อทำให้เหงือกแข็งแรง ค. เพื่อช่วยให้ฟันเรียงกันเป็นระเบียบ	๙. นุ่นเป็นเด็กขี้อาย ทำให้นุ่นไม่มีเพื่อนเลย นุ่นควรปรับปรุงตนเองตามข้อใด ก. ยิ้มทักทายเพื่อนก่อน ข. แต่งกายเลียนแบบเพื่อน ค. ไปบอกครูว่าเพื่อนไม่พูดด้วย
๕. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวที่มีความสุข ก. พ่อแม่กอดลูกทุกวัน ข. พ่อแม่ให้ลูกเรียนพิเศษ ค. พ่อแม่ให้ลูกเล่นกีฬา	๑๐. ใครที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ก. เด็กหญิงฝ้ายมักพูดว่าตนเองมีฐานะดีกว่าเพื่อน ๆ ข. เด็กชายเด่นชวนเพื่อนเตะฟุตบอลหลังเลิกเรียน ค. เต่าช่วยเพื่อนทำความสะอาดทั้งที่ไม่ใช่เวรของตน



หน่วยย่อยที่ ๒

สนุกกับเกมกีฬา



แบบทดสอบก่อนเรียน

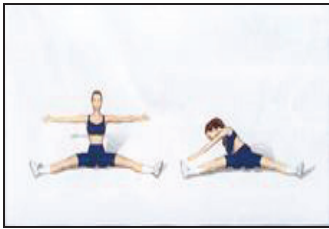
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการเล่นเกม

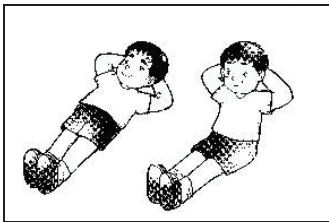
- ก. ความเก่งกล้า
- ข. ความสนุกสนาน
- ค. ความแข็งแรงของร่างกาย

๒. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



- ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
- ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
- ค. เคลื่อนไหวขณะนอน

๓. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



- ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
- ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
- ค. เคลื่อนไหวขณะนอน - นั่ง

๔. การเล่นเกมแบบผลัด เป็นกิจกรรมที่ช่วยเราฝึกในเรื่องใด

- ก. ความมีสมาธิ
- ข. ความสามัคคีในหมู่คณะ
- ค. ความมีระเบียบ

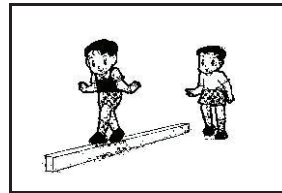
๕. การออกกำลังกาย คืออะไร

- ก. การเคลื่อนไหวร่างกาย
- ข. การอยู่กับที่
- ค. การพักผ่อน

๖. เกมแบบผลัดมีลักษณะเกมอย่างไร

- ก. สมาชิกภายในแถวผลัดกันเล่นเกม ใครเล่นเสร็จต่อท้ายแถว
- ข. เมื่อใครเล่นเกมเสร็จให้ออกไปอยู่นอกแถวแถวไหนหมดก่อนชนะ
- ค. ผลัดกันเล่นกับกลุ่มอื่น

๗. จากรูปคือการเล่นอะไร



- ก. โหนแขน
- ข. เดินบนไม้พาด
- ค. ใช้เท้าส่งของ

๘. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด

- ก. ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
- ข. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ
- ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๙. เมื่อเล่นเกมแพ้เราควรปฏิบัติอย่างไร

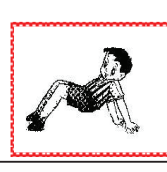
- ก. โกรธผู้ชนะ
- ข. ดีใจกับผู้ชนะ
- ค. เสียใจร้องไห้

๑๐. “นั่งยอง ๆ ล้มตัวไปข้างหลัง มือทั้งสองเท้าพื้น และเคลื่อนตัวไปข้างหน้าและถอยหลัง ในลักษณะเดินปู” ตรงกับรูปภาพใด

ก.



ข.



ค.





เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการเคลื่อนไหวอยู่กับที่มาอย่างน้อย ๑ ภาพ

ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๑



ป ๒.๓ / ฝ ๒ - ๐๑

เรื่อง เคลื่อนไหวร่างกายแบบโลดโผน

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ชั้น.....วันที่.....

๑. การเล่นเกมให้มีความปลอดภัยมากที่สุดควรทำอย่างไร

.....
.....

๒. ประโยชน์และข้อคิดที่ได้รับจากการเล่นเกมนี้คือ

.....
.....

(นักเรียน ชั้น ป.๑ เขียนข้อความไม่ได้ ครูช่วยแนะนำการเขียนให้)

๓. ให้นักเรียนบอกชื่อเกมที่ชอบพร้อมให้เหตุผล และวาดภาพประกอบ

เกม.....

เหตุผลที่ชอบ.....

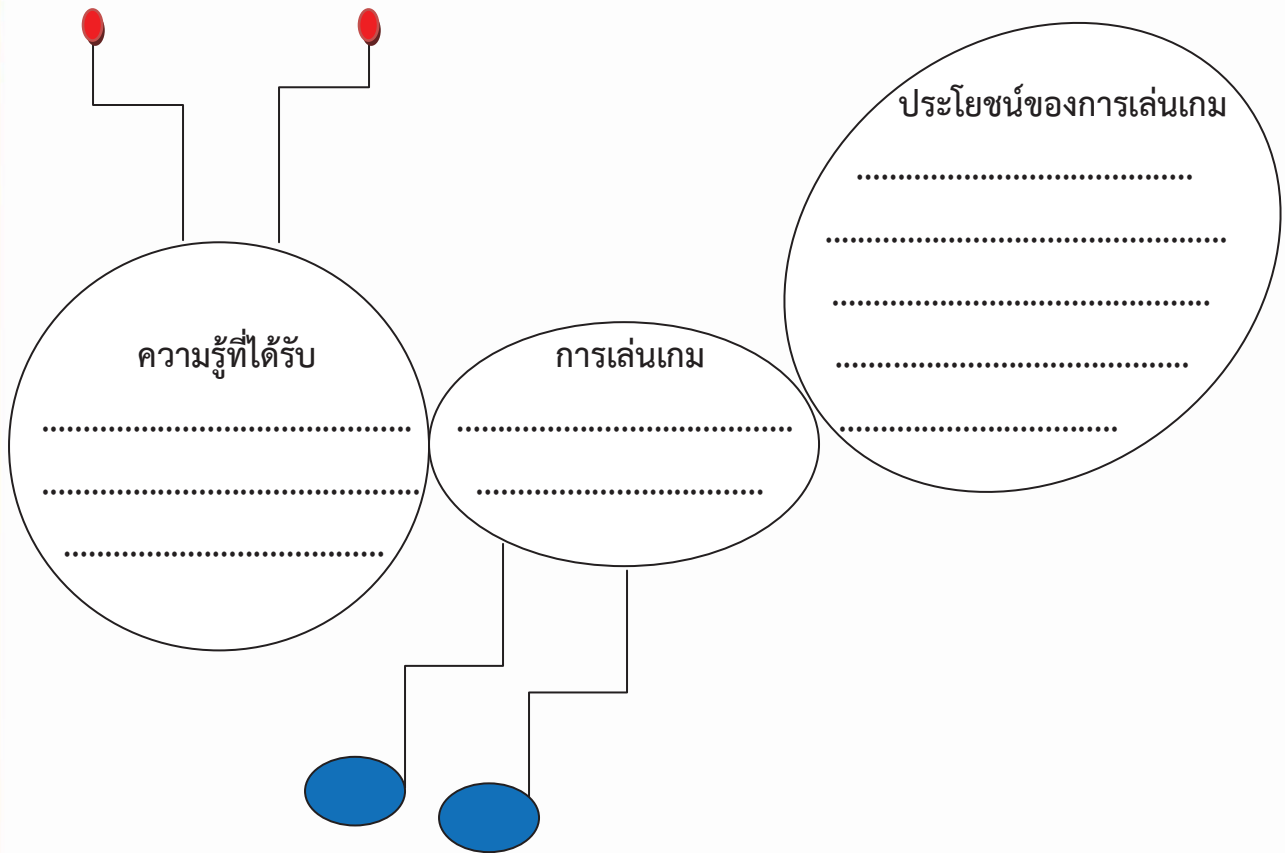
.....
.....
.....

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

ชื่อกลุ่ม ชั้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยคละชาย - หญิง กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันคิด
แล้วเขียนแผนผังความคิด ความรู้ และประโยชน์ของการเล่นเกม



แบบทดสอบหลังเรียน

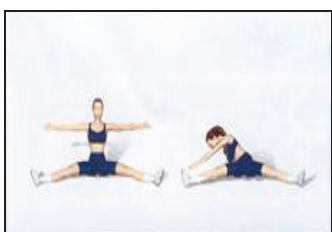
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการเล่นเกม

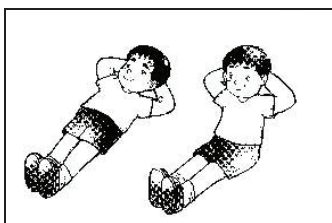
- ก. ความเก่งกล้า
- ข. ความสนุกสนาน
- ค. ความแข็งแรงของร่างกาย

๒. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



- ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
- ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
- ค. เคลื่อนไหวขณะนอน

๓. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



- ก. เคลื่อนไหวขณะยืน
- ข. เคลื่อนไหวขณะนั่ง
- ค. เคลื่อนไหวขณะนอน - นั่ง

๔. การเล่นเกมแบบผลัด เป็นกิจกรรมที่ช่วยเราฝึกในเรื่องใด

- ก. ความมีสมาธิ
- ข. ความสามัคคีในหมู่คณะ
- ค. ความมีระเบียบ

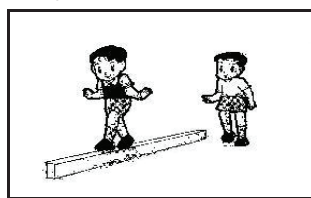
๕. การออกกำลังกาย คืออะไร

- ก. การเคลื่อนไหวร่างกาย
- ข. การอยู่กับที่
- ค. การอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลย

๖. เกมแบบผลัดมีลักษณะเกมอย่างไร

- ก. สมาชิกภายในแถวผลัดกันเล่นเกม ใครเล่นเสร็จต่อท้ายแถว
- ข. เมื่อใครเล่นเกมเสร็จให้ออกไปอยู่นอกแถว แถวไหนหมดก่อนชนะ
- ค. ผลัดกันเล่นกับกลุ่มอื่น

๗. จากรูปคือการเล่นอะไร



- ก. โหนแขน
- ข. เดินบนไม้พาด
- ค. ใช้เท้าส่งของ

๘. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด

- ก. ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
- ข. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ
- ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๙. เมื่อเล่นเกมแพ้เราควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. โกรธผู้ชนะ
- ข. ดีใจกับผู้ชนะ
- ค. เสียใจร้องไห้

๑๐. “นั่งยอง ๆ ล้มตัวไปข้างหลัง มือทั้งสองเท้าพื้น และเคลื่อนตัวไปข้างหน้าและถอยหลัง ในลักษณะเดินปู” ตรงกับรูปภาพใด

ก.



ข.



ค.



หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีความสุข



แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยการเขียนหรือวาดภาพให้ถูกต้องที่สุด

คำถาม	คำตอบ
๑. นักเรียนรับประทานอะไรบ้างในตอนเช้า	
๒. ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนต้องทำอะไร	
๓. ทำไมเราต้องรับประทานอาหาร	
๔. อวัยวะใดที่เต้นอยู่ตลอดเวลา	
๕. นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกมา ๓ ชื่อ	
๖. นักเรียนเคยป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง	
๗. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรให้ใครตรวจรักษา	
๘. ทำไมเราต้องอาบน้ำทุกวัน	
๙. นักเรียนออกกำลังกายอย่างไรบ้าง	
๑๐. นักเรียนบอกชื่อเกมที่นักเรียนชอบเล่นมา ๓ ชื่อ	

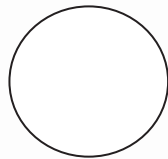
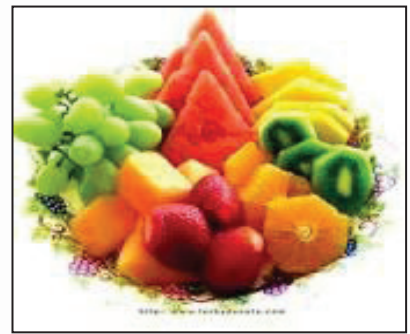
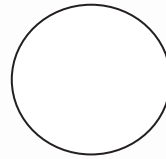
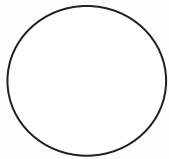
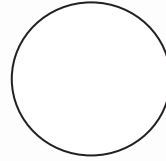
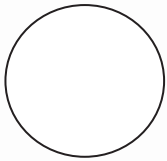
ใบงานที่ ๐๑



ป ๒.๓/ผ ๑ - ๐๑

เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย ☺ หน้าภาพอาหารที่มีประโยชน์
และ ☹ หน้าภาพอาหารที่ไม่มีประโยชน์



ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง “กินมากเท่าไร”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำสัญลักษณ์ สำหรับรูปภาพอาหาร
ที่ควรรับประทานมาก และทำสัญลักษณ์ สำหรับรูปภาพอาหาร
ที่ควรรับประทานเพียงเล็กน้อย



ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง ๕ หมู่รู้ไว้

อาหารหลัก ๕ หมู่ สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของเราเป็นอย่างมาก
มารู้จักอาหารหลัก ๕ หมู่ กันเถอะ



หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยให้ร่างกาย
เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต
เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย



หมู่ที่ ๓ ผักผักต่าง ๆ ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุ
เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่าง ๆ ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ
แก่ร่างกาย



หมู่ที่ ๕ น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารไขมัน
เพื่อให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ



"ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)"

ธงโภชนาการ หมายถึง ภาพแนะนำการบริโภคอาหารครบตามสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภคใน ๑ วัน ดังนี้

๑. กินข้าววันละ ๘ - ๑๒ ทัพพี
๒. กินผักและผลไม้ วันละ ๓ - ๕ ส่วน
๓. กินนมวันละ ๑ - ๒ แก้ว
๔. กินปลาหรือเนื้อสัตว์วันละ ๖ - ๑๒ ช้อนโต๊ะ
๕. กินไขมัน น้ำตาล เกลือไม่เกินวันละ ๑ ช้อนชา

“ถ้านักเรียนกินอาหารให้ได้ตามธงโภชนาการนี้
เราก็จะเจริญเติบโตแข็งแรง สมองดี เรียนเก่ง ร่างกายสมส่วนสวยงาม”

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ หมายถึง ข้อควรปฏิบัติในการบริโภคอาหาร เพื่อการมีสุขภาพดี ๙ ประการ ได้แก่

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา กินเนื้อไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนจากสารอันตราย
๙. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

“อย่าลืมปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
นักเรียนจะมีสุขภาพร่างกายเจริญเติบโต ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ”

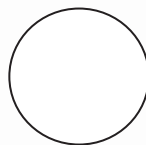
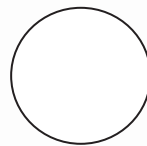
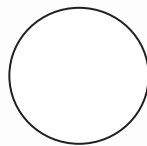
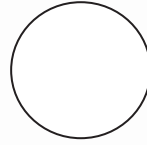
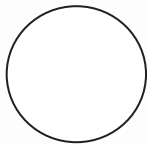




ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย ☺ หน้าภาพที่ควรปฏิบัติ
และเครื่องหมาย ☹ หน้าภาพที่ไม่ควรปฏิบัติ




ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวบรวมรายชื่อสารอันตรายใกล้ตัวที่นักเรียนรู้จักมาให้มากที่สุด

๑.....	๒.....
๓.....	๔.....
๕.....	๖.....
๗.....	๘.....
๙.....	๑๐.....
๑๑.....	๑๒.....
๑๓.....	๑๔.....
๑๕.....	๑๖.....
๑๗.....	๑๘.....
๑๙.....	๒๐.....



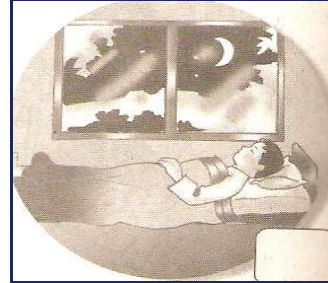
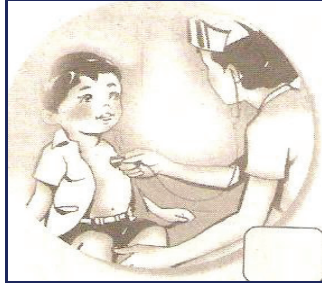
สมาชิกในกลุ่ม ๑..... ๒.....
 ๓..... ๔.....
 ๕..... ๖.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง โรคและอาการเจ็บป่วย

ตอนที่ ๑ เรียงลำดับภาพเหตุการณ์ โดยเขียนเลข ๑ - ๔ ลงใน ที่มุมขวาด้านล่างของภาพ



ตอนที่ ๒ ตรวจสอบตนเองว่าเคยมีอาการตามหัวข้อที่กำหนดให้หรือไม่ โดยขีด ✓ ลงในตาราง

อาการ	เคย	ไม่เคย	อาการ	เคย	ไม่เคย
๑. ไอ			๖. ท้องร่วง		
๒. เจ็บคอ			๗. คัดจมูก		
๓. น้ำมูกไหล			๘. คันตามผิวหนัง		
๔. ปวดศีรษะ			๙. มีไข้		
๕. ตาแดง			๑๐. ปวดหลัง		

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง โรคและการป้องกัน

โรคและการเจ็บป่วย

โรคต่าง ๆ ทำให้เราเจ็บป่วย ส่วนใหญ่เป็นเพราะการขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองและขาดการป้องกันโรคที่ดี เราจึงควรป้องกันโรคต่าง ๆ ดังนี้

๑. **ไข้หวัด** เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันได้ง่ายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสเข้าไปหรือไปคลุกคลีกับผู้ที่ยป่วย

๒. **ปวดท้อง** หากเรารับประทานอาหารที่ไม่สะอาดหรือรสจัด น้ำที่ไม่สะอาดจะทำให้เราปวดท้อง ท้องร่วง หรือท้องเสียได้

๓. **ผื่นคัน** เกิดจากการสัมผัสสิ่งที่มีระคายเคืองต่อผิวหนัง เช่น สารเคมี เชื้อโรค พืชและสัตว์บางชนิด

๔. **ฟกช้ำ** เกิดจากการหกล้มหรือถูกกระแทกอย่างรุนแรง

๕. **โรคตาแดง** เป็นโรคติดต่อส่วนใหญ่ที่พบในเด็ก สาเหตุเกิดจากเชื้อโรคที่อยู่ในฝุ่นละอองหรือแมลงหวี่เข้าตา

๖. **โรคผิวหนัง** ได้แก่ โรคพุพอง กลาก เกลื้อน หิด ซึ่งเกิดจากผิวหนังสกปรกหรือการสวมใส่เสื้อผ้า ที่สกปรก

๗. **เหา** เหาเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่ชอบเกาะเส้นผมบนศีรษะของเรา เหาจะกัดและดูดเลือดบนศีรษะ ถ้าผมของเราสกปรกหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็เหาเราจะมีเหาด้วย

๘. **โรคขาดสารอาหาร** การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจึงเจริญเติบโตช้า

๙. **โรคลมชัก** หรือโรคลมบ้าหมู มักเกิดขึ้นกับเด็ก โดยมากมักไม่ทราบสาเหตุ แต่อาจเกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อบางส่วน

ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง สารเสพติด

สารเสพติด คือ ยาประเภทหนึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้ผู้ได้รับมีความต้องการมากขึ้น จะเข้าสู่ร่างกายโดยการ กิน สูบ ฉีด หรือดม ผลของสารเสพติดต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายของผู้เสพจะเกิดโทษต่าง ๆ เช่น

๑. บุหรี่ ในบุหรี่มีสารนิโคติน ที่เป็นอันตรายต่อหัวใจ ระบบประสาท อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ เป็นต้น



๒. น้ำชา กาแฟ จะมีสารคาเฟอีน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกสดชื่นหายง่วง



๓. สุรา มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าดื่มมาก อาจจะทำให้เป็นโรคตับแข็ง และยังเป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร ลำไส้ ปอด เป็นต้น



๔. ยาบ้า หรือ แอมเฟตามีน มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท และสมอง เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะทำให้มีเมื่อย นอนไม่หลับ ตกใจง่าย

<http://www.maceducation.com>

๕. สารระเหย เช่น ทินเนอร์ น้ำยาล้างเล็บ กาว เป็นต้น เมื่อร่างกายรับสารระเหยเข้าไป ในระยะแรกจะเกิดอาการตื้นตัน ร่าเริง ต่อมาจะมีอาการมึนงง ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้



<http://www.chaiwbi.com>





การป้องกันตนเองจากสารเสพติด

๑. เลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่ติดสิ่งเสพติด
๒. ไม่ทดลองสิ่งเสพติดทุกชนิด
๓. เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หากิจกรรมนันทนาการเล่นเมื่อมีเวลาว่าง
๔. เมื่อมีปัญหาควรที่จะปรึกษาผู้ใหญ่

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

สารอันตรายใกล้ตัว

สารปรุงแต่งอาหาร หมายถึง สารปรุงรสและวัตถุเจือปนในอาหารที่นำมาใช้เพื่อปรุงแต่งสี กลิ่นรส และคุณสมบัติอื่น ๆ ของอาหาร สารปรุงแต่งอาหารมีหลายชนิด เช่น

	ผงชูรส มีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมท อันตรายจากผงชูรสทำให้เยื่อทางเดินอาหารและไตอักเสบ
	สีผสมอาหาร ได้จากการสังเคราะห์สารเคมี สีที่ใส่ในอาหารที่ปลอดภัยควรเป็นสีที่สกัดจากพืชธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากกระเจี๊ยบ สีม่วงจากดอกอัญชัน ส่วนสีที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภคทำให้โลหิตจาง สติปัญญาเสื่อม
	สารกันบูด ใช้เติมลงในอาหารเพื่อชะลอการเน่าเสียหรือยืดอายุการเก็บอาหาร เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารและอาจเป็นมะเร็งได้
	ดินประสิว ทำให้เนื้อมีสีแดงสวยและเปื่อยยุ่ย เป็นอันตรายทำให้โลหิตจางและเกิดสารพิษต่อร่างกาย

สารเคมีในบ้าน

สารกำจัดแมลงในบ้าน สารกำจัดแมลงที่ใช้ในบ้านเรือนมีทั้งชนิดฉีดพ่น ชนิดจุดให้เกิดควัน และชนิดผง สารเหล่านี้ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีอาจเป็นอันตรายกับผู้ใช้งานและสัตว์เลี้ยงได้ นอกจากนี้สารเคมีดังกล่าว ยังมีสารเคมีที่พบในผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในบ้าน เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาล้างจาน เป็นต้น

การป้องกันสารเคมีหรือสารพิษเข้าสู่ร่างกาย

๑. หลังการใช้สารเคมีแล้วต้องล้างมือทุกครั้ง
๒. เมื่ออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งถูกสารเคมีให้รีบล้างด้วยน้ำ และสบู่ทันที
๓. เมื่อกินสารพิษเข้าไปควรดื่มน้ำหรือนมมาก ๆ
๔. ห้ามใช้ปากกัดเพื่อเปิดขวดน้ำยาขัดพื้น หรือสารเคมีอื่น ๆ โดยเด็ดขาด
๕. ก่อนใช้สารเคมี ควรอ่านฉลากอย่างละเอียด และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง อันตรายจากของเล่นของใช้

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนกา X ทับภาพเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้านที่ไม่ปลอดภัย



ตอนที่ ๒ กาเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อที่ควรทำ กาเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ไม่ควรทำ

-๑. วิ่งเล่นขณะอยู่ในโรงอาหาร
-๒. นำมีดมาเล่นต่อสู้กัน
-๓. เก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
-๔. ใช้มือเปียกเสียบปลั๊กไฟ
-๕. เก็บเศษแก้วแตกไปทิ้งขยะ
-๖. ปีนหลังคาเมื่อเก็บของ
-๗. ใช้สายยางฉีดน้ำใส่กัน
-๘. ใช้มือเปล่าจับหม้อที่ร้อน
-๙. เช็ดพื้นที่เปียกให้แห้ง
-๑๐. ถอดปลั๊กไฟให้เรียบร้อย

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง อุบัติเหตุที่บ้านและโรงเรียน

อุบัติเหตุภายในบ้าน

อุบัติเหตุภายในบ้าน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันภายในบ้าน ที่ทำให้ได้รับหรือเกิดการเจ็บป่วย หรือทำให้ทรัพย์สินในบ้านรวมทั้งบ้านได้รับความเสียหาย

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน เช่น การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ไม่เป็นระเบียบ ไฟฟ้า และอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน เครื่องใช้ในบ้านชำรุด บริเวณบ้านไม่เหมาะสม ป้องกันโดยกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง ไม่ประมาท อย่าแก้ไขเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยตนเองถ้าไม่มีความรู้ อย่าเล่นในบ้านด้วยความสนุกคึกคะนอง ใช้สารเคมีอย่างระมัดระวัง

อุบัติเหตุในโรงเรียน

อุบัติเหตุในโรงเรียน เช่น หกล้ม ถูกของมีคมบาด ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย บาดเจ็บจากการ ทะเลาะวิวาท ป้องกันโดย ตรวจสอบความเรียบร้อยของโต๊ะ เก้าอี้ เล่นในที่ที่จัดให้เล่น เก็บขยะ เศษแก้ว ไม้ และของมีคม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน



ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง อุบัติเหตุในการเดินทาง

อุบัติเหตุจากการเดินทางทางบก

เป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นขณะเดินทางด้วยเท้าตามถนน หรือโดยสารรถต่าง ๆ เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น ความประมาท ความคึกคะนอง ขาดความรู้ ความชำนาญ ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจรและข้อบังคับเรื่องความปลอดภัย สภาพร่างกายที่ไม่พร้อมของผู้ขับขี่ สภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศที่ไม่ดี

ข้อควรปฏิบัติขณะเดินทางทางบก ควรปฏิบัติ ดังนี้ เดินบนทางเท้าชิดด้านใน เดินชิดไหล่ทางด้านขวา ข้ามถนนตรงบริเวณทางข้าม สวมใส่เสื้อผ้าสีขาวหรือสีสว่าง ไม่วิ่งเล่นหรือผลักรถเพื่อนขณะเดินทางตามถนน ยืนคอยรถโดยสารต่าง ๆ ที่ป้ายหยุดรถโดยสาร บนทางเท้าและห่างขอบทางเข้าไปด้านใน ถ้าเป็นรถไฟฟ้าควรยืนรอหลังเส้นเหลืองที่พื้นชานชาลา และควรรอให้ผู้โดยสารลงจากรถก่อนแล้วจึงขึ้นไป

ข้อควรปฏิบัติในการขับขี่รถ ควรปฏิบัติ ดังนี้ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรเพื่อความปลอดภัย สวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถ ให้สัญญาณมือหรือสัญญาณไฟเลี้ยวก่อนเลี้ยวทุกครั้ง ไม่ขับขี่ตัดหน้าคันอื่นอย่างกระชั้นชิดหรือแข่งสวนเลน ไม่ดื่มสุรา หรือเสพสารเสพติดขณะขับขี่รถ

อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำ

อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำ หมายถึง การเดินทางโดยใช้เรือเป็นพาหนะทั้งในแม่น้ำ ลำคลอง หรือการเดินทางในทะเล อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำที่พบได้บ่อย เช่น เรือล่ม ทำเทียบเรือล่ม เรือชนฝั่ง เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติขณะเดินทางทางน้ำ

๑. ขณะรอลงเรือควรรอที่ฝั่งหรือบนท่า
๒. ขณะขึ้นลงเรือควรรอให้เรือจอดเทียบท่าเรียบร้อยก่อน
๓. เมื่อลงเรือแล้วควรเดินเข้าไปในตัวเรือ ไม่ควรนั่งที่กราบเรือ
๔. ควรสวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง และผู้ที่โดยสารเรือเป็นประจำ ควรมีทักษะในการว่ายน้ำ
๕. ไม่ควรโดยสารเรือที่บรรทุกน้ำหนักเต็มอัตราแล้ว

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน เป็นชื่อเรียกของกลุ่มยา ทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณ ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่สามารถให้ประชาชนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นแพทย์หรือผู้มีหน้าที่ดำเนินการทางการแพทย์ สามารถใช้ได้อย่างไม่มีอันตรายและเป็นการรักษาตนเองเบื้องต้น ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่มีอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยหรือประชาชนสามารถใช้รักษาได้ด้วยตนเอง เช่น ไอ ปวดศีรษะ ภูมุน้ำร้อนลวก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ภูมิแพ้ เป็นต้น สามารถหาซื้อได้ทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

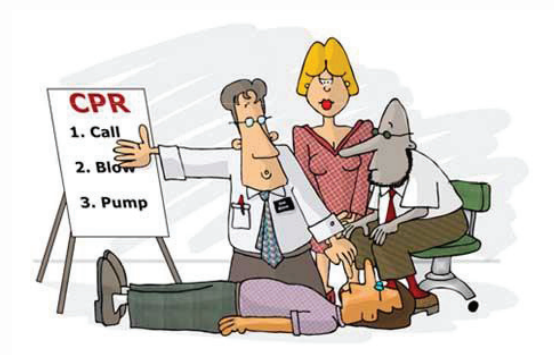
	<p>ยาแก้ปวดท้อง เช่น ยาธาตุน้ำขาว สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา</p>
	<p>ยาบรรเทาปวด ลดไข้ เช่น พาราเซตามอล แอสไพริน สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาปวด วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา</p>
	<p>ยาแก้แพ้ เช่น คลอเฟนิรามีน สรรพคุณ บรรเทาอาการลมพิษ น้ำมูกไหล ใช้รับประทานเมื่อเกิดอาการแพ้ คาลาไมน์ บรรเทาอาการผื่นคัน ลมพิษ ใช้ทาผิวหนังเมื่อเกิดผื่นคัน</p>
	<p>ยาแก้ไอ เช่น มะแว้ง ยาแก้ไอน้ำดำ ฟ้าทะลายโจร สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา</p>
	<p>ยาหยอดตา เช่น ซัลฟาเซตาไมด์ เจนตาออฟ ตาทีโพ สรรพคุณ รักษาอาการตาแดง ตาอักเสบ จากโรคติดเชื้อ วิธีใช้ หยอดที่หัวตา ครั้งละ ๑ - ๒ หยด ทุก ๔ ชั่วโมง หรือตามแพทย์สั่ง</p>
	<p>ยาใส่แผล เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน โพวิโดน-ไอโอดีน สรรพคุณ รักษาบาดแผลสด ยาเหลือง ใช้กับแผลเรื้อรัง แผลเปื่อย กดทับ วิธีใช้ ทาบริเวณรอบ ๆ บาดแผล</p>

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

ขณะที่เราเดินทาง วิ่งเล่น หรืออยู่ในบ้าน อาจเกิดการไม่สบายและบาดเจ็บได้ เช่น หกล้ม มีดบาดมือ เป็นต้น อาการไม่สบายและบาดเจ็บนี้ถ้าไม่รุนแรงมากนัก เราก็สามารถรักษาเองได้ เราเรียกรักษาเบื้องต้นนี้ว่า การปฐมพยาบาล เราสามารถทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ ดังนี้

๑. บาดแผลที่เกิดจากการหกล้มหรือของมีคมบาด เราควรรีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาด แล้วซับเลือดให้หยุดไหลด้วยสำลีหรือผ้าสะอาด แล้วไปให้พ่อแม่หรือครูทanyaให้
๒. ผู้ป่วยที่เป็นลม เราควรให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ปลอดภัยโปร่ง จากนั้นขยายเสื้อผ้าของผู้ป่วย แล้วให้ดมแอมโมเนียและใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามมือ หน้า และลำตัว



ใบความรู้ที่ ๔ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย

ตัวอย่างสัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย
ที่นักเรียนควรรู้จัก



สัญลักษณ์/ป้ายเตือน	ความหมาย	ตัวอย่างการใช้งาน
	ห้ามสูบบุหรี่	จะพบบนรถโดยสารประจำทาง ในโรงพยาบาล อาคารต่าง ๆ บริเวณปั้มน้ำมัน
	ระวังลื่น	มักจะพบบริเวณที่มีการทำความสะอาด พื้นของอาคารต่าง ๆ
	วัตถุอันตราย	มักจะพบในภาชนะที่บรรจุสารเคมี ที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้
	ระวังอันตราย	มักจะพบในบริเวณที่มีการก่อสร้าง หรือเป็นสถานที่อันตราย
	ระวังวัตถุไวไฟ	มักจะพบในบริเวณที่มีวัตถุไวไฟ เช่น น้ำมัน ถังแก๊ส พลุ เราไม่ควรทำให้เกิด ประกายไฟ
	ทางหนีไฟ	มักจะพบในอาคารที่สูง เพื่อให้ผู้อาศัย ใช้เป็นทางหลบหนีขณะเกิดไฟไหม้

ใบความรู้ที่ ๕ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง อัคคีภัย

อัคคีภัย

อัคคีภัย (อ่านว่า อัก - คี - ไพ) หมายถึง อันตรายที่เกิดจากไฟ ลุกไหม้และลุกลามอย่างต่อเนื่อง

อันตรายที่เกิดจากอัคคีภัย

อัคคีภัยหรือไฟไหม้ ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เสียชีวิต และทรัพย์สิน ที่พักอาศัยและอาคารบ้านเรือนเกิดความเสียหาย ทำให้คนไร้ที่อยู่อาศัย

สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย

๑. สายไฟฟ้าในบ้านเก่าชำรุด และไฟฟ้าลัดวงจร (อ่านว่า ลัด - วง - จอน)
๒. เสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหลายชนิดในเต้ารับอันเดียวกัน
๓. ความประมาทในการใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้า
๔. แก๊สหุงต้มระเบิด
๕. เผาขยะและหญ้าแห้งในบริเวณบ้านโดยไม่เฝ้าระวัง
๖. จุดธูปเทียนทิ้งไว้ ไม่ดับให้สนิทก่อนออกจากบ้านหรือก่อนเข้านอน
๗. การเล่นสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับไฟหรือวัตถุไวไฟของเด็ก

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยการเขียนหรือวาดภาพให้ถูกต้องที่สุด

คำถาม	คำตอบ
๑. นักเรียนรับประทานอะไรบ้างในตอนเช้า	
๒. ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนต้องทำอะไร	
๓. ทำไมเราต้องรับประทานอาหาร	
๔. อวัยวะใดที่เด่นอยู่ตลอดเวลา	
๕. นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกมา ๓ ชื่อ	
๖. นักเรียนเคยป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง	
๗. ถ้านักเรียนไม่สบาย ควรให้ใครตรวจรักษาให้	
๘. ทำไมเราต้องอาบน้ำทุกวัน	
๙. นักเรียนออกกำลังกายอย่างไรบ้าง	
๑๐. นักเรียนบอกชื่อเกมที่นักเรียนชอบเล่นมา ๓ ชื่อ	

A large, light beige rectangular area with a decorative, wavy blue border. Inside this area, there are 15 horizontal dashed blue lines for handwriting practice.