

ชื่อ นางสาวจุฑาภรณ์ วิชัย

โรงเรียนอนุบาลพุทธเมตตาเขมราฐ

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขบัญญัติแห่งชาติ

เวลา 2 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นแนวทางการปฏิบัติตนที่สำคัญอันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

2. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

3. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ 3 เลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมบ่งชี้

1. รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์
2. ตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีเหตุผล

2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัดที่ 1 คิดขั้นพื้นฐาน (คิดวิเคราะห์)

พฤติกรรมบ่งชี้

1. จำแนกข้อมูล จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว
2. เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว
3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดของข้อมูลต่างๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว

3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมบ่งชี้

1. ทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร
2. สามารถเชื่อมโยงความรู้

ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

พฤติกรรมบ่งชี้

1. ทำงานด้วยตนเองได้สำเร็จ
2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มีความรับผิดชอบ
4. มุ่งมั่นในการทำงาน

5. เป้าหมายการเรียนรู้เชิงสมรรถนะ

ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตนที่สำคัญอันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

6. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ (K)
2. ระบุการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการได้ (K)
3. บอกแนวทางการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ (K)
4. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (P)
5. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (A)

7. เนื้อหาสาระ

1. ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
2. แนวทางการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

8. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
2. กระดาษ 100 ปอนด์/สีไม้/กาว/กระดาษสี/ดินสอ
3. ฐานกิจกรรม
4. บัตรคำถามประจำฐานกิจกรรม/เอกสารประจำฐานกิจกรรม/เอกสารประจำฐานกิจกรรมสำรอง
5. สลากประเพณีการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (สลากหมายเลข 1-10)
6. ใบงานเรื่อง สุขบัญญัติ
7. คอมพิวเตอร์/ไอแพด (สำหรับเปิดคลิปในฐานกิจกรรม)
8. คลิปวิดีโอ เพลงล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน (เพลงล้างมือบ่อยๆ)

<https://www.youtube.com/watch?v=Pcr-LoM7uhE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Agblfa8RjeY>

9. วิธีการดำเนินกิจกรรม ตามแนวคิด Active Learning

การเรียนรู้แบบกิจกรรมพื้นฐาน (Activity Based Learning: ABL)

ชั่วโมงที่ 1

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ชั้นนำ

1. ครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่า ครูจะสอนเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ พร้อมแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้
2. ครูนำคลิปวิดีโอ เพลงล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน (เพลงล้างมือบ่อยๆ) <https://www.youtube.com/watch?v=Pcr-LoM7uhE> มาเปิดให้นักเรียนดู แล้วตั้งประเด็นคำถาม ดังนี้
 - การล้างมือมีกี่ขั้นตอน
 - เพราะเหตุใด จึงจำเป็นต้องล้างมือบ่อยๆ
 - หากล้างมือสะอาด จะสามารถป้องกันโรคได้บ้าง
3. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า การล้างมือให้สะอาด เป็นการปฏิบัติที่ควรฝึกให้เกิดขึ้นจนเป็นลักษณะนิสัยที่ดีและเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญในหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้วย

ขั้นสอน

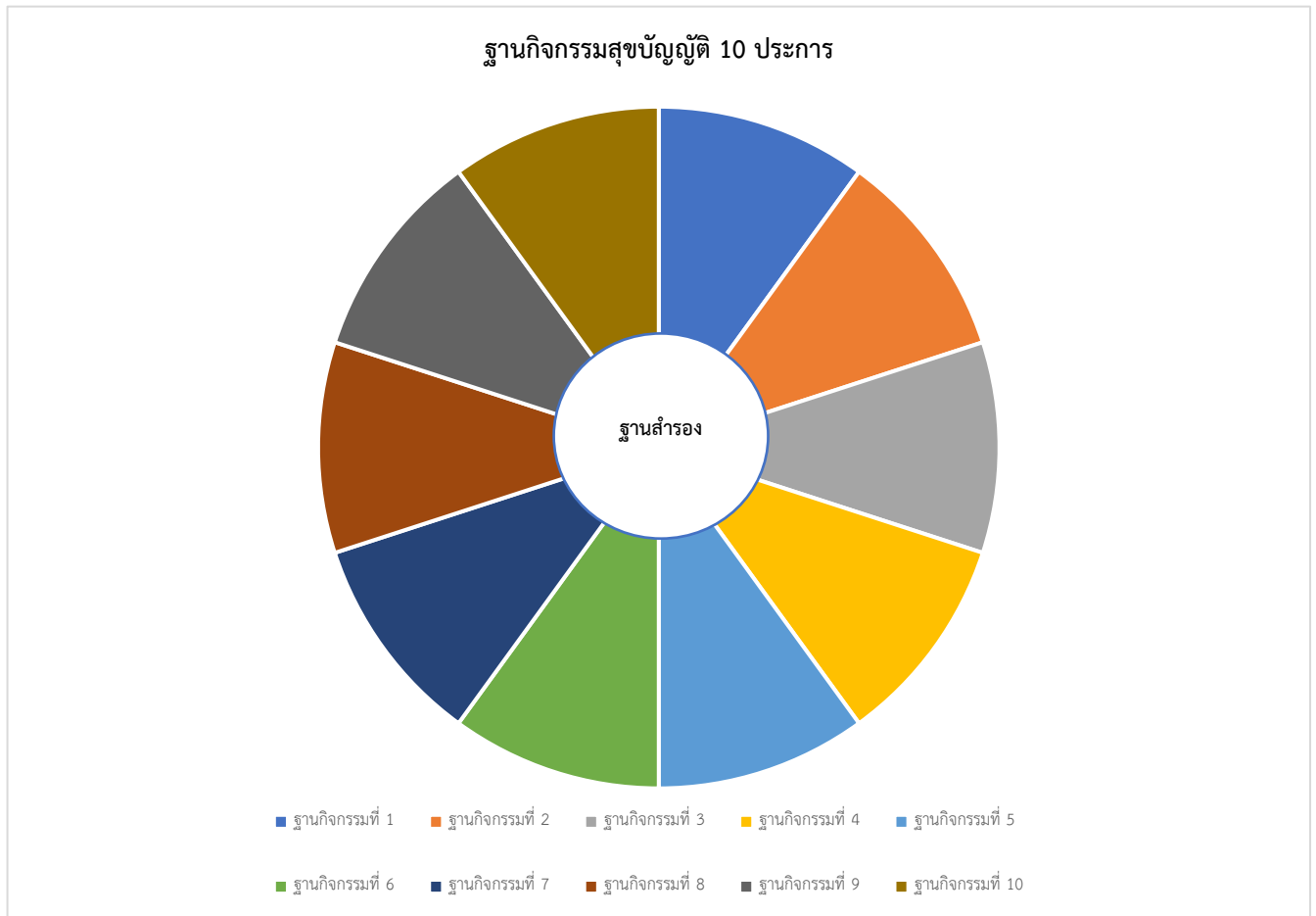
ขั้นประสบการณ์

1. ครูสาธิตการล้างมือ 7 ขั้นตอน หรือ เปิดคลิปวิดีโอการล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนลองปฏิบัติตาม <https://www.youtube.com/watch?v=Agblfa8RjeY>
2. นักเรียนสำรวจตัวเองเพื่อเปรียบเทียบการล้างมือของนักเรียนที่ล้างตามความเคยชินว่า แตกต่าง หรือเหมือนกันอย่างไร
3. นักเรียนร่วมกันบอกประโยชน์ของการล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน ออกเป็น 10 กลุ่ม เพื่อปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มในฐานะกิจกรรมที่ 1-10 ร่วมกัน
2. ครูกำหนดภาระงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มในฐานะกิจกรรมที่ 1-10 ดังนี้
 - ครูแจกสติ๊กเกอร์ 10 ดวง ให้แต่ละกลุ่มติดในฐานะกิจกรรม ฐานละ 1 ดวง (ติดจนครบ 10 ฐาน หลังจากปฏิบัติเสร็จเรียบร้อยแล้ว หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม)
 - สมาชิกแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมในฐานะ (อ่านใบความรู้ / ดูคลิปวิดีโอการสาธิต/ตอบคำถามในบัตรกิจกรรม) กำหนดเวลาฐานกิจกรรมละ 5 นาที (คลิปวิดีโอการสาธิตการล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน และวีดิทัศน์การสาธิตการแปรงฟัน)

- ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเวียนฐานกิจกรรมเมื่อครบเวลา หากมีกลุ่มที่ทำกิจกรรมเสร็จก่อนเวลา ให้เข้าไปทำกิจกรรมฐานสำรองหรือพักที่ฐานสำรอง
- ครูสังเกตและให้คำแนะนำการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในฐานกิจกรรมต่างๆ
- ครูตรวจและประเมินบัตรคำถามในกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม พร้อมบันทึกผล



ชั่วโมงที่ 2

ขั้นสร้างความรู้

1. ครูแจ้งผลการประเมินบัตรคำถามในกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม พร้อมชมเชยกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเล่าถึงความประทับใจในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. สมาชิกในแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปหลักการปฏิบัติตามสุขบัญญัติ 10 ประการ ลงในกระดาชรูป และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. ครูให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากประเด็นในการอภิปรายที่ครูเตรียมไว้ กลุ่มละ 1 สลาก
2. สมาชิกในแต่ละกลุ่มอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่จับสลากได้ เช่น สมาชิกคนที่ 1 อภิปรายและแสดงความคิดเห็น แล้วจดบันทึก สมาชิกคนที่ 2 อภิปรายและแสดงความคิดเห็น แล้วจดบันทึก จนครบทุกคนในกลุ่ม

3. สมาชิกแต่ละกลุ่มสรุปผลการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

ตัวอย่าง ประเด็นการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (ควรมี 10 สลาก ไม่ซ้ำกัน)

- สลากหมายเลข 1 การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาทสามารถทำได้อย่างไร
- สลากหมายเลข 2 การรับประทานอาหารรสจัด มีผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร

4. ครูสุ่มถามผลการสรุปผลการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของนักเรียน 1-2 กลุ่ม

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนทำใบงานเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นรายบุคคล เมื่อทำเสร็จแล้วนำส่งครูตรวจและบันทึกคะแนน
2. ครูมอบหมายให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนแนวทางในการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่เหมาะสมสำหรับวัยของนักเรียนลงในกระดาษ 100 ปอนด์ ระบายสี ตกแต่งให้สวยงาม
3. นักเรียนร่วมกันนำแนวทางในการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติของแต่ละกลุ่มมาจัดป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

10. การวัดและการประเมินผล

เครื่องมือ	การวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์
แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์
แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ประเมินการนำเสนอผลงาน	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์
ใบงานเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ	ตรวจใบงาน	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : แบบสังเกต ใช้จาก อจท.

- แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
- แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

11. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

บันทึกหลังสอน

จากผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนให้ความสนใจและตื่นตัวมากที่จะได้เรียนในฐานกิจกรรม (เรียนนอกห้องเรียน) และมีคุณครูท่านอื่นมาช่วยดูแลในฐานกิจกรรม นอกจากคุณครูที่สอน ประจำวิชา โดยก่อนเริ่มกิจกรรมครูจะต้องอธิบายขั้นตอนต่างๆ ในการเข้าเรียนในแต่ละฐานกิจกรรม แล้วแจกสติ๊กเกอร์ 10 ดวง ให้แต่ละกลุ่มติดในฐานกิจกรรม ฐานละ 1 ดวง (ติดจนครบ 10 ฐาน หลังจากปฏิบัติเสร็จเรียบร้อยแล้ว) ซึ่งนักเรียนสามารถทำได้ดี

ฐานกิจกรรมที่ 2 นอกจากการดูคลิปวิดีโอการแปรงฟันที่ถูกวิธีแล้ว ครูควรจะใช้โมเดลฟันและแปรงสีฟันมาให้นักเรียนได้ฝึกการแปรงฟันที่ถูกต้องตามคลิปด้วย

ฐานกิจกรรมที่ 3 หลังจากให้นักเรียนล้างมือเสร็จแล้ว ครูควรเตรียมหรือให้นักเรียนนำผ้าเช็ดมือมาด้วยทุกคน เพื่อป้องกันการใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกัน

ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มในแต่ละฐาน นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมและเรียนอย่างมีความสุข ซึ่งในโอกาสต่อไปครูจะจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนอีก เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข

ตรวจใบงานของนักเรียนรายบุคคลสามารถทำใบงานได้ผ่านเกณฑ์ทุกคน

ลงชื่อ.....จุฑาภรณ์.....วิชัย..... ผู้บันทึก

(นางสาวจุฑาภรณ์ วิชัย)

ครูผู้สอน

วันที่ ..18.. เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566

เอกสารประกอบการสอน : รูปติตฐานสุขบัญญัติ 10 ประการ





3

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหารและหลัง
ขับถ่าย



4

กินอาหารสุก สะอาด
ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
สีฉูดฉาด



5

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
การพนันและการสำส่อน
ทางเพศ



6

สร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น



ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี



ทำจิตใจให้ร่าเริง
แถมใส่อุปกรณ์

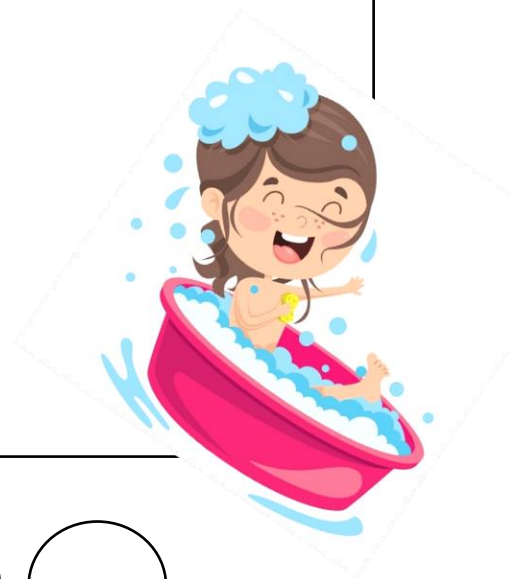


มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสังคม

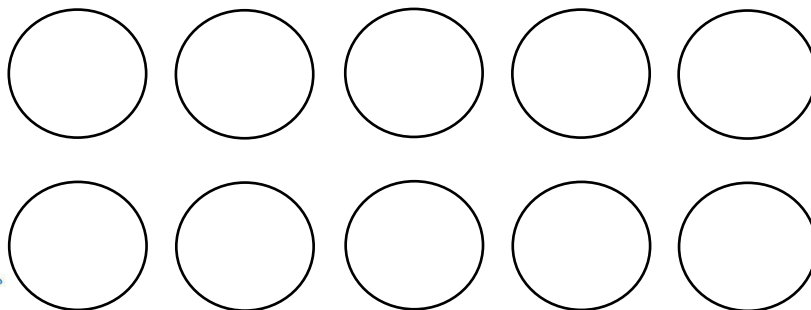
เอกสารประกอบการสอน : ฐานกิจกรรมฐานสุขบัญญัติ 10 ประการ

ฐานกิจกรรมที่ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ
- ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นและให้อบอุ่นเพียงพอ
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด กลุ่มที่

- ให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

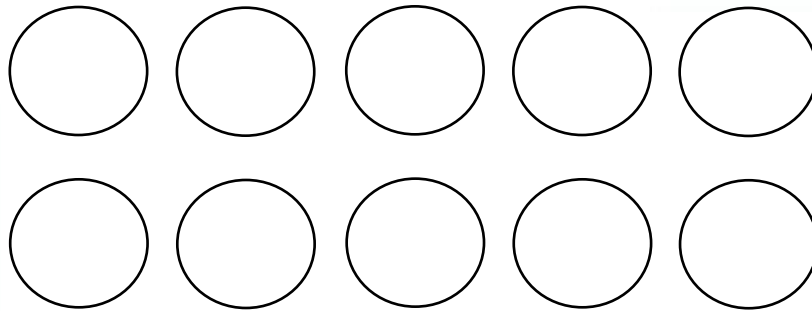
.....

ฐานกิจกรรมที่ 2 รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

- แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน
- เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว
- ตรวจสอบสภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ห้ามใช้ฟันกัดขบของแข็ง



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 2 รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

กลุ่มที่

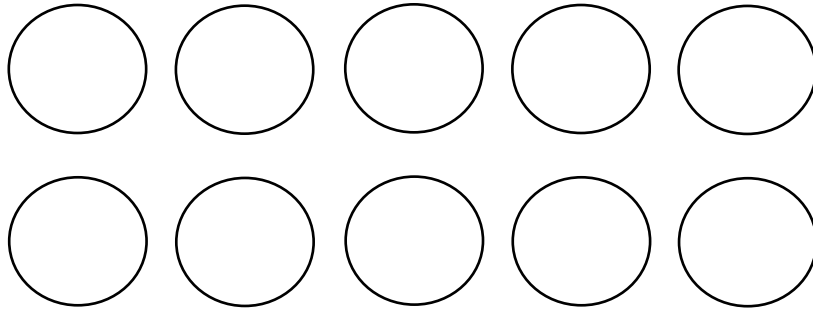
- ให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีรักษาฟันให้แข็งแรง และสาธิตการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

ฐานกิจกรรมที่ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังการเตรียม ปรง และกินอาหาร
- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

กลุ่มที่

- ให้นักเรียนบอกวิธีล้างมือให้สะอาด 7 ขั้นตอน พร้อมสาธิตประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

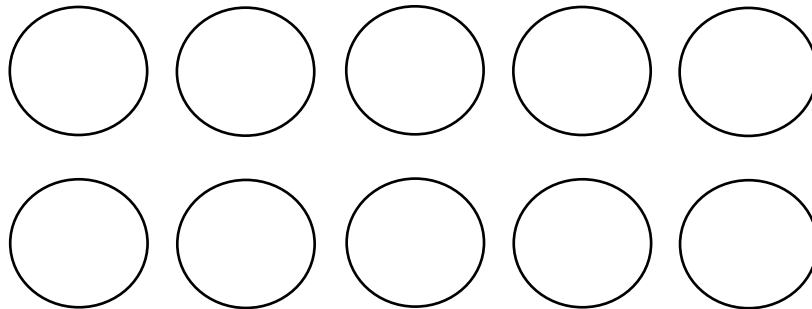
.....

.....

ฐานกิจกรรมที่ 4 กินอาหารสุข สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

- เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
- ประงอาหารที่ถูกสุขลักษณะและใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส คือ สงวนคุณค่า สุขเสมอ สะอาดปลอดภัย
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน
- กินอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีฉูดฉาด
- ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 4 กินอาหารสุข สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

กลุ่มที่

- ให้นักเรียนช่วยกันบอกหลักการกินอาหารสุข สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ฐานกิจกรรมที่ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

- งดสูบบุหรี่
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ไม่เสพสารเสพติดทุกประเภท
- งดเล่นการพนันทุกชนิด
- งดการสำส่อนทางเพศ



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

กลุ่มที่

- ให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการหลีกเลี่ยงอันตรายจากการสูบบุหรี่ สุรา และสารเสพติด

ฐานกิจกรรมที่ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- ทุกคนในครอบครัว ช่วยกันทำงานบ้าน
- ปรัชษาหารือและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- เผื่อแผ่น้ำใจให้กันและกัน
- ทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

กลุ่มที่

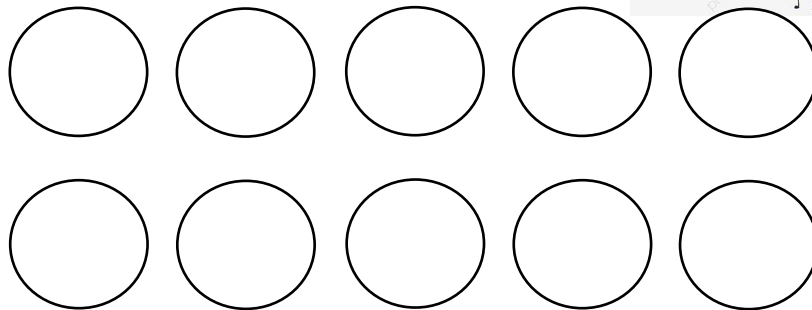
- ให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

ฐานกิจกรรมที่ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม
จุดธูปเทียนบูชาพระ ไม่ขีดไฟ เป็นต้น
- ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น
 - ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ
 - ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงานห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง
 - หลีกเลี่ยงการชุมนุม การห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

กลุ่มที่

- ให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

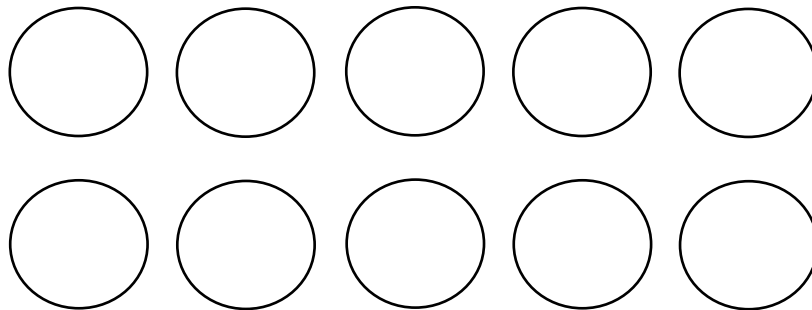
.....

ฐานกิจกรรมที่ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

- ออกกำลังกายอย่างน้อยๆ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
- ตรวจสุขภาพประจำปี



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

กลุ่มที่

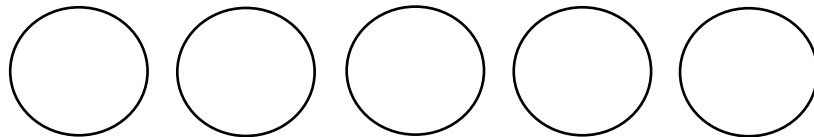
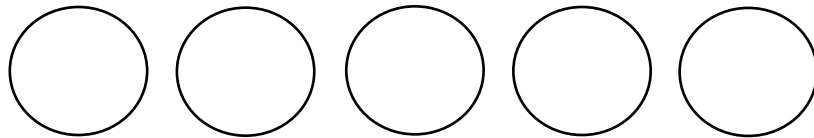
- ให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

ฐานกิจกรรมที่ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ
- จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและที่ทำงานให้น่าอยู่ หรือน่าทำงาน
- มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับในข้อบกพร่องของคนอื่น
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรรหาทางผ่อนคลาย



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

กลุ่มที่

- ให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางปฏิบัติในการทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส

.....

.....

.....

.....

.....

.....

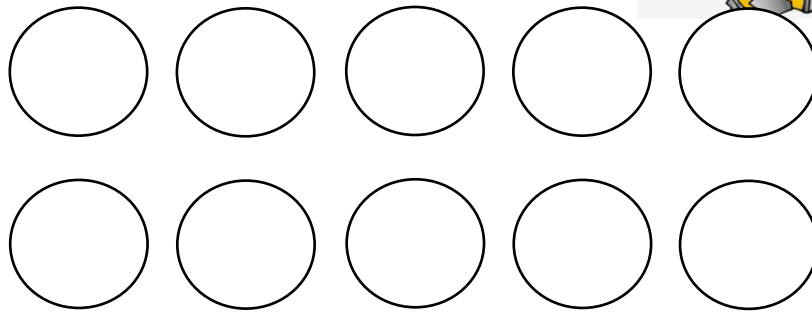
.....

ฐานกิจกรรมที่ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- มีการกำจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ
- หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
- มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- มีการกักน้ำทิ้งในครัวเรือน และโรงเรียนที่ถูกต้อง
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น



สติ๊กเกอร์ของกลุ่ม



บัตรคำถามฐานกิจกรรมที่ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

กลุ่มที่

- ให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางในการมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เอกสารประกอบการสอน : ฐานกิจกรรมสำรอง

โมเดลชุดต่างๆ





ระบายคำศัพท์



Find the colors:

red yellow pink green
purple orange blue gold
silver white brown

U	P	M	O	U	S	E	T
A	I	S	S	G	O	A	T
B	G	D	U	C	K	T	K
I	I	S	H	E	E	P	C
R	M	H	O	R	S	E	A
D	W	U	F	I	S	H	T
C	H	I	C	K	E	N	X
C	O	W	N	D	O	G	E

CAT	DOG	COW
GOAT	HORSE	PIG
DUCK	CHICKEN	SHEEP
FISH	BIRD	MOUSE

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ15101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ใบงานเรื่อง การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

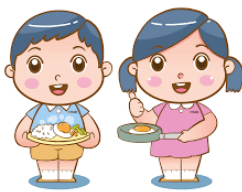
ชื่อ-นามสกุล ชั้น ป.5/..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณารูปภาพ แล้วระบุว่าตรงกับสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติให้ถูกต้อง

รูปภาพกิจกรรม

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....