



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

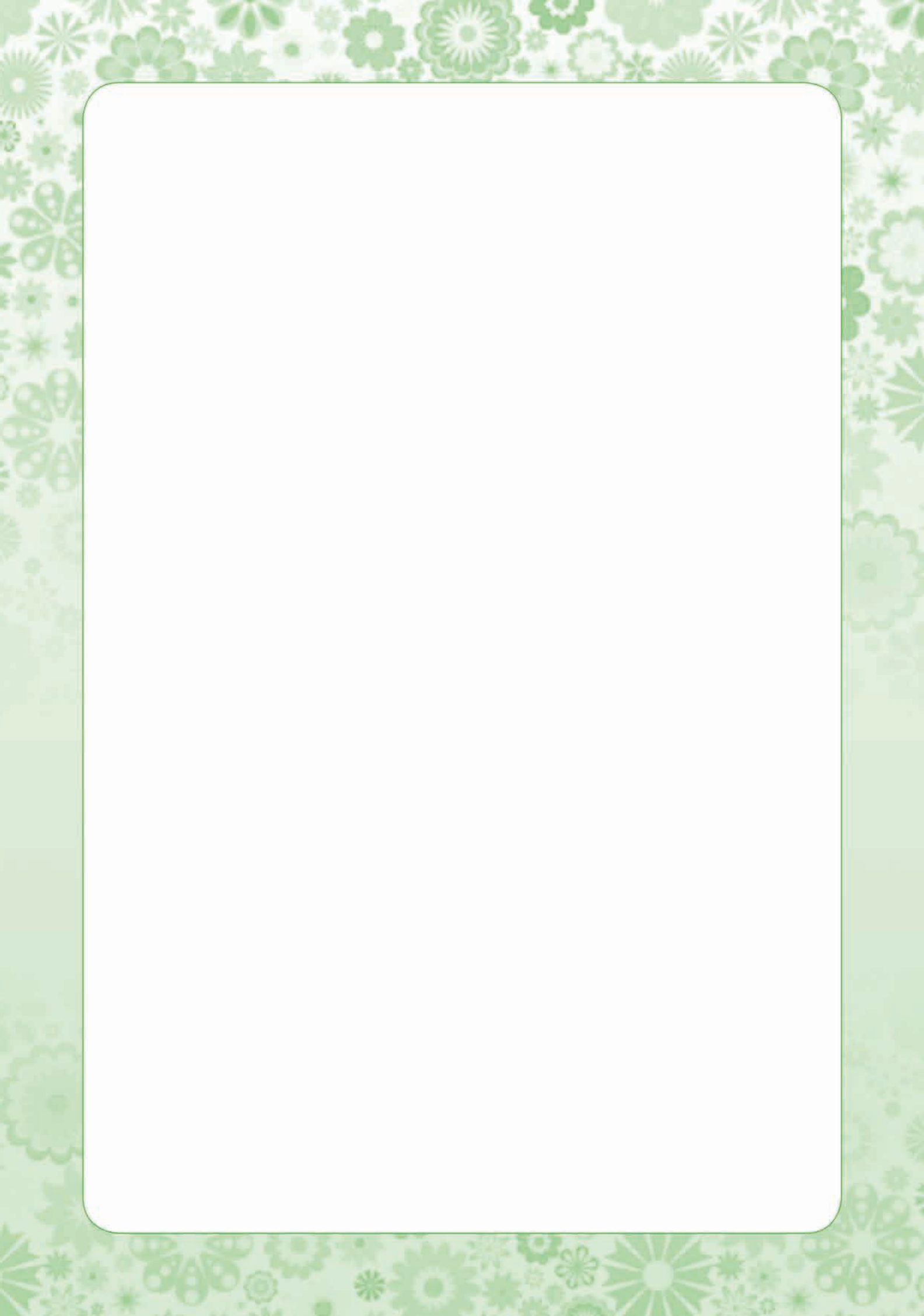
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓



สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี





| เรื่อง | หน้า |
|---|-----------|
| หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า | ๑ |
| แบบทดสอบก่อนเรียน | ๓ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๑ วิธีดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก | ๔ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ชวนคิด ชวนทำ | ๙ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๓ คำถาม ชวนคิด | ๑๔ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๔ สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว | ๒๔ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๕ ความภาคภูมิใจในตนเอง | ๓๑ |
| แบบทดสอบหลังเรียน | ๓๖ |
| หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา | ๓๗ |
| แบบทดสอบก่อนเรียน | ๓๙ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย | ๔๐ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวแบบโลดโผน | ๔๑ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เกม | ๔๒ |
| แบบทดสอบหลังเรียน | ๔๓ |
| หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข | ๔๕ |
| แบบทดสอบก่อนเรียน | ๔๗ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๑ อาหารหลัก ๕ หมู่ คู่คนไทย | ๔๘ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๒ สุขบัญญัติแห่งชาติ | ๕๓ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๓ สารอันตรายใกล้ตัว | ๕๕ |
| แผนการเรียนรู้ที่ ๔ ยาสามัญประจำบ้าน | ๖๒ |
| แบบทดสอบหลังเรียน | ๖๙ |



หน่วยย่อยที่ ๑

รักตัวเราเท่าฟ้า





แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒,๓

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** หน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

| | |
|--|--|
| <p>๑. ข้อใดต่อไปนี้นักกล่าวถึงอวัยวะภายใน</p> <p>ก. มีหน้าที่มองดูสิ่งต่าง ๆ</p> <p>ข. รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง</p> <p>ค. มี ๒ ข้าง ใช้หยิบจับสิ่งของ</p> | <p>๖. หญิงชราคนหนึ่ง ชื่อดวงพร เธออายุ ๘๐ ปี ตอนเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ข้อใดเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์</p> <p>ก. ดวงพรเป็นคนแก่</p> <p>ข. ดวงพรเป็นเด็กเลี้ยงง่าย</p> <p>ค. ดวงพรแต่งงานแล้ว</p> |
| <p>๒. พฤติกรรมใดต่อไปนี่ที่ส่งผลเสียต่อดับ</p> <p>ก. ดื่มสุราเป็นประจำ</p> <p>ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว</p> <p>ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์</p> | <p>๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด</p> <p>ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดแทนน้อง</p> <p>ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ</p> |
| <p>๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลสุขภาพในระบบหายใจ</p> <p>ก. กินผักและผลไม้มาก ๆ</p> <p>ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก</p> | <p>๘. “เพื่อนกินง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใดตรงกับสำนวนนี้</p> <p>ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปลอบใจเมื่อเสียใจ</p> <p>ค. ชวนไปดูหนังอยู่เสมอ</p> |
| <p>๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารอย่างไร</p> <p>ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น</p> <p>ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น</p> <p>ค. กระเพาะอาหารหลั่งกรดในการย่อยอาหารมากขึ้น</p> | <p>๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุภาพบุรุษ</p> <p>ก. เด็กชายอันเดินจับมือกับตาลขณะเดินข้ามถนน</p> <p>ข. เด็กชายพีระชวนเด็กหญิงนารีไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน</p> <p>ค. เด็กชายก้องช่วยเด็กหญิงแจนถือหนังสือจำนวนมากไปคืนห้องสมุด</p> |
| <p>๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวาดบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร</p> <p>ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ</p> | <p>๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>ก. เด็กหญิงปลากอดกับเด็กชายต้นเมื่อชนะกีฬา</p> <p>ข. ป่านเรียกเพื่อนว่าแก</p> <p>ค. อิมช่วยมดยกสมุดที่หนัก</p> |

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง วิธีดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก



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

| วาดภาพ | เขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก | วิธีดูแล |
|--------|--------------------------|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

กลุ่มชื่อสมาชิก.....
.....
.....



ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง หน้าทีและวิธีดูแลอวัยวะภายนอก

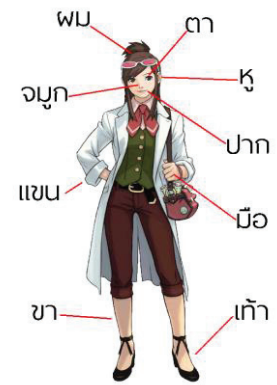
- คำชี้แจง** ๑. ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างให้ถูกต้อง
 ๒. ตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ ก่อนส่งครู

๑. ตา คอ หู จมูก มือ เท้า ปาก หัวใจ อวัยวะใดต่างจากพวก เพราะเหตุใด

.....

๒. “สายป่าน” เห็นดอกกุหลาบสีแดงสวย ปักอยู่ในแจกัน จึงหยิบดอกกุหลาบขึ้นมาดม จากข้อความนี้มีการใช้อวัยวะภายนอกใด ทำหน้าที่อะไร และมีวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกนี้ อย่างไร

.....



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

ใบงานที่ ๐๖

เรื่อง หน้าที่และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อให้ถูกต้อง โดยทำความเข้าใจ

ก่อนตอบคำถาม

๒. ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

๓. ตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ ก่อนส่งครู

๑. วันนี้มีลมพัดแรง ฝุ่นจึงปลิวเข้าตาของสุดา สุดาควรดูแลรักษาตาอย่างไร

.....

.....

๒. วันนี้ฝนตกหนักทำให้เกิดน้ำท่วม อ้อยจึงเดินลุยน้ำเข้าบ้าน เมื่อถึงบ้านอ้อยควรดูแลรักษาเท้าอย่างไร

.....

.....

๓. วิชาช่วยพ่อปลูกต้นไม้ในวันหยุด แล้วแม่เรียกเขาและพ่อให้มากินขนม วิชาควรทำอย่างไรก่อนกินขนม

.....

.....

๔. หลังจากกินขนมหวาน หากวิชาไม่สามารถแปรงฟันได้ วิชาควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้ฟันผุ

.....

.....

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 หรือ หลังกินอาหาร และควรแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟันด้วย
๒. เราควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ
๓. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว แครอต เป็นต้น
๔. หลังจากกินขนมหวานแล้ว ต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
๕. ไม่ใช้ฟันผิดวิธี เช่น เปิดฝาขวด ฉีกถุงขนม 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 ๐๔

เรื่อง พฤติกรรมที่มีผลดีหรือผลเสียต่ออวัยวะภายใน

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อและตอบคำถาม
 ๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีดูแลอวัยวะภายในให้ถูกต้อง

- ๑) นุ่นชอบกินอาหารที่มัน โดยเฉพาะข้าวขาหมู เธอจะต้องกินทุกวัน
 พฤติกรรมของนุ่นเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด
 นุ่นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

- ๒) อ้นมักเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ พ่อเสมอขณะที่พ่อสูบบุหรี่
 พฤติกรรมของอ้นเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด
 อ้นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

- ๓) โหน่งชอบกินอาหารไม่ตรงเวลา
 พฤติกรรมของโหน่งเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด
 โหน่งควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

- ๔) เสรีวิ่งเล่นแล้วศึระชะกระแทกกับเพื่อน
 พฤติกรรมของเสรีเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด
 เสรีควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

- ๕) ส้มโออยู่ในที่ที่มีฝุ่นละอองและมลพิษมาก
 พฤติกรรมของส้มโอเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด
 ส้มโอควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง ลักษณะ หน้าที 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 การลื่นล้มศีรษะฟาดพื้น 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 ทั่วร่างกาย

การดูแลรักษาปอด ทำได้ดังนี้

๑) อยู่ในบริเวณที่มีอากาศปลอดโปร่งถ่ายเทได้ดี

๒) หลีกเลีย้งบริเวณที่มีฝุ่นละอองหรือควันพิษ

๓) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๔) หลีกเลีย้งการสูดดมสารเสพติดหรือสารอันตราย เช่น แล็กเกอร์ ควันบุหรี่

๔. **ตับ** ตับเป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดอยู่ภายในช่องท้องค่อนไปทางด้านขวา

ตับ มีหน้าที่สร้างน้ำดี เพื่อช่วยย่อยอาหาร สร้างความร้อนเพื่อให้ร่างกาย

อบอุ่น กำจัด**สารพิษ** (อ่านว่า สารน – พิธ) และเป็นแหล่งสะสมวิตามินต่าง ๆ

การดูแลรักษาตับ ทำได้ดังนี้

๑) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และไม่มีสารเคมีเจือปน

๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓) นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

๔) ไม่ดื่มสุราหรือของมีเมา

๕. **ไต** ไตเป็นอวัยวะที่มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ในช่องท้องด้านหลัง 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



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
เด็กทารกที่เห็นมีลักษณะ

.....

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.....

เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

- คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอ่านข้อความเรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
 ๒. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ควรทำในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
 ๓. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาพูดหน้าชั้นให้เพื่อนและครูฟัง

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ ตรงกับวันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี
 โดยมี ดอกล่ำดวน เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ
 นักเรียนควรทำอย่างไร เมื่อถึงวันผู้สูงอายุ



วัยผู้สูงอายุ

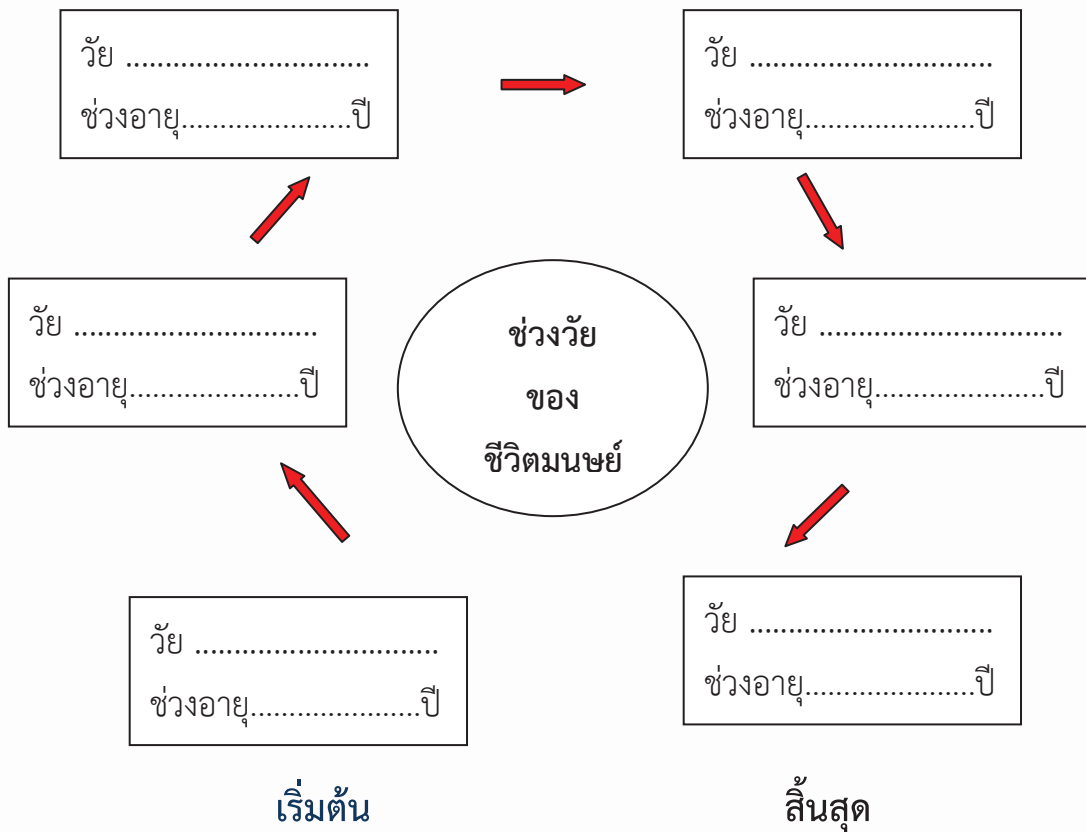


ดอกล่ำดวน

ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์
 ๒. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์
 ๓. ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดแสดงช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์



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

ใบงานที่ ๐๕

เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๕ เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน
 ๒. ให้นักเรียนสังเกตลักษณะแตกต่างรอบ ๆ ตัว หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตของมนุษย์
 ๓. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองและเพื่อนหนึ่งคน
 ๔. ให้นักเรียนเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเพื่อน
 ๕. นักเรียนสรุปผลการเปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูง โดยทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่กำหนด

๑) ฉันชื่อ.....

๒) ฉันมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้เซนติเมตร

๓) เพื่อนฉันชื่อ.....

๔) เพื่อนมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้เซนติเมตร

๕) เมื่อเปรียบเทียบรูปร่าง น้ำหนัก และ ส่วนสูง แล้ว สรุปผลได้ดังนี้

- ฉันเจริญเติบโตมากกว่าเพื่อน
- เพื่อนเจริญเติบโตมากกว่าฉัน
- ฉันกับเพื่อนเจริญเติบโตเท่ากัน



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



ใบงานที่ ๐๖

เรื่อง น้ำหนักของฉันตามเกณฑ์มาตรฐาน

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๖ เรื่อง น้ำหนักของฉันตามเกณฑ์มาตรฐาน
 ๒. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
 ๓. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง
 ๔. ให้นักเรียนเปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
 ๕. นักเรียนสรุปภาวะการเจริญเติบโต

โดยทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่กำหนด

- ๑) ฉันชื่อ.....
- ๒) ฉันมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัตส่วนสูงได้เซนติเมตร
- ๓) เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนัก และ ส่วนสูง กับเกณฑ์มาตรฐานแล้ว สรุปผลได้ดังนี้

- ฉันเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ฉันเจริญเติบโตน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
- ฉันเจริญเติบโตมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน



๔) สรุปภาวะการเจริญเติบโตของฉัน

- | | | | |
|---------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| น้ำหนัก | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> ต่ำ | <input type="checkbox"/> เกิน |
| ส่วนสูง | <input type="checkbox"/> ปกติ | <input type="checkbox"/> เตี้ย | <input type="checkbox"/> สูง |

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง หลักการดูแลสุขภาพ

๑. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง



๒. อาหารปลอดภัย

รับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ สะอาดและปลอดภัย



๓. อบายมุข

หลีกเลี่ยงสารเสพติด



๔. อารมณ์แจ่มใส

รู้จักพักผ่อนคลายความเครียดและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



๕. อโรคยา

หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค



๖. อนามัยสิ่งแวดล้อม



ปลอดภัยไว้ก่อน

การดื่ม **น้ำอัดลม** ทำให้ฟันผุและอ้วน หากดื่มในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้ท้องอืด และปวดเสบท้อง **กระเพาะอาหาร** เป็นผล

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

ให้พลังงานแก่ร่างกาย



อาหารหมู่ที่ ๓ ผักต่าง ๆ สร้างภูมิคุ้มกันโรค

ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง



อาหารหมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ 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 เดินและวิ่งได้คล่อง 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

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตจะเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต เกี่ยวกับความสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ว่า มีพัฒนาการได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างตนเองและผู้อื่น ให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย

เกณฑ์การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย

ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

| อายุ | น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม) | | | | |
|------|--------------------------------|---------------------|-----------------|--------------------|------------------|
| | น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ | น้ำหนักค่อนข้างน้อย | น้ำหนักตามเกณฑ์ | น้ำหนักค่อนข้างมาก | น้ำหนักมากเกินไป |
| ๖ | ๑๕.๔ ถึง ๑๖.๐ | ๑๕.๕ - ๑๖.๕ | ๑๖.๖ - ๒๕.๔ | ๒๕.๕ - ๒๗.๒ | ๒๗.๓ ขึ้นไป |
| ๗ | ๑๗.๐ ถึง ๑๗.๖ | ๑๗.๑ - ๑๘.๒ | ๑๘.๓ - ๒๘.๘ | ๒๘.๙ - ๓๑.๐ | ๓๑.๑ ขึ้นไป |
| ๘ | ๑๘.๕ ถึง ๑๙.๑ | ๑๘.๖ - ๑๙.๙ | ๒๐.๐ - ๓๒.๒ | ๓๒.๓ - ๓๔.๙ | ๓๕.๐ ขึ้นไป |
| ๙ | ๑๙.๗ ถึง ๒๐.๓ | ๑๙.๘ - ๒๑.๔ | ๒๑.๕ - ๓๖.๖ | ๓๖.๗ - ๓๙.๙ | ๔๐.๐ ขึ้นไป |
| ๑๐ | ๒๑.๔ ถึง ๒๒.๐ | ๒๑.๕ - ๒๓.๕ | ๒๓.๖ - ๔๐.๘ | ๔๐.๙ - ๔๔.๕ | ๔๔.๖ ขึ้นไป |
| ๑๑ | ๒๓.๑ ถึง ๒๓.๗ | ๒๓.๒ - ๒๕.๕ | ๒๕.๖ - ๔๕.๒ | ๔๕.๓ - ๔๙.๔ | ๔๙.๕ ขึ้นไป |
| ๑๒ | ๒๕.๒ ถึง ๒๕.๘ | 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 ถึง ๑๐๖.๐ | ๑๐๕.๔ - ๑๐๗.๖ | ๑๐๗.๗ - ๑๒๑.๓ | ๑๒๑.๔ - ๑๒๓.๖ | ๑๒๓.๗ ขึ้นไป |
| ๗ | ๑๑๐.๓ ถึง ๑๑๑.๐ | ๑๑๐.๔ - ๑๑๒.๗ | ๑๑๒.๘ - ๑๒๗.๔ | ๑๒๗.๕ - ๑๒๙.๙ | ๑๒๙.๙ ขึ้นไป |
| ๘ | ๑๑๔.๗ ถึง ๑๑๕.๓ | ๑๑๔.๘ - ๑๑๗.๓ | ๑๑๗.๔ - ๑๓๓.๒ | ๑๓๓.๓ - ๑๓๕.๘ | ๑๓๕.๙ ขึ้นไป |
| ๙ | ๑๑๘.๙ ถึง ๑๑๙.๖ | ๑๑๙.๐ - ๑๒๑.๗ | ๑๒๑.๘ - ๑๓๘.๓ | ๑๓๘.๔ - ๑๔๐.๙ | ๑๔๑.๐ ขึ้นไป |
| ๑๐ | ๑๒๓.๒ ถึง ๑๒๓.๘ | ๑๒๓.๓ - ๑๒๖.๑ | ๑๒๖.๒ - ๑๔๓.๔ | ๑๔๓.๕ - ๑๔๖.๒ | ๑๔๖.๓ ขึ้นไป |
| ๑๑ | ๑๒๗.๔ ถึง ๑๒๘.๐ | ๑๒๗.๕ - ๑๓๐.๔ | ๑๓๐.๕ - ๑๔๙.๔ | ๑๔๙.๕ - ๑๕๒.๘ | ๑๕๒.๙ ขึ้นไป |
| ๑๒ | ๑๓๑.๕ ถึง ๑๓๒.๑ | 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 | น้ำหนักมากเกินไป |
| ๖ | ๑๔.๙ ถึง ๑๖.๐ | ๑๕.๐ - ๑๖.๐ | ๑๖.๑ - ๒๕.๗ | ๒๕.๘ - ๒๖.๔ | ๒๖.๕ ขึ้นไป |
| ๗ | ๑๖.๔ ถึง ๑๗.๕ | ๑๖.๕ - ๑๗.๖ | ๑๗.๗ - ๒๘.๗ | ๒๘.๘ - ๓๑.๒ | ๓๑.๓ ขึ้นไป |
| ๘ | ๑๗.๘ ถึง ๑๙.๐ | ๑๗.๙ - ๑๙.๒ | ๑๙.๓ - ๓๒.๕ | ๓๒.๖ - ๓๕.๕ | ๓๕.๖ ขึ้นไป |
| ๙ | ๑๙.๓ ถึง ๒๑.๐ | ๑๙.๔ - ๒๑.๑ | ๒๑.๒ - ๓๗.๔ | ๓๖.๕ - ๔๑.๑ | ๔๑.๒ ขึ้นไป |
| ๑๐ | ๒๑.๒ ถึง ๒๓.๐ | ๒๑.๓ - ๒๓.๓ | ๒๓.๔ - ๔๒.๑ | ๔๒.๒ - ๔๖.๒ | ๔๖.๓ ขึ้นไป |
| ๑๑ | ๒๓.๓ ถึง ๒๖.๐ | ๒๓.๔ - ๒๖.๐ | ๒๖.๑ - ๔๖.๕ | ๔๖.๖ - ๕๐.๖ | ๕๐.๗ ขึ้นไป |
| ๑๒ | ๒๖.๓ ถึง ๒๙.๐ | 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 ๑๐๗.๓ | ๑๐๕.๒ - ๑๐๗.๓ | ๑๐๗.๔ - ๑๒๐.๘ | ๑๒๐.๙ - ๑๒๓.๐ | ๑๒๓.๑ ขึ้นไป |
| ๗ | ๑๐๙.๘ ถึง ๑๑๒.๓ | ๑๐๙.๙ - ๑๑๒.๓ | ๑๑๒.๔ - ๑๒๖.๘ | ๑๒๖.๙ - ๑๒๙.๒ | ๑๒๙.๓ ขึ้นไป |
| ๘ | ๑๑๔.๓ ถึง ๑๑๖.๙ | ๑๑๔.๔ - ๑๑๖.๙ | ๑๑๗.๐ - ๑๓๒.๕ | ๑๓๒.๖ - ๑๓๕.๑ | ๑๓๕.๒ ขึ้นไป |
| ๙ | ๑๑๙.๐ ถึง ๑๒๑.๘ | ๑๑๙.๑ - ๑๒๑.๘ | ๑๒๑.๙ - ๑๓๙.๑ | ๑๓๙.๒ - ๑๔๒.๑ | ๑๔๒.๒ ขึ้นไป |
| ๑๐ | ๑๒๔.๐ ถึง ๑๒๗.๐ | ๑๒๔.๑ - ๑๒๗.๐ | ๑๒๗.๑ - ๑๔๖.๑ | ๑๔๖.๒ - ๑๔๙.๔ | ๑๔๙.๕ ขึ้นไป |
| ๑๑ | ๑๒๙.๔ ถึง ๑๓๒.๘ | ๑๒๙.๕ - ๑๓๒.๘ | ๑๓๒.๙ - ๑๕๒.๖ | ๑๕๒.๗ - ๑๕๕.๙ | ๑๕๕.๙ ขึ้นไป |
| ๑๒ | ๑๓๕.๓ ถึง ๑๓๘.๗ | 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 และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วเป็นไปตามเกณฑ์ แสดงว่า เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พัฒนาการ อ่านว่า พัด - ทะ - นา - กาน) ทางร่างกายเหมาะสมกับวัย

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สํารวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาหาข้อมูลจากความรู้เดิมและหาข้อมูลเพิ่มเติมเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 - ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลลงในตาราง ๖



| 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.....

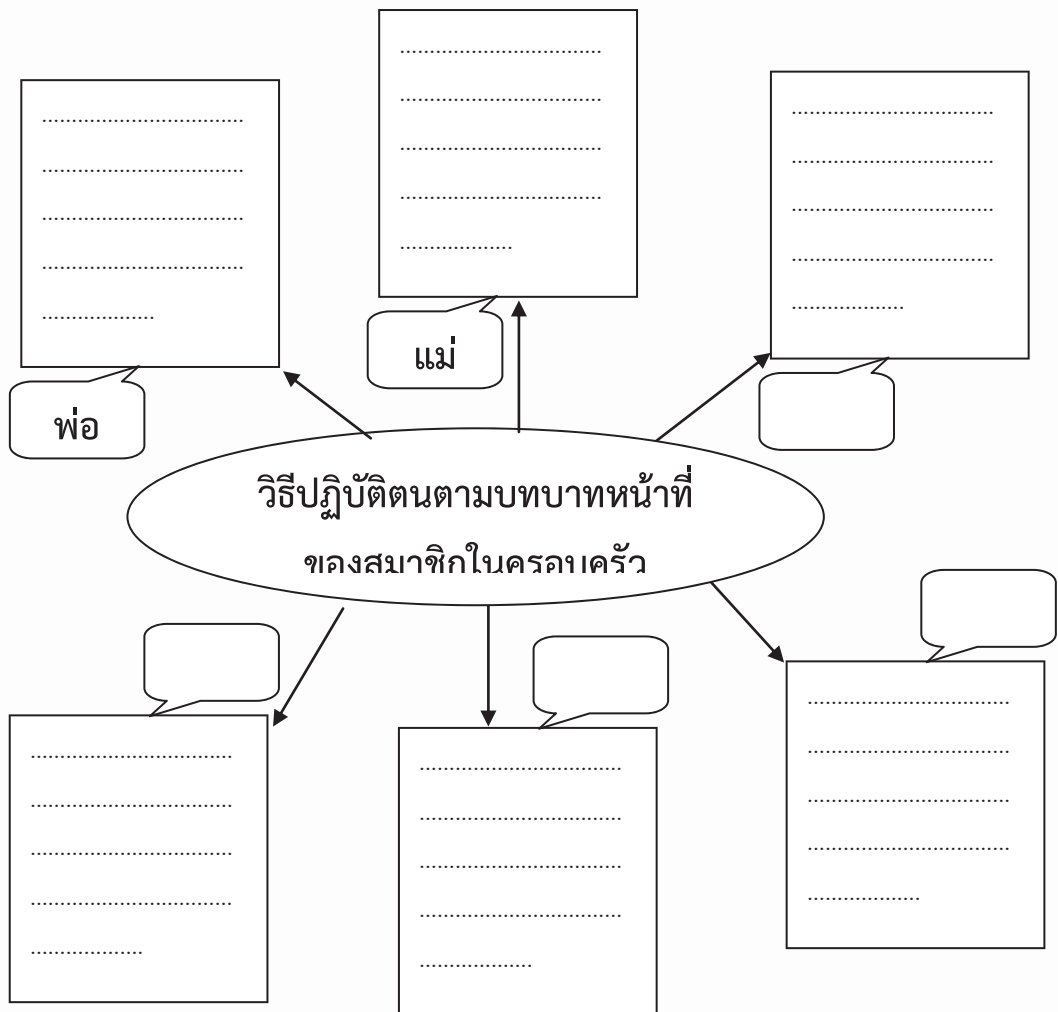


ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง ความรักความห่วงใยต่อสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
- ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข
- นักเรียนสรุปคำตอบเป็นแผนภาพความคิด



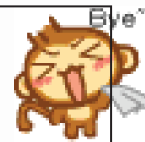
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๕

เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่
เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิก
ในครอบครัว
๒. ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัว
๓. นักเรียนเขียนชื่อสมาชิกและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวและ

ตกแต่งผลงานให้สวยงาม



Blank area for drawing and writing, containing several horizontal dotted lines for writing.

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

ใบงานที่ ๐๗

เรื่อง วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด “วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน”
 ๒. ให้นักเรียนตกแต่งผลงานให้สวยงาม



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 ไม่พุดโกหก
- ๖) ช่วยครอบครัวประหยัดและรู้จักอดออม

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) ให้คำปรึกษาและช่วยแก้ไขปัญหาในครอบครัว
- ๔) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน
- ๕) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เบียดเบียนสมาชิกในครอบครัว
- ๖) มีส่วนร่วมกับกิจกรรมในครอบครัว



ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

เมื่อเราอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม

พ่อ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ดูแลปกป้องสมาชิกในบ้าน ช่วยทำงานบ้าน และดูแลอบรมสั่งสอนลูก ๆ

แม่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก คอยเอาใจใส่สมาชิกในบ้าน มีความเคารพในตัวพ่อ และอบรมสั่งสอนลูก ๆ

ลูก ต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่และสมาชิกที่มีอายุมากกว่า มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อทุกคน พุดจาสุภาพกับทุกคน และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า

ญาติผู้ใหญ่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า คอยดูแลเอาใจใส่ทุกคน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีความเมตตาต่อสมาชิกในบ้าน

เมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างปฏิบัติต่อกันด้วยดีแล้วก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

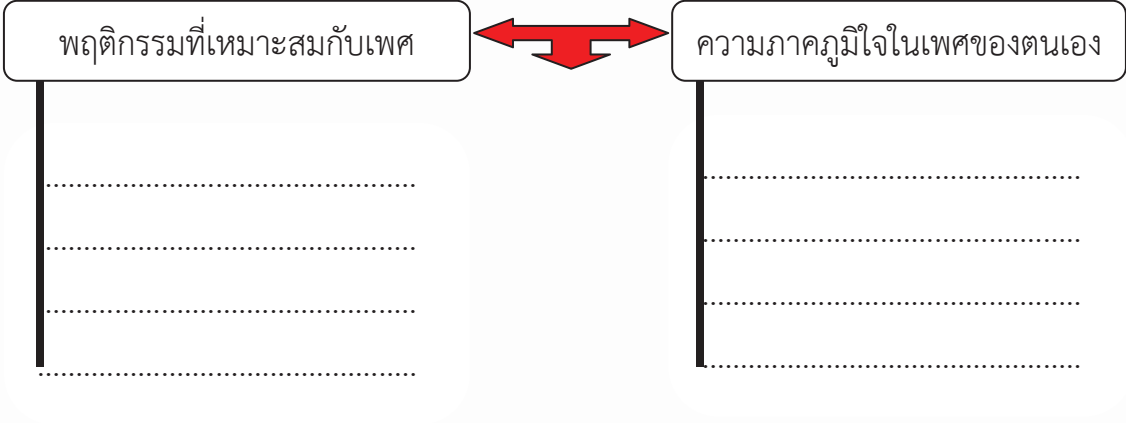


ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง



- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 ๒. ให้นักเรียนวาดภาพตนเองและเพื่อนต่างเพศลงในใบงาน
 ๓. จากนั้นเขียนแผนผังแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
 ๔. ตกแต่งผลงานให้สวยงาม



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

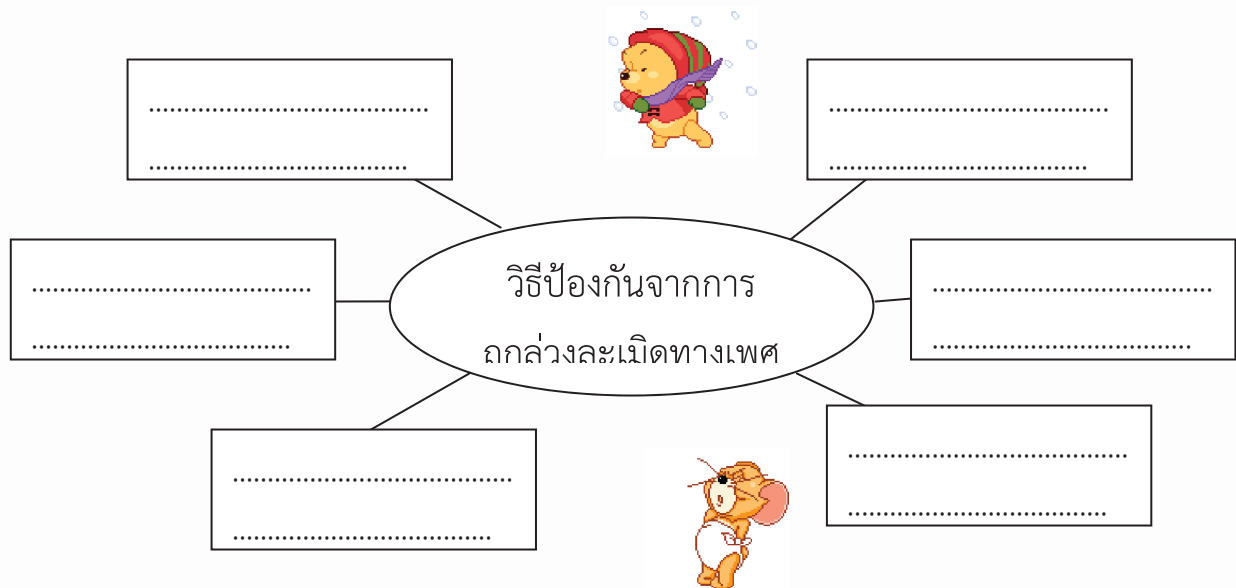
ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ



คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ และวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล้วงละเมิดทางเพศ
๒. นักเรียนร่วมกันคิด แล้วสรุปความคิดเห็นทำเป็นแผนภาพความคิดเรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
๓. ตกแต่งผลงานให้สวยงาม



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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

สัมพันธ์ภาพ (สัมพันธ์ภาพ อ่านว่า สำ - พัน - ทะ - พาบ) คือ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล (บุคคล อ่านว่า บุค - คน) การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนจึงต้องอาศัยการสร้างสัมพันธ์ภาพ เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข

๑) วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

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

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นอีกวิธีการหนึ่งของการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการนำสิ่งของเหลือใช้ในบ้านมาช่วยกันประดิษฐ์เป็นของใช้ตกแต่งบ้าน ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและทำให้บ้านน่าอยู่

๒) วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน

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

การปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓)

เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีการหลีกเลี่ยง

๑) พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหายทางเพศ ด้วยการโอบกอด การจับหรือแตะต้องร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

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

๒) วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทำได้ดังนี้

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

๖. หากมีคนที่ไม่น่าไว้วางใจ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก มาพูดคุยและถูกเนื้อตัว หรือโอบกอดบ่อยครั้ง ควรรีบบอกพ่อแม่ผู้ปกครองให้ทราบ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้อยู่ในสังคมอย่างปลอดภัย ไม่เกิดอันตรายทางเพศ

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒,๓

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

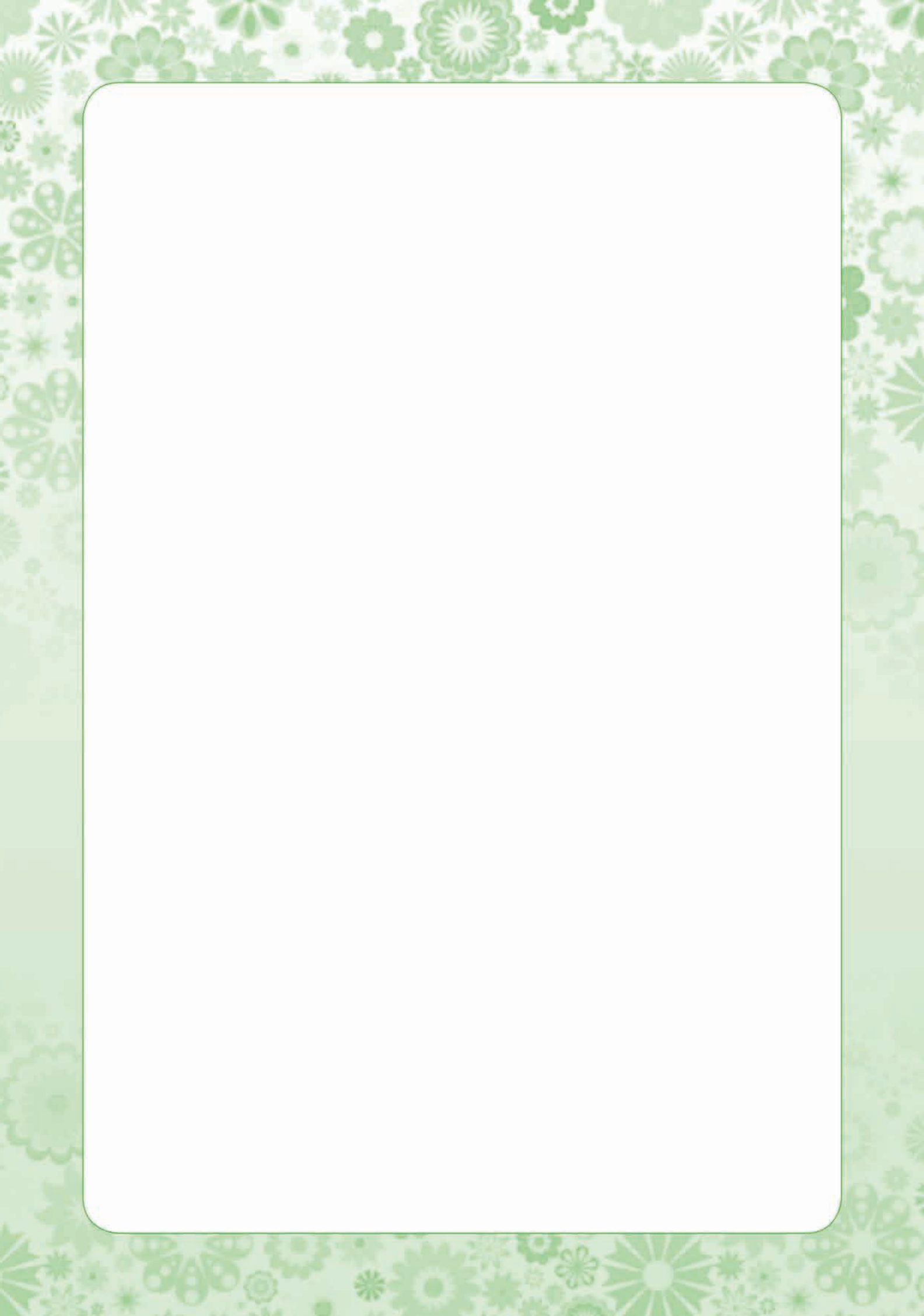
คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

| | |
|---|---|
| <p>๑. ข้อใดต่อไปนี้กล่าวถึงอวัยวะภายใน</p> <p>ก. มีหน้าที่มองดูสิ่งต่าง ๆ</p> <p>ข. รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง</p> <p>ค. มี ๒ ข้าง ใช้หีบจับสิ่งของ</p> | <p>๖. หญิงชราคนหนึ่ง ชื่อดวงพร เธออายุ ๘๐ ปี ตอนเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ข้อใดเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์</p> <p>ก. ดวงพรเป็นคนแก่</p> <p>ข. ดวงพรเป็นเด็กเลี้ยงง่าย</p> <p>ค. ดวงพรแต่งงานแล้ว</p> |
| <p>๒. พฤติกรรมใดต่อไปนี่ที่ส่งผลเสียต่อดับ</p> <p>ก. ดื่มสุราเป็นประจำ</p> <p>ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว</p> <p>ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์</p> | <p>๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด</p> <p>ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดชอบแทนน้อง</p> <p>ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ</p> |
| <p>๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลอวัยวะในระบบหายใจ</p> <p>ก. กินผักและผลไม้ต่าง ๆ</p> <p>ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก</p> | <p>๘. “เพื่อนกินง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใดตรงกับสำนวนนี้</p> <p>ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปลอบใจเมื่อเสียใจ</p> <p>ค. ชวนไปดูหนังอยู่เสมอ</p> |
| <p>๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารอย่างไร</p> <p>ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น</p> <p>ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น</p> <p>ค. กระเพาะอาหารหลังกรดในการย่อยอาหารมากขึ้น</p> | <p>๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุภาพบุรุษ</p> <p>ก. อันเดินจับมือกับตาลขณะเดินข้ามถนน</p> <p>ข. เตี้ยชวนหญิงไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน</p> <p>ค. ก้องช่วยแนนถือถุงหนังสือไปคืนห้องสมุด</p> |
| <p>๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวาดบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร</p> <p>ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ</p> | <p>๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>ก. หนีงกอดกับต้นเมื่อชนะกีฬา</p> <p>ข. ปานเรียกเพื่อนว่าแก</p> <p>ค. อิมช่วยมดยกสมุดที่หนัก</p> |

หน่วยย่อยที่ ๒

สนุกกับเกมกีฬา





แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

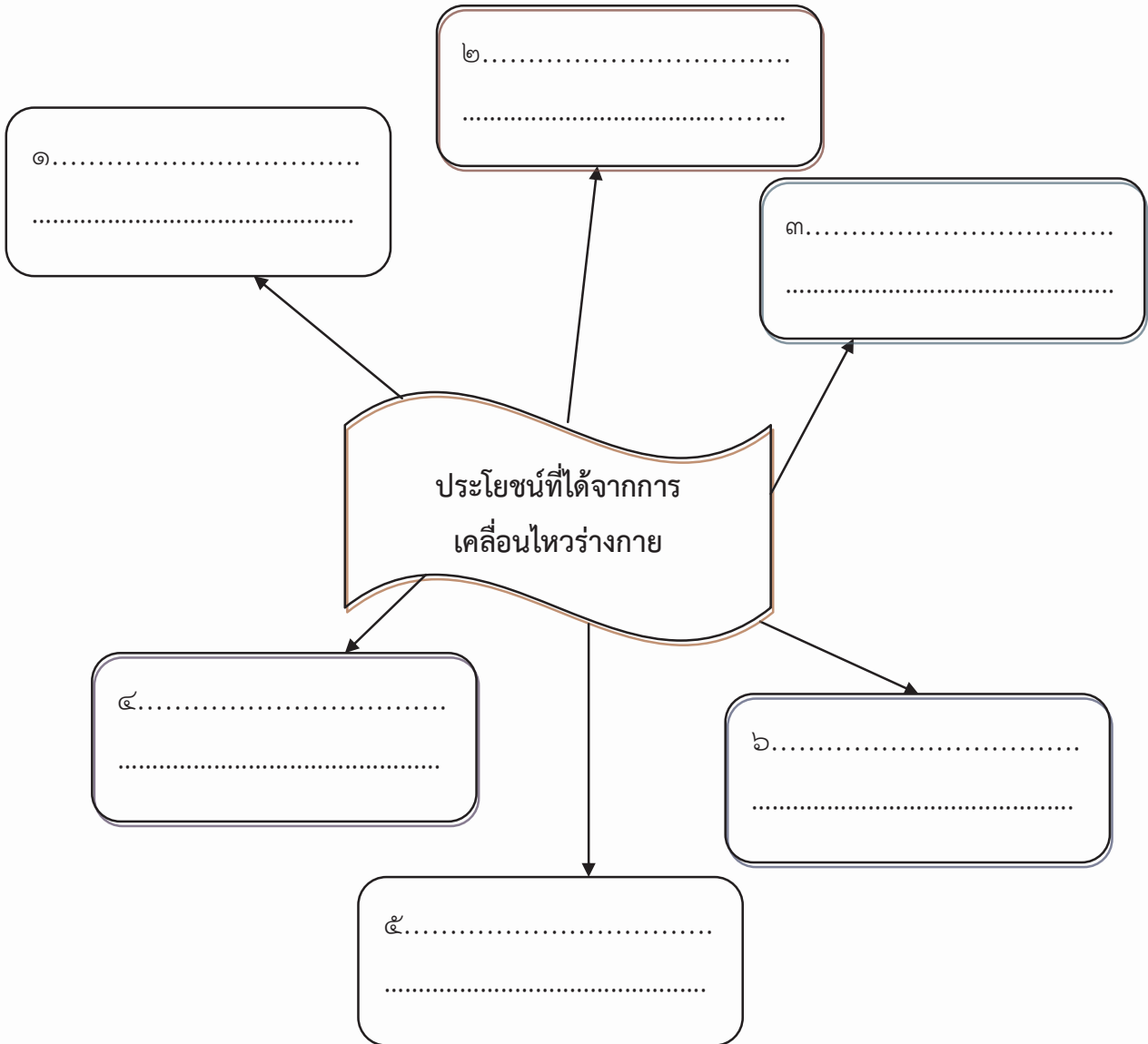
| | |
|---|--|
| ๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด ก. วิ่งไล่จับ ข. เดินบนถ้ำน้ำมัน ค. โยนลูกบอลลงห่วง | ๙. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง ก. เท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า |
| ๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง ก. ฝึกเดิน-จังหวะเพลง ข. ฝึกวิ่ง-จังหวะการปรบมือ ค. ฝึกกระโดด-จังหวะการร้องเพลง | ๑๐. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด ก. ขาและมือ ข. แขนและเท้า ค. แขนและมือ |
| ๓. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ กับสิ่งใด ก. ปาก ข. ตา ค. หู | ๑๑. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับจังหวะ ก. ความพร้อมเพรียง ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ |
| ๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง ก. ความแข็งแรง ข. ความว่องไว ค. ความพร้อมเพรียง | ๑๒. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ ค. ความปลอดภัย |
| ๕. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่ ก. เดิน เหยาะๆ วิ่ง ข. เหยาะๆ วิ่ง เดิน ค. วิ่ง เดิน เหยาะๆ | ๑๓. การเล่นโลดโผนที่ดีช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคนอย่างไร ก. มีความอ่อนโยน ข. มีความละเอียดอ่อน ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว |
| ๖. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด ก. ข้างขวา ข. ข้างที่ถนัด ค. ข้างซ้าย | ๑๔. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง ก. กระโดดเขย่งปรบมือ ข. กระโดดเท้าคู่ ค. กระโดดเขย่งปรบมือได้ขา |
| ๗. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า ก. กระโดดกบ ข. โยนบอล ค. ขว้างสิ่งของ | ๑๕. ถ้ากลุ่มของนักเรียนเล่นแพ้ ควรทำอย่างไร ก. โทษเพื่อน ข. ยอมรับผล ค. โทษกรรมการ |
| ๘. เกมวิ่งซิกแซก ควรใช้สิ่งใดทำหลักอ้อม ก. ป้าย ข. ไม้บรรทัด ค. ไม้กวาด | |



ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด ประโยชน์ที่ได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมทั้งตกแต่งและระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....



ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวแบบโลดโผน

ชื่อ.....เลขที่.....

ชั้น.....วันที่.....

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มร่วมกันคิดหรือค้นหาการเล่นแบบพลัดมา ๑ ชนิด (ไม่ซ้ำกับที่เรียน)

แล้วพลัดกันออกมาแสดงที่หน้าชั้น

๑. เขียนชื่อการเล่นแบบพลัดและวิธีเล่น

ชื่อเกม.....

วิธีการเล่นเกม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ของการเล่นเกม

.....

.....

.....

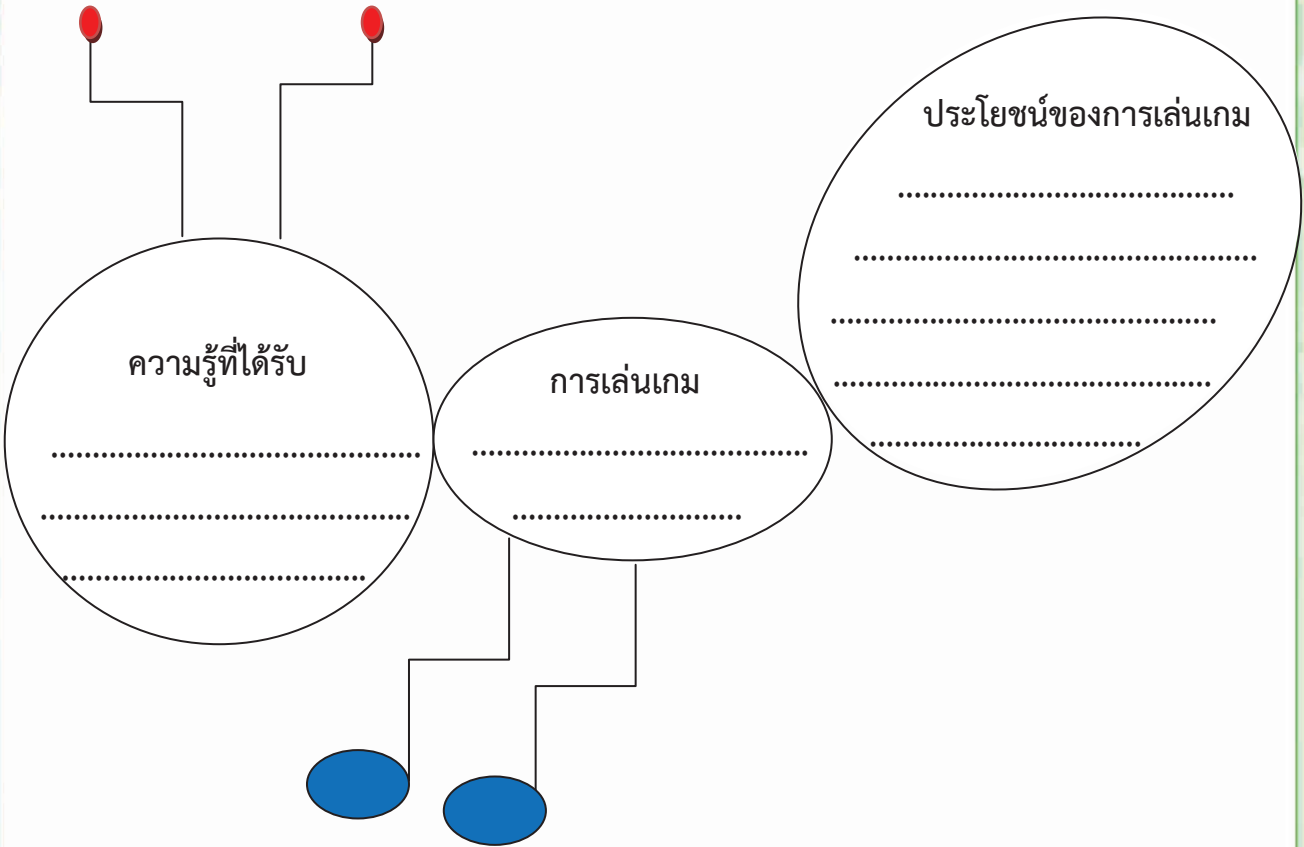
.....

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

ชื่อกลุ่ม ชั้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยคละชาย - หญิง กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันคิดแล้วเขียนแผนผังความคิด ความรู้ และประโยชน์ของการเล่นเกม



แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด

ก. วิ่งไล่จับ

ข. เดินบนลิ้นน้ำมัน

ค. โยนลูกบอลลงห่าง

๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะ

เพลง

ก. ฝึกเดิน-จังหวะเพลง

ข. ฝึกวิ่ง-จังหวะการปรบมือ

ค. ฝึกกระโดด-จังหวะการร้องเพลง

๓. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัย

ความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ กับสิ่งใด

ก. ปาก ข. ตา ค. หู

๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง

ก. ความแข็งแรง

ข. ความว่องไว

ค. ความพร้อมเพรียง

๕. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่

ก. เดิน เหยาะๆ วิ่ง

ข. เหยาะๆ วิ่ง เดิน

ค. วิ่ง เดิน เหยาะๆ

๖. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด

ก. ข้างขวา ข. ข้างที่ถนัด ค. ข้างซ้าย

๗. ข้อใดเป็นการออกกำลังกาย

ก. กระโดดกบ ข. โยนบอล ค. ขว้างสิ่งของ

๘. เกมวิ่งซิกแซก ควรใช้สิ่งใดทำหลักอ้อม

ก. ป้าย ข. ไม้บรรทัด ค. ไม้กวาด

๙. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง

ก. เท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า

๑๐. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหว

ร่างกายส่วนใด

ก. ขาและมือ ข. แขนและเท้า

ค. แขนและมือ

๑๑. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับ

จังหวะ

ก. ความพร้อมเพรียง

ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ

ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ

๑๒. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน

ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ

ค. ความปลอดภัย

๑๓. การเล่นโลดโผนที่ดีช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคน

อย่างไร

ก. มีความอ่อนโยน

ข. มีความละเอียดอ่อน

ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว

๑๔. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง

ก. กระโดดเข่งปรบมือ

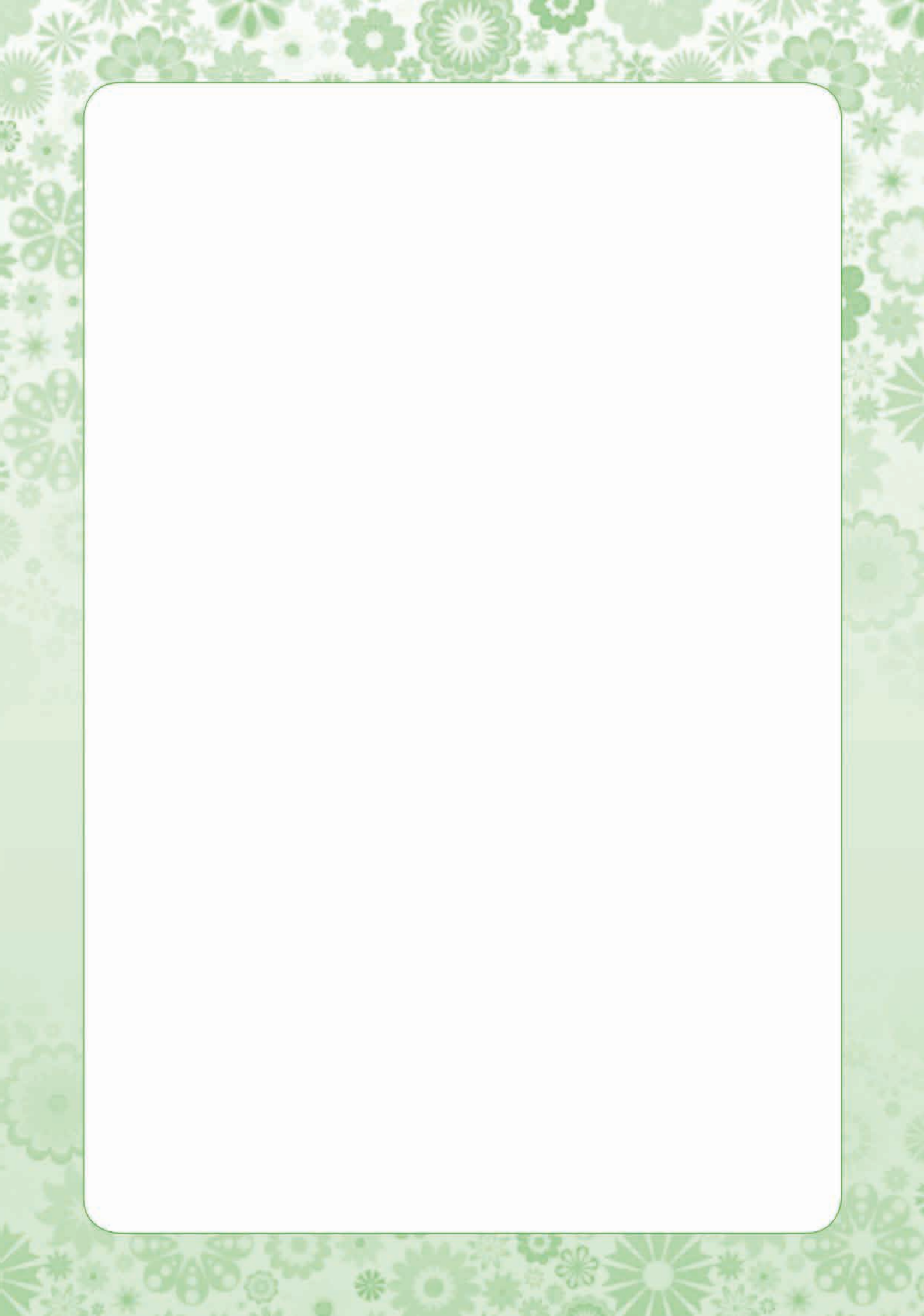
ข. กระโดดเท้าคู่

ค. กระโดดเข่งปรบมือได้ขา

๑๕. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน

ก. ความอดทน ข. ความรับผิดชอบ

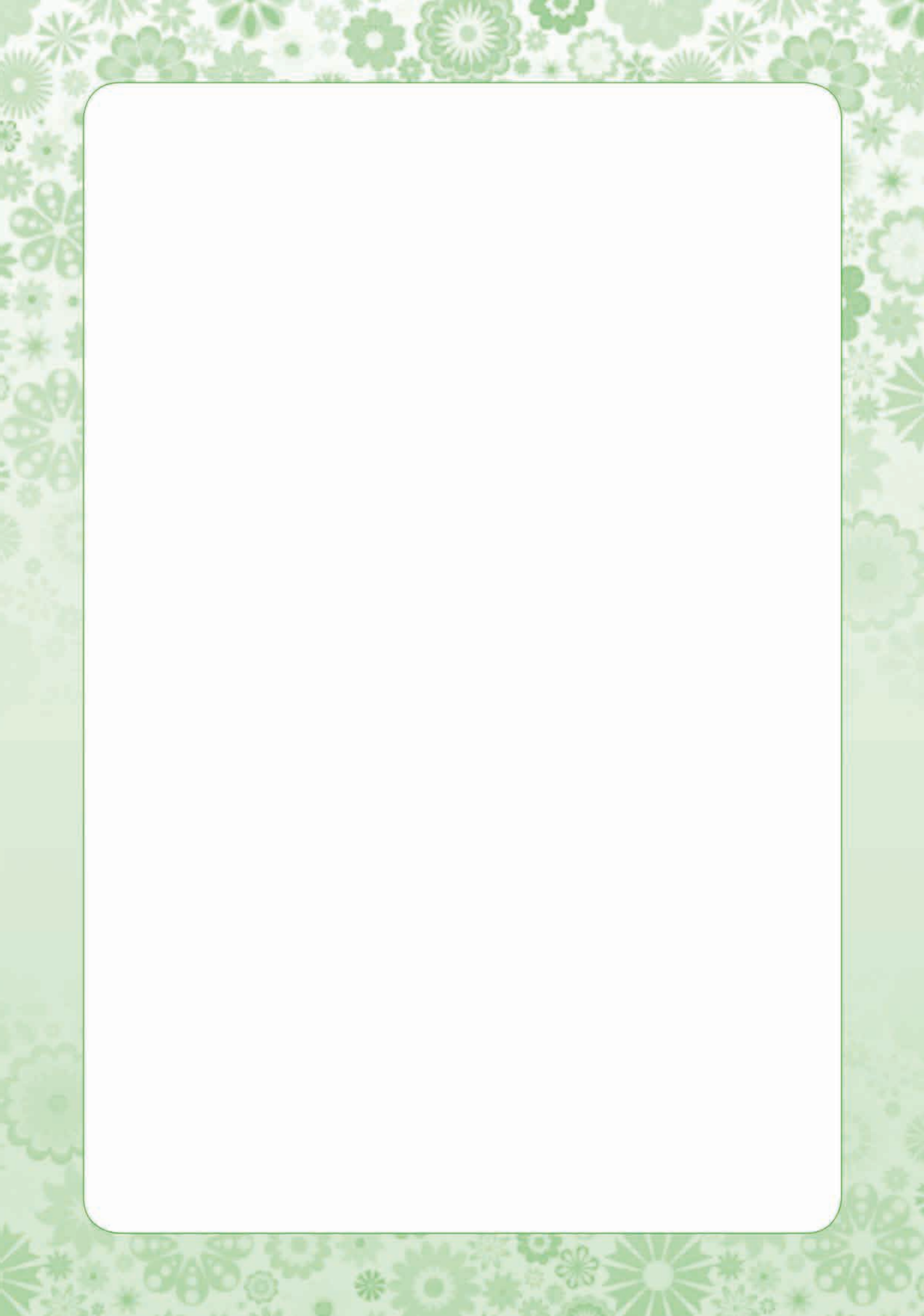
ค. ความปลอดภัย



หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีความสุข





แบบทดสอบก่อนเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

| | |
|--|--|
| ๑. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ค. พืชผักและผลไม้ | ๖. นักเรียนควรป้องกันโรคหอบอย่างไร ก. ไม่คลุกคลีกับผู้ที่มีเหา ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนร่วมกับคนมีเหา |
| ๒. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก. พืชผักสีเขียวสีแดง ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช | ๗. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด ก. แต่งแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด |
| ๓. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควรรับประทานทุกวัน ก. โปรตีนจากนม ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ค. โปรตีนจากถั่ว | ๘. ข้อใดเป็นการแปรงฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. แปรงฟันให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและคอฟันทุกซี่ ข. แปรงฟันบริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น ค. แปรงฟันบริเวณฟันกรามให้นานที่สุด |
| ๔. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกันโรคหวัดได้ดีที่สุด ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น | ๙. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้ ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ |
| ๕. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการรับประทานอาหารได้ ก. โรคท้องร่วง ข. โรคตาแดง ค. โรคผิวหนัง | ๑๐. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน |

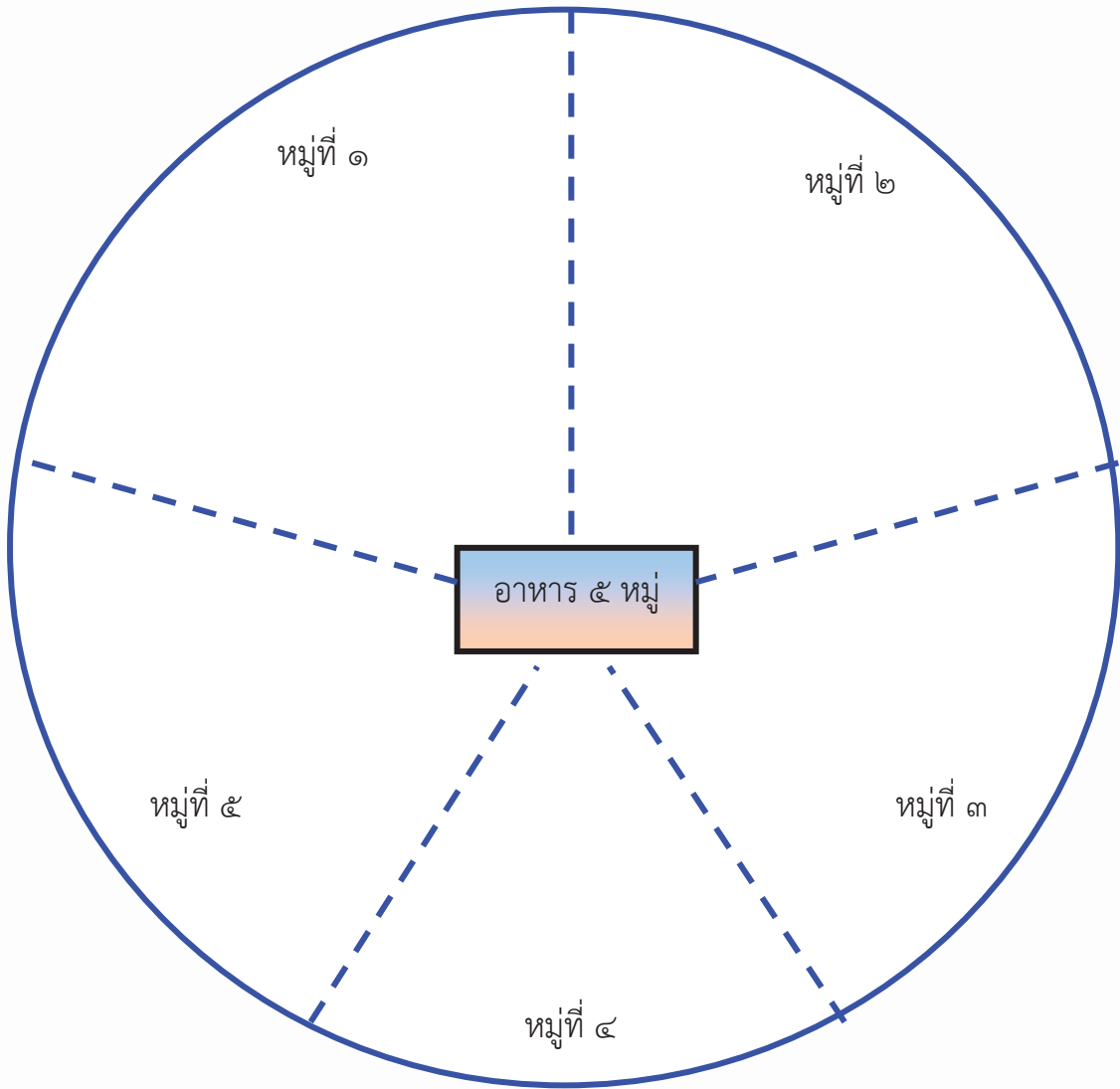
ใบงานที่ ๐๕



ป ๒.๓/ผ ๑-๐๕

เรื่อง อาหาร ๕ หมู่ คู่คนไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ ลงในแผนภูมิด้านล่างให้ถูกต้อง



ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๖

เรื่อง “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึก “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ” ลงในกรอบด้านล่าง

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง ๕ หมู่รู้ไว้



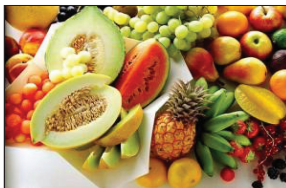
หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



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



“อาหารหลัก ๕ หมู่ ต้องรับประทานให้ครบทุกมื้อทุกวัน”

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 ๐๓

เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ของตนเอง แล้วตกแต่งระบายสีให้สวยงาม

การปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนคัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด “หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ” ข้อที่ ๑ - ๑๐

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 ๐๔

เรื่อง สารอันตรายใกล้ตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่คำที่อยู่ด้านซ้ายมือกับขวามือที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ๑. ผงชูรส | ก. กดประสาท |
| ๒. สีผสมอาหาร | ข. รู้สึกสดชื่น หายง่วง |
| ๓. ยากันยุง | ค. มะเร็งปอด |
| ๔. ยาบ้า | ง. ผิวหนังอักเสบ |
| ๕. ทินเนอร์ | จ. ไตอักเสบ |
| ๖. ยานอนหลับ | ฉ. โลหิตจาง |
| ๗. กาแฟ | ช. ตับแข็ง |
| ๘. บุหรี่ | ซ. สติปัญญาเสื่อม |
| ๙. ดินประสิว | ฅ. นอนไม่หลับ ตกใจง่าย |
| ๑๐. สุรา | ญ. สารระเหย |

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง โรคและการป้องกัน

โรคและการเจ็บป่วย

โรคต่าง ๆ ทำให้เราเจ็บป่วย ส่วนใหญ่เป็นเพราะการขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และขาดการป้องกันโรคที่ดี เราจึงควรป้องกันโรคต่าง ๆ ดังนี้

๑. **ไข้หวัด** เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันได้ง่ายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสเข้าไปหรือไปคลุกคลีกับผู้ที่เป็น

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 ซึ่งเกิดจากผิวหนังสกปรกหรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่สกปรก

๗. **เหา** เหาเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่ชอบเกาะเส้นผมบนศีรษะของเรา เหาจะกัดและดูดเลือดบนศีรษะ ถ้าผมของเราสกปรกหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นเหาเราจะมีเหาด้วย

๘. **โรคขาดสารอาหาร** การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจึงเจริญเติบโตช้า

๙. **โรคลมชัก** หรือโรคลมบ้าหมู มักเกิดขึ้นกับเด็ก โดยมากมักไม่ทราบสาเหตุ แต่อาจเกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อบางส่วน

ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง สารเสพติด

สารเสพติด คือ ยาประเภทหนึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำให้ผู้ได้รับมีความต้องการมากขึ้น 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



<http://p3.s1sf.com>

๔. ยาบ้า หรือ แอมเฟตามีน มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท และสมอง เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะทำให้มีเมื่อย นอนไม่หลับ ตกใจง่าย

<http://www.maceducation.com>

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



<http://www.chaiwbi.c>

การป้องกันตนเองจากสารเสพติด





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

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

สารอันตรายใกล้ตัว

สารปรุงแต่งอาหาร

หมายถึง สารปรุงรสและวัตถุเจือปนในอาหารที่นำมาใช้เพื่อปรุงแต่งสี กลิ่น รส และคุณสมบัติอื่น ๆ ของอาหาร สารปรุงแต่งอาหารมีหลายชนิด เช่น

| | |
|--|--|
|  | ผงชูรส มีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต อันตรายจากผงชูรส ทำให้เยื่อบุทางเดินอาหารและไตอักเสบ |
|  | สีผสมอาหาร ได้จากการสังเคราะห์สารเคมี สีที่ใส่ในอาหารที่ปลอดภัยควรเป็นสีที่สกัดจากพืชธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากกระเจี๊ยบ สีม่วงจากดอกอัญชัน ส่วนสีที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภคทำให้โลหิตจาง สติปัญญาเสื่อม |
|  | สารกันบูด ใช้เติมลงในอาหารเพื่อชะลอการเน่าเสียหรือยืดอายุการเก็บอาหาร เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารและอาจเป็นมะเร็งได้ |
|  | ดินประสิว ทำให้เนื้อมีสีแดงสวยและเปื่อยยุ่ย เป็นอันตรายทำให้โลหิตจาง และเกิดสารพิษต่อร่างกาย |

สารเคมีในบ้าน

สารกำจัดแมลงในบ้าน สารกำจัดแมลงที่ใช้ในบ้านเรือนมีทั้งชนิดฉีดพ่น ชนิดจุดให้เกิดควัน และชนิดผง สารเหล่านี้ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีอาจเป็นอันตรายกับผู้ใช้งานและสัตว์เลี้ยงได้

นอกจากสารเคมีดังกล่าว ยังมีสารเคมีที่พบในผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในบ้าน เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาล้างจาน เป็นต้น

การป้องกันสารเคมีหรือสารพิษเข้าสู่ร่างกาย

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

ใบความรู้ที่ ๔ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย



ตัวอย่างสัญลักษณ์และป้ายเตือน
อันตรายที่นักเรียนควรรู้จัก

| 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 ลูกกลมและลูกไหม้อย่างต่อเนื่อง

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



ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเติมสรรพคุณของยาและวิธีใช้ตามชนิดของยาที่กำหนดให้

| ชื่อ/ชนิดของยา | สรรพคุณ | วิธีใช้ |
|---------------------------|--------------------------|----------------------|
| ตัวอย่าง ทิงเจอร์ใส่แผลสด | ป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อ | ทาบริเวณที่เป็นแผลสด |
| ๑. ยาหยอดตา | | |
| ๒. พาราเซตามอล | | |
| ๓. คาลาไมน์ | | |
| ๔. ยาเหน็บ | | |
| ๕. ยาธาตุน้ำแดง | | |



ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

เรื่อง อุบัติเหตุที่บ้านและโรงเรียน

อุบัติเหตุภายในบ้าน

อุบัติเหตุภายในบ้าน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันภายในบ้าน ที่ทำให้ได้รับหรือเกิดการเจ็บป่วย หรือทำให้ทรัพย์สินในบ้านรวมทั้งบ้านได้รับความเสียหาย

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน เช่น การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ไม่เป็นระเบียบ ไฟฟ้าและอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน เครื่องใช้ในบ้านชำรุด บริเวณบ้านไม่เหมาะสม ป้องกันโดยกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง ไม่ประมาท อย่าแก้ไขเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยตนเอง ถ้าไม่มีความรู้ อย่าเล่นในบ้านด้วยความสนุกคึกคะนอง ใช้สารเคมีอย่างระมัดระวัง

อุบัติเหตุในโรงเรียน

อุบัติเหตุในโรงเรียน เช่น หกล้ม ถูกของมีคมบาด ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย บาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาท ป้องกันโดย ตรวจสอบความเรียบร้อยของโต๊ะ เก้าอี้ เล่นในที่ที่จัดให้เล่น เก็บขยะเศษแก้ว 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 ไม่วิ่งเล่นหรือผลักเพื่อนขณะเดินทางตามถนน ยืนคอยรถโดยสารต่าง ๆ ที่ป้ายหยุดรถโดยสาร บนทางเท้าและห่างขอบทางเข้าไปด้านใน ถ้าเป็นรถไฟฟ้าควรยืนรอหลังเส้นเหลืองที่พื้นชานชาลา และควรรอให้ผู้โดยสารลงจากรถก่อน แล้วจึงขึ้นไป

ข้อควรปฏิบัติในการขับขี่รถ ควรปฏิบัติ ดังนี้ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรเพื่อความปลอดภัย สวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถ ให้สัญญาณมือหรือสัญญาณไฟเลี้ยวก่อนเลี้ยวทุกครั้ง ไม่ขับขี่ตัดหน้าคันอื่นอย่างกระชั้นชิดหรือแซงสวนเลน 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 ทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่สามารถให้ประชาชนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นแพทย์หรือผู้มีหน้าที่ดำเนินการทางการแพทย์ สามารถใช้ได้อย่างไม่มีอันตรายและเป็นการรักษาตนเองเบื้องต้น ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่มีอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยหรือประชาชนสามารถใช้รักษาได้ด้วยตนเอง เช่น ไอ ปวดศีรษะ ภูน้ำร้อนลวก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ภูมิแพ้ เป็นต้น สามารถหาซื้อได้ทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

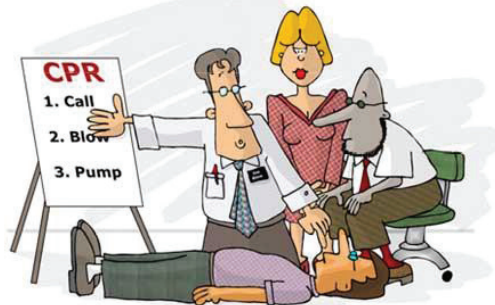
| | |
|--|--|
|  | <p>ยาแก้ปวดท้อง เช่น ยาธาตุน้ำขาว สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา</p> |
| <p>ยาลดไข้</p>  | <p>ยาบรรเทาปวด ลดไข้ เช่น พาราเซตามอล แอสไพริน สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาปวด วิธีใช้ รับประทานตามฉลากกำกับยา</p> |
|  <p>ยาแก้ภูมิแพ้-ลดน้ำมูก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

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

ขณะที่เราเดินทาง วิ่งเล่น หรืออยู่ในบ้าน อาจเกิดการไม่สบายและบาดเจ็บได้ เช่น หกล้ม มีบาดเจ็บมือ เป็นต้น อาการไม่สบายและบาดเจ็บนี้ถ้าไม่รุนแรงมากนัก เราก็สามารถรักษาเองได้ เราเรียกการรักษาเบื้องต้นนี้ว่า **การปฐมพยาบาล** เราสามารถทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ ดังนี้

๑. บาดแผลที่เกิดจากการหกล้มหรือของมีคมบาด เราควรรีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาดแล้ว ซับเลือดให้หยุดไหลด้วยสำลีหรือผ้าสะอาด แล้วไปให้พ่อแม่หรือครูทนายให้
๒. ผู้ป่วยที่เป็นลม เราควรให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ปลอดภัยโปร่ง จากนั้นขยายเสื้อผ้าของผู้ป่วย แล้วให้ดมแอมโมเนียและใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามมือ หน้า และลำตัว



ใบความรู้ที่ ๔ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓
เรื่อง สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย



ตัวอย่างสัญลักษณ์และป้ายเตือน
อันตรายที่นักเรียนควรรู้จัก

| 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 ลุกไหม้และลุกลามอย่างต่อเนือง

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 ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

| | |
|--|--|
| ๑. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ค. พืชผักและผลไม้ | ๖. นักเรียนควรป้องกันโรคเหาอย่างไร ก. ไม่คลุกคลีกับผู้มีเหา ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนกับคนมีเหา |
| ๒. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก. พืชผักสีเขียวสีแดง ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช | ๗. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด ก. แต่งแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด |
| ๓. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควรรับประทานทุกวัน ก. โปรตีนจากนม ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ค. โปรตีนจากถั่ว | ๘. ข้อใดเป็นการแปรงฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. แปรงฟันให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและคอฟันทุกซี่ ข. แปรงฟันบริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น ค. แปรงฟันบริเวณฟันกรามให้นานที่สุด |
| ๔. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกันโรคหวัดได้ดีที่สุด ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น | ๙. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้ ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ |
| ๕. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการรับประทานอาหารได้ ก. โรคท้องร่วง ข. โรคตาแดง ค. โรคผิวหนัง | ๑๐. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน |

A large, light yellow rectangular area with a decorative, scalloped border. It contains 15 horizontal dashed lines for handwriting practice.

A large, light yellow rectangular area with a decorative, scalloped border. It contains 15 horizontal dashed lines for handwriting practice, spaced evenly down the page.

A large, light yellow rectangular area with a decorative, scalloped border. It contains 15 horizontal dashed lines for handwriting practice.