

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ตัวอย่าง
คู่มือครู
ออก.

ใช้ประกอบการสอนคู่กับหนังสือเรียน

- ✓ สร้างทักษะแห่งศตวรรษที่ 21
- ✓ ส่งเสริมการเรียนรู้ Active Learning เพื่อพัฒนาสมรรถนะ
- ✓ ใช้วิธีสอนหลากหลาย ตามธรรมชาติวิชา
- ✓ มีคำอธิบายรายวิชา โครงสร้างรายวิชา
- ✓ มีแนวทาง และเครื่องมือวัดและประเมินผลที่หลากหลาย
- ✓ แบ่งโซนสำหรับครูผู้สอน สำหรับนักเรียน
- ✓ เพิ่มคลังสื่อ Digital : PowerPoint, Interactive 3D, Simulation และอื่นๆ ให้การสอน ง่าย สนุก ได้ผลสัมฤทธิ์

ป.๑

• ชูชาติ รอดถาวร • ภาสกร บุญนิยม

หนังสือเล่มนี้อยู่ในระหว่างส่งตรวจพิจารณา
เนื้อหาอาจมีการปรับปรุงแก้ไข



▲ ภาพปกนี้มีขนาดเท่ากับหนังสือเรียนฉบับจริงของนักเรียน



คู่มือครู

สุขศึกษา และพลศึกษา

ป.1

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



ผู้เรียบเรียงคู่มือครู

สายงานวิชาการ อจท.

บรรณาธิการคู่มือครู

นางฉัตรวัลย์ ดุษฎีธรรม

พิมพ์ครั้งที่ 1

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
รหัสสินค้า 1104001

Teacher Script

อักษรร

www.aksorn.com

จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด

142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)

พิมพ์ที่: บริษัท ไทยรับเล้า จำกัด โทร. 0 2903 9101-6

คำแนะนำการใช้

คู่มือครูรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 จัดทำขึ้นสำหรับให้ครูผู้สอนใช้เป็นแนวทางวางแผนการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการประกันคุณภาพผู้เรียนตามนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

องค์ประกอบการจัดการเรียนการสอน เพื่ออำนวยความสะดวกครูผู้สอน

การจัดการเรียนรู้ Active Learning เพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เรียน ช่วยสร้างความเข้าใจในกระบวนการออกแบบการจัดการเรียนการสอน Active Learning เพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำอธิบายรายวิชา แสดงขอบข่ายเนื้อหาสาระของรายวิชา ซึ่งครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามที่หลักสูตรกำหนด

โครงสร้างการจัดการเรียนรู้รายวิชา

ระบุตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ช่วยให้เห็นภาพรวมของการจัดการเรียนการสอนของรายวิชาก่อนที่จะลงมือสอนจริง

โครงสร้างการจัดการเรียนรู้รายหน่วยการเรียนรู้

ช่วยสร้างความเข้าใจและเห็นภาพรวมในการออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้

สาระสำคัญสำหรับครู

ช่วยให้เห็นภาพรวมคอนเซปต์ และเนื้อหาสำคัญของหน่วยการเรียนรู้

คลังข้อสอบ

ช่วยอำนวยความสะดวกในการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยข้อสอบกลางภาคและข้อสอบปลายภาคที่ตรงตามตัวชี้วัด



คู่มือครูมีองค์ประกอบที่ง่ายต่อการใช้งาน

โซน

1

สำหรับครูผู้สอน

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยแนะนำขั้นตอนการสอน และการจัดกิจกรรมอย่างละเอียดเพื่อให้ผู้เรียนบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัด

นำ

สอน

สรุป

ประเมิน



ตัวชี้วัดระหว่างทาง



ตัวชี้วัดปลายทาง

ระบุกิจกรรมสะท้อนตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง



Active Learning เพื่อนำไปสู่สมรรถนะ

แนวทางการจัดการเรียนรู้ Active Learning ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการคิด การสำรวจค้นหา การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และการลงมือทำ เพื่อนำผู้เรียนไปสู่สมรรถนะ

เกร็ดแนะครู

ความรู้เสริมสำหรับครู ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะ แนวทางการจัดกิจกรรม และอื่นๆ เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน

ใบกิจกรรมและใบงาน

ช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน ด้วยการจัดทำใบกิจกรรมและใบงานให้เข้าถึงง่ายผ่านการสแกน QR Code

โซน 1

สำหรับครูผู้สอน

นำ

สอน

สรุป

ประเมิน

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

ตัวชี้วัดปลายทาง

ระบุกิจกรรมสะท้อนตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

Active Learning เพื่อนำไปสู่สมรรถนะ

แนวทางการจัดการเรียนรู้ Active Learning ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการคิด การสำรวจค้นหา การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และการลงมือทำ เพื่อนำผู้เรียนไปสู่สมรรถนะ

เกร็ดแนะครู

ความรู้เสริมสำหรับครู ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะ แนวทางการจัดกิจกรรม และอื่นๆ เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอน

ใบกิจกรรมและใบงาน

ช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน ด้วยการจัดทำใบกิจกรรมและใบงานให้เข้าถึงง่ายผ่านการสแกน QR Code

โซน 1

อวัยวะในช่องปาก

ปาก เป็นอวัยวะภายนอก ภายใต้อวัยวะในช่องปาก มีอวัยวะต่างๆ เช่น เหงือก ฟัน ลิ้น รวมเรียกว่า อวัยวะในช่องปาก

ปาก

ลิ้น

เหงือก

ฟัน

ลิ้น

ทุกคนมีฟัน 2 ชุด คือ ฟันชุดแรกเรียกว่า ฟันน้ำนม และ ฟันชุดที่สอง เรียกว่า ฟันแท้ ถ้าฟันแท้หลุดไป ก็จะมีฟันชุดใหม่ขึ้นมาแทนที่

สุขภาพน้ำ

น้ำลายเป็นอาหารของแบคทีเรียในช่องปาก ถ้าไม่แปรงฟัน ไม่สะอาด แบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้และเป็นการทำให้เกิดฟันผุ

นักเรียนควรรู้

1. ฟันน้ำนม เป็นฟันชุดแรกของคนเรา มีทั้งหมด 20 ซี่ ซึ่งแรกจะมีอายุประมาณ 6 เดือน แล้วจะขึ้นครบ 20 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 2 ขวบครึ่ง เมื่ออายุประมาณ 6 ปี ฟันน้ำนมจะเริ่มหลุด และมีฟันแท้ขึ้นเป็นฟันชุดที่สองขึ้นมาแทน โดยที่ฟันแท้มีทั้งหมด 32 ซี่

ข้อสอบเน้น การคิด

นักเรียนจะเคี้ยวอาหารได้อย่างไรหากฟันน้ำนมในข้อใด
1. ฟันคุด
2. ฟันเขี้ยว
3. ฟันกราม
ในกระดานดำ นักเรียนทำใบงานเกี่ยวกับอาหาร คือ ฟันกราม ส่วนฟันคุด มีหน้าที่กัดอาหาร ฟันเขี้ยวมีหน้าที่ฉีกหรืออาหาร ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

(B)

โดยใช้หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 และแบบฝึกปฏิบัติทักษะรวบยอด สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 ของบริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด เป็นสื่อหลัก (Core Materials) ประกอบการสอน และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้สอดคล้องตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



โซน

2

สำหรับผู้เรียน

ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์สำหรับครู เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียน



เป้าหมาย การเรียนรู้

ชี้แจงเป้าหมายให้ทราบว่า หน่วยการเรียนรู้ต้องการเน้นให้ผู้เรียน บรรลุอะไร ทำอะไรได้ หรือผลลัพธ์ที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน



นักเรียนควรรู้

ความรู้เพิ่มเติมจากเนื้อหา สำหรับอธิบายเสริมให้กับผู้เรียน

กิจกรรม ท้าทาย

เสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรม เพื่อต่อยอดสำหรับผู้เรียนที่เรียนรู้ ได้อย่างรวดเร็ว และต้องการท้าทายความสามารถในระดับที่สูงขึ้น

กิจกรรม สร้างเสริม

เสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมซ่อมเสริมสำหรับผู้เรียนที่ควร ได้รับการพัฒนาการเรียนรู้

ข้อสอบเน้น การคิด

ตัวอย่างข้อสอบที่มุ่งเน้นการคิด มีทั้งปรนัย-อัตนัย พร้อมเฉลย อย่างละเอียด

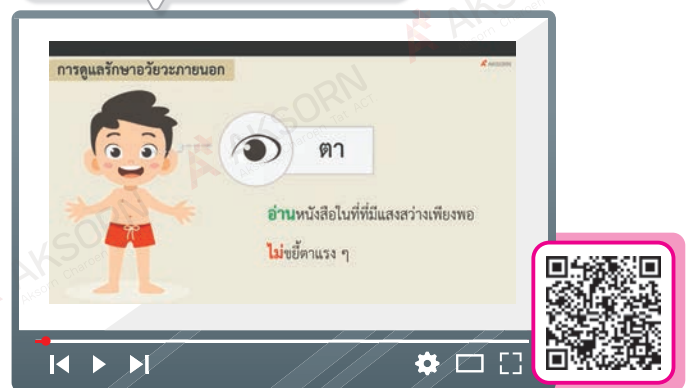


สื่อ Digital

เสริมพลังการจัดการเรียนรู้ด้วยสื่อดิจิทัลที่หลากหลาย เข้าถึงง่าย ด้วยการสแกน QR Code

- คลิปอักษรเรียนสรุป
- คลิปสื่อประกอบการสอน
- ภาพยนตร์สารคดีสั้น Twig
- Simulation
- Interactive 3D
- PowerPoint
- Smart Infographic
- Audio
- Interactive Whiteboard Software (IWB)

ตัวอย่าง : คลิปสื่อประกอบการสอน



โซน 1

นำ

สอน

สรุป

ประเมิน

2 การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก ดังนี้

แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง และถูกวิธี ทุกๆ วัน ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือ ทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

เลือกใช้อุปกรณ์ที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ

แปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง หลังจากรับประทาน ขนมหวาน

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ผัก ผลไม้ มันฝรั่ง แครอท

ไม่ใช้น้ำดื่มที่มีรสหวาน เช่น เบียร์ ผาขวด น้ำอัดลม

ไปพบทันตแพทย์ (หมอฟัน) เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

ข้อเสนอ

การสรุปองค์ความรู้

- ครูนำบัตรภาพมาให้เด็กเขียนดู เช่น ภาพน้ำ ถังลม ภาพขมหวาน แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าบัตรภาพแต่ละภาพจะหมายถึงผลต่อสุขภาพฟันอย่างไร จากนั้นครูสรุปเขียนกับนักเรียน แสดงความคิดเห็นจากบัตรภาพที่ครูกำหนด
- ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็น ดังนี้
 - แปรงฟันให้สะอาดได้กับสิ่งใดในช่องปาก
 - สิ่งใดทำให้เกิดฟันผุได้
 - ระยะเวลาเมื่อไหร่ให้เกิดฟันผุหรือไม่ อย่างไร
 - ยาสีฟันเมื่อไหร่ถึงฟันผุได้หรือไม่ อย่างไร

การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ที่ได้รับ

- จับคู่ ร่วมกันนำความรู้ที่ได้รับมาวางแผนดูแล อวัยวะในช่องปาก และออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก และวิธีดูแลรักษา

ขั้นประเมิน

- ครูตรวจใบงาน เรื่อง ฟันของฉัน และการวางแผนดูแลอวัยวะในช่องปาก
- ครูประเมินการอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก
- ครูตรวจบันทึกผลการปฏิบัติงานกิจกรรม
- ครูประเมินพฤติกรรมภาพที่นำมากลุ่ม

กิจกรรม สร้างเสริม

นักเรียนวาดภาพอวัยวะในช่องปากของตนเอง พร้อมทั้งเขียนชื่อ และหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก และระบายสีตามความเป็นจริง จากนั้นให้นักเรียนสำรวจสุขภาพในช่องปากของตนเองว่ามีปัญหาหรือไม่ หากนักเรียนพบปัญหาสุขภาพในช่องปากที่จุดใด ให้นักเรียนวงกลมจุดนั้นไว้ด้วยสีแดง

กิจกรรม ท้าทาย

หากนักเรียนพบปัญหาสุขภาพในช่องปากที่จุดใด ให้นักเรียนจดบันทึก จากนั้นบอกสาเหตุว่ามีปัญหาใดเกิดขึ้น และเขียนวิธีแก้ไข

นักเรียนควรรู้

1 ฟลูออไรด์ เป็นสารช่วยป้องกันหรือลดการผุของฟัน แต่การใช้ฟลูออไรด์ควาใช้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะถ้าได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปอาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยทำให้ฟันเกิดภาวะและมีสีขาวเป็นจุดๆ

โซน 2

T15



ข้อสอบ กลางภาค

[illegible]

ข้อสอบ ปลายภาค

[illegible]

<https://www.aksorn.com/qrcode/TMEXHPP10>



การจัดการเรียนรู้ Active Learning เพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้ **Active Learning** เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณค่า มาลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างความรู้ของตนเองและสื่อสารได้ด้วยความเข้าใจ จนบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้และเกิดสมรรถนะ (Competency) ซึ่งการจัดการเรียนรู้ **Active Learning** มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การเรียนรู้ผ่านการคิด การเรียนรู้จากการสำรวจและค้นหา การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ โดยการจัดการเรียนรู้ **Active Learning** ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตัวชี้วัด จุดเน้นของสาระ และธรรมชาติของวิชา เพื่อทำให้การจัดการเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งวิธีการจัดการเรียนรู้ **Active Learning** ที่มีประสิทธิภาพและนำผู้เรียนไปสู่สมรรถนะมีหลากหลายวิธี

องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ Active Learning

การเรียนรู้ผ่านการคิด

เน้นวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะมีส่วนร่วมสำคัญ ในกระบวนการคิด เพื่อต่อยอดการเรียนรู้ของตนเอง

การเรียนรู้จากการสำรวจและค้นหา

เน้นกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สำรวจค้นหา โดยเชื่อมโยง ความสนใจและประสบการณ์โดยตรงระหว่างเรื่องที่สอนกับ ความสนใจของตนเอง

การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน โดยผู้เรียนสามารถเข้าถึงความรู้ได้ภายใต้ การแนะนำของผู้สอน หรือการทำงานร่วมกับเพื่อน รวมถึง มีการสื่อสารและนำเสนอผลงานให้ผู้อื่นได้รับรู้

การเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ

เน้นให้ผู้เรียนมีโอกาสดลงมือปฏิบัติผ่านการร่วมมือกันวางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างชิ้นงานหรือนวัตกรรม



ตัวอย่าง วิธีการจัดการเรียนรู้ Active Learning

- กระบวนการปฏิบัติ (Practice Teaching)
- รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
- การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning)
- การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning)
- กระบวนการสร้างความตระหนัก
- กระบวนการสร้างเจตคติ
- วิธีสอนโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)
- วิธีการสาธิต
- วิธีการสอนแบบใช้กรณีตัวอย่าง (Case)
- วิธีสอนแบบแก้ปัญห (Problem Solving Method)
- การเรียนรู้ด้วยกระบวนการสืบสอบ (Inquiry-Based Learning)
- การเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)

คู่มือครูรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 รวมถึงสื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้จัดทำได้ออกแบบการสอน (Instruction Design) ให้เป็นการจัดการเรียนรู้ **Active Learning** โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการปฏิบัติเป็นหลัก เช่น กระบวนการปฏิบัติ (Practice Teaching) รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการสร้างเจตคติ วิธีสอนโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) วิธีการสาธิต เพื่อให้ครูสามารถนำไปใช้จัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้ผู้เรียนสามารถบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด อีกทั้งยังบรรลุสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตรได้กำหนดไว้



คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา อธิบาย ระบุลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว สิ่งที่ยื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะและความแตกต่างระหว่างเพศ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน สาเหตุของการเกิดอันตรายจากการเล่น

ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก การดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียนที่เกิดจากการเล่น

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด ในการสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ป.1/1	ป.1/2
มฐ. พ 2.1	ป.1/1, ป.1/3	ป.1/2
มฐ. พ 3.1	ป.1/1	ป.1/2
มฐ. พ 3.2	ป.1/1, ป.1/2	-
มฐ. พ 4.1	ป.1/2, ป.1/3	ป.1/1
มฐ. พ 5.1	ป.1/1, ป.1/2	ป.1/3
	10 ตัวชี้วัด	5 ตัวชี้วัด

รวม 15 ตัวชี้วัด





โครงสร้างการจัดการเรียนรู้รายวิชา

สุศึกษาและพลศึกษา ป.1

หน่วย การเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	การประเมิน	สื่อที่ใช้
1 ตัวเรา 8 ชั่วโมง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง 1. อธิบายลักษณะและ หน้าที่ของอวัยวะ ภายนอก (มฐ. พ 1.1 ป.1/1) ตัวชี้วัดปลายทาง 2. อธิบายวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายนอก (มฐ. พ 1.1 ป.1/2)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอด ของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลาย มาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็น และยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	- ตรวจแบบทดสอบ ก่อนเรียน - ตรวจใบงาน เรื่อง ร่างกายของเรา - ประเมินการอธิบาย ลักษณะของอวัยวะ ภายนอก - ประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมตามสลากคำสั่ง และการตอบคำถาม - ตรวจใบงาน เรื่อง ฟันของฉัน - ประเมินการอธิบาย ลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะในช่องปาก - ตรวจบันทึกผลการ ปฏิบัติกิจกรรม - ประเมินความสามารถ ในการสื่อสาร การคิด และการใช้ทักษะชีวิต จากกิจกรรม Active Learning โดยใช้ เกณฑ์จากแบบประเมิน สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล - ประเมินคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบ หลังเรียน	- แบบทดสอบ ก่อนเรียน - หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา ป.1 - ใบงาน เรื่อง ร่างกายของเรา - ใบงาน เรื่อง ฟันของฉัน - PowerPoint - วัสดุอุปกรณ์ใน กิจกรรม - แบบทดสอบหลังเรียน
2 ชีวิตและ ครอบครัว 6 ชั่วโมง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง 1. ระบุสมาชิกใน ครอบครัวและความรัก ความผูกพันของ สมาชิกที่มีต่อกัน (มฐ. พ 2.1 ป.1/1) 2. บอกลักษณะและความ แตกต่างระหว่าง เพศชายและเพศหญิง (มฐ. พ 2.1 ป.1/3) ตัวชี้วัดปลายทาง 3. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและ ภาคภูมิใจในตนเอง (มฐ. พ 2.1 ป.1/2)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)	- ตรวจแบบทดสอบ ก่อนเรียน - ประเมินการสรุปความรู้ เกี่ยวกับลักษณะของ ครอบครัวจากการตอบ คำถาม - ประเมินคลิปวิดีโอ การแสดงความรัก ความผูกพันต่อบุคคล ในครอบครัว - ประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมและ การตอบคำถาม	- แบบทดสอบ ก่อนเรียน - หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา ป.1 - PowerPoint - บัตรภาพครอบครัว ที่หลากหลาย - บัตรภาพบุคคล เพศชาย เพศหญิง และบุคคลที่มีความ หลากหลายทางเพศ - คลิปโฆษณาเกี่ยวกับ ครอบครัว

หน่วย การเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	การประเมิน	สื่อที่ใช้
		<p>พฤติกรรมบ่งชี้</p> <p>3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4</p> <p>ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1</p> <p>นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้</p> <p>1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 3</p> <p>ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้</p> <p>2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น</p>	<p>- ประเมินความสามารถในการสื่อสาร การคิด และการใช้ทักษะชีวิตจากกิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน</p>	
<p>3 สร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>14 ชั่วโมง</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>1. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง (มฐ. พ 4.1 ป.1/2)</p> <p>2. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย (มฐ. พ 4.1 ป.1/3)</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>3. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ (มฐ. พ 4.1 ป.1/1)</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1</p> <p>ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1</p> <p>ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้</p> <p>1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2</p> <p>ความสามารถในการคิด</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1</p> <p>คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้</p> <p>2. เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4</p> <p>ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1</p> <p>นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้</p> <p>1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>- ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>- ประเมินการแสดงวิธีการอาบน้ำและสระผม</p> <p>- ประเมินภาพวาดประกอบและคำบรรยายจากเหตุการณ์ที่กำหนด</p> <p>- ประเมินการอธิบายผลของการไม่ดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้</p> <p>- ประเมินการทำความสะอาดพื้นที่ที่รับผิดชอบในห้องเรียน</p> <p>- ประเมินการบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้</p> <p>- ประเมินการอธิบายความสัมพันธ์ของน้ำตาลกับฟันผุ</p> <p>- ประเมินการสืบค้นวิธีการดูแลรักษาฟันตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>- ตรวจใบงาน เรื่อง มือของฉัน</p> <p>- ตรวจใบงาน เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย</p> <p>- ประเมินการล้างมือของนักเรียน</p> <p>- ประเมินการนำเสนอข้อมูล</p> <p>- ตรวจสอบสมุดบันทึกการรับประทานอาหารของตนเอง</p>	<p>- แบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ป.1</p> <p>- ใบงาน เรื่อง มือของฉัน</p> <p>- ใบงาน เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย</p> <p>- ใบงาน เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย</p> <p>- PowerPoint</p> <p>- Smart Infographic เรื่อง ล้างมือสะอาดปราศจากเชื้อโรค</p> <p>- Smart Infographic เรื่อง อาการเจ็บป่วยในเด็ก</p> <p>- บัตรภาพซีเคิล เหาฟันผุ</p> <p>- การ์ดอาการเจ็บป่วย/โรค</p> <p>- อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมลูกบอลพิษ</p> <p>- แบบทดสอบหลังเรียน</p>

หน่วย การเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	การประเมิน	สื่อที่ใช้
		<p>ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 2. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบบันทึกการดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ - ประเมินความสามารถในการสื่อสาร การคิด และการใช้ทักษะชีวิตจากใบงาน เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบแบบทดสอบหลังเรียน 	
<p>4 ความ ปลอดภัย ในชีวิต 12 ชั่วโมง</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง 1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และ การป้องกัน (มฐ. พ 5.1 ป.1/1)</p> <p>2. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น (มฐ. พ 5.1 ป.1/2)</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง 3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน (มฐ. พ 5.1 ป.1/3)</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องมือใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจใบงาน เรื่อง สิ่งใดเป็นอันตราย - ตรวจใบงาน เรื่อง สถานการณ์อันตราย - ประเมินการแสดง คำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นจากสถานการณ์ การเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน - ประเมินความสามารถในการสื่อสาร การคิด และการใช้ทักษะชีวิตจากกิจกรรม Active Learning โดยใช้ เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบแบบทดสอบหลังเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบทดสอบก่อนเรียน - หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา ป.1 - ใบงาน เรื่อง สิ่งใดเป็นอันตราย - ใบงาน เรื่อง สถานการณ์อันตราย - PowerPoint - แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน	สื่อที่ใช้
5 กิจกรรม หรรษา 40 ชั่วโมง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง 1. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (มฐ. พ 3.1 ป.1/1) 2. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน (มฐ. พ 3.2 ป.1/1) 3. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมตามคำแนะนำ (มฐ. พ 3.2 ป.1/2) ตัวชี้วัดปลายทาง 4. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ (มฐ. พ 3.1 ป.1/2)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 3) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหา ดำเนินการแก้ปัญหา ตรวจสอบ และสรุปผล พฤติกรรมบ่งชี้ 1. วิเคราะห์ปัญหา 1.1 ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง 1.2 ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ตัว 2. การวางแผนในการแก้ปัญหา 3. การดำเนินการในการแก้ปัญหา 3.1 การปฏิบัติตามแผน 4) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลาย มาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็น และยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	- ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน - ประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน - ประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - ประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - ประเมินการปฏิบัติ กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ - ประเมินการแสดงบทบาทสมมติ - ประเมินการเล่น เกม - ประเมินการเล่น การละเล่น - ประเมินความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา และการใช้ทักษะชีวิต จากกิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบแบบทดสอบหลังเรียน	- แบบทดสอบก่อนเรียน - หนังสือเรียนสุขศึกษา และพลศึกษา ป.1 - อุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม - นิตานต่าง ๆ - แบบทดสอบหลังเรียน



สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้	โครงสร้าง การจัดการเรียนรู้ รายหน่วยการเรียนรู้	สาระสำคัญ สำหรับครู	แนวทาง การจัด การเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา	T1-T2	T3-T4	T5-T19
บทที่ 1 ร่างกายของเรา			T6-T12
บทที่ 2 พันธุกรรมของเรา			T13-T19
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	T20-T21	T22-T23	T24-T37
บทที่ 1 ครอบครัวของเรา			T25-T28
บทที่ 2 เข้าใจตนเอง			T29-T33
บทที่ 3 ฉันเป็นใคร			T34-T37
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	T38-T42	T43-T45	T46-T68
บทที่ 1 สุขภาพของเรา			T47-T62
บทที่ 2 อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้			T63-T68

หน่วยการเรียนรู้	โครงสร้าง การจัดการเรียนรู้ รายหน่วยการเรียนรู้	สาระสำคัญ สำหรับครู	แนวทาง การจัด การเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต	T69-T70	T71-T72	T73-T86
บทที่ 1 ชีวิตที่ปลอดภัย			T74-T81
บทที่ 2 อันตรายจากการเล่น			T82-T86
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรมหรรษา	T87-T90	T91-T92	T93-T129
บทที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน			T94-T102
บทที่ 2 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่			T103-T106
บทที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์			T107-T110
บทที่ 4 การเล่นเกมทบทวน			T111-T116
บทที่ 5 การเล่นเกมหรรษา			T117-T123
บทที่ 6 กิจกรรมการละเล่น			T124-T129





โครงสร้างการจัดการเรียนรู้หน่วยที่ 1

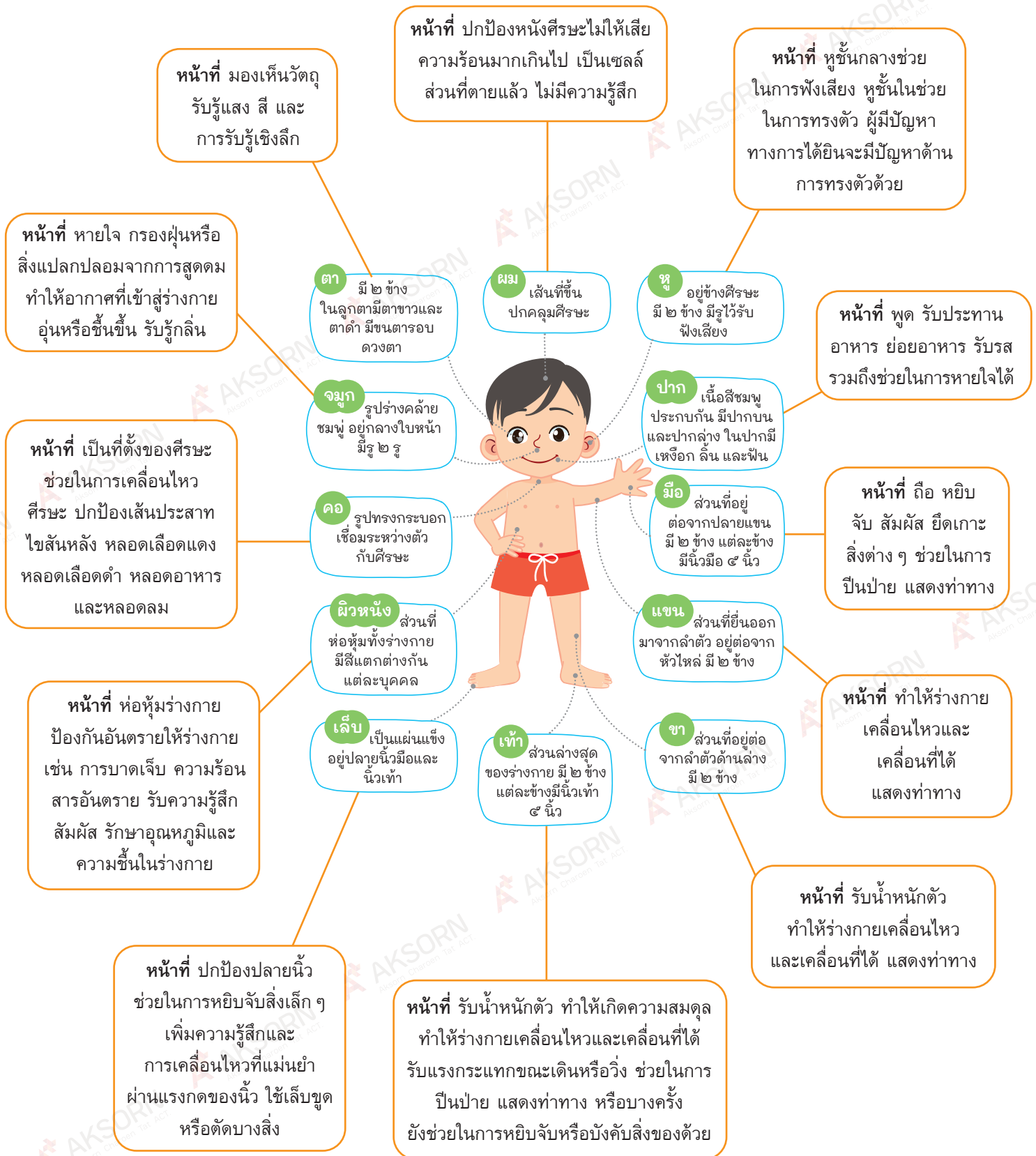
แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 1 อวัยวะภายนอก 2 ชั่วโมง	1. เปรียบเทียบอวัยวะภายนอกแต่ละส่วนของตนเองกับเพื่อนได้ (K, S) 2. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (K) 3. บอกความสำคัญของอวัยวะภายนอกในการดำเนินชีวิตประจำวัน (K, A) 4. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (S, A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	กระบวนการสร้างความตระหนัก	- ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจสอบงาน เรื่อง ร่างกายของเรา - ประเมินการอธิบายลักษณะของอวัยวะภายนอก - ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตามสื่อกำหนดและการตอบคำถาม - สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล - สังเกตความสามารถในการสื่อสาร และการใช้ทักษะชีวิต - สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- แบบทดสอบก่อนเรียน - หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - ใบงาน เรื่อง ร่างกายของเรา - PowerPoint - คลิปสื่อประกอบการสอน เรื่อง การทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะภายนอก
แผนฯ ที่ 2 การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก 2 ชั่วโมง	1. อธิบายวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (K) 2. แสดงวิธีการดูแลอวัยวะภายนอกจากสถานการณ์ (K, S, A) 3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (S, A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตรประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตรประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)	- ประเมินความสามารถในการสื่อสาร และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจากกิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์สำคัญของผู้เรียน - สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - PowerPoint - คลิปสื่อประกอบการสอน เรื่อง การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

แผนการจัด การเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการ การเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 3 1 ชั่วโมง	1. สังเกตและอธิบาย ลักษณะอวัยวะในช่องปาก ของตนเอง (K, S) 2. บันทึกผลการวิเคราะห์ ผลการปฏิบัติกิจกรรมได้ (K, S) 3. ตอบคำถามและสรุปความ คิดรวบยอดจากการ ปฏิบัติกิจกรรมได้ (K, A) 4. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (S, A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของ ตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจาก สารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และ ความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี ความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดง ความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็น ผู้อื่น	การเรียนรู้ ผ่าน ประสบการณ์ (Experiential Learning)	- ตรวจใบงาน เรื่อง ฟันของฉันทัน - ประเมินการอธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะใน ช่องปาก - ตรวจบันทึกผลการปฏิบัติ กิจกรรม - สังเกตความสามารถใน การสื่อสาร การคิด และ การใช้ทักษะชีวิต - สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - ใบงาน เรื่อง ฟันของฉันทัน - PowerPoint - ขาม 2 ใบ - ไข่เป็ดต้ม 2 ฟอง - น้ำอัดลม น้ำหวาน ชอสต่าง ๆ - แปรงสีฟันและ ยาสีฟัน
แผนฯ ที่ 4 3 ชั่วโมง	1. สานิตและอธิบายขั้นตอน การแปรงฟันที่ถูกต้องได้ (S) 2. แสดงวิธีการแปรงฟันได้ ถูกวิธี และสะอาด (K, S, A)	1) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่ หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/ เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่าง เหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่าง มีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดง ความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็น ผู้อื่น	กระบวนการ ปฏิบัติ (Practice Teaching)	- ประเมินความสามารถใน การใช้ทักษะชีวิตจาก กิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์จากแบบ ประเมินสมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - PowerPoint - ฟันจำลอง - แปรงสีฟันและ ยาสีฟัน - เม็ดสีย้อมฟัน - แบบทดสอบ หลังเรียน



สาระสำคัญสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อวัยวะภายนอก



อวัยวะในช่องปาก

ริมฝีปาก

พื้นผิวที่เชื่อมต่อระหว่างปากกับผิวหนังบริเวณรอบปากเป็นเส้นโค้ง มีริมฝีปากบนและริมฝีปากล่าง

หน้าที่ เปิด-ปิดปาก ช่วยออกเสียงให้ชัดเจน ช่วยในการเล่นดนตรีประเภทเป่า ช่วยในการพูด การรับประทานอาหาร การแสดงอารมณ์ รับความรู้สึก

เหงือก

เนื้อเยื่อสีชมพูอ่อนหรือสีชมพูอมแดงรัดคอฟัน และห่อหุ้มกระดูกเบ้าฟัน

หน้าที่ เป็นที่ยึดเกาะของฟัน ปกป้องรากฟันและฟันที่ยังไม่ขึ้น ป้องกันสิ่งแปลกปลอมเข้าไประหว่างซอกฟัน

ฟัน

ของแข็งสีขาวเหลืองมีรากยาว มีฟันตัด ฟันเขี้ยว ฟันกรามน้อย ฟันกราม

หน้าที่ กัด ฉีก และบดเคี้ยวอาหาร ช่วยออกเสียงให้ชัดเจน

ฟันตัดและฟันเขี้ยว

- ช่วยในการออกเสียง เช่น เสียง ส ซ
- ส่งเสริมใบหน้าให้สวยงาม เพิ่มความมั่นใจ เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี
- ใช้กัดและฉีกอาหาร

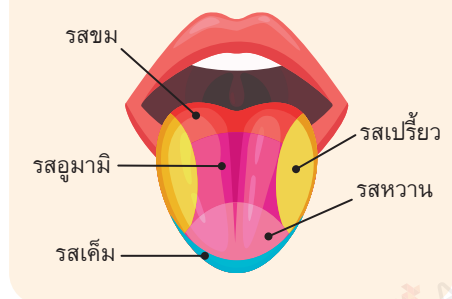
ฟันกรามน้อยและฟันกราม

- บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ทำให้กลืนได้สะดวก อาหารย่อยได้ง่าย
- ช่วยเพิ่มความยาวของใบหน้า

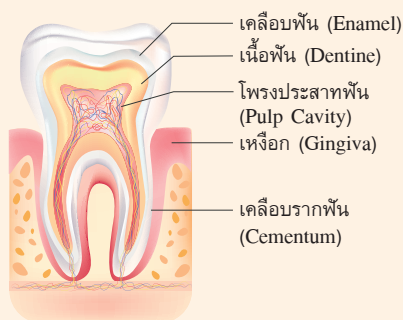
ลิ้น

แผ่นสีชมพูอ่อนนุ่ม ด้านบนสาก มีปุ่มเล็ก ๆ จำนวนมาก

หน้าที่ ช่วยในการพูดและออกเสียงให้ชัดเจน ช่วยในการสร้างเสียงที่เป็นพื้นฐาน เช่น สระและพยัญชนะ รับความรู้สึก ช่วยในการเคี้ยวและกลืนอาหาร รับรสชาติอาหาร



* รสอูมามิ อูมามิ แปลว่า กลมกล่อม ในภาษาญี่ปุ่น รสอูมามิ เป็นรสชาติของ “กลูตาเมต” ซึ่งเป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่ง เป็นองค์ประกอบของโปรตีนที่พบได้ทั่วไปในวัตถุดิบธรรมชาติต่าง ๆ เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล นม รวมถึงเครื่องปรุงรสที่ผ่านกระบวนการหมัก หรือ บ่ม เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า บูด ถั่วเน่า ซีอิ๊ว พืชผักบางชนิดที่มีโปรตีนเป็นองค์ประกอบ เช่น มะเขือเทศ เห็ดหอม หัวไชเท้า หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโพด รสอูมามิ เป็นความอร่อยกลมกล่อมที่ไม่ใช่ความหวานของน้ำตาล การรับรู้รสอูมามิ ถือเป็นการรับรู้ที่เป็นสากล นอกเหนือจากรสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม ขม ที่เป็นรสชาติพื้นฐานทั้ง 4 รสชาติ รสอูมามิได้รับการยอมรับให้เป็นรสชาติพื้นฐานลำดับที่ 5



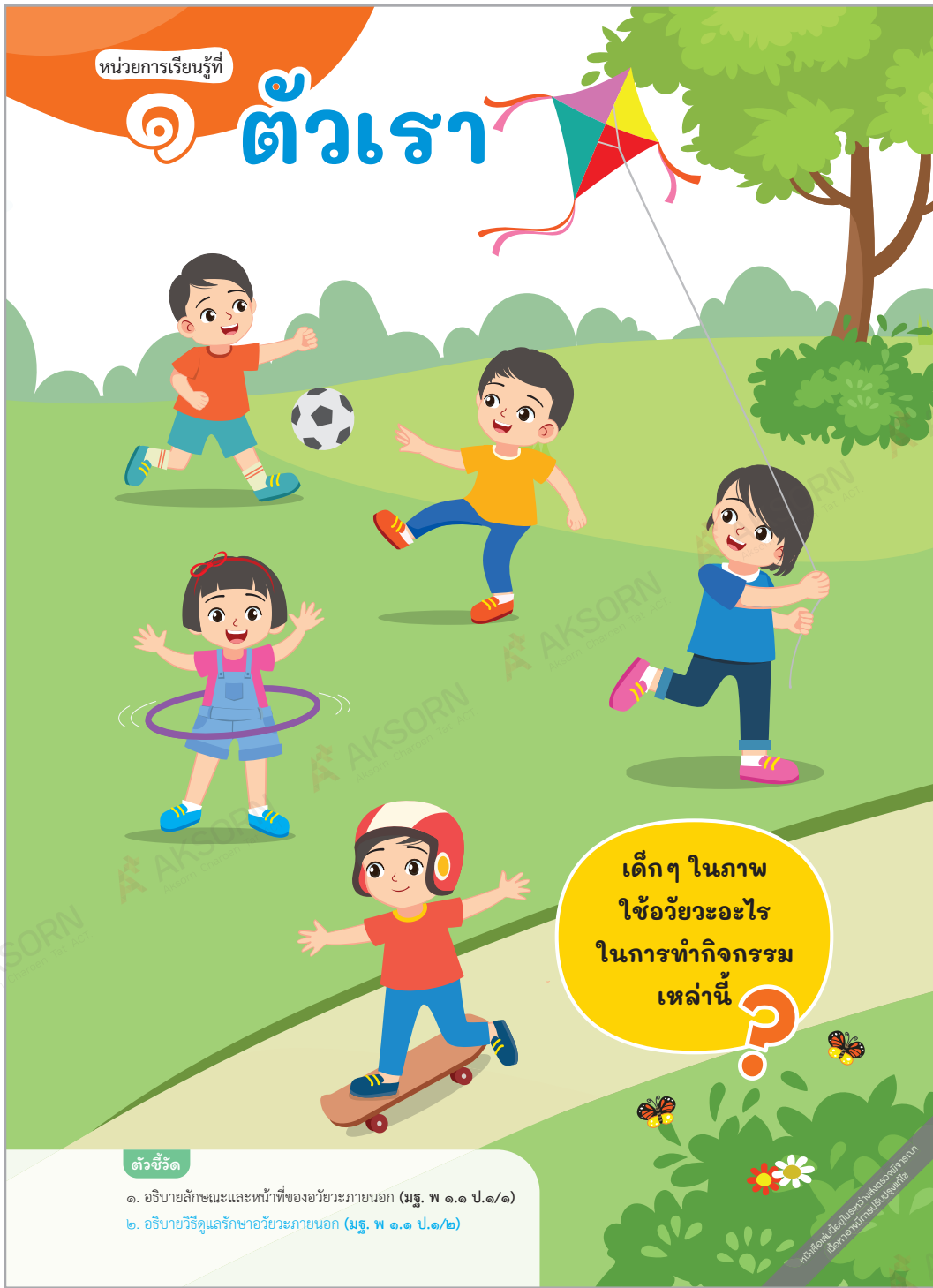
เคลือบฟัน (Enamel) เป็นส่วนที่อยู่นอกสุดและมีความแข็งที่สุดของฟัน ทำหน้าที่รับน้ำหนักในการบดเคี้ยว มีโครงสร้างเป็นผลึก ไม่มีเส้นเลือดและเส้นประสาท จึงเป็นส่วนที่ไม่ได้รับความรู้สึก เวลาที่ฟันเริ่มผุจึงไม่มีอาการเจ็บปวด

เนื้อฟัน (Dentine) เป็นส่วนที่อยู่ถัดจากเคลือบฟันเข้ามา ประกอบด้วยท่อเล็ก ๆ จำนวนมาก ซึ่งเป็นที่รวมของเส้นประสาทรับความรู้สึก ดังนั้น เวลาฟันผุถึงขั้นนี้ จะเริ่มมีอาการเสียวฟัน

โพรงประสาทฟัน (Pulp Cavity) คือ โพรงช่องว่างภายในฟัน เป็นที่อยู่ของเส้นประสาทและเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงตัวฟัน ทำหน้าที่ในการรับความรู้สึกร้อน เย็น ปวด เจ็บ กรณีที่ฟันผุมารถึงขั้นนี้ จะไม่สามารถอุดฟันได้

เหงือก (Gingiva) คือ ส่วนเนื้อเยื่อที่หุ้มตัวฟันและกระดูกขากรรไกร

เคลือบรากฟัน (Cementum) เป็นชั้นบาง ๆ คลุมเนื้อฟันบริเวณรากฟัน แตกต่างจากเคลือบฟันตรงที่มีความแข็งแรงน้อยกว่า ปกติจะฝังตัวอยู่ในกระดูก แต่ถ้ามีเหงือกร่นหรือเกิดโรคเหงือกอักเสบ อาจทำให้ส่วนนี้สัมผัสกับน้ำและอากาศ เกิดอาการเสียวฟันได้



ตัวชี้วัด

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (มฐ. พ ๑.๑ ป.๑/๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (มฐ. พ ๑.๑ ป.๑/๒)

เกร็ดแถมครู

ครูอาจจัดกิจกรรมประกอบเพลง “วน” ดังนี้
1. ครูสอนนักเรียนร้องเพลง “วน”

เพลง วน

วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ)
จับเอว จับขา จับเข่า (ซ้ำ)
พอจับหัวเรา อึ้งงอ อึ้งงอ (ซ้ำ)
วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวไป (ซ้ำ)
จับมือ จับแขน จับไหล่ (ซ้ำ)
พอจับหูเรา อึ้งงอ อึ้งงอ (ซ้ำ)

2. ครูให้นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง ดังนี้

- เมื่อร้องท่อน “วน วน วน...” ให้นักเรียน ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วหมุนตัวไปทางขวา 1 รอบ และหมุนตัวไปทางซ้าย 1 รอบ
- เมื่อร้องท่อน “จับ...” ให้นักเรียนใช้มือทั้งสองข้างจับอวัยวะตามเนื้อเพลง
- เมื่อร้องท่อน “อึ้งงอ อึ้งงอ” ให้นักเรียน โยกตัวและส่ายสะโพกไปมา

3. ครูเปลี่ยนชื่ออวัยวะที่ขีดเส้นใต้เป็นอวัยวะอื่นๆ ตามต้องการ แล้วดำเนินกิจกรรมนี้ต่อไป



เป้าหมาย การเรียนรู้

การจัดการเรียนการสอนในหน่วยการเรียนรู้นี้ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เข้าใจลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก และสามารถดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้อย่างปกติ



สื่อ Digital

อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับร่างกายของเรา โดยใช้สื่อ PowerPoint เรื่อง ตัวเรา
<https://www.aksorn.com/qrcode/TMPPHPP10>

PowerPoint

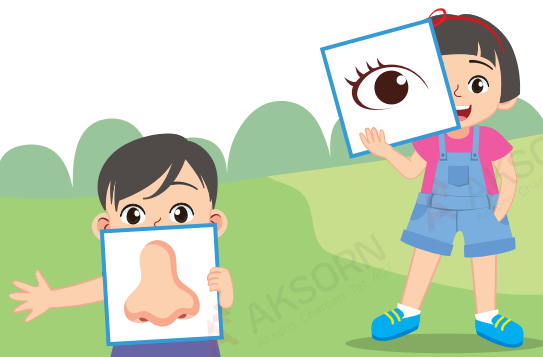


บทที่
๑

ร่างกายของเรา



รูปอวัยวะ
ที่เด็กในภาพถือ
คืออะไร และมีหน้าที่
ทำอะไร ?



สาระสำคัญ

อวัยวะแต่ละอวัยวะมีลักษณะและหน้าที่
แตกต่างกันไป ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงาน
เป็นปกติและช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิต
ประจำวันได้

เกร็ดแฉะครู

ครูจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียน
ปฏิบัติ ดังนี้

- สังเกตอวัยวะของตนเองและเพื่อน
- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับหน้าที่และการดูแล
รักษาอวัยวะภายนอก
- อธิบายลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษา
อวัยวะภายนอก
- วิเคราะห์จากประเด็นคำถามและภาพ

จนเกิดเป็นความรู้ ความเข้าใจว่า อวัยวะ
ภายนอกมีลักษณะและหน้าที่ที่แตกต่างกัน
และอวัยวะทุกส่วนมีความสำคัญต่อร่างกาย
ดังนั้น จึงควรดูแลรักษาอวัยวะอย่างถูกวิธีเพื่อ
ให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ



นักเรียนควรรู้

1 อวัยวะ หมายถึง ส่วนของร่างกาย เช่น ตา หู จมูก ปอด ไต โดยสามารถ
แบ่งอวัยวะออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

- อวัยวะภายนอก คือ อวัยวะที่อยู่ภายนอกร่างกาย ซึ่งสามารถมองเห็นได้
เช่น ตา หู จมูก ปาก
- อวัยวะภายใน คือ อวัยวะที่อยู่ในร่างกาย จึงไม่สามารถมองเห็นได้
เช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต สมอง

อวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอวัยวะภายนอกหรืออวัยวะภายในล้วนสำคัญ
ต่อการดำรงชีวิตของเรา เพราะอวัยวะแต่ละอวัยวะมีหน้าที่แตกต่างกัน
การทำหน้าที่ของอวัยวะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ ดังนั้น
เราต้องดูแลรักษาอวัยวะของเราให้มีสภาพปกติตลอดไป

๑ อวัยวะภายนอก

คนทุกคนมีอวัยวะที่มองเห็นด้วยตาเปล่า เรียกว่า **อวัยวะภายนอก** ซึ่งมีหน้าที่เหมือนกันและอยู่ในตำแหน่งเดียวกัน แต่จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป



กระบวนการสร้างความตระหนัก

ขั้นนำ

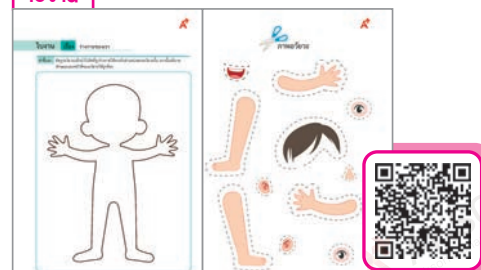
1. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูเล่นเกมโดยพูดชื่ออวัยวะและให้นักเรียนใช้มือจับอวัยวะที่ครูพูดชื่อออกมาให้ถูกต้อง เช่น หัว ไหล่ กัน

ขั้นสอน

สังเกต

1. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม Active Learning จากหนังสือเรียน หน้า 7 ข้อ 1. โดยครูแจกใบงาน เรื่อง ร่างกายของเรา ให้นักเรียนแต่ละคู่ตัดรูปอวัยวะ แล้วนำไปติดที่รูปร่างกายให้ตรงกับตำแหน่งอวัยวะนั้น และผลัดกันสำรวจดูว่า คู่ของตนเองมีอวัยวะเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และร่วมกันอธิบายลักษณะอวัยวะของตัวเอง
2. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาบอกชื่ออวัยวะในรูปร่างกายให้ถูกต้อง และอธิบายลักษณะอวัยวะของตัวเอง

ใบงาน



ข้อสอบเน้น การคิด

ข้อใดเป็นอวัยวะภายนอกทั้งหมด

1. ตา เท้า ตับ
2. หู จมูก ปาก
3. ไต คอ นิ้วมือ

(วิเคราะห์คำตอบ อวัยวะภายนอกเป็นอวัยวะที่คนเราสามารถมองเห็นได้ เช่น ตา เท้า มือ แขน หู จมูก ปาก คอ นิ้วมือ ส่วน ตับ ไต เป็นอวัยวะที่อยู่ในร่างกาย ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง)



นักเรียนควรรู้

- 1 คอ หรือลำคอ ไม่ได้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของระบบทางเดินอาหารเท่านั้น แต่เป็นกลไกที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาโดยออกแบบให้มีสวิตช์ปิด-เปิดที่แม่นยำในการจำแนกแจกแจงและเคลื่อนย้ายสิ่งที่ผ่านมาที่ลำคอ อันประกอบด้วยอากาศ ของเหลว และของแข็ง ไม่ให้สิ่งเหล่านั้นปะปนกัน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการสำลักหรือติดคอได้ ดังนั้น ในกิจวัตรประจำวันไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การดื่ม หรือการพูด จึงจำเป็นต้องอาศัยกลไกการทำงานของลำคอทั้งสิ้น

ชั้นสอน

วิเคราะห์วิจารณ์



- ครูให้นักเรียนร่วมกันคิดว่า การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันมีอะไรบ้าง และต้องใช้อวัยวะใดในการปฏิบัติกิจกรรม Active Learning จากหนังสือเรียน หน้า 8 ข้อ 2.
- ครูให้นักเรียนจับคู่เดิมหรือจับคู่ใหม่ จับสลากคำสั่ง ปฏิบัติตามคำสั่ง และบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังปฏิบัติกิจกรรม
- ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบหลังการปฏิบัติกิจกรรม เช่น
 - คำสั่งที่นักเรียนจับสลากได้ปกติต้องใช้อวัยวะใดในการปฏิบัติ
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะและหลังปฏิบัติกิจกรรม
 - อวัยวะใดที่นักเรียนคิดว่าตนเองขาดไม่ได้เพราะอะไร
 - อวัยวะแต่ละอวัยวะมีหน้าที่อย่างไร
 - อวัยวะแต่ละอวัยวะมีหน้าที่สัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

เกร็ดแฉะครู

ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อาจไม่ได้เกี่ยวข้องกับอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่อวัยวะภายนอกเหล่านี้อาจทำงานสัมพันธ์กัน จากนั้นครูยกตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม เช่น

- ฟังเพลง : หู (ฟังเสียง)
- อ่านหนังสือ : ตา (ดู) มือ (เปลี่ยนหน้า)
- ดูโทรทัศน์ : ตา (ดู) หู (ฟังเสียง)

ครูอาจจัดเป็นกิจกรรมเกม โดยให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางไปว่า กำลังปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วให้เพื่อนๆทายว่า กำลังปฏิบัติกิจกรรมใด และเกี่ยวข้องกับอวัยวะใด

หน้าที่ อวัยวะภายนอก



ในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ต้องใช้อวัยวะหลายๆ ส่วนทำหน้าที่ประกอบกัน ดังนั้น ถ้าขาดอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งไปจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ยากลำบาก หรืออาจทำกิจกรรมนั้นไม่ได้



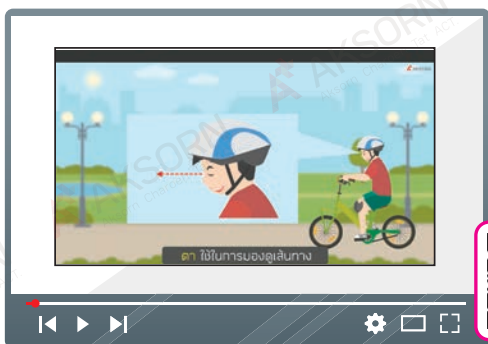
การทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะภายนอก



สื่อ Digital

คลิปสื่อประกอบการสอน

ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะภายนอก เรื่องการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะภายนอก <https://www.aksorn.com/qrcode/1m10101>



ข้อสอบเน้น การคิด

การรับชมโทรทัศน์ เกี่ยวข้องกับอวัยวะใด

- ตา หู มือ
- ตา หู จมูก
- ตา มือ ปาก

วิเคราะห์คำตอบ เราใช้ตามองดูสิ่งต่างๆ ที่ถ่ายทอดผ่านทางโทรทัศน์ ใช้หูฟังเสียงต่างๆ ที่ดังออกจากโทรทัศน์ และบางครั้งก็ใช้มือกดรีโมทเพื่อเปลี่ยนช่องทางการรับชม ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

๒

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก สามารถทำได้ ดังนี้

ผิวหนัง

- ๑) ล้างหน้าและอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- ๒) เช็ดหน้าและตัวให้แห้งหลังอาบน้ำทุกครั้ง
- ๓) สวมเสื้อผ้าตัวใหม่ที่สะอาดและไม่เปียกชื้น

เสื้อผ้า
กางเกง
ตัวใหม่

ผม

- ๑) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง
- ๒) ทำให้ผมแห้งหลังจากสระผมทันที
- ๓) ไม่ควรหวีผมแรงๆ

มือ และ เล็บ

- ๑) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย หรือหลังจากทำกิจกรรมต่างๆ
- ๒) ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ
- ๓) ไม่กัดเล็บหรือดูดนิ้วเล่น

เท้า และ เล็บ

- ๑) ล้างขาและเท้าให้สะอาด
- ๒) ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ๓) สวมรองเท้าเมื่อต้องอยู่นอกบ้านทุกครั้ง

การดูแลรักษา
อวัยวะภายนอก



คลิกเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

ขั้นสรุป

สรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของอวัยวะจากกิจกรรมที่ปฏิบัติ และหน้าที่ของอวัยวะ

ขั้นประเมิน

1. ครูตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูตรวจใบงาน เรื่อง ร่างกายของเรา
3. ครูประเมินการอธิบายลักษณะของอวัยวะภายนอก
4. ครูประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตามสลากคำสั่ง และการตอบคำถาม
5. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

กิจกรรม สร้างเสริม

นักเรียนวางแผนดูแลรักษาอวัยวะภายนอกเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วเขียนบันทึกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก พร้อมทั้งวาดภาพประกอบ

กิจกรรม ทำท่าย

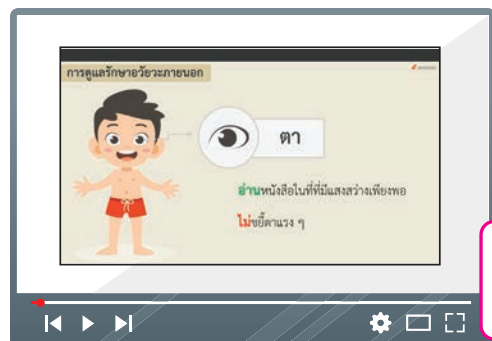
ครูจัดประกวด “หนูน้อยสุขภาพดี” โดยให้นักเรียนคิดเกณฑ์การตัดสินจากการพิจารณาผู้ที่มีลักษณะของอวัยวะภายนอกที่มีสุขภาพดี เช่น ไม่มีขี้ตา มือสะอาด ผมนสะอาด แล้วครูกำหนดระยะเวลาในการให้นักเรียนไปดูแลรักษาอวัยวะภายนอก จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันตัดสินผล พร้อมทั้งกล่าวชมเชยนักเรียนที่มีสุขภาพดี



สื่อ Digital

คลิปสื่อประกอบการสอน

ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก เรื่อง การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก <https://www.aksorn.com/qrcode/1m10102>



5Es Instructional Model

ขั้นนำ

กระตุ้นความสนใจ

ครูสุ่มถามนักเรียนว่า หากรู้สึกเคืองตา เพราะมีฝุ่นเข้าตา นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ

ขั้นสอน

สำรวจค้นหา

1. ครูให้นักเรียนจับคู่ตามเดิม แจกบัตรภาพอวัยวะให้คู่ละ 1 ภาพ
2. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ของบัตรภาพของคู่ตนเอง จากหนังสือเรียนหรือสื่อการเรียนรู้อื่นๆ

อธิบายความรู้

3. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาอธิบายวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกจากบัตรภาพ
4. ครูให้นักเรียนสรุปความรู้ร่วมกัน

ตา



- ๑) เมื่อฝุ่นเข้าตาให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาด โดยปล่อยให้ น้ำไหลผ่านตา ไม่ใช้มือขยี้ตา
- ๒) อ่านหนังสือในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอและวางหนังสือห่างจากตาประมาณ ๑ ฟุต
- ๓) ดูโทรทัศน์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือคอมพิวเตอร์ ครั้งละไม่เกิน ๑ ชั่วโมง และไม่ควรดูขณะนั่งอยู่บนพาด้านที่เคลื่อนที่
- ๔) ไม่มองดวงอาทิตย์โดยตรง เพราะอาจทำให้ตาบอดได้
- ๕) รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอเพื่อช่วยบำรุงสายตา เช่น ฟักทอง ผักบุ้ง แครอท มะละกอสุก มะม่วงสุก

จมูก



- ๑) ระวังไม่ให้สิ่งใด ๆ เข้าไปในรูจมูก
- ๒) ไม่แคะจมูกหรือสิ่งน้ำมูกแรงๆ
- ๓) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีฝุ่นควันมาก

หู



- ๑) ระวังไม่ให้ น้ำหรือสิ่งใด ๆ เข้าไปในรูหู
- ๒) ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณใบหูให้สะอาด
- ๓) หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีเสียงดังมาก เช่น สถานที่ก่อสร้าง
- ๔) หากใช้หูฟัง ไม่ควรปรับระดับเสียงให้ดังเกินไป

คอ



- ๑) ไม่หมุนคอแรงๆ
- ๒) ไม่เล่นรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อคอ
- ๓) ไม่วางของหนักมากบนศีรษะ

สุขภาพน้ำรู้

เล็บ คือ อวัยวะปกคลุมร่างกายชนิดหนึ่ง ที่พบบริเวณปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า เล็บสามารถงอกได้เหมือนเส้นผม ถ้าปล่อยให้ เล็บยาวจะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค แต่ถ้าตัดเล็บสั้นเกินไป เมื่อเล็บยาวขึ้นจะทิ่มเนื้อเกิดการบาดเจ็บและมีหนองเกิดขึ้นได้ เรียกว่า เล็บขบ

นักเรียนต้องระวังอย่าให้เล็บยาวเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อและเป็นโรคผิวหนังได้

นักเรียนควรรู้

- ๑) **ล้างน้ำมูกแรงๆ** เมื่อมีอาการเป็นหวัด ไม่ควรล้างน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจทำให้เชื้อโรคจากจมูกหรือคอถูกดันเข้าไปในหูชั้นกลาง ทำให้เกิดการติดเชื้อและเป็นโรคหูน้ำหนวกได้
- ๒) **น้ำ** ถ้ามีน้ำเข้าหู ให้เอียงศีรษะข้างนั้นลงต่ำ แล้วดึงใบหูให้ทางออกและเฉียงไปทางด้านหลัง ซึ่งจะทำให้ช่องหูอยู่ในแนวตรงที่จะทำให้น้ำไหลออกมาได้ง่าย ถ้าทำวิธีนี้แล้วรู้สึกไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์ที่ดูแลรักษาหูโดยเฉพาะ

ข้อสอบเน้น การคิด

ใครดูแลรักษาอวัยวะภายนอกได้เหมาะสมที่สุด

1. ก้อยใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่ใบหูหลังอาบน้ำ
2. ฝนอาบน้ำเฉพาะเวลาก่อนเข้านอน
3. ต้นใช้นิ้วเช็ดมูกที่ติดอยู่ในดวงตา

วิเคราะห์คำตอบ การระดมความคิดระดมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เมื่อมีผงดัดอยู่ในดวงตา ไม่ควรใช้นิ้วเช็ดมูก เพราะอาจทำให้ดวงตาดำกได้ แต่ควรใช้น้ำสะอาดล้างตา การอาบน้ำ ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ตอนเช้าหรือหลังตื่นนอน และตอนเย็นหรือก่อนเข้านอน ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

กิจกรรม

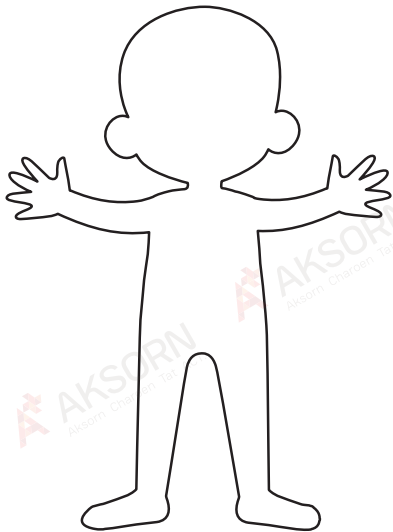
Active Learning

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

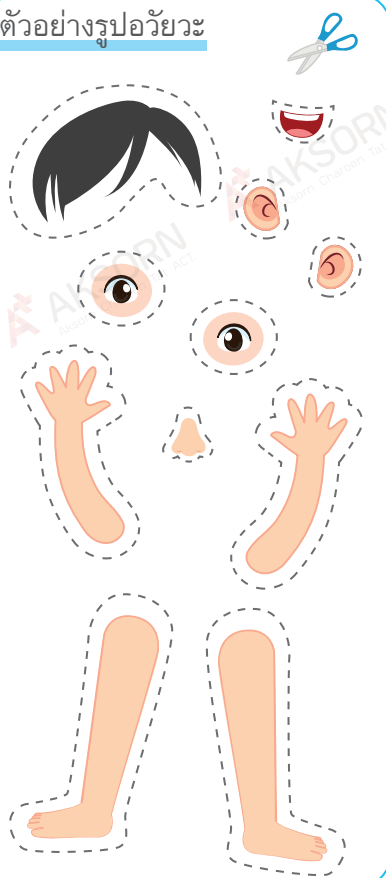
- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> การคิด | <input checked="" type="radio"/> การสื่อสาร |
| <input type="radio"/> การใช้ทักษะชีวิต | <input type="radio"/> การแก้ปัญหา |
| | <input type="radio"/> การใช้เทคโนโลยี |

- จับคู่กับเพื่อน รับใบงานจากครู ตัดรูปอวัยวะแล้วนำไปติดที่รูปร่างกายให้ตรงกับตำแหน่งของอวัยวะนั้น จากนั้นอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะให้ถูกต้อง

ตัวอย่างกระดาษ



ตัวอย่างรูปอวัยวะ



ขั้นสอน

ขยายความเข้าใจ

- ครูให้นักเรียนจับคู่ตามเดิม ปฏิบัติกิจกรรม Active Learning จากหนังสือเรียน หน้า 8 ข้อ 3. จับสลากสถานการณ์ จากนั้นอธิบายและแสดงวิธีการดูแล้วยะภายนอกให้ตรงกับสถานการณ์ที่ได้
- ครูและเพื่อนๆ ร่วมกันตรวจสอบ

ขั้นสรุป

- ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการดูแล้วยะภายนอกจากสถานการณ์ที่แต่ละคู่ได้
- ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อสอบเน้น การคิด

“สายป่านเห็นดอกกุหลาบสีแดงสวยปักอยู่ในแจกันจึงหยิบดอกกุหลาบขึ้นมาดม” จากข้อความนี้ มีการใช้อวัยวะภายนอกใด ทำหน้าที่อะไร และมีวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกนี้อย่างไร

(แนวตอบ ดวงตา ใช้มองดูดอกกุหลาบ วิธีดูแลรักษา เช่น ไม่ใช้มือขยี้ตา อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ มือ ใช้หยิบดอกกุหลาบ วิธีดูแลรักษา เช่น ล้างมือให้สะอาดเสมอ ไม่กัดเล็บหรือดูดนิ้วเล่น จมูก ใช้ดมกลิ่นดอกกุหลาบ วิธีดูแลรักษา เช่น ไม่แคะจมูกเล่น ไม่สูดน้ำมูกแรงๆ)

ชั้นประเมิน

ตรวจสอบผล

1. ครูประเมินความสามารถในการสื่อสารและ
ความสามารถในการให้ทักษะชีวิตจากกิจกรรม
Active Learning โดยใช้เกณฑ์จากแบบ
ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
2. ครูประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. ครูตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

បែបបទរូបិយ

[illegible]

ประเมิน

๒. จับคู่กับเพื่อนคนใหม่หรือคนเดิม จับสลากคำสั่ง จากนั้นปฏิบัติตามคำสั่ง และอธิบายสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังจากการปฏิบัติกิจกรรม

ตัวอย่างสลากคำสั่ง

หยิบของให้ถูกต้อง แต่ต้องปิดตา

เดินไปหยิบของ แต่ห้ามใช้ขา

บอกคำที่เพื่อนพูด แต่ต้องปิดหู

รับประทานอาหารขนมที่แขวนไว้ แต่ห้ามใช้มือจับ

ใบคำในภาพให้เพื่อนทาย โดยห้ามพูด

๓. จับคู่ตามเดิม แล้วจับสลากสถานการณ์ จากนั้นอธิบายและแสดงวิธีการดูแล้วยะให้ตรงกับสถานการณ์ที่ได้

- ๑) วันนี้มีลมพัดแรง ฝุ่นจึงปลิวเข้าตาของมีน มีนควรทำอย่างไร
- ๒) วันนี้ฝนตกหนัก ทำให้น้ำท่วม บันบันจึงเดินลุยน้ำเข้าบ้าน บันบันควรทำอย่างไรเมื่อกลับถึงบ้าน
- ๓) ต่อมช่วยพ่อปลูกต้นไม้ เมื่อแม่เรียกให้มารับประทานขนม ต่อมควรทำอย่างไร
- ๔) วันนี้มีฝุ่นละอองมาก แต่ตุนต้องไปโรงเรียน ตุนควรทำอย่างไร
- ๕) แก้ววิ่งเล่นกับเพื่อนจนเหงื่อออกทั่วตัว แก้วควรทำอย่างไรเมื่อกลับถึงบ้าน

ข้อสอบเน้น **การคิด**

ถ้านักเรียนมีอาการเจ็บคอ จะส่งผลเสียต่อกิจกรรมในข้อใดมากที่สุด

1. เล่นฟุตบอล
2. อ่านหนังสือ
3. ร้องเพลง

วิเคราะห์คำตอบ คือเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการพูด การร้องเพลง การรับประทานอาหาร ดังนั้น ถ้าคอได้รับบาดเจ็บก็จะทำให้พูด ร้องเพลง กลืนอาหารได้ลำบาก ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

บทที่
๒

ฟันของเรา

ฟันของเพื่อน
ในภาพเป็นอะไร
เพราะอะไรจึงเป็น
เช่นนี้ ?

สาระสำคัญ

ปาก ฟัน ลิ้น และเหงือก เป็นอวัยวะสำคัญ
ต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ถ้าไม่ดูแล
รักษาจะทำให้ฟันผุ มกคลื่นปาก อาจมีอาการปวดฟัน
และยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย

เกร็ดแะครู

ครูจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียน
ปฏิบัติ ดังนี้

- สังเกตลักษณะของอวัยวะในช่องปากของ
ตนเอง
- อธิบายลักษณะของอวัยวะในช่องปากของ
ตนเอง
- สาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้อง
- ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาอวัยวะในช่อง
ปากที่ถูกต้อง

จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจว่า อวัยวะใน
ช่องปาก ได้แก่ ฟัน ลิ้น เหงือก เป็นอวัยวะที่มี
ความสำคัญ เราต้องดูแลรักษาอย่างถูกวิธี เพื่อ
ให้สะอาดและแข็งแรง



นักเรียนควรรู้

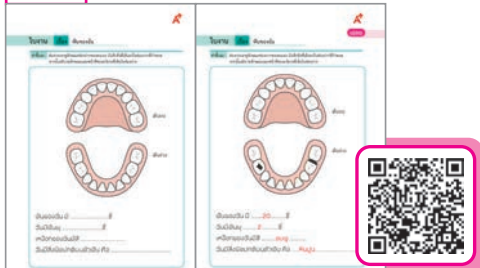
- 1 ฟันผุ น้ำตาลมีส่วนทำให้เกิดฟันผุ โดยเมื่อแบคทีเรียเจอกับน้ำตาลจะสร้าง
สารเหนียวชนิดหนึ่งขึ้นมาเกาะติดแน่นกับฟัน หลังจากนั้นแบคทีเรียจะเติบโต
และเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วจนมีขนาดใหญ่เป็นแผ่นปกคลุมฟันที่เรียก คราบพลาก
ทำให้แบคทีเรียชนิดอื่นเข้าไปอาศัยอยู่ในคราบนี้และทำการเปลี่ยนน้ำตาลให้
กลายเป็นกรด มาทำลายสารเคลือบฟัน หากแปรงฟันไม่สะอาด หรือสะสมเป็น
ระยะเวลานาน นอกจากจะทำลายสารเคลือบฟันแล้วยังทำลายเคลือบผิวภายใน
ฟัน ทำให้ฟันเป็นรู เกิดเป็นฟันผุ ส่งผลให้เราปวดฟัน เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก
ถ้าไม่รักษาอาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นจนต้องสูญเสียฟัน

Experiential Learning

ขั้นนำ

ครูให้นักเรียนส่องกระจกดูลักษณะช่องปากของตนเอง วาดภาพ แล้วบันทึกสิ่งที่เห็นลงในใบงาน เรื่อง ฟันของฉัน ที่ครูแจกให้ จากนั้นครูสุ่มนักเรียนอธิบายลักษณะของอวัยวะที่เห็นในช่องปากของนักเรียน เรียกว่า สิ่งแวดล้อม

ใบงาน



ขั้นสอน

การสร้างประสบการณ์ผ่านการเรียนรู้

- ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ปฏิบัติกิจกรรม Active Learning จากหนังสือเรียน หน้า 14 ข้อ 2. ตามที่ครูสาธิต และบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

การสะท้อนการเรียนรู้

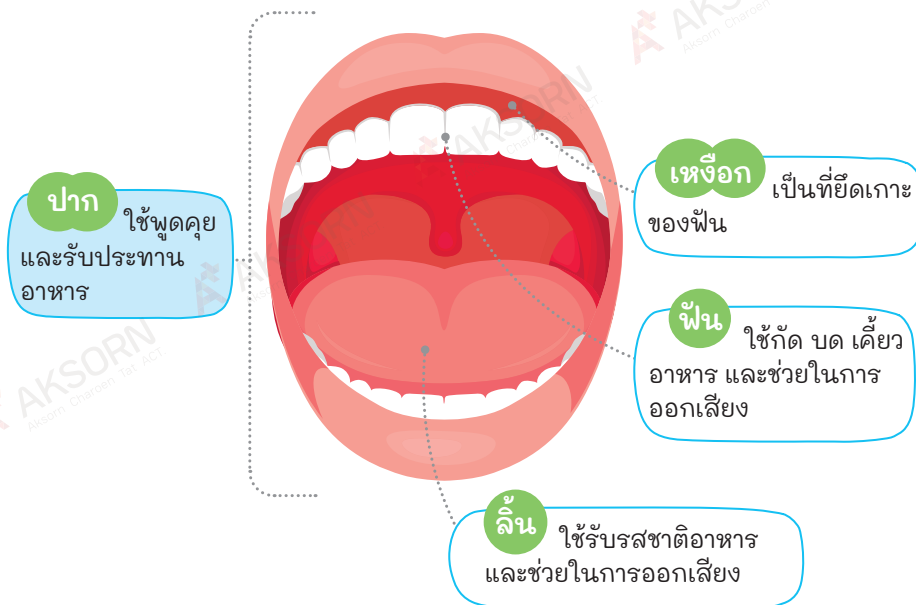
- ครูถามคำถามให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบหลังจากปฏิบัติกิจกรรม เช่น
 - ไข่ที่ตั้งทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง และ 1 วัน ทำความสะอาดได้ง่ายหรือไม่
 - ถ้าตั้งไข่ทิ้งไว้นานกว่าที่กำหนดจะเป็นอย่างไร
 - ถ้าใช้น้ำยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์มาทาลงบนเปลือกไข่ฟองใหม่ 2 ฟอง แล้วแช่ลงในขามตามระยะเวลาเดิมจะเป็นอย่างไร
 - ถ้าใช้น้ำยาสีฟันเพียง 5 นาที แล้วนำขึ้นมาแปรงด้วยยาสีฟันจะเป็นอย่างไร
 - ถ้าทาเปลือกไข่ด้วยยาสีฟันก่อนแช่ลงในขามแล้วทิ้งไว้ 5 นาที จะเป็นอย่างไร

นักเรียนควรรู้

- ฟันน้ำนม** เป็นฟันชุดแรกของคนเรา มีทั้งหมด 20 ซี่ ซึ่งแรกจะขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน แล้วจะขึ้นครบ 20 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 2 ขวบครึ่ง เมื่อมีอายุประมาณ 6 ปี ฟันน้ำนมจะเริ่มหลุด และมีฟันแท้ซึ่งเป็นฟันชุดที่สองขึ้นมาทดแทน โดยฟันแท้มีทั้งหมด 32 ซี่

อวัยวะในช่องปาก

ปาก เป็นอวัยวะภายนอก ภายในปากประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ เช่น เหงือก ฟัน ลิ้น รวมเรียกว่า **อวัยวะในช่องปาก**



ทุกคนมีฟัน 2 ชุด คือ ฟันชุดแรกเรียกว่า **ฟันน้ำนม** ¹ และฟันชุดที่สอง เรียกว่า **ฟันแท้** ถ้าฟันแท้หลุดไป ก็จะไม่มีการขึ้นใหม่ขึ้นมาแทนที่อีก

สุขภาพน่ารู้

น้ำตาลเป็นอาหารของแบคทีเรียในช่องปาก ถ้าแปรงฟันไม่สะอาด แบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดีและเป็นตัวการทำให้เกิดฟันผุ



ข้อสอบเน้น การคิด

นักเรียนจะบดเคี้ยวอาหารได้ลำบากถ้าขาดฟันในข้อใด

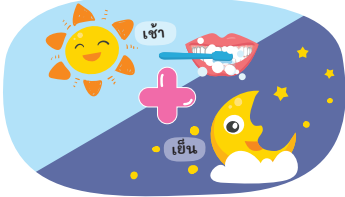
- ฟันตัด
- ฟันเขี้ยว
- ฟันกราม

วิเคราะห์คำตอบ ฟันที่ทำหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร คือ ฟันกราม ส่วนฟันตัด มีหน้าที่กัดอาหาร ฟันเขี้ยวมีหน้าที่ดึงหรือฉีกอาหาร ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

๒

การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก ดังนี้



- ๑ **แปรงฟัน** ให้สะอาดอย่างทั่วถึง และถูกวิธี ทุกซี่ ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือ ทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร



- ๒ **เลือก** ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของ **ฟลูออไรด์** เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ



- ๓ **แปรงฟัน** ให้สะอาดทุกครั้ง หลังจากรับประทานอาหาร ขนมหวาน



- ๔ **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว แคร้ง รอต



- ๕ **ไม่ใช่ฟันผิดวิธี** เช่น เปิด ฝาขวด ดึงถุงขนม



- ๖ **ไปพบทันตแพทย์** (หมอฟัน) เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

ชั้นสอน

การสรุปองค์ความรู้

- ครูนำบัตรภาพมาให้นักเรียนดู เช่น ภาพน้ำอัดลม ภาพขนมหวาน แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าบัตรภาพแต่ละหมายเลขมีผลต่อสุขภาพฟันอย่างไร จากนั้นครูสุ่มเรียกนักเรียนแสดงความคิดเห็นจากบัตรภาพที่ครูกำหนด
- ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็น ดังนี้
 - เปลือกไข่เปรียบได้กับสิ่งใดในช่องปาก
 - สิ่งใดทำให้เกิดฟันผุได้
 - ระยะเวลาที่มีผลทำให้เกิดฟันผุหรือไม่ อย่างไร
 - ยาสีฟันป้องกันฟันผุได้หรือไม่ อย่างไร

การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ที่ได้รับ

- จับคู่ ร่วมกันนำความรู้ที่ได้รับมาวางแผนดูแลอวัยวะในช่องปาก และออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ชั้นสรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก และวิธีดูแลรักษา

ชั้นประเมิน

- ครูตรวจใบงาน เรื่อง ฟันของฉัน และการวางแผนดูแลอวัยวะในช่องปาก
- ครูประเมินการอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก
- ครูตรวจบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม
- ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

กิจกรรม สร้างเสริม

นักเรียนวาดภาพอวัยวะในช่องปากของตนเอง พร้อมทั้งขีดบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก และระบายสีตามความเป็นจริง จากนั้นให้นักเรียนสำรวจสุขภาพในช่องปากของตนเองว่ามีปัญหาหรือไม่ หากนักเรียนพบปัญหาสุขภาพในช่องปากที่จุดใด ให้นักเรียนวงกลมจุดนั้นไว้ด้วยสีแดง

กิจกรรม ทำทาย

หากนักเรียนพบปัญหาสุขภาพในช่องปากที่จุดใด ให้นักเรียนจดบันทึก จากนั้นบอกสาเหตุว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร และเขียนวิธีแก้ไข



นักเรียนควรรู้

- ฟลูออไรด์** เป็นสารช่วยป้องกันหรือลดการผุของฟัน แต่การใช้ฟลูออไรด์ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะถ้าได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปอาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยทำให้ฟันตกกระและมีสีขาวเป็นจุดๆ

Practice Teaching

ขั้นนำ

สังเกต รับรู้

1. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนคิดว่าตัวเองแปรงฟันได้ถูกวิธีหรือไม่ หากนักเรียนมั่นใจให้ออกมาสาธิตวิธีการแปรงฟันโดยใช้แบบจำลองฟัน
2. ครูตรวจสอบความถูกต้อง

ขั้นสอน

ทำตามแบบ

1. ครูสาธิตวิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง โดยใช้แบบจำลองฟัน แล้วอธิบายประกอบแต่ละขั้นตอน
2. ครูให้นักเรียนจับคู่ และร่วมกันฝึกแปรงฟันอย่างถูกวิธีโดยใช้แบบจำลองฟันตามแบบที่ครูสาธิต
3. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันตรวจสอบว่าคู่ของตนแปรงฟันถูกวิธีหรือไม่ หากมีข้อบกพร่องให้เสนอแนะเพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง

๓ วิธีแปรงฟันให้สะอาด^①

วิธีแปรงฟันให้สะอาด ควรปฏิบัติ ดังนี้



วิธีแปรง ฟันบน

- ๑ วางแปรงหงายขึ้น วางขนแปรงที่รอยต่อระหว่างเหงือกกับฟัน
- ๒ เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงไปมา ลึน ๆ เบา ๆ จากนั้นปิดขนแปรงลงด้านล่างผ่านตลอดทั้งตัวฟัน ทำเช่นนี้ ๔-๕ ครั้ง
- ๓ ขยับแปรงไปยังฟันซี่ต่อไปเพื่อเริ่มแปรงฟันต่อไปจนครบทุกซี่

นักเรียนควรรู้

- 1 **วิธีแปรงฟันให้สะอาด** โดยใช้สูตรลับฟันดี 2-2-2 มีดังนี้
 - แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เข้าและก่อนนอน โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก เนื่องจากขณะนอนหลับ ภายในช่องปากจะมีน้ำลายหลั่งน้อย เชื้อโรคต่างๆ เจริญเติบโตได้ดีกว่าปกติ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ
 - แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที เพื่อให้การแปรงฟันสะอาดทั่วถึง ทุกซี่ทุกด้าน และให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันจับกับเคลือบผิวฟัน เพื่อป้องกันฟันผุ
 - ไม่รับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

กิจกรรม สร้างเสริม

นักเรียนบอกสาเหตุของปัญหาสุขภาพในช่องปาก วิธีการป้องกันหรือการดูแลรักษาสุขภาพในช่องปากของนักเรียน โดยวางแผนการดูแลสุขภาพในช่องปากเป็นเวลา 3 วัน แล้วนำมาเล่าในชั้นเรียน

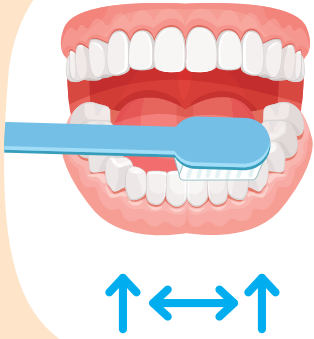
ขั้นสอน

ทำเองโดยไม่มีแบบ



- ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ฝึกแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยใช้แบบจำลองฟัน โดยให้นักเรียนคนที่ 1 สาธิตการแปรงฟัน ส่วนนักเรียนคนที่ 2 อธิบายวิธีการแปรงฟันตามขั้นตอน
- ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดเปลี่ยนกันสาธิตและอธิบายวิธีแปรงฟันตามขั้นตอนต่างๆ
- ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน แล้วเสนอแนะนักเรียนคู่ที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือยังมีข้อบกพร่อง เพื่อให้สามารถสาธิตการแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี

วิธีแปรง ฟันล่าง



วางขนแปรงคว่ำลง วางขนแปรงที่รอยต่อระหว่างเหงือกกับฟัน



เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงไปมา ล้วน ๆ เบา ๆ จากนั้นปิดขนแปรงขึ้นด้านบนผ่านตลอดทั้งตัวฟัน ทำเช่นนี้ ๕-๕ ครั้ง



ขยับแปรงไปยังฟันซี่ต่อไปเพื่อเริ่มแปรงฟันต่อไปจนครบทุกซี่

วิธีแปรง ฟันด้านบนเคี้ยว



วางขนแปรงด้านบนของตัวฟัน



ถูแปรงไปมา ๕-๕ ครั้ง จนครบฟันด้านบนเคี้ยวทุกซี่

วิธีแปรง ฟัน



วางแปรงที่บริเวณกลางลิ้น จากนั้นปิดขนแปรงออกเบา ๆ ลากมาตามความยาวของลิ้นจนครบขาบนลิ้นหมด



การดูแล้วยะในช่องปากอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะทำให้เรามีสุขภาพปากและฟันที่แข็งแรง และมีบุคลิกภาพที่ดี

ข้อสอบเน้น การคิด

หลังจากรับประทานขนมหวาน หากนักเรียนไม่สามารถแปรงฟันได้ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้ฟันผุ

- ใช้ไหมขัดฟันขัดฟันแรงๆ
- รีบแปรงฟันทันทีหลังกลับถึงบ้าน
- บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดซ้ำหลายๆ ครั้ง

วิเคราะห์คำตอบ

- การใช้ไหมขัดฟันแรงๆ อาจทำให้เกิดบาดแผลที่เหงือกได้
- หลังจากเวลาที่รับประทานขนมหวานจนถึงเวลากลับบ้าน อาจใช้เวลานาน ซึ่งจะทำให้เกิดการหมักหมมของแบคทีเรียในช่องปากได้
- การบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ช่วยให้แบคทีเรียในช่องปากลดลง ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

- วิธีแปรงฟัน ลิ้นมีลักษณะเป็นปุ่มเล็กๆ มีหน้าที่รับรสอาหารต่างๆ และเป็นที่ขึ้นของของเชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์บางชนิดเป็นอย่างมาก ถ้าเราแปรงฟันโดยไม่แปรงลิ้น เชื้อโรคที่เกาะแน่นอยู่ที่ลิ้นก็จะไม่ถูกกำจัดออกไป และหากปล่อยไว้อาจทำให้มีกลิ่นปากและฟันผุได้

ขั้นสอน

ฝึกทำให้ชำนาญ

7. ครูให้นักเรียนแปรงฟันจริง หลังจากให้นักเรียนแปรงฟันเสร็จแล้ว ครูแจกเมล็ดสีย้อมฟันให้เคี้ยวเพื่อตรวจประสิทธิภาพในการแปรงฟัน ซึ่งถ้าฟันบริเวณใดมีสีย้อมฟันตกค้างอยู่แสดงว่าบริเวณนั้นอาจเป็นจุดที่แปรงฟันได้ไม่ทั่วถึง ให้นักเรียนแปรงฟันซ้ำบริเวณนั้นอีกครั้ง หรืออาจใช้ไหมขัดฟันจนสะอาดทั่วทั้งปาก

กิจกรรม

Active Learning

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

✓ การสื่อสาร	✓ การสื่อสาร
✓ การคิด	○ การแก้ปัญหา
✓ การใช้ทักษะชีวิต	○ การใช้เทคโนโลยี

๑. ส่องกระจกดูลักษณะช่องปากของตนเอง วาดภาพแล้วบันทึกสิ่งที่เห็นลงในรูปช่องปากที่ครูแจกให้ จากนั้นอธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะที่เห็นในช่องปาก

ตัวอย่าง



ฉันมีฟันทั้งหมด ซี่
ฉันมีฟันผุ ซี่

๒. แบ่งกลุ่ม ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูสาธิต แล้วร่วมกันวิเคราะห์ผลการทำกิจกรรม และตอบคำถาม

กิจกรรม

- นำไขเปิดที่ต้มแล้วทิ้งเปลือก ๒ ฟอง มาใส่ลงในชาม ชามละ ๑ ฟอง
- ใส่น้ำอัดลม น้ำหวาน ซอสมะเขือเทศหรืออาหารต่าง ๆ ลงในชาม และตั้งทิ้งไว้ตามระยะเวลาที่กำหนด
- เมื่อถึงกำหนดเวลานำแปรงสีฟันใส่ยาสีฟันแปรงลงบนเปลือกไข่ทั้ง ๒ ฟอง ให้สะอาด

ชามใบที่ ๑



๑ ชั่วโมง

ชามใบที่ ๒



๑ วัน

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

- ไข่ที่ตั้งทิ้งไว้ ๑ ชั่วโมง และ ๑ วัน ทำความสะอาดได้ง่ายหรือไม่
 - ถ้าตั้งไข่ทิ้งไว้นานกว่าที่กำหนดจะเป็นอย่างไร
 - ถ้านำยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์มาทาลงบนเปลือกไข่ใบใหม่ ๒ ฟอง แล้วแช่ลงในชามตามระยะเวลาเดิมจะเป็นอย่างไร
๓. แสดงวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีหลังรับประทานอาหารกลางวัน ที่โรงเรียนเป็นประจำทุกวัน แล้วให้ครูตรวจสอบ

ข้อสอบเน้น การคิด

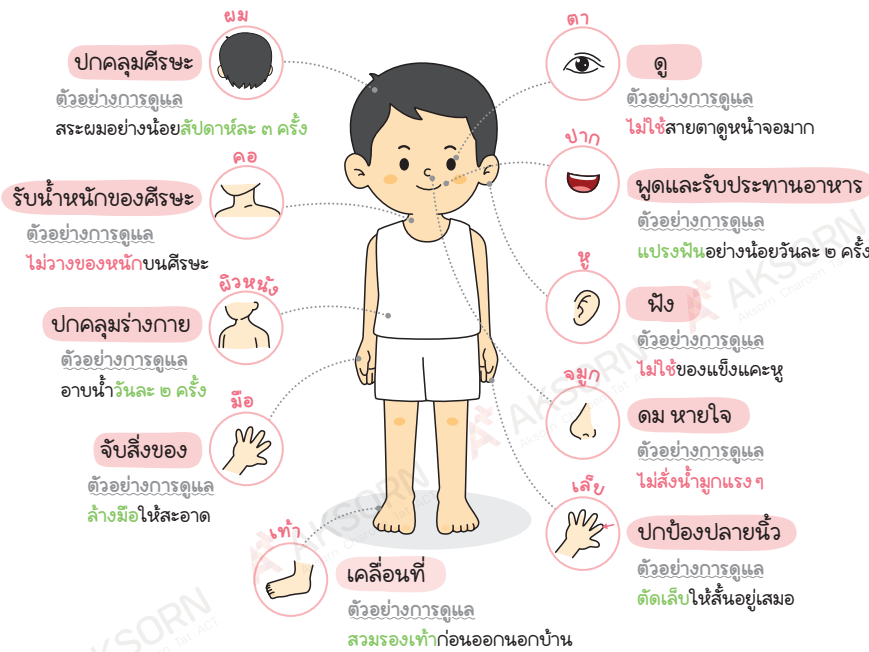
เพราะเหตุใดจึงควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์

1. เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ
2. เพื่อทำให้เหงือกแข็งแรง
3. เพื่อทำให้ปากมีกลิ่นหอม

วิเคราะห์คำตอบ ฟลูออไรด์เป็นสารที่ช่วยป้องกันฟันผุ ดังนั้น การใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์จึงช่วยป้องกันฟันผุ ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

สรุป สาระสำคัญ

ร่างกายของเรา



ตรวจสอบตนเอง

นักเรียนลองสังเกตตนเองดูว่า ปฏิบัติตามสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้หรือไม่

- บอกลักษณะของอวัยวะภายนอกได้ถูกต้อง
- อธิบายหน้าที่ของอวัยวะภายนอกได้ถูกต้อง
- อธิบายวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกได้ถูกต้อง
- ดูแลรักษาอวัยวะภายนอกในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกวิธี

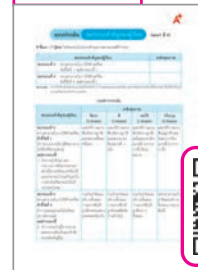
ขั้นสรุป

- ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง
- ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

ขั้นประเมิน

- ครูประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต จากกิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะของผู้เรียน
- ครูประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ครูตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

แบบประเมิน



ข้อสอบเน้น การคิด

ข้อใดเรียงลำดับการแปรงฟันได้ถูกต้อง

- แปรงลิ้นเบาๆ
 - แปรงฟันบนโดยขัดขนแปรงลง
 - แปรงฟันล่างโดยขัดขนแปรงขึ้น
 - แปรงฟันกรามโดยถูแปรงไปมา
- ก. ข. ค. ง.
 - ข. ค. ง. ก.
 - ค. ก. ง. ข.

วิเคราะห์คำตอบ การแปรงฟันที่ถูกต้อง เริ่มจากแปรงฟันบนโดยขัดขนแปรงลง แล้วแปรงฟันล่างโดยขัดขนแปรงขึ้น จากนั้นแปรงฟันกรามโดยถูแปรงไปมา และสุดท้ายแปรงลิ้นเบาๆ ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



โครงสร้างการจัดการเรียนรู้หน่วยที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการ การเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 1 กรอบครัว 1 ชั่วโมง	1. ระบุสมาชิกในครอบครัวได้ (K) 2. เปรียบเทียบครอบครัวของตนเองกับครอบครัวของเพื่อนเพื่อสรุปลักษณะของครอบครัวในปัจจุบัน (K, S) 3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (A)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็น และยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	กระบวนการสร้างเจตคติ	- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน - ประเมินการสรุปความรู้เกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวจากการตอบคำถาม - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - สังเกตความสามารถในการคิดและการใช้ทักษะชีวิต - สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- แบบทดสอบก่อนเรียน - หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - PowerPoint
แผนฯ ที่ 2 ความรัก ความผูกพัน ในครอบครัว 2 ชั่วโมง	1. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข 2. ร่วมกันคิดวิธีการแสดงความรักความผูกพันต่อบุคคลในครอบครัว (K, S) 3. บันทึกคลิปวิดีโอแสดงวิธีการแสดงความรักความผูกพันต่อบุคคลในครอบครัวของตนเอง 4. สัมภาษณ์ความรู้สึกของบุคคลในครอบครัวและบอกความรู้สึกของตนเองได้ (K, S, A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พุดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็น และยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	กระบวนการสร้างความตระหนัก	- ประเมินคลิปวิดีโอการแสดงความรักความผูกพันต่อบุคคลในครอบครัว - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - สังเกตความสามารถในการคิดและการใช้ทักษะชีวิต - สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - บัตรภาพครอบครัวที่หลากหลาย - คลิปโฆษณาเกี่ยวกับครอบครัว

แผนการจัด การเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการ การเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 3 ลักษณะที่ดี และลักษณะที่ ควรแก้ไข 1 ชั่วโมง	1. บอกสิ่งที่ตนเองทำได้ดีได้ (K, S) 2. บอกลักษณะที่ดีของเพื่อนได้ (K, A) 3. แสดงความคิดเห็นกับคู่ของตนเองและร่วมกันตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดได้ (K, S, A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็น และยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	กระบวนการสร้างเจตคติ	- ประเมินความสามารถในการสื่อสาร และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจากกิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - PowerPoint
แผนฯ ที่ 4 เข้าใจตนเอง 2 ชั่วโมง	1. บอกลักษณะของเพศชายและเพศหญิงได้ (K) 2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชาย เพศหญิง และผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศได้ (K, S) 3. ตีค่าบุคคลที่ชื่นชอบ บอกลักษณะและสิ่งที่ชื่นชอบของบุคคลนั้น (K, S)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว	กระบวนการสร้างเจตคติ	- ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมและการตอบคำถาม - ตรวจภาพบุคคลที่ฉันชื่นชอบ - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - PowerPoint - บัตรภาพบุคคลเพศชาย เพศหญิง และบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ - แบบทดสอบหลังเรียน



สาระสำคัญสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัว

ครอบครัว

ครอบครัว คือ บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่ใช้ชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยา มีความผูกพันทางสายเลือด เกี่ยวต้องเป็นเครือญาติ หรือมีความผูกพันทางกฎหมาย ทางจิตใจ ทางสังคม ซึ่งสมาชิกในครอบครัวต่างมีบทบาทหน้าที่ต่อกันและมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน โครงสร้างของครอบครัวในปัจจุบัน

1. ครอบครัวเดี่ยว

คือ ครอบครัวที่ประกอบด้วยบุคคลที่ใช้ชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยา อาจมีหรือไม่มีบุตร พ่อหรือแม่อยู่กับบุตร หรือพี่น้อง หรือญาติไม่เกิน 2 รุ่น ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน

2. ครอบครัวขยาย

คือ ครอบครัวที่ประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 3 รุ่นขึ้นไป หรือครอบครัวเดี่ยว 2 ครอบครัวขึ้นไป ที่มีความผูกพันทางสายเลือดหรือเกี่ยวต้องเป็นเครือญาติ ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน และอาศัยอยู่ในบ้านหรือบริเวณเดียวกัน

ทั้งนี้ ครอบครัวตามโครงสร้างดังกล่าว อาจมีบางครอบครัวที่มีลักษณะเฉพาะที่มีความต้องการ การช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนที่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาจากข้อมูลและแนวโน้มของสถานการณ์ สามารถจำแนกครอบครัวตามลักษณะเฉพาะที่มีนัยสำคัญได้ 6 ลักษณะ ดังนี้

- 1 ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ ครอบครัวที่พ่อหรือแม่ต้องเลี้ยงดูบุตรที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะโดยลำพัง
- 2 ครอบครัวข้ามรุ่น คือ ครอบครัวที่มี ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่กับหลานตามลำพัง
- 3 ครอบครัวที่ผู้สูงอายุอยู่ด้วยกันตามลำพัง คือ ครอบครัวที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อยู่ร่วมกัน โดยไม่มีสมาชิกช่วงวัยอื่นอาศัยอยู่ด้วย
- 4 ครอบครัวคู่รักเพศเดียวกัน คือ ครอบครัวที่มีบุคคลเพศเดียวกันใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยา
- 5 ครอบครัวผสม คือ ครอบครัวที่ชายหญิงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้ง 2 ฝ่าย มีบุตรติดมา และได้สมรสหรืออยู่กินกันฉันสามีภรรยา เป็นครอบครัวใหม่ และบุตรนั้นอาศัยอยู่ด้วยกัน
- 6 ครอบครัววัยรุ่น คือ ครอบครัวที่ชายและหญิงมีอายุต่ำกว่า 20 ปี ใช้ชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยา

สิ่งที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

ดูแลเอาใจใส่กัน

เคารพซึ่งกันและกัน

ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า

ปรับตัวเข้าหากันเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคคล



รู้จักคนในครอบครัวดี

รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง

ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

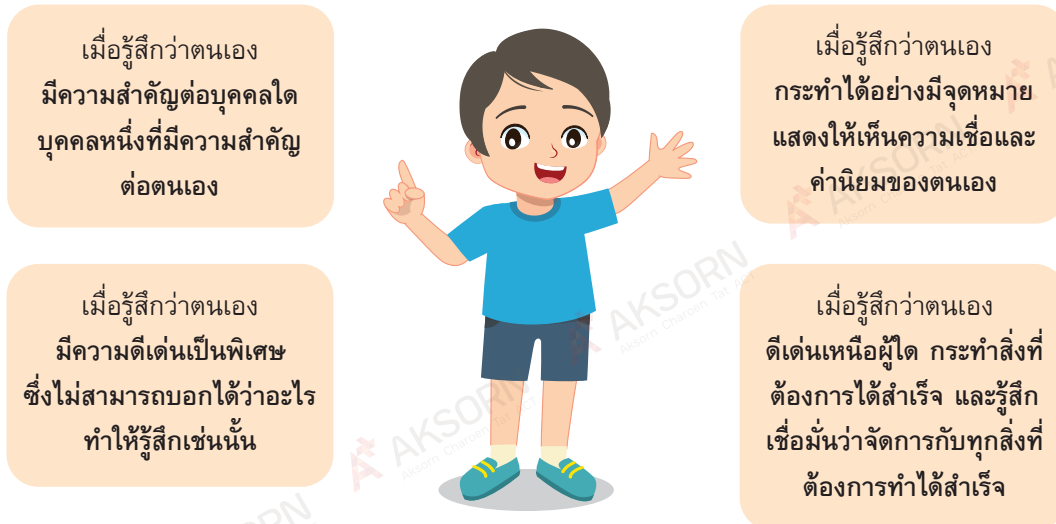
รู้จักวิธีสื่อสารกัน

ให้ความใกล้ชิดทางการสัมผัส เช่น กอด หอม

อันเป็นใคร

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตและนำไปสู่ความสำเร็จได้ ที่สำคัญยังทำให้แก้ปัญหาเป็น เอาชนะอุปสรรคได้ดี มีทัศนคติที่ดี นับถือตนเอง และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) เกิดขึ้นเมื่อไร



ทุกคนไม่ว่าจะเป็นใคร เพศอะไร เกิดมาในครอบครัวแบบใด ต่างก็มีคุณค่าในตนเอง มีลักษณะที่ดีและลักษณะที่ควรแก้ไข เมื่อมีลักษณะที่ดีก็ควรรักษาและส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีลักษณะที่ควรแก้ไขก็ควรยอมรับและปรับปรุงให้ดีขึ้น เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เข้าใจตนเอง

เพศ หมายถึง ความเป็นหญิง ความเป็นชาย ที่ถูกกำหนดโดยสรีระหรือความประสงค์ของเจ้าของสรีระนั้น และยังหมายรวมถึงเพศภาวะและเพศวิถีด้วย

เพศภาวะ หมายถึง ภาวะความเป็นหญิงความเป็นชายที่ถูกกำหนดโดยปัจจัยแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมในช่วงเวลาหนึ่ง

เพศวิถี หมายถึง ค่านิยม บรรทัดฐาน และบรรทัดฐาน วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความปรารถนาและการแสดงออกทางเพศ

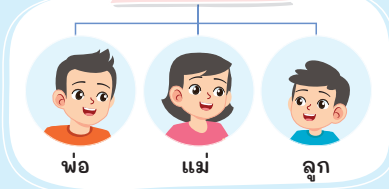


หน่วยการเรียนรู้ที่

๒

ชีวิตและครอบครัว

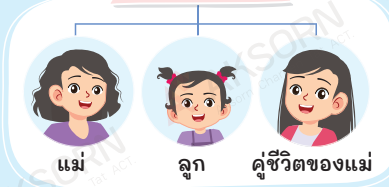
ครอบครัวเดี่ยว



ครอบครัวข้ามรุ่น



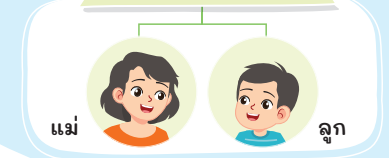
ครอบครัวเดี่ยว



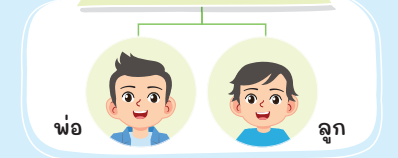
ครอบครัวเดี่ยว



ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว



ครอบครัวพ่อเลี้ยงเดี่ยว



เกร็ดแฉะครู

ครูอาจให้นักเรียนกล่าวแนะนำตนเองสั้นๆ เช่น ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น จากนั้นให้นักเรียน นำภาพถ่ายตนเองกับสมาชิกในครอบครัวมา แสดงหน้าชั้นเรียน แล้วเล่าเกี่ยวกับภาพถ่ายสั้นๆ หรือครูอาจหาวิดีโอที่แสดงถึงความรักความผูกพันในครอบครัวมาให้นักเรียนดู แล้วร่วมกัน แสดงความคิดเห็น

ตัวชี้วัด

1. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน (มฐ. พ ๒.๑ ป.๑/๑)
2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง (มฐ. พ ๒.๑ ป.๑/๒)
3. บอกลักษณะและความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง (มฐ. พ ๒.๑ ป.๑/๓)

นักเรียนต้องนำเสนอภาพครอบครัวของตนเอง

เราจะแสดงความรัก
ความชื่นชมต่อสมาชิก
ในครอบครัว
ได้อย่างไร?



สื่อ Digital

อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับครอบครัว ความภาคภูมิใจในตนเอง และเพศของเรา โดยใช้สื่อ PowerPoint เรื่อง ชีวิตและครอบครัว <https://www.aksorn.com/qrcode/TMPHPHP10>

PowerPoint



เป้าหมาย การเรียนรู้

การจัดการเรียนการสอนในหน่วยการเรียนรู้นี้ มุ่งเน้นให้ผู้เรียน เห็นความสำคัญของครอบครัว แสดงความรักความผูกพันต่อบุคคลในครอบครัว รู้จักตัวตนของตนเอง บอกสิ่งที่ตนเองชื่นชอบได้ เข้าใจว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน และมีความภาคภูมิใจในตนเอง



บทที่ ๑

ครอบครัวของเรา



สาระสำคัญ

ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญต่อเรา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว ครอบครัวข้ามรุ่น เราจึงต้องให้ความรักและความผูกพันต่อสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข¹

กระบวนการสร้างเจตคติ

ขั้นนำ

ครูให้นักเรียนดูภาพจากหนังสือเรียน หน้า 17 แล้วตั้งคำถามให้นักเรียนตอบ เช่น

- จากภาพ ทุกคนในภาพกำลังทำอะไร และ การกระทำในภาพส่งผลอย่างไร
(ตอบ แม่เล่นโทรศัพท์มือถือ พ่อคุยโทรศัพท์มือถือ ลูกดูโทรทัศน์ ต่างคนต่างไม่สนใจกัน เมื่ออยู่ที่บ้าน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกด้านลบ เช่น รู้สึกว่าไม่ได้รับความเอาใจใส่ รู้สึกโดดเดี่ยว)

เกร็ดแะครู

ครูจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

- สำรวจสมาชิกในครอบครัว
- เชื่อมโยงประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับการแสดงความรักในครอบครัว
- แสดงความคิดเห็นจากประเด็นคำถามและภาพ

จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจว่า เราอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว สมาชิกในครอบครัวต้องมีความรักและความผูกพันกัน จึงทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข



นักเรียนควรรู้

1 ครอบครัวมีความสุข โดยการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ดังนี้

- การเอาใจใส่ ไม่ปล่อยปละละเลยกัน
- ความเข้าใจ พยายามเข้าใจความรู้สึกนึกคิด นิสัย ตัวตน และความต้องการของกันและกัน
- การพูด คอยถามสารทุกข์สุกดิบกันอยู่เสมอ พูดด้วยความให้เกียรติซึ่งกันและกัน สอนสิ่งที่ถูกต้อง ปลอดภัยเมื่อทำผิดพลาด และคอยให้กำลังใจกัน
- การใช้เวลาร่วมกันหรือการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ทุกคนในบ้านมีประสบการณ์ร่วมกัน รวมตัวกันเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นสอน

สังเกต



1. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม Active Learning หน้า 20 ข้อ 1. วาดภาพ ตัดปะกระดาษสี หรือติดภาพสมาชิกในครอบครัวของตนเองที่อาศัยอยู่ร่วมกันลงในสมุด ระบุสมาชิกในครอบครัว และอธิบายกิจกรรมที่ครอบครัวของตนเองมีความสุขในการเข้าด้วยกัน
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มสังเกตว่าครอบครัวแต่ละครอบครัวเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวในปัจจุบัน

วิเคราะห์

3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันตอบคำถามว่า
 - ครอบครัวมีลักษณะอย่างไร
 - ครอบครัวที่ไม่เหมือนกับครอบครัวของนักเรียนเป็นครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวในปัจจุบัน จนได้ข้อสรุปว่า สมาชิกในครอบครัวจะเกี่ยวข้องเป็นญาติกันหรือไม่เป็นญาติกันก็ได้ และไม่จำเป็นต้องมีสมาชิกครบทั้ง พ่อ แม่ ลูก

ขั้นประเมิน

1. ครูตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูประเมินการสรุปความรู้เกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวจากการตอบคำถาม
3. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

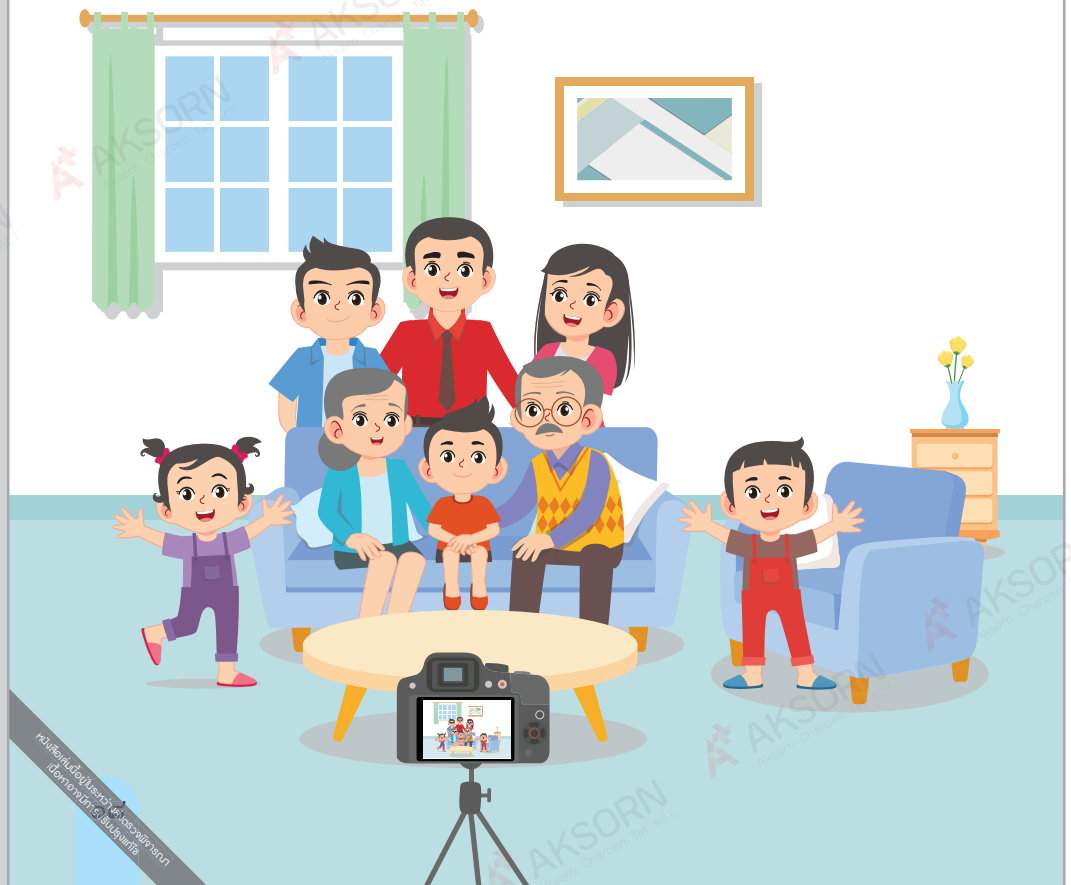


นักเรียนควรรู้

1. ครอบครัว แบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ
 - ครอบครัวเดี่ยว คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกเพียงชายกับหญิง พ่อแม่ลูก รวมถึงครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเพศ
 - ครอบครัวขยาย คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกหลายคน เป็นครอบครัวใหญ่ เช่น มีพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย รวมถึงผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ
 - ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกเพียงพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอยู่กับลูก
 - ครอบครัวข้ามรุ่น คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่กับหลาน

๑ สมาชิกในครอบครัว¹

ครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจมีสมาชิกแตกต่างกัน เช่น พ่อแม่ ลูก หรือพ่อกับลูก แม่กับลูก ปู่ย่ากับหลาน ยายกับหลาน หรือผู้ปกครองกับเด็ก แต่บางครอบครัวมีลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ด้วย หรือบางครอบครัวสมาชิกครอบครัวอาจจะประกอบไปด้วย พ่อ ลูก และผู้ชายที่เป็นคู่ชีวิตของพ่อ หรือแม่ ลูก หรือผู้หญิงที่เป็นคู่ชีวิตของแม่



ข้อสอบเน้น การคิด

ผู้ชายกับผู้หญิงที่ไม่ได้แต่งงานกัน แต่ใช้ชีวิตร่วมกัน ถือเป็นครอบครัวหรือไม่ เพราะอะไร

(คำตอบ การที่คนใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันถือเป็นครอบครัวเดียวกัน ถึงแม้ว่าจะมีขนาดครอบครัวที่เล็ก ไม่ใช่ครอบครัวที่ใหญ่ เพราะคนสองคนก็สามารถช่วยเหลือดูแลกันทั้งตอนมีความสุขและตอนมีความทุกข์)

๒

ความรักความผูกพัน^๑ของสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวอาจประกอบไปด้วยสมาชิกหลายคน ซึ่งเกี่ยวข้องเป็นญาติกันหรือไม่เป็นญาติกันก็ได้ และทุกคนในครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ด้วยความรักและความผูกพันที่มีให้กัน

สมาชิกในครอบครัวสามารถแสดงความรักความผูกพันต่อกันได้หลายแบบ และสมาชิกในครอบครัวจะมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปันสิ่งของต่าง ๆ ให้กัน การให้ความช่วยเหลือกัน และการให้อภัยซึ่งกันและกันเมื่ออีกฝ่ายทำผิด

การแสดงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว



พ่อแม่หรือผู้ปกครอง

ควรเลี้ยงดูลูกด้วยความรัก
อบรมสั่งสอน กล่าวชมเชย
เมื่อลูกทำความดี

ญาติผู้ใหญ่

ควรอบรมสั่งสอนลูกหลาน
รวมทั้งให้ความรัก และ
ความเมตตาแก่ลูกหลาน

ลูกหลาน

ควรเชื่อฟังพ่อแม่ ผู้ปกครอง และญาติผู้ใหญ่
พูดจาไพเราะ อ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยทำงานบ้าน

กระบวนการสร้างความตระหนัก

ขั้นนำ

ครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ครอบครัวที่แตกต่างจากครอบครัวของตนเอง จะมีความรักความผูกพันกันหรือไม่อย่างไร เช่น

- ครอบครัวที่ไม่มีพ่อหรือแม่ เป็นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้คนในครอบครัวไม่มีความสุขใช่หรือไม่
- ครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวยจะมีความสุขมากกว่าครอบครัวที่มีฐานะไม่ร่ำรวย

ขั้นสอน

สังเกต

1. ครูนำภาพครอบครัวหลากหลายแบบมาให้นักเรียนดู และตั้งคำถาม เช่น
 - ครอบครัวในภาพมีลักษณะอย่างไร
 - ครอบครัวในภาพมีความสุขหรือไม่ อย่างไร
2. ครูเปิดโฆษณาชุด เช่น Silence of Love ให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันบอกสาระสำคัญของโฆษณา

วิเคราะห์วิจารณ์

3. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการแสดงออกของพ่อและลูกสาวในโฆษณา ตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้
 - พ่อได้แสดงความรักของพ่อที่มีต่อลูกอย่างไรบ้าง
 - หากนักเรียนเป็นลูก จะยอมรับความรักการของพ่อได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ข้อสอบเน้น การคิด

ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวที่มีความสุข

1. พ่อแม่กอดลูกทุกวัน
2. พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน
3. พ่อแม่ไม่ยุ่งเรื่องส่วนตัวของลูก

วิเคราะห์คำตอบ ครอบครัวที่มีความสุข คือ ครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวมีความรักความผูกพันต่อกัน ซึ่งการกอดกันเป็นวิธีแสดงความรักความผูกพันวิธีหนึ่ง ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

๑ ความผูกพัน สัญญาณของความผูกพันอันเกินขอบเขต ขอบเขตเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับทุกคนในครอบครัว เพื่อที่ทุกคนจะสามารถสร้างพื้นที่ของตนเองได้ หากปราศจากขอบเขต บทบาทและความคาดหวังก็จะผสมปนเปกันจนยากจะแยกออก สัญญาณที่บ่งชี้ถึงความผูกพันอันเกินขอบเขต มีดังนี้

- การมีความรู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลาที่ไม่อาจทำตามความคาดหวังหรือคำขอของครอบครัว
- ขาดความเป็นส่วนตัว ทั้งในแง่ของพื้นที่ส่วนตัวและเรื่องส่วนตัว
- แรงกดดันที่ต้องทำตามการเรียกร้องหรือความคาดหวังของครอบครัว
- ขาดความเคารพต่อกัน หรือไม่มีพื้นที่สำหรับความต้องการและการแสดงออกส่วนบุคคล
- การแบ่งปันกันมากเกินไปจนเป็นปกติ
- การฟังฟังกันอย่างไม่เหมาะสมของพ่อแม่กับลูกๆ ในด้านอารมณ์ จิตใจ หรือการดูแลช่วยเหลือ

ขั้นสอน

วิเคราะห์วิจารณ์

- ครูให้นักเรียนจับคู่ ร่วมกันคิดสิ่งที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข และวิธีการแสดงความรักความผูกพันต่อสมาชิกในครอบครัวที่แตกต่างจากวิธีการทั่วไป จากนั้นออกมานำเสนอและแสดงให้ครูและเพื่อนในชั้นเรียนดู
- ครูให้นักเรียนแสดงความรักความผูกพันต่อสมาชิกในครอบครัวของตนเอง โดยบันทึกคลิปวิดีโอการแสดงความรักความผูกพันต่อสมาชิกในครอบครัว และสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังจากได้รับการแสดงความรักความผูกพันของบุคคลในครอบครัว และความรู้สึกของตนเอง

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข และการแสดงความรักความผูกพันต่อกันของแต่ละครอบครัว

ขั้นประเมิน

- ครูประเมินคลิปวิดีโอการแสดงความรักความผูกพันต่อบุคคลในครอบครัว
- ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

กิจกรรม

Active Learning

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ความสามารถด้าน | <input type="radio"/> การสื่อสาร |
| <input checked="" type="checkbox"/> การคิด | <input type="radio"/> การแก้ปัญหา |
| <input checked="" type="checkbox"/> การใช้ทักษะชีวิต | <input type="radio"/> การใช้เทคโนโลยี |

- วาดภาพ ตัดแปะกระดาษสี หรือติดภาพสมาชิกในครอบครัวของตนเองที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ลงบนใบงานที่ครูแจกให้ และระบุสมาชิกในครอบครัวว่ามีใครบ้าง จากนั้นอธิบายกิจกรรมที่ครอบครัวของตนเองมีความสุขในการทำร่วมกัน

ตัวอย่างกระดาษ



- จับคู่ ร่วมกันคิดวิธีการแสดงความรักความผูกพันต่อสมาชิกในครอบครัวที่แตกต่างจากวิธีการทั่วไป จากนั้นแสดงให้ครูและเพื่อนในชั้นเรียนดู
- นำวิธีการแสดงความรักความผูกพันต่อสมาชิกในครอบครัวไปปฏิบัติกับครอบครัวของตนเองตามความเหมาะสม

กิจกรรม สร้างเสริม

นักเรียนทำบัตรบอกรักคนในครอบครัว โดยติดภาพคนในครอบครัวลงในบัตรและเขียนคำบอกรัก จากนั้นครูให้นักเรียนนำไปให้คนในครอบครัว แล้วกลับมาเล่าความรู้สึกของคนในครอบครัวเมื่อได้รับบัตรบอกรักหน้าชั้นเรียน

บทที่
๖

เข้าใจตนเอง

เด็กทั้งสองคน
มีลักษณะเหมือน
หรือแตกต่างกัน
อย่างไร



นารี

พิน

สาระสำคัญ

บุคคลแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน เราต้องชื่นชอบ
และภาคภูมิใจในความ¹เป็นตัวของเราเอง การยอมรับ
และเข้าใจในตนเอง จะช่วยทำให้เรามีความสุข

เกร็ดแนะครู

ครูจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียน
ปฏิบัติ ดังนี้

- สำรวจ สังเกตลักษณะของตนเองและ
เพื่อน
- วิเคราะห์จากประเด็นคำถามและภาพ
- อภิปรายลักษณะที่ดีและลักษณะที่ควร
แก้ไข
- เชื่อมโยงประสบการณ์เกี่ยวกับลักษณะที่
ดีและลักษณะที่ควรแก้ไขของตนเอง

จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจว่า คนทุกคนมี
ความแตกต่างกัน เราต้องภาคภูมิใจในลักษณะ
ที่ดีของเรา และรู้จักปรับปรุงลักษณะที่ควรแก้ไข
ซึ่งจะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



นักเรียนควรรู้

1 เข้าใจในตนเอง (Self-Awareness) คือ ความสามารถในการมองเห็น
ตนเองและตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างชัดเจน ผ่านการรับรู้
และเข้าใจสภาวะต่างๆ การที่เรารู้จักตนเอง ทั้งข้อดี ข้อเสีย จะทำให้เรารู้เท่าทัน
ตนเองมากขึ้น ก็จะทำให้เรามีความสุขกับตนเองมากขึ้นด้วย ผลกระทบถ้าเรา
ไม่รู้จักตนเอง เช่น

- โหลตามคนอื่นได้ง่าย ยิ่งกระแสต่างๆ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
อาจทำให้เราโหลตามกระแสสังคมโดยที่ไม่ชอบ ไม่อยากเป็นแบบนั้น
- ไม่กล้าตัดสินใจ ตามใจคนอื่นกลายเป็น People Pleaser คือ คนที่
พยายามทำให้คนอื่นมีความสุข โดยการพยายามทำให้คนอื่นพึงพอใจ
แม้ว่าสิ่งที่ทำนั้นจะเป็นการเสียสละเวลาหรือทรัพยากรอันมีค่าของ
ตนเองไป
- ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ

กระบวนการสร้างเจตคติ

ขั้นนำ

สังเกต

- ครูเล่านิทานเรื่อง ลากับจิ้งหรีด ให้นักเรียนฟัง จากนั้นช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของลา โดยครูตั้งคำถามเพื่อให้สามารถเชื่อมโยงกับบทเรียนและแสดงให้นักเรียนเห็นความแตกต่างของลากับจิ้งหรีด
 - ลากับจิ้งหรีดเป็นสัตว์ประเภทเดียวกันหรือไม่
 - จิ้งหรีดกินน้ำค้างเป็นอาหารจริงหรือไม่ เหตุใดลากับน้ำค้างแล้วจึงหิวตาย
 - จิ้งหรีดกับลามีความแตกต่างกันอย่างไร
- ครูอธิบายถึงลักษณะและความแตกต่างของลากับจิ้งหรีด เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความแตกต่างและธรรมชาติของสัตว์แต่ละชนิด

ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่างหน้าตาฐานะ ฯลฯ แต่จะขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ รู้จักยกย่องให้เกียรติตนเองและผู้อื่น ไม่ดูถูกดูหมิ่นตนเองและผู้อื่น

ลักษณะของเรา

- ★ มีรูปร่างอ้วน ผอม สลวย
- ★ ผิวขาว ผิวคล้ำ
- ★ มีนิสัยร่าเริง
- ★ ชอบวาดภาพ
- ★ เล่นกีฬาเก่ง
- ★ ใจดี
- ★ ขยัน
- ★ ซื่อาย
- ★ มั่นใจ



คนทุกคนมีความแตกต่างกัน การที่มีลักษณะไม่เหมือนกัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกสังคม ช่วยทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง¹ และเราแต่ละคนสามารถจะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้



นักเรียนควรรู้

- 1 **ภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)** หรือการเห็นคุณค่าในตนเอง คือความพึงพอใจในตนเอง ความเห็นคุณค่าในตนเอง การเชื่อว่าตนเองมีค่าโดยไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมานิยามคุณค่าของตนเองได้ง่ายๆ โดยความรู้สึกและความคิดเหล่านี้จะส่งผลให้เรามีความมั่นคงทางอารมณ์ที่มากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความกล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ มากขึ้น โดยสามารถแบ่งระดับของ Self-Esteem ได้เป็น ต่ำ (Low Self-Esteem) สูง (High Self-Esteem) และสูงเกินความเป็นจริง (Inated Self-Esteem) การมี Self-Esteem ที่สูงไม่ใช่เพียงแค่ความภูมิใจในตนเอง แต่รวมถึงการให้ความรัก คุณค่า เกียรติ และความสำคัญต่อตนเอง รวมถึงการเชื่อในความสามารถของตนเอง และอิสระในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง นอกจากนี้ Self-Esteem ยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกต่อมุมมอง การปฏิบัติ หรือการให้คุณค่าของผู้อื่นต่อตนเอง

ข้อสอบเน้น การคิด

ใครมีลักษณะที่น่าชื่นชมมากที่สุด

1. แต่งมีหน้าตาสวย
2. ฝนให้เพื่อนลอกการบ้าน
3. นุ่นกล่าวขอโทษที่วิ่งชนเพื่อน

วิเคราะห์คำตอบ ลักษณะที่เป็นลักษณะที่ดี เช่น นิสัยดี ซึ่งลักษณะที่น่าชื่นชมมากที่สุดควรเกิดจากการมีลักษณะนิสัยที่ดี ที่ทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการกล่าวขอโทษเพื่อนที่ถูกชน จะทำให้เพื่อนไม่โกรธเรา และแสดงให้เห็นว่าเรามีนิสัยอ่อนน้อม ยอมรับผิด แล้วจะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ขั้นสอน

วิจารณ์

- ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม Active Learning จากหนังสือเรียน หน้า 25 ข้อ 1.
- ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบหลังการปฏิบัติกิจกรรม เช่น
 - รู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำได้หรือไม่
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนบอกสิ่งที่เขาทำได้ดี
 - นักเรียนจะทำสิ่งที่เพื่อนไม่ชอบให้ทำหรือไม่ เพราะอะไร
- ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ตนเองกับเพื่อนในชั้นเรียนมีสิ่งที่ทำได้แตกต่างกันอย่างไร และในความต่างต่างกันนั้น นักเรียนคิดว่าเป็นลักษณะที่ดีหรือลักษณะที่ควรแก้ไข เพราะเหตุใด

ลักษณะที่ดีของแต่ละคน เป็นสิ่งที่ควรชื่นชมและภาคภูมิใจ เช่น อารมณ์ดี กิริยามารยาทเรียบร้อย ขยัน พุดจาไพเราะ

ตัวอย่าง

★ ลักษณะที่ดี



★ ลักษณะที่ควรแก้ไข



ข้อสอบเน้น การคิด

“นุ่นเป็นเด็กขี้อายและชอบไปนั่งอยู่คนเดียวเงียบๆ ทำให้เพื่อนๆ ไม่กล้าเข้ามาชวนคุยหรือเล่น ทำให้นุ่นไม่มีเพื่อนเลย” นุ่นควรปรับปรุงตนเองตามข้อใด

- ยิ้มทักทายเพื่อนก่อน
- ชวนเพื่อนๆ มาแกล้งเพื่อนๆ
- แต่งกายเลียนแบบเพื่อน

วิเคราะห์คำตอบ ถ้าต้องการมีเพื่อน เราควรยิ้มแย้มทักทายเพื่อนก่อนเพื่อนจะได้กล้าเข้ามาพุดคุยหรือเล่นกับเรา ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

- เชื้อมั่นในตนเอง** ผู้ที่มีความเชื้อมั่นในตนเอง จะเป็นผู้ที่พอใจและยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง ไม่ยกตัว มีความพร้อมที่จะทำสิ่งที่ดีตามคุณธรรม ไม่ทำสิ่งที่ต่อต้านกฎเกณฑ์สังคมและกฎหมาย จึงมักเป็นคนดี มีสติ และมีภาวะเป็นผู้นำ
- ก้าวร้าว** หมายถึง พฤติกรรมที่ประกอบด้วยกิริยา อาการต่างๆ เหล่านี้ เช่น ได้เถียง คุยโม้ ชอบรังแกผู้อื่น เรียกร้องความสนใจ ทำลายสิ่งของตนเองและผู้อื่น ไม่เชื่อฟังที่บ้านและโรงเรียน อิจฉาคนอื่น มีเรื่องต่อสู้อ ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ส่งเสียงกรีดร้อง ขบถวุ่นวาย จุนเจียว อารมณ์เปลี่ยนแปลงกะทันหัน ปร่มผู้อื่น พฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้ไม่มีใครอยากคบหาเป็นเพื่อนด้วย

ชั้นสอน

วิจารณ์

4. ครูให้นักเรียนจับคู่ แล้วตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันตอบ เช่น
 - นักเรียนควรทำอะไรให้ลักษณะที่ดีของเราอยู่กับเราตลอดไป
(แนวตอบ ดูแลรักษาร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีความประพฤติที่ดีงามตลอดไป)
 - นักเรียนควรทำอะไรให้ลักษณะที่ควรแก้ไขลดลงหรือไม่มี
(แนวตอบ ปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีให้ดีขึ้น หรือเลิกทำพฤติกรรมที่ไม่ดี)
 - ถ้ามีผู้มาล้อเลียนลักษณะที่ควรแก้ไขของนักเรียน ควรทำอะไร
(แนวตอบ ทำเฉยๆ แล้วปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น)
 - ถ้ามีผู้มาพูดเปรียบเทียบว่าคนอื่นดีหรือเก่งกว่าเรา เราควรทำอะไร
(แนวตอบ ยอมรับและชื่นชมผู้ที่ดีกว่าเรา และพยายามปรับปรุงตนเองให้มีลักษณะที่ดีเพิ่มขึ้น)
5. ครูให้นักเรียนจับคู่ตามเดิม ผลัดกันบอกเล่าสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้คู่ฟัง
6. นักเรียนแต่ละคนจับสลากชื่อเพื่อน 1 คน และบอกลักษณะเด่นของเพื่อนคนนั้น
7. ครูให้นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างลักษณะที่ดีและลักษณะที่ควรแก้ไข เพื่อให้เห็นสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติเมื่ออยู่ร่วมกัน และครูเขียนเป็นข้อตกลงติดบนป้ายนิเทศในชั้นเรียน

ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ทั้งด้านการเรียนและการอยู่ร่วมกันในสังคม

เมื่อภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ตนเองมีคุณค่าแล้ว เราก็ควรรักษาและเสริมสร้างลักษณะที่ดีนั้นให้คงอยู่ตลอดไป



ข้อสอบเน้น การคิด

การกระทำในข้อใดที่ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจมากที่สุด

1. ให้เพื่อนลอกการบ้าน
2. สอนเพื่อนทำการบ้าน
3. บอกให้เพื่อนทำการบ้านเอง

วิเคราะห์คำตอบ การสอนเพื่อนทำการบ้าน ถือเป็นข้อดีที่แสดงถึงความมั่นใจ เมื่อเพื่อนเกิดความเข้าใจก็จะสามารถทำเองได้ในครั้งต่อไป ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

กิจกรรม

Active Learning

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

ความสามารถด้าน

☐ การคิด

☐ การใช้ทักษะชีวิต

☒ การสื่อสาร

☐ การแก้ปัญหา

☐ การใช้เทคโนโลยี

๑. ทำกิจกรรมตามที่กำหนด

- ๑) จัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลมและนั่งบนเก้าอี้
- ๒) นำลูกบอลมา ๑ ลูก ครูเลือกตัวแทนคนแรกที่จะถือลูกบอล
- ๓) ตัวแทนที่ถือลูกบอลยืนขึ้น บอกสิ่งที่ตนเองทำได้ดี และบอกสิ่งที่ตนเองไม่ชอบให้เพื่อนทำ
- ๔) ตัวแทนที่ถือลูกบอลเลือกเพื่อน ๑ คน เพื่อส่งลูกบอลต่อให้
- ๕) เพื่อนที่ถูกเลือกยืนขึ้น ปฏิบัติเช่นเดียวกัน และเลือกเพื่อนที่ยังนั่งอยู่ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน



๒. ตอบคำถามหลังจากทำกิจกรรม

- ๑) รู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำได้ดีหรือไม่
 - ๒) รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนบอกสิ่งที่เขาทำได้ดี
 - ๓) นักเรียนจะทำการสิ่งที่เพื่อนไม่ชอบให้ทำหรือไม่ เพราะอะไร
๓. จับคู่ ผลัดกันบอกเล่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้คู่ฟัง
๔. นักเรียนแต่ละคนจับสลากชื่อเพื่อน ๑ คน และบอกลักษณะเด่นของเพื่อนคนนั้น

ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรม การตอบคำถาม และการยกตัวอย่าง

ขั้นประเมิน

ครูประเมินความสามารถในการสื่อสารและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต จากกิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

แบบประเมิน



เกร็ดแะครู

ครูอาจหาภาพบุคคลที่มีชื่อเสียงมาให้นักเรียนดูและสนทนาถึงลักษณะที่ดีของบุคคลเหล่านั้น ที่นักเรียนควรนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

กิจกรรม ท้าทาย

ครูจัดประกวด “หนูดี” โดยให้นักเรียนคิดหัวข้อที่จะประกวดจากลักษณะที่ดีที่คิดว่าควรยกย่องหลายๆ หัวข้อ เช่น มีน้ำใจ เป็นคนดี ซื่อสัตย์ จากนั้นให้นักเรียนลงชื่อเข้าประกวดในหัวข้อที่ตรงกับจุดดีของตนเองมากที่สุด แล้วออกมาบอกเหตุผลหน้าชั้นเรียน ผลการตัดสินจะให้เพื่อนๆ ในชั้นเรียนช่วยกันคัดเลือกเพื่อนที่มีลักษณะตรงกับหัวข้อการประกวดในแต่ละหัวข้อมากที่สุด จากนั้นครูให้รางวัลนักเรียนที่ชนะการประกวดในแต่ละหัวข้อและกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน

บทที่ ๓

ฉันเป็นใคร

เด็กผู้ชายกับ
เด็กผู้หญิง
เล่นด้วยกันได้
หรือไม่?

เกร็ดแฉะครู

ครูจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

- สสำรวจ สังเกตลักษณะของตนเองและเพื่อน
- วิเคราะห์จากประเด็นคำถามและภาพ
- อภิปรายลักษณะของแต่ละเพศ
- เชื่อมโยงประสบการณ์เกี่ยวกับลักษณะของเพศชาย เพศหญิง และเพศอื่นๆ

จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจว่า เพศโดยกำเนิด หมายถึงลักษณะทางกายภาพ โดยกำเนิดที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และบางคนอาจมี 2 เพศ ในคนเดียวกัน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ และแต่ละคนไม่จำเป็นต้องแสดงออกตามลักษณะทางเพศโดยกำเนิดของตนเอง



สาระสำคัญ

1 เพศโดยกำเนิด หมายถึง ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิดที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย



นักเรียนควรรู้

1 เพศ มนุษย์ส่วนใหญ่เกิดมามีอวัยวะเพศเพียงหนึ่งเท่านั้น คือ อวัยวะเพศชายหรืออวัยวะเพศหญิง แต่ข้อสังเกตทางเพศ บทบาทการแสดงออกทางเพศ นั้นมีหลากหลาย แม้แต่คนที่ชัดเจนว่าเป็นชายหรือหญิงก็มีระดับความเป็นชายหรือหญิงที่มากน้อยไม่เท่ากัน การยอมรับของครอบครัวมีบทบาทสำคัญและส่งผลกระทบต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศมาก ผู้ที่พ่อแม่ยอมรับมีผลการเรียนดีกว่า มีความสุขมากกว่า มีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า มีความคิดฆ่าตัวตายน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพศของเรา

เมื่อแรกเกิด ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิดจะแสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ซึ่งแต่ละเพศมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป โดยมีอวัยวะเพศที่จะแสดงว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย หรือบางคนอาจมีทั้ง ๒ เพศ ในคนเดียวกัน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ แต่มีน้อย ในสังคมปัจจุบันมีความหลากหลายทางเพศ บางคนมีความชอบ และการแสดงออกทางเพศที่แตกต่างจากเพศโดยกำเนิด



เพศชาย

คือ เด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ชาย เช่น ปู่ ตา ลุง พ่อ พี่ชาย น้องชาย



เพศหญิง

คือ เด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นผู้หญิง เช่น ย่า ยาย ป้า แม่ พี่สาว น้องสาว

ในครอบครัวมีพ่อ ปู่ ตา ลุง น้า อา ที่เป็นผู้ชาย หรือบางคนชอบแสดงออกเป็นหญิง และมีแม่ ย่า ยาย ป้า น้า อา ที่เป็นผู้หญิงหรือบางคนชอบแสดงออกเป็นชาย

เพศหญิงและเพศชายในวัยนี้ มีลักษณะภายนอกที่คล้ายคลึงกัน แตกต่างกันตรงลักษณะของอวัยวะเพศ หรือการแสดงออกทางเพศ

ลักษณะการแสดงออกของเพศหญิงและเพศชายบางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น ผู้ชายไว้ผมยาว ผู้หญิงไว้ผมสั้น ผู้หญิงสวมกางเกง ผู้ชายทำกับข้าว ผู้หญิงเล่นฟุตบอล ผู้ชายรักสวยรักงาม ผู้หญิงเข้มแข็ง แม้จะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนกัน เพราะมีความสามารถเท่าเทียมกัน ถ้าให้เกียรติตนเองรวมถึงผู้อื่น เราก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

กระบวนการสร้างเจตคติ

ขั้นนำ

สังเกต

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม จากนั้นครูแจกภาพบุคคลทั้งเพศชาย เพศหญิง และบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ มาให้นักเรียนดู
2. ครูให้นักเรียนจำแนกว่าบุคคลในภาพเป็นเพศชายหรือเพศหญิง และให้แต่ละกลุ่มบอกวิธีการจำแนก

ข้อสอบเน้น การคิด

“มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย” ตรงกับลักษณะของบุคคลในข้อใด

1. ด.ญ.หน้อย ยิ้มเมื่อพบเพื่อน
2. ด.ช.นัท ร้องไห้เมื่อเห็นสุนัขพิการ
3. ด.ช.โหน่ง หัวเราะเมื่อได้ฟังเรื่องตลก

วิเคราะห์คำตอบ ผู้ที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายมักจะแสดงอารมณ์ทั้งแง่บวกและลบต่อเหตุการณ์รอบตัวรุนแรงกว่าคนทั่วไป มีอารมณ์ที่หลากหลายผสมกันไป ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกซาบซึ้ง ดีใจ หรือ ความรู้สึกด้านลบ อย่างความรู้สึกผิด อับอาย กลัว หรือเจ็บปวด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งหญิงและชาย ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ชั้นสอน

วิจารณ์



1. ครูแจกบัตรภาพบุคคลเดิมแต่แสดงถึงตัวตนของบุคคลนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามประเด็นดังนี้

- บุคคลนั้นเป็นอย่างไร เหมือนหรือแตกต่างจากเพศชายหรือเพศหญิงหรือไม่
- แต่ละบุคคลจำเป็นต้องแสดงออกตามเพศโดยกำเนิดของตนเองหรือไม่
- บุคคลที่แสดงออกแตกต่างไปจากเพศชายและเพศหญิง เป็นที่ยอมรับของสังคมได้หรือไม่ เพราะอะไร

2. ครูให้นักเรียนแต่ละคนหาภาพบุคคลที่ชื่นชอบและต้องการนำมาเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตมาติดลงในสมุด บอกลักษณะที่สังเกตเห็นและสิ่งที่ชื่นชอบในบุคคลนั้น

กิจกรรม

Active Learning

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

ความสามารถด้าน

☒ การคิด

☐ การใช้ทักษะชีวิต

☐ การสื่อสาร

☐ การแก้ปัญหา

☐ การใช้เทคโนโลยี

๑. แบ่งกลุ่มดูภาพที่กำหนด แล้วร่วมกันตอบคำถาม



- ๑) เด็กในภาพใดบ้างเป็นเพศชาย
- ๒) เด็กในภาพใดบ้างเป็นเพศหญิง
- ๓) ลักษณะใดที่แยกความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง
- ๔) เด็กผู้หญิงจำเป็นต้องผมยาวหรือไม่
- ๕) เด็กผู้ชายต้องมีลักษณะที่เข้มแข็งหรือไม่
- ๖) เด็กผู้หญิงต้องมีลักษณะเรียบร้อยหรือไม่
- ๗) เด็กผู้ชายต้องไม่ร้องไห้หรือไม่
- ๘) เด็กผู้หญิงไม่ควรเล่นกับเด็กผู้ชายหรือไม่
- ๙) ช่างซ่อมรถยนต์ คนขับรถโดยสาร เป็นอาชีพของผู้ชายหรือไม่
- ๑๐) กระโปรง กิ๊บติดผม ยางรัดผม เครื่องสำอาง เป็นสิ่งของที่ใช้เฉพาะผู้หญิงหรือไม่

๒. หาภาพบุคคลที่ชื่นชอบมาติดลงในสมุด บอกลักษณะที่สังเกตเห็นและสิ่งที่ชื่นชอบในบุคคลนั้น

ข้อสอบเน้น การคิด

“พรสุดาสวมเสื้อลูกไม้และนุ่งผ้าถุงไปทำบุญที่วัด” ใครมีลักษณะต่างจากพรสุดา

1. วิภาถักเปียไปโรงเรียน
2. จตุพลไว้หนวดและเครา
3. วิชัยคาดที่คาดผมลายกระต่าย

วิเคราะห์คำตอบ พรสุดาแสดงออกเป็นเพศหญิง มีลักษณะที่แสดงออก เช่น สวมกระโปรง นุ่งผ้าถุง ไว้ผมยาว ถักเปีย ที่คาดผม ส่วนการไว้หนวดและเคราเป็นลักษณะทางกายภาพของเพศชาย ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

สรุป สาระสำคัญ

ตัวฉันและครอบครัว

ครอบครัว



ตัวอย่าง

การแสดงความรัก ความผูกพัน

- ♥ ไปเที่ยวทุกวันหยุด
- ♥ กอดกันเมื่อเจอกัน
- ♥ รับประทานอาหารร่วมกัน

ตัวฉัน



ฉันชอบเล่นกับเพื่อนผู้ชาย

ฉันชอบเล่นกีฬา

ฉันเต้นเก่ง

ฉันชอบสวมกางเกงมากกว่ากระโปรง

ตรวจสอบตนเอง

นักเรียนลองสังเกตตนเองดูว่า ปฏิบัติตามสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้หรือไม่

- บอกเกี่ยวกับครอบครัวของตนเองได้ว่ามีสมาชิกกี่คน และเป็นใครบ้าง
- แสดงความรักต่อสมาชิกในครอบครัว
- ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดี
- รู้และเข้าใจตนเองว่าชื่นชอบสิ่งใด
- ภาคภูมิใจในตนเอง
- บอกลักษณะที่เหมือนกันและต่างกันของตนเองและเพื่อน

ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมและการตอบคำถาม
2. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

ขั้นประเมิน

1. ครูประเมินการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูตรวจภาพบุคคลที่ฉันชื่นชอบ
3. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
4. ครูประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
5. ครูตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

เกร็ดแนะครู

ครูนำภาพบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จมาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าบุคคลเหล่านั้นมีลักษณะอย่างไร และอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า ไม่ว่าเราจะมีลักษณะทางเพศอย่างไร เราก็ควรจะมีภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อสอบเน้น การคิด

ใครที่มีพฤติกรรมที่สมควรได้รับการชื่นชม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ฝ่ายพูดแสดงความยินดีที่เพื่อนได้รางวัลเรียนดี
2. เต้าช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้องทั้งที่ไม่ใช่เวรของตนเอง
3. ก้อยมักพูดกับเพื่อนเสมอว่าตนเองมีฐานะดีกว่าใครๆ

วิเคราะห์คำตอบ พฤติกรรมที่น่าชื่นชม คือ พฤติกรรมที่ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่ดี ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการพูดแสดงความยินดีกับเพื่อนเป็นการแสดงนิสัยที่ดี แสดงว่าเราไม่อิจฉาเพื่อน การช่วยเพื่อนทำเวรแสดงถึงความมีน้ำใจ ส่วนการพูดถึงฐานะของเราว่าดีกว่าใครๆ เป็นการโอ้อวดตนเอง ซึ่งไม่ใช่นิสัยที่น่าชื่นชม ดังนั้น ข้อ 1. และข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



โครงสร้างการจัดการเรียนรู้หน่วยที่ 3

แผนการจัดการเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 1 ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย 2 ชั่วโมง	1. อธิบายวิธีการทำความสะอาดร่างกายและผมได้ถูกต้อง (K) 2. แสดงวิธีการทำความสะอาดร่างกายและผมได้ถูกต้อง (K, S, A) 3. วาดภาพประกอบและเขียนคำบรรยายสั้น ๆ จากเหตุการณ์ที่กำหนดได้ (K, S)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)	- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน - ประเมินการแสดงวิธีการอาบน้ำและสระผม - ประเมินภาพวาดประกอบและคำบรรยายจากเหตุการณ์ที่กำหนด - สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - สังเกตความสามารถในการสื่อสารและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	- แบบทดสอบก่อนเรียน - หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - PowerPoint - บัตรภาพซีไคล - บัตรภาพหา
แผนฯ ที่ 2 ดูแลรักษาสีของเครื่องใช้ 2 ชั่วโมง	1. อธิบายผลของการไม่ดูแลรักษาสีของเครื่องใช้ (K) 2. ร่วมกันทำความสะอาดพื้นที่รับผิดชอบของกลุ่มตนเองได้อย่างสะอาด (K, S, A) 3. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลรักษาสีของเครื่องใช้ (A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	กระบวนการสร้างเจตคติ	- ประเมินการอธิบายผลของการไม่ดูแลรักษาสีของเครื่องใช้ - ประเมินการทำความสะอาดพื้นที่รับผิดชอบในห้องเรียน - ประเมินการบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลรักษาสีของเครื่องใช้ - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - สังเกตความสามารถในการสื่อสารและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	- หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 - PowerPoint

แผนการจัด การเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการ การเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 3 การดูแล รักษาฟัน 2 ชั่วโมง	1. อธิบายความสัมพันธ์ของ น้ำตาลกับฟันผุ (K) 2. สืบค้นข้อมูลวิธีการดูแล รักษาฟัน และอธิบายวิธี การรักษาฟันตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (K, S)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 2. เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล ที่พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	กระบวนการ สร้างเจตคติ	- ประเมินการอธิบายความ สัมพันธ์ของน้ำตาลกับฟันผุ - ประเมินการสืบค้นวิธีการ ดูแลรักษาฟันตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ - สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม - สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ - สังเกตความสามารถใน การคิดและความสามารถ ในการใช้ทักษะชีวิต	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - PowerPoint - ภาพฟันผุ
แผนฯ ที่ 4 ล้างมืออย่าง สะอาด 1 ชั่วโมง	1. บันทึกลงและสรุปผลการ เล่นเกมบอลพิชได้ (K, S) 2. แสดงขั้นตอนการล้างมือ ตามวิธีการล้างมือได้อย่าง ถูกต้องและสะอาด (K, S, A)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และ ความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไป ใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่ หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/ เครื่องมือ และสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่าง เหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี ความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดง ความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็น ผู้อื่น	วิธีการสาธิต	- ตรวจใบงาน เรื่อง มือของฉัน - ประเมินการล้างมือของ นักเรียน - สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม - สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ - สังเกตความสามารถใน การคิดและความสามารถ ในการใช้ทักษะชีวิต	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - ใบงาน เรื่อง มือของฉัน - PowerPoint - Smart Info graphic เรื่อง ล้างมือสะอาด ปราศจากเชื้อโรค - เจลล้างมือ - ลูกบอล - กล้องทาบใส่ หลอดไฟเรืองแสง

แผนการจัด การเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการ การเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 5 เลือก รับประทานอาหารที่ ถูก สุขลักษณะ: 1 ชั่วโมง	1. อธิบายวิธีการเลือก รับประทานอาหารตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ จากเรื่องที่ฟังได้ (K) 2. เลือกรับประทานอาหาร ตามหลักสุขบัญญัติแห่ง ชาติได้ (K, S, A) 3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (A)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และ ความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่ หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/ เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี ความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดง ความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็น ผู้อื่น	กระบวนการ สร้างความ ตระหนัก	- ประเมินการนำเสนอข้อมูล - ตรวจสอบบันทึกการ รับประทานอาหาร ของตนเอง - สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม - สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ - สังเกตความสามารถใน การคิด และความสามารถ ในการใช้ทักษะชีวิต	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - PowerPoint

แผนการจัด การเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการ การเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 6 คุณลักษณะ โดยใช้หลัก สุขบัญญัติ แห่งชาติ 2 ชั่วโมง	1. บอกแนวทางการปฏิบัติ ตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติได้ (K) 2. ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติได้ ตามที่ครูแนะนำอย่าง สม่าเสมอ (K, S, A) 3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (A)	สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่ หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/ เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่าง เหมาะสม ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่าง มีความสุข พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความ คิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ การสอน แบบสืบสอบ ความรู้ (5Es Instructional Model)	- ประเมินการนำเสนอข้อมูล - ตรวจสอบบันทึกการดูแล สุขภาพตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ - สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ - ประเมินความสามารถใน การใช้ทักษะชีวิตจาก กิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์ประเมิน สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - PowerPoint - สลากหมายเลขวิธี ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ
แผนฯ ที่ 7 ลักษณะ อาการเจ็บ ป่วย 2 ชั่วโมง	1. สืบค้นข้อมูลสาเหตุและ ลักษณะอาการเจ็บป่วยได้ ตรงกับอาการเจ็บป่วย/ โรคที่กำหนดจากแหล่ง ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ (K, S, A) 2. ระบุสาเหตุและลักษณะ อาการเจ็บป่วยได้ตรงกับ อาการเจ็บป่วย/โรคที่ กำหนด (K, S, A) 3. พุดอธิบายและแสดง ทำทางลักษณะอาการ เจ็บป่วย/โรคที่กำหนดได้ ถูกต้องและมั่นใจ (K, S, A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของ ตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พุดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจาก สารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และ ความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่าง ต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	รูปแบบการ จัดการเรียนรู้ การสอน แบบสืบสอบ ความรู้ (5Es Instructional Model)	- ตรวจใบงาน เรื่อง ลักษณะ อาการเจ็บป่วย - สังเกตความสามารถในการ สื่อสาร ความสามารถในการ การคิด และความสามารถ ในการใช้ทักษะชีวิต	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - ใบงาน เรื่อง ลักษณะอาการ เจ็บป่วย - PowerPoint - Smart Info- graphic เรื่อง อาการเจ็บป่วย ในเด็ก - การ์ดอาการ เจ็บป่วย/โรค

แผนการจัด การเรียนรู้	จุดประสงค์	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	กระบวนการ การเรียนรู้	ประเมิน	สื่อที่ใช้
แผนฯ ที่ 8 ดูแลตนเอง เมื่อเจ็บป่วย 2 ชั่วโมง	1. บอกรายละเอียดลักษณะ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ได้ถูกต้องและสอดคล้อง กับสถานการณ์ (K, S, A) 2. แสดงวิธีการปฏิบัติตน เมื่อมีอาการเจ็บป่วยได้ อย่างถูกต้องและปลอดภัย (K, S, A)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของ ตนเองด้วยการพูดและการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจาก สารที่อ่าน ฟัง หรือดูตามที่กำหนดได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. ระบุรายละเอียด คุณลักษณะ และ ความคิดรวบยอดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ พบเห็นในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่ หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/ เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม	การเรียนรู้โดย ใช้ปัญหาเป็น ฐาน (Problem- Based Learning)	- ประเมินความสามารถ ในการสื่อสาร ความ สามารถในการคิด และ ความสามารถในการใช้ ทักษะชีวิตจากใบงาน เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย โดยใช้เกณฑ์จากแบบ ประเมินสมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน	- หนังสือเรียน สุขศึกษาและ พลศึกษา ป.1 - ใบงาน เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อ เจ็บป่วย - แบบทดสอบ หลังเรียน



สาระสำคัญสำหรับครู

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ

สุขภาพของเรา

สุขบัญญัติ หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นนโยบายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับประชาชน เน้นการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐานให้เกิดขึ้นในเด็กและเยาวชน โดยนำแนวทางของสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มาประยุกต์ใช้



1. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน วันละ 1 ครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ



2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
- เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- หลีกเลี่ยงการอมลูกอม ทอฟฟี่ หรือรับประทานขนมหวาน
- ตรวจสอบสุขภาพในช่องปาก ปีละ 1 ครั้ง
- ห้ามใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง



3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่ายอย่างถูกต้อง

- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการปรุงอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร
- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง หลังการขับถ่าย



4. รับประทานอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

- เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
- ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะและใช้เครื่องปรุงที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงการสว่นคุณค่า สุขเสมอ สะอาด ปลอดภัย
- รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และรับประทานให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน
- ควรรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน
- ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีฉูดฉาด
- ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



5. ไม่สูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด ไม่เล่นการพนัน และไม่สำส่อนทางเพศ

- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ไม่เสพยาเสพติด
- ไม่เล่นการพนัน
- ไม่สำส่อนทางเพศ



6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน
- ปรึกษาหารือและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- เผื่อแผ่หัวใจให้กันและกัน
- ทำบุญและได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน



7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

- ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม จุดธูปเทียนบูชาพระ
- ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัย จากการจราจรทางบก ทางน้ำ
- หลีกเลี่ยงการชุมนุม ห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ



8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพและวัย
- ตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ

- จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน ที่ทำงานให้น่าอยู่ หรือจัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาดและสะดวก
- มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับในข้อบกพร่องของคนอื่น
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย



10. มีส่วนต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- มีการกำจัดขยะในบ้านและทิ้งขยะไว้ในที่รองรับ
- หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก
- มีส่วนและใช้ส่วนที่ถูกต้องสุจริต
- มีการกักตุนน้ำทั้งในครัวเรือนและโรงเรียนที่ถูกต้อง
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า



อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้

อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียน



โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

อาการ : ไอ จาม มีน้ำมูก คัดจมูก ใช้สუნท่อนื่อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว

โรคไข้หวัดธรรมดา

อาการ : คัดจมูก มีน้ำมูกใส จาม คอแห้ง เจ็บคอ อาจมีไข้ต่ำถึงสูง อ่อนเพลีย ไอ ปวดศีรษะ

โรคไข้หวัดใหญ่

อาการ : คัดจมูก มีน้ำมูกใส จาม คอแห้ง เจ็บคอ อาจมีไข้ต่ำถึงสูง อ่อนเพลีย ไอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว หน้าแดง ปากแดง แสบคอ เหน็ดช้ำกว่าอาการคัดจมูก น้ำมูกใส

โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจ RSV

อาการ : มีอาการคล้ายหวัด คือ คัดจมูก มีน้ำมูกใส เป็นอาการเด่นๆ อาจมีไข้ ส่วนอาการจะรุนแรงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับการลุกลามถึงทางเดินหายใจส่วนล่าง ได้แก่ หลอดลมฝอยหรือปอด โดยเฉพาะเด็กเล็กอาจมีอาการรุนแรงมาก ๆ ได้ ได้แก่ อาการใช้สუნ ไอมาก ไอแบบลึก ๆ เครือ ๆ หายใจเร็ว หอบเหนื่อย และหายใจลำบาก

โรคโควิด 19

อาการ : มีอาการคล้ายคลึงกับไข้หวัด คือ มีไข้ มีน้ำมูกแต่ไม่มาก คัดจมูก เจ็บคอ ไอ มีเสมหะแต่ไม่มาก เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ในบางรายอาการอาจรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาบ้าง และมักมีการติดเชื้อไปยังปอด ทำให้เกิดอาการปอดอักเสบ

อาการมีไข้ ไอจาม มีน้ำมูก อาจจะทำให้แยกความแตกต่างของอาการไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ ไข้ไวรัส RSV และโควิด 19 ได้ยาก ส่วนใหญ่การดูแลจึงให้ความสำคัญที่การรักษาและให้ยาตามอาการเป็นหลัก ดังนั้น จึงควรสังเกตว่า มีอาการรุนแรงหรือไม่ เช่น มีอาการใช้สუნ เหนื่อยหอบ หายใจเร็วและไอมากหรือไม่ หากเป็นเช่นนั้นไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อใด ๆ ก็ควรไปพบแพทย์ในทันที และที่สำคัญหากมีโรคประจำตัวที่ทำให้อาการรุนแรงได้ง่าย เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ ก็ยิ่งไม่ควรนิ่งนอนใจหรือรอดูอาการ หากอาการรุนแรงและลุกลามอาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น ไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ



โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

อาการ : อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว

โรคไวรัสลงกระเพาะ

อาการ : คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ต่ำ ๆ เนื่องจากภาวะขาดน้ำ ทำให้อ่อนเพลีย

โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ

อาการ : อุจจาระร่วงเฉียบพลัน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องอย่างรุนแรง อาจพบไข้สูง ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย และหนาวสั่น

โรคท้องเสีย

อาการ : มีไข้ต่ำ ๆ ถ่ายเป็นน้ำ ไม่ค่อยมีกลิ่น ไม่อ่อนเพลีย ถ้าอาการท้องเสียจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อบิด หรือเชื้อไทฟอยด์ อาการของเด็กมักมีไข้สูง ถ่ายเป็นมูกและมีเลือดปน ปวดท้องแบบบิด ๆ

วิธีการปฏิบัติเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

- 1 เข้าไปขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ใกล้ตัวที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู คนที่รู้จัก
- 2 บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยบอกรายละเอียดดังนี้
 - ลักษณะอาการเจ็บป่วย เช่น ตัวร้อน ปวด คั่น ไอ ถ่ายเป็นน้ำ มีเลือดไหล
 - บริเวณที่เจ็บป่วย เช่น ศีรษะ ท้อง แขน ขา พัน
 - ระดับอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะมาก ผื่นขึ้นทั้งตัว ถ่ายเป็นน้ำหลายครั้ง เลือดไหลไม่หยุด
 - ระยะเวลาที่เป็น เช่น ตั้งแต่เช้า เมื่อวาน
- 3 ปฏิบัติตามคำแนะนำจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู หมออย่างเคร่งครัด ในการดูแลตนเอง หรือการรับประทานยา

เกร็ดแฉะครุ

ครูอาจเล่านิทาน เรื่อง “ตุ๊กตากลบใจ” ให้ นักเรียนฟัง เพื่อกระตุ้นความสนใจของนักเรียน

ครอบครัวของตุ๊กตาดูอยู่ด้วยกันหลายคน มี พ่อแม่และพี่ๆ ตุ๊กตาเป็นน้องคนสุดท้อง ตุ๊กตา ไม่ชอบอาบน้ำ จะวิ่งหนีทุกครั้งเมื่อแม่จับอาบน้ำ เนื้อตัวตุ๊กตาจึงมอมแมม ฝมยุง และมีกลิ่นเหม็น

วันหนึ่งแม่เรียกตุ๊กตาเพื่อจะพาไปสระผม ตุ๊กตา วิ่งหนีแม่ไปทริมสระน้ำ และชะเง้อหน้าลงไปใน สระเพื่อจะเด็ดดอกบัว แต่ตุ๊กตาต้องตกใจรีบวิ่ง กลับบ้านไปหาแม่พร้อมกับร้องตะโกนว่า “แม่จำ ตุ๊กตาเห็นยักษ์อยู่ในสระน้ำ” พ่อแม่และชาวบ้าน ต่างพากันวิ่งไปที่สระน้ำที่ตุ๊กตาพบยักษ์ แต่ก็ ไม่พบยักษ์ พ่อจึงถามว่า ตุ๊กตาเห็นยักษ์ที่ไหน ตุ๊กตาชะเง้อหน้าดูที่สระน้ำก็พบยักษ์และ เรียกให้พ่อดู พ่อจึงบอกตุ๊กตาว่ายักษ์ที่เห็นใน สระน้ำคือหน้าของตุ๊กตานั้นเอง ทุกคนจึงล้อตุ๊กตา ว่า “ตุ๊กตาหัวเป็นเหา มองดูเงาเป็นยักษ์”

ตุ๊กตาอายมาก นับตั้งแต่นั้นมาตุ๊กตาจึงรักษา ร่างกายให้สะอาดและสระผมให้สะอาดอยู่เสมอ

ทุกคนจึงเปลี่ยนคำพูดใหม่ว่า “ตุ๊กตาหน้าแจ่มใส มองครั้งใดสดใสทุกที”

หน่วยการเรียนรู้ที่

๓ สร้างเสริมสุขภาพ



ตัวชี้วัด

๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ (มฐ. พ ๔.๑ ป.๑/๑)
๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง (มฐ. พ ๔.๑ ป.๑/๒)

ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย (มฐ. พ ๔.๑ ป.๑/๓)

ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ ๓

สื่อ Digital

PowerPoint

เป้าหมาย การเรียนรู้

อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สื่อ PowerPoint เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพ <https://www.aksorn.com/qrcode/TMPHPHP10>

การจัดการเรียนการสอนในหน่วยการเรียนรู้นี้ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนนำ หลักสุขบัญญัติแห่งชาติไปใช้ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง มี สุขภาพจิตใจที่ดี ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ หากเกิดอาการ เจ็บป่วยก็สามารถบอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองให้กับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมี อาการเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องปลอดภัย





เกร็ดแนะครู

ครูจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

- สำรวจ สังเกต ลักษณะสุขภาพของตนเอง
- วิเคราะห์จากประเด็นคำถามและภาพ
- เชื่อมโยงประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง
- อภิปรายเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง

จนเกิดเป็นความรู้ ความเข้าใจว่า ทุกคนต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



นักเรียนควรรู้

1 สุขบัญญัติแห่งชาติ ความเป็นมาของสุขบัญญัติแห่งชาติ ใน พ.ศ. 2476 กองอนุสภาการศึกษา ได้บัญญัติคำว่า “กติกานามัย” ขึ้น จำนวน 12 ข้อ เพื่อเป็นกติกาสำหรับสมาชิกอนุสภาการศึกษาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติให้มีสุขภาพที่ดี

ต่อมาใน พ.ศ. 2503 กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนด “สุขบัญญัติ 10 ประการ” ขึ้นมาใช้แทน “กติกานามัย” ซึ่งถือเป็นเนื้อหาสำคัญในการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา ระดับประถมศึกษา และได้มีการปรับปรุงหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 โดยบูรณาการวิชาสุขศึกษา สังคมศึกษา และวิทยาศาสตร์ เข้าด้วยกันเป็น “กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต” เกิดเป็นคำใหม่ขึ้น คือ “สุขนิสัย”

ต่อมาใน พ.ศ. 2535 กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการจัดประชุมทบทวนเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ขึ้น โดยกำหนดกลวิธีทางสุขศึกษา เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพเด็กและเยาวชน โดยให้มีเนื้อหาสุขบัญญัติครอบคลุม 6 กลุ่มพฤติกรรม ได้แก่ อนามัยส่วนบุคคล อาหาร และโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต อุบัติภัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ซึ่งได้รับการแต่งตั้งโดยอนุมัติจากคณะรัฐมนตรีจึงได้ร่วมกันพิจารณาสุขบัญญัติแห่งชาติ และเห็นสมควรนำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาอนุมัติและประกาศใช้เป็น “สุขบัญญัติแห่งชาติ” เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2539 เพื่อให้กระทรวง ทบวง กรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง นำไปเผยแพร่แก่เด็ก เยาวชน และประชาชนนำไปปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะเป็นการนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมต่อไป

5Es Instructional Model

ขั้นนำ

กระตุ้นความสนใจ

ครูเปิดเพลงสุขบัญญัติแห่งชาติให้นักเรียนฟัง จากนั้นครูสอนนักเรียนร้องเพลง พร้อมทำท่าทางประกอบ

ขั้นสอน

สำรวจค้นหา

1. ครูสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเพลงว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
2. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะเกิดผลดีอย่างไร
3. ครูตั้งคำถามถามนักเรียน เช่น
 - เพราะเหตุใดเราจึงควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
(แนวตอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ลดการเกิดโรค และป้องกันอันตรายต่างๆ)
 - นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติทำได้ยากหรือไม่ เพราะเหตุใด
(แนวตอบ ทำได้ไม่ยาก เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว)
4. ครูให้นักเรียนจับคู่ และแจกบัตรภาพให้นักเรียนแต่ละคู่ โดยให้เลือกว่าแต่ละคนจะได้บัตรภาพใด
 - บัตรภาพที่ 1 ขี้โคล
 - บัตรภาพที่ 2 เหา
5. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ดูภาพของตนเอง ศึกษา ค้นคว้าว่า ภาพที่ตนเองได้นั้นคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีวิธีการปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ ข้อกำหนดที่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดนิสัยที่ดี อันนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุขบัญญัติแห่งชาติมี ๑๐ ประการ ดังนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ



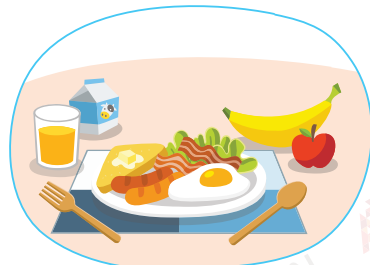
๑ ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



๓ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย



๔ รับประทานอาหารสุก สะอาด ที่ไม่มีสารอันตรายเจือปน และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด หรือมีสีฉูดฉาด

ข้อสอบเน้น การคิด

ใครปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้เหมาะสมที่สุด

1. ก้อยทำความสะอาดห้องนอนเดือนละครั้ง
2. แบ้งล้างมือทุกครั้งหลังขับถ่ายเสร็จแล้ว
3. หนิงรับประทานอาหารมากทุกมื้อ

วิเคราะห์คำตอบ

1. ควรทำความสะอาดห้องนอนทุกวัน เพื่อกำจัดฝุ่นละอองและเชื้อโรค
 2. การล้างมือหลังขับถ่าย จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
 3. ควรรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดโรคอ้วน
- ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



๕ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
ไม่เสพยาเสพติด ๑



๖ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
ให้อบอุ่น



๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และ
ตรวจสุขภาพประจำปี



๙ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



๑๐ มีส่วนต่อส่วนรวม ร่วมทำสิ่งที่มี
ประโยชน์ต่อสังคม

ชั้นสอน

อธิบายความรู้

- ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ผลิตกันอธิบายความรู้
ที่ได้จากการศึกษา จากนั้นผลิตกันซักถาม
ข้อสงสัย จนมีความรู้ ความเข้าใจตรงกัน
- ครูตั้งคำถามให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันตอบ
เพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลัก
ปฏิบัติในการอาบน้ำและการสระผม เช่น
 - เพราะเหตุใดคนเราจึงอาบน้ำบ่อยมากกว่า
ปกติในช่วงฤดูร้อน
 - เราควรอาบน้ำก่อนรับประทานอาหารเป็น
เวลาเท่าใด
 - การอาบน้ำช่วยป้องกันโรคผิวหนังได้หรือไม่
เพราะเหตุใด
 - การไฉ่ผมยาวมากเกินไปมีผลเสียอย่างไร
 - นอกจากการสระผมแล้ว เราควรดูแลรักษา
ความสะอาดของผมได้ด้วยวิธีใดอีกบ้าง
- ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาแสดงวิธีการ
อาบน้ำและการสระผม

ข้อสอบเน้น การคิด

“ตักล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร” ตักล้างทำถูก
หรือไม่ เพราะเหตุใด

- ถูก เพราะทำให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ถูก เพราะเป็นการป้องกันเชื้อโรค
- ไม่ถูก เพราะเป็นการสิ้นเปลืองน้ำ

วิเคราะห์คำตอบ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติต้องล้างมือให้สะอาด
ก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย เพื่อป้องกันเชื้อโรคต่างๆ
เข้าสู่ร่างกายผ่านช่องทางปากโดยการใช้มือหยิบอาหารรับประทาน
การใช้มือสัมผัสผ้าหรือถุงมือ หรือการใช้มือสัมผัสส่วนต่างๆ ของ
ร่างกาย ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

- ๑ สารเสพติด ปัจจุบันนอกจากจะมีสารเสพติดที่พบเห็นได้ใกล้ตัว เช่น บุหรี่
สุรา แล้วยังมีกัญชา ที่อาจจะพบได้ง่ายมากขึ้น เราต้องป้องกันตนเองโดยการ
สังเกตบนฉลากผลิตภัณฑ์ในส่วนชื่ออาหารและส่วนประกอบ ต้องแสดง
คำว่า “กัญชา” หรือ “ส่วนของกัญชา” บนฉลากอย่างชัดเจน รวมถึงแสดง
คำเตือน และข้อแนะนำในการบริโภค ซึ่งเราไม่ควรนำผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสม
ของกัญชามาบริโภค

ชั้นสอน

ขยายความเข้าใจ



9. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม Active Learning จากหนังสือเรียน หน้า 45 ข้อ 1. อ่านเหตุการณ์ที่กำหนดให้ แล้วร่วมกันคิดตอนต่อไปของเรื่อง โดยให้ตัวการ์ตูนแสดงวิธีการแก้ไขเหตุการณ์นี้ จากนั้นวาดภาพประกอบพร้อมเขียนคำบรรยายสั้นๆ แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ชั้นสรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปการอาบน้ำและการสระผมอย่างถูกวิธี แล้วร่วมกันบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการอาบน้ำและการสระผมอย่างถูกวิธี

ชั้นประเมิน

ตรวจสอบผล

1. ครูตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูประเมินการแสดงวิธีการอาบน้ำและสระผม
3. ครูประเมินภาพวาดประกอบและคำบรรยายจากเหตุการณ์ที่กำหนด

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและของใช้ให้สะอาด เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดี และปลูกฝังความมีระเบียบวินัย

๑) การอาบน้ำ^๑

การอาบน้ำ เป็นการชำระล้างฝุ่นละออง สิ่งสกปรก และคราบเหงื่อไคลออกจากผิวหนัง โดยปกติเราควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ ช่วงเช้า และช่วงเย็น

การอาบน้ำให้สะอาด สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- ๑ ล้างตัวด้วยน้ำและใช้มือถูให้ทั่วตัว เพื่อล้างฝุ่นละออง
- ๒ ฟอกสบู่ให้ทั่วตัว อาจใช้ผ้าหรือฟองน้ำขัดถูให้ทั่วตัว
- ๓ ล้างตัวด้วยน้ำให้สบู่ออกจนสะอาด
- ๔ ใช้ผ้าขนหนูเช็ดให้ทั่วทั้งตัวจนแห้ง

นักเรียนควรรู้

- ๑) การอาบน้ำ ควรอาบน้ำก่อนรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง เพราะการอาบน้ำจะทำให้เลือดไหลเวียนไปทั่วมือและเท้า ส่งผลให้ปริมาณเลือดไหลเวียนมายังบริเวณท้องเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี แต่ถ้าอาบน้ำหลังรับประทานอาหารเสร็จทันที จะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ เพราะเลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย และควรมีวินัยในการอาบน้ำ คือ อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น โดยเฉพาะช่วงเย็นที่ร่างกายมีสิ่งสกปรกและคราบเหงื่อไคลติดตัวมามาก จะต้องอาบน้ำทำความสะอาดให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน เพราะถ้าไม่อาบน้ำสิ่งสกปรกจะติดไปตามที่นอนเกิดการหมักหมม อาจทำให้เกิดโรคผิวหนังได้

ข้อสอบเน้น การคิด

ข้อใดเป็นวิธีอาบน้ำที่ถูกต้อง

1. ราดน้ำให้ทั่วทั้งตัวก่อนถูสบู่
2. ใช้หินขัดขัดตัวทุกครั้งที่อาบน้ำ
3. ไม่ต้องล้างหน้าทุกครั้งขณะอาบน้ำ

วิเคราะห์คำตอบ การอาบน้ำต้องเริ่มจากการราดน้ำให้ทั่วทั้งตัวเพื่อล้างคราบฝุ่นละอองก่อนถูสบู่ ส่วนการใช้หินขัดตัว ไม่จำเป็นต้องใช้ทุกครั้งที่อาบน้ำ เพราะอาจทำให้ผิวหนังอักเสบ เมื่ออาบน้ำควรล้างหน้าทุกครั้ง เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกบนใบหน้า และควรถูสบู่ให้ทั่วทั้งตัว เพื่อล้างฝุ่นละอองที่ติดตามตัว ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

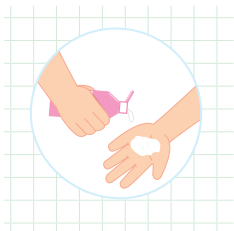
๒) การสระผม

การสระผม เป็นการกำจัดสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนเส้นผม และหนังศีรษะ โดยปกติเราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

การสระผมให้สะอาด สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



๑ ราดน้ำให้เส้นผมเปียกทั่วศีรษะ



๒ เทยาสระผมใส่ฝ่ามือเล็กน้อย



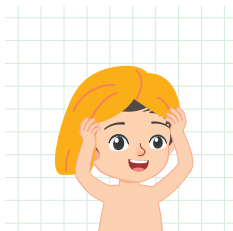
๓ ป้ายยาสระผมลงบนเส้นผม แล้วนวดเบาๆ ให้ทั่วศีรษะ



๔ ใช้น้ำล้างยาสระผมออกจนสะอาด



๕ ถูหนังศีรษะและเส้นผมสกปรกมาก อาจสระด้วยยาสระผมอีกครั้ง



๖ ใช้ผ้าสะอาดเช็ดผมให้แห้ง

นอกจากการสระผมเป็นประจำแล้ว เรายังดูแลรักษาความสะอาดของผมได้โดยวิธีต่างๆ อีก เช่น **หวีผม** ให้เรียบร้อย **ไม่ให้** ผมยาวมากเกินไป เพื่อดูแลและทำความสะอาดผมได้ง่าย

กระบวนการสร้างเจตคติ

ขั้นนำ

ครูเปิดห้องเรียนให้นักเรียนเข้าห้อง และบอกนักเรียนว่า ในบริเวณห้องของนักเรียนมีสิ่งแปลกปลอมปะปนอยู่ ให้นักเรียนลองสังเกตและค้นหาว่าสิ่งนั้นคืออะไร

ขั้นสอน

สังเกต

- ครูให้นักเรียนสังเกตโต๊ะของตนเองและบริเวณรอบๆ
- ครูสอบถามนักเรียน เช่น
 - นักเรียนพบสิ่งใดบ้าง
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อพบสิ่งเหล่านั้นอยู่ในโต๊ะหรือบริเวณห้องเรียน

วิจารณ์

- ครูให้นักเรียนจับสลากคนละ 1 ใบ แล้วให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามสลากที่จับได้ และตั้งคำถามถามนักเรียน เช่น
 - สัตว์เหล่านั้นมาอยู่ในโต๊ะหรือบริเวณห้องเรียนได้อย่างไร
 - สัตว์เหล่านั้นส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร
 - ถ้าไม่อยากให้มีสัตว์เหล่านี้ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร

เกร็ดแนะครู

ครูเตรียมห้องเรียนโดยการให้นักเรียนออกไปนอกห้องเรียนและปิดประตูห้องเรียนไว้ จากนั้นครูนำตุ๊กตาสัตว์ปลอม เช่น แมลงสาบ หนู ไปใส่ไว้ในโต๊ะที่รก หรือบริเวณที่มีความสกปรกในห้องเรียน และครูเตรียมสลากบริเวณทำความสะอาดให้นักเรียนทุกคนจับสลาก เพื่อแบ่งกลุ่ม

ข้อสอบเน้น การคิด

ในวัยของนักเรียน ข้อใดเป็นวิธีดูแลรักษาความสะอาดผมได้อย่างเหมาะสมที่สุด

- ตัดผมให้สั้นอยู่เสมอ
- ใช้ยาสระผมที่มีราคาแพง
- รับประทานวิตามินที่ช่วยบำรุงเส้นผม

วิเคราะห์คำตอบ นักเรียนยังอยู่ในวัยเรียน ดังนั้น จึงควรตัดผมให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อทำให้ดูแลและทำความสะอาดได้ง่าย ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

- เช็ดผมให้แห้ง** ควรเช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาด และไม่ควรรอนแห้งๆ ที่ผมยังเปียกอยู่ เพราะความอับชื้นบนหนังศีรษะ อาจทำให้เกิดเชื้อราบนหนังศีรษะได้
- หวีผม** ไม่ควรหวีผมหลังสระผมเสร็จใหม่ๆ เพราะหลังสระผมเสร็จใหม่ๆ เส้นผมจะมีความอ่อนแอ ถ้าหวีผม อาจทำให้ผมขาดและหลุดร่วงได้ง่าย และควรใช้หวีซี่ห่างในการหวีผม เมื่อผมแห้งดีแล้ว

ชั้นสอน

วิจารณ์



4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันจัดระเบียบและทำความสะอาดบริเวณที่กลุ่มของตนเองจับสลากได้ และร่วมกันบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้
5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการผลการปฏิบัติของกลุ่มตนเอง และประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้

ชั้นสรุป

สรุปองค์ความรู้และนำไปใช้

ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลกระทบของการไม่ดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ และประโยชน์ของการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้

ชั้นประเมิน

1. ประเมินการอธิบายผลของการไม่ดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้
2. ครูประเมินการทำความสะอาดพื้นที่ที่รับผิดชอบของกลุ่มตนเองได้
3. ประเมินการสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้
4. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

๓) การดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้

ในแต่ละวันเรามีการนำสิ่งของต่าง ๆ มาใช้ บางอย่างเป็นของใช้ส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย เราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดของใช้ เพื่อป้องกันเชื้อโรค

การดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. ปิดฝุ่นบริเวณต่างๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ตู้ เตียง ด้วยไม้กวาดขนไก่ แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดให้สะอาด
๒. นำเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว เช่น ผ้าเช็ดหน้า เสื้อ กระโปรง กางเกง กางเกงใน ถุงเท้า มาแยกชนิดของผ้า นำไปซักแล้วตากให้แห้ง
๓. เมื่อเสื้อผ้าแห้งแล้ว จึงนำมาพับเก็บให้เรียบร้อย



นักเรียนควรรู้

1. ฝุ่น มลพิษจากฝุ่นละอองในอากาศมีที่มาหลากหลาย ทั้งฝุ่นผง ละอองธุลีจิ๋ว เก้า เขม่าควัน ไอเสียจากรถยนต์และรถบรรทุก ฝุ่นบนถนนที่ยังไม่ได้ราดยางหรือโรยหิน ก๊าซแอมโมเนียจากพื้นที่เพาะปลูกที่มีการใช้ปุ๋ยและมูลสัตว์ และจากหมอกควันที่เกิดขึ้นเมื่อชาวไร่ชาวนาเผาพื้นที่เพื่อเตรียมดินสำหรับการเพาะปลูก ถัดไป ยิ่งละอองฝุ่นมีขนาดเล็กลงเท่าใด ก็ยิ่งเป็นอันตรายคุกคามต่อสุขภาพเท่านั้น แต่มลพิษจากฝุ่นละอองในอากาศที่มีขนาดเล็กลงไปอีกยิ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากสามารถสูดหายใจเข้าไปได้ และมีขนาดเล็กพอที่จะเข้าไปลึกถึงปอดและทางเดินหายใจได้ บางอนุภาคอาจจะเข้าไปถึงกระแสเลือดและไหลเวียนทั่วร่างกายของเราได้ในที่สุด มลพิษทำให้ปัญหาสุขภาพที่มีอยู่กำเริบขึ้น และเป็นเหตุให้หัวใจวาย หลอดเลือดในสมองตีบ หอบหืดกำเริบ และอื่นๆ อีกมากมาย

ข้อสอบเน้น การคิด

ถ้าสวมเสื้อผ้าที่ไม่ได้ซักซ้ำๆ จะทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

1. ถูกพ่อแม่ตำหนิ
2. เป็นโรคผิวหนัง
3. ทำให้ผิวคล้ำ

วิเคราะห์คำตอบ การสวมสวมเสื้อผ้าที่ไม่ได้ซักซ้ำๆ จะทำให้ผิวหนังถูกหมักหมมจากเหงื่อและเชื้อโรค ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟัน มีหน้าที่กัด ฉีก และบดเคี้ยวอาหาร ถ้าไม่มีฟัน จะไม่สามารถกัดหรือเคี้ยวอาหารได้ ร่างกายจะต้องทำงานหนักในการย่อยอาหารขึ้นใหญ่ ดังนั้น เราจึงควรหมั่นดูแลรักษาฟันให้สะอาด และแข็งแรง

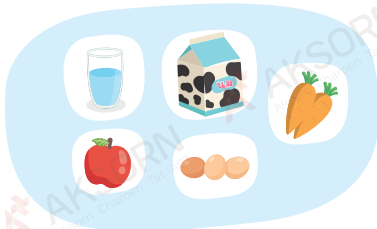
วิธีการดูแลรักษาฟัน สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์



แปรงฟันให้สะอาดทั่วถึง



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน



หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวาน น้ำอัดลม น้ำหวาน



ตรวจสุขภาพฟันกับทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน

กระบวนการสร้างเจตคติ

ขั้นนำ

ครูนำภาพฟันรูปแบบต่างๆ มาให้นักเรียนดู และ สุ่มนักเรียนบอกความรู้สึกเมื่อได้เห็นภาพเหล่านั้น และตั้งคำถามถามนักเรียน เช่น

- นักเรียนคิดว่าฟันเกิดจากแมงกิ้นฟันหรือไม

ขั้นสอน

สังเกต

ครูให้นักเรียนสังเกตภาพฟันผุ จากนั้นนักเรียน ร่วมกันบอกว่าฟันผุมีลักษณะเป็นอย่างไร

วิจารณ์

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม จากนั้นเปิด PowerPoint น้ำตาลกับฟันผุ ให้นักเรียนดู และให้นักเรียน แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก PowerPoint และออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสืบค้นข้อมูลการดูแล รักษาฟัน จากนั้นออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปความสัมพันธ์ระหว่าง น้ำตาลกับฟันผุ และวิธีการดูแลรักษาฟัน

ขั้นประเมิน

1. ครูประเมินการอธิบายความสัมพันธ์ของน้ำตาล กับฟันผุ
2. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ข้อสอบเน้น การคิด

ข้อใดเป็นการกระทำที่เป็นอันตรายต่อฟันมากที่สุด

1. ใช้ฟันบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
2. ใช้ฟันฉีกถุงขนมให้ขาด
3. ใช้ฟันกัดผลไม้ให้ขาด

วิเคราะห์คำตอบ ฟันมีหน้าที่กัด ฉีก บด เคี้ยว อาหารให้ละเอียด ซึ่งการใช้ฟันกัด ฉีกของแข็ง หรือใช้ฉีกหน้าที อาจทำให้ฟันหักหรือ บิ่นได้ ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

1 อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน

- อาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น แดงกวา ฝรั่ง มะเขือเทศ ขมิ้น จะช่วยทำความสะอาดฟัน
- อาหารที่มีวิตามินซี เช่น ส้ม สับปะรด กะหล่ำปลี แครอท ช่วยในการรักษาเหงือก ฟัน และกระดูก

วิธีการสอน

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมลูกบอลพิษ โดยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ครูส่งลูกบอล 3 ลูก ให้นักเรียน 3 คน เมื่อครูเปิดเพลง ให้นักเรียนส่งต่อลูกบอลให้เพื่อน เมื่อเพลงหยุด ลูกบอลอยู่ที่นักเรียนคนใด นักเรียนคนนั้นต้องยืนขึ้นและบอกชื่ออวัยวะ 1 อวัยวะ
2. เมื่อเล่นเกมเสร็จให้นักเรียนนำมือของตนเองมาส่องในกล้องที่ครูเตรียมไว้ แล้วอธิบายสิ่งที่สังเกตเห็น และบันทึกลงในใบงาน เรื่องมือของฉัน

ใบงาน

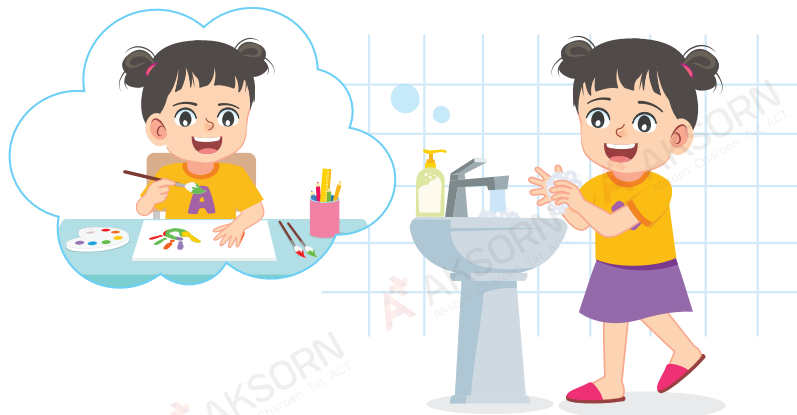


3. ครูนำภาพลูกบอลก่อนที่จะนำมาเล่นเกมให้นักเรียนดู ร่วมกันอภิปราย
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเล่นเกม

เกร็ดแถมครู

ครูหาเจลเรื่องแสงบนลูกบอล 2 จาก 3 ลูก แล้วนำลูกบอลไปวางในกล่องที่ปิดหลอดไฟเรื่องแสง ถ่ายภาพเก็บไว้ให้นักเรียนดูเพื่อเปรียบเทียบลูกบอลทั้ง 3 ลูก ก่อนเล่นเกม

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย



หลังมือ



ส่วนที่สกปรกมาก

ฝ่ามือ



ส่วนที่สกปรกปานกลาง

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงทำให้มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งสกปรกได้ง่าย มือที่สกปรกจึงเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค จึงต้องรักษาความสะอาด โดยล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธีทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หรือหลังการขับถ่าย

นักเรียนควรรู้

1 มือ เป็นอวัยวะที่ได้รับเชื้อโรคได้ง่าย เพราะต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ดังนั้นไม่ควรใช้มือที่ไม่ได้ล้างจับต้องบริเวณใบหน้าหรือหยิบอาหารรับประทาน เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและตา หรือทางปาก ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น เยื่อบุตาอักเสบ มือเท้าปาก ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โควิด 19 ท้องเสีย อุจจาระร่วง อหิวาตกโรค โรคพยาธิ รวมทั้งทำให้ใบหน้าสกปรก และมีโอกาสเกิดสิวได้ง่าย

ข้อสอบเน้น การคิด

เราควรดูแลรักษาความสะอาดร่างกายเพื่ออะไร

1. จะได้สอบได้คะแนนดี
2. ให้เพื่อนเกิดความชื่นชม
3. ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

วิเคราะห์คำตอบ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ก็เพื่อให้ร่างกายสะอาด ไม่เป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย เพื่อร่างกายจะได้มีสุขภาพแข็งแรง ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ขั้นตอนการล้างมืออย่างถูกวิธี

ควรปฏิบัติ ดังนี้



บริเวณมือที่สกปรกมาก บริเวณมือที่สกปรกปานกลาง



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วมือถูซอกนิ้ว



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วมือถูซอกนิ้ว



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบ



ใช้ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

ล้างมือนาน 20 วินาที
ใช้เวลาเท่ากับร้องเพลง Happy Birthday หรือเพลงช้าง 2 รอบ



ขั้นสอน

เตรียมการสาธิต

1. ครูให้นักเรียนจับคู่ แต่ละคู่แสดงวิธีการล้างมือให้คู่ของตนเองดู
2. ครูเปิด Smart Infographic เรื่อง ล้างมือสะอาด ปราศจากเชื้อโรค ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนแต่ละคู่วิเคราะห์ว่า การล้างมือของตนเองและเพื่อนเหมือนหรือแตกต่างจากการล้างมือใน Smart Infographic อย่างไร
3. ครูจัดเตรียมอุปกรณ์ในการสาธิตการล้างมืออย่างถูกวิธี และลำดับขั้นตอนในการสาธิตการล้างมือให้ถูกต้อง

สาธิต



4. ครูสาธิตการล้างมืออย่างถูกวิธีทีละขั้นตอนอย่างช้าๆ พร้อมอธิบายประกอบการสาธิต
5. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ล้างมือและสังเกตการล้างมือของตนเอง
6. เมื่อล้างมือเสร็จแล้ว ครูให้นักเรียนนำมือมาส่องในกล้องทีบอีกครั้ง บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นลงในใบงาน เรื่อง มือของฉัน
7. ครูให้นักเรียนที่ยังล้างมือไม่สะอาดล้างมือจนสะอาด โดยให้คู่ของตนเองเป็นผู้ตรวจสอบ

ขั้นสรุป

สรุปการสาธิต

นักเรียนแต่ละคู่ร่วมกันสรุปและเรียงลำดับขั้นตอนในการล้างมืออย่างถูกวิธี

ขั้นประเมิน

วัดผลประเมินผล

1. ครูตรวจใบงาน เรื่อง มือของฉัน
2. ครูประเมินการล้างมือของนักเรียน
3. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ข้อสอบเน้น การคิด

ใครป้องกันการเกิดโรคมือ เท้า ปาก ได้เหมาะสมที่สุด

1. นกล้างมือหลังอาบน้ำทุกครั้ง
2. ป่านล้างมือหลังดื่มน้ำทุกครั้ง
3. จุ่มล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

วิเคราะห์คำตอบ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร จะช่วยล้างเชื้อโรคที่ติดอยู่กับมือออกไป ทำให้เชื้อโรคไม่แพร่กระจายเข้าสู่ร่างกาย ส่วนการล้างมือหลังอาบน้ำ เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะขณะอาบน้ำก็มีการฟอกถูมืออยู่แล้ว การล้างมือหลังดื่มน้ำเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เพราะน้ำที่ดื่มไม่ใช่สิ่งสกปรกที่ทำให้ต้องล้างมือ ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

กระบวนการสร้างความตระหนัก

ขั้นนำ

ครูตั้งคำถามแล้วสุ่มถามนักเรียน เช่น

- วันนี้นักเรียนรับประทานอะไรบ้าง
- อาหารที่นักเรียนรับประทานมีลักษณะอย่างไร
- นักเรียนคิดว่าอาหารที่นักเรียนรับประทานมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นสอน

สังเกต

1. ครูเล่าเรื่องของแก้วตาให้นักเรียนฟัง “แก้วตาเป็นเด็กนักเรียนชั้น ป.1 ที่ไม่ชอบรับประทานผักผลไม้ แต่ชอบรับประทานขนมหวานที่มีสีฉูดฉาด เพราะคิดว่าขนมหวานที่มีสีฉูดฉาดนั้นน่ารับประทาน มีรสชาติอร่อย และสะดวกในการซื้อ เข้าวันหนึ่งแก้วตาเห็นว่าหน้าโรงเรียนมีลูกอมรสชาติแปลกใหม่ สีฉูดฉาดจ้าน จึงซื้อมารับประทาน ต่อมาแก้วตาปวดท้องมาก พ่อแม่พาไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอบอกว่าแก้วตามีอาการปวดท้องเนื่องจากอาหารเป็นพิษ”

วิเคราะห์ วิจัย

2. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนคนเดิม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าจากเรื่องดังกล่าว แก้วตาปวดท้องเพราะอาหารเป็นพิษจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารสุก สะอาด ที่ไม่มีสารอันตรายเจือปน และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดหรือมีสีฉูดฉาด จากหนังสือเรียน จากนั้นร่วมกันเสนอแนวทางในการเลือกบริโภคอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

๔. รับประทานอาหารสุก สะอาด ที่ไม่มีสารอันตรายเจือปน และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด¹ หรือมีสีฉูดฉาด

อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง จึงควรรับประทานอาหารให้ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไม่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารพิษที่เป็นอันตราย และรับประทานในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายซึ่งมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ๑ เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปลอดภัย โดยควรคำนึงถึงหลัก ๓ ป. คือ

ประโยชน์

ปลอดภัย

ประหยัด



ประโยชน์

สด ใหม่ มีคุณค่าทางอาหาร

ปลอดภัย

สะอาด ปราศจากเชื้อโรค
ไม่มีเชื้อโรค
ไม่มีสารพิษ

ประหยัด

หาง่าย
มีตามฤดูกาล



นักเรียนควรรู้

- 1 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค เช่น รับประทานหวานมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ รับประทานเค็มมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

๒. รับประทานอาหารครบ ๓ มื้อ ในแต่ละวัน
๓. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ สะอาด และถูกสุขลักษณะ
๔. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกชนิด เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย
๕. ไม่รับประทานอาหารรสหวาน เค็ม ① เฝื่อนจัด
๖. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
๗. ไม่รับประทานอาหารที่มีสีสังเคราะห์
๘. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ ๒ แก้ว
๙. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว



ชั้นสอน

วิเคราะห์ วิจัย



4. นักเรียนแต่ละคนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษา มาวิเคราะห์ว่า แก้วตาควรจะได้รับประทานอาหารอย่างไร จึงจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน จากนั้นร่วมกันสรุปผล แล้วออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน
5. ครูตรวจสอบความถูกต้อง และเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม
6. ครูให้นักเรียนบันทึกการรับประทานอาหารของตนเองเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ลงในสมุด

ชั้นสรุป

สรุปองค์ความรู้และนำไปใช้

นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารสุก สะอาด ที่ไม่มีสารอันตรายเจือปน และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดหรือสีฉูดฉาด และบอกแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั้นประเมิน

1. ครูประเมินการนำเสนอข้อมูล
2. ครูตรวจสอบบันทึกการรับประทานอาหารของตนเอง
3. ครูประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ข้อสอบเน้น การคิด

บุคคลในข้อใดต่อไปนี้เลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงหลัก 3 ป.

1. นิดซื้อแกงจืดที่เพิ่งปรุงเสร็จใหม่ๆ และราคาไม่แพง
2. นุ่นซื้อนมลดราคาที่ใกล้หมดอายุ
3. กานซื้อผลไม้ที่นำเข้าจากต่างประเทศ

วิเคราะห์คำตอบ ข้อ 2. เป็นการเลือกซื้ออาหารที่ไม่ถูกหลัก 3 ป. เพราะอาหารที่ใกล้หมดอายุและมีสีฉูดฉาดอาจไม่ปลอดภัยหากนำมารับประทาน ข้อ 3. การซื้ออาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศ เป็นการสิ้นเปลืองเงินทองโดยไม่จำเป็น ส่วนข้อ 1. เป็นอาหารที่มีประโยชน์ มีความสะอาด เพราะเพิ่งปรุงเสร็จใหม่ๆ และประหยัด เพราะราคาไม่แพง ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

- ① อาหารรสหวาน เค็ม รสหวานส่งผลเสียต่อหลอดเลือด หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปร่างกายจะเผาผลาญไม่หมด จึงทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น หลอดเลือดแดงแข็งตัวและตีบ ทำให้เลือดไหลเวียนได้น้อยลง ส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง รสเค็มเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากร่างกายได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไป จึงมีการสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดเกลือในเลือดมีปริมาณสูงขึ้น จนส่งผลให้เลือดแข็งตัว และนำไปสู่โรคหลอดเลือดสมองในที่สุด และยิ่งอาหารหวานจัดและเค็มจัด รวมกับอาหารมัน เช่น กะทิ อาหารทอด หรืออาหารที่มีไขมันสูง ก็ยิ่งเป็นการเร่งให้เกิดโรคได้เช่นกัน เนื่องจากอาหารที่มีไขมันสูงจะไปเพิ่มระดับไขมันในเลือดให้สูงขึ้นและส่งผลให้ไขมันเกาะตัวตามผนังหลอดเลือดจนหนาและตีบ

5Es Instructional Model



ขั้นนำ

กระตุ้นความสนใจ

ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มาคนละ 1 ข้อ พร้อมทั้งอธิบายประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติดังกล่าว

ขั้นสอน

สำรวจค้นหา

- ครูให้นักเรียนจับคู่ แล้วให้แต่ละคู่ส่งตัวแทนออกมาจับสลากหมายเลขวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (สลากมี 6 หมายเลข นักเรียนแต่ละคู่อาจได้ซ้ำหมายเลขกัน โดยขึ้นอยู่กับจำนวนของนักเรียน)

๕. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสพติด

บุหรี่ย^๑ สุราย^๑ และสารเสฟติด^๒ เป็นสิ่งไม่ดีที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย

การป้องกันตนเองจากบุหรี่ย สุรา และสารเสฟติด



- ๑ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสฟติด และพูดปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ๒ ศึกษาโทษของบุหรี่ย สุรา และสารเสฟติด
- ๓ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น วาดภาพ อ่านหนังสือ เล่นกีฬา เล่นดนตรี

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

การสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็น เพราะความสุขเป็นความต้องการทางจิตใจที่ทุกคนต้องการ และทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความสุข



- ๑ ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง นักเรียนอยู่ในวัยเรียนควรตั้งใจเรียนหนังสือ และช่วยเหลืองานบ้านที่สามารถช่วยได้ เช่น รดน้ำต้นไม้ จัดเก็บสิ่งของของตนให้เป็นระเบียบ
- ๒ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติผู้ใหญ่
- ๓ ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเป็นประจำ เช่น ท่องเที่ยวในวันหยุด ทำงานบ้าน



นักเรียนควรรู้

- ๑ **สุรา** สุราทุกชนิดจะทำลายเซลล์ประสาทสมอง ในระยะแรกทำให้ขาดสติ ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ในระยะยาวจะทำให้ความจำเสื่อม เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นโรค เช่น โรคตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรัง
- ๒ **สารเสฟติด** การป้องกันอันตรายจากสารเสฟติด ทำได้โดยรู้จักปฏิเสธอย่างเด็ดขาด ไม่ทดลองเสฟ เลือกคบเพื่อนที่ดี เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาผู้ใหญ่และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ข้อสอบเน้น การคิด

ข้อใดเป็นการกระทำที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข

1. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสมาชิกในบ้าน
2. ขวนสมาชิกในบ้านออกกำลังกาย
3. ขวนสมาชิกในบ้านไปเที่ยวกลางคืน

วิเคราะห์คำตอบ การสร้างความสุขในครอบครัวสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งวิธีหนึ่ง คือ การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์พร้อมกับสมาชิกในครอบครัว ส่วนการซื้อของขวัญราคาแพงไม่ใช่วิธีที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขอบอุ่นเสมอไป เพราะถ้าครอบครัวมีฐานะไม่ดี แล้วต้องเสียเงินซื้อของขวัญราคาแพง ก็อาจทำให้เกิดปัญหาค่าใช้จ่ายได้ ดังนั้น ข้อ 2. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

อุบัติเหตุ เป็นเหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความประมาท มีผลทำให้เกิดการบาดเจ็บ เสียชีวิต หรือเสียทรัพย์สินได้ ดังนั้น เราจึงควรป้องกันอุบัติเหตุ เช่น ใช้ของใช้และของเล่นอย่างระมัดระวัง **ข้ามถนนตรงทางข้าม** ^① ถอดปลั๊กไฟหลังใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเสร็จแล้ว



๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ^②

การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วยได้ง่าย แต่ถ้าเราไม่ชอบออกกำลังกาย อาจทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และเจ็บป่วยได้ง่าย นอกจากนี้ เราควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง



★ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ชั้นสอน

สำรวจค้นหา

- ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ศึกษาความรู้ เรื่อง การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามที่คู่ของตนเองจับสลากได้ ดังนี้
 - สลากหมายเลข 1 ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสพติด
 - สลากหมายเลข 2 สร้างสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
 - สลากหมายเลข 3 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
 - สลากหมายเลข 4 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
 - สลากหมายเลข 5 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 - สลากหมายเลข 6 มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสังคม

ข้อสอบเน้น การคิด

เพราะเหตุใด นักเรียนจึงต้องปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี
2. เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข
3. เพื่อเป็นการปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด

วิเคราะห์คำตอบ หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

- ① **ข้ามถนนตรงทางข้าม** ผู้ที่จะข้ามถนนต้องหยุดยืนที่ขอบถนน มองขวามองซ้าย และมองขวา ให้แน่ใจว่าไม่มีรถกำลังแล่นมา จึงข้ามได้ แล้วรีบเดินตรงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ควรวิ่งข้ามถนน
- ② **ตรวจสุขภาพประจำปี** เป็นการตรวจเพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย ทำให้ป้องกันและรักษาโรคหรือความผิดปกติของร่างกายได้ทันที่ ซึ่งสามารถนำบัตรรักษาให้หายได้ง่ายกว่าเมื่อเป็นมากแล้ว

ชั้นสอน

อธิบายความรู้



- ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมานำเสนอความรู้ตามประเด็นที่ครูกำหนด โดยเริ่มจากสลากหมายเลข 1-6 (นักเรียนคู่ที่จับสลากได้หมายเลขเดียวกันจะต้องนำเสนอความรู้จนครบทุกคู่ก่อน แล้วค่อยต่อยอดด้วยสลากหมายเลขอื่นจนครบ 6 หมายเลข)
- ครูและนักเรียนคู่อื่นร่วมกันตรวจสอบความถูกต้อง หากมีข้อสงสัยให้ซักถามได้หลังจากคู่นั้นๆ นำเสนอความรู้จบแล้ว

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

การมีสุขภาพจิตที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพกายแข็งแรง สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ และยังเป็นที่พักของทุกคน

การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



- คิดแต่สิ่งที่ดี
- ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อเสริมสร้างความร่าเริงแจ่มใส
- ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง

๑๐. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสังคม

คนทุกคนต้องอยู่ร่วมกันในสังคม และอาศัยสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิต เราจึงควรมีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ด้วยการทำสิ่งที่มีประโยชน์

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม



- ลดหรือหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของที่ก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก โฟม
- ทิ้งขยะลงในถังขยะและกำจัดขยะในบ้านทุกวัน
- รักษาความสะอาดห้องน้ำหลังใช้งานทุกครั้ง

★ การคัดแยกขยะตามประเภทช่วยให้ขยะถูกนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ลดมลพิษที่เกิดกับสิ่งแวดล้อม



นักเรียนควรรู้

- ขยะ ถึงขยะจำนวนมากจะต่างสีกัน เพื่อให้ผู้ทิ้งได้คัดแยกขยะ ดังนี้
สีเขียว ขยะที่ย่อยสลายได้
สีเหลือง ขยะที่นำมารีไซเคิลได้
สีเทา/ดำ สัม ขยะมีพิษ
สีฟ้า ขยะทั่วไป

ข้อสอบเน้น การคิด

วิธีใดที่นักเรียนสามารถช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมได้ง่ายที่สุด

- เก็บเปลือกลูกอมไปทิ้งถึงขยะที่บ้าน
- ซื้ออาหารในร้านที่ใช้วัสดุจากธรรมชาติ
- ทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง

วิเคราะห์คำตอบ ในวัยของนักเรียน วิธีที่ง่ายที่สุดในการช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม คือ การทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง เพราะนักเรียนสามารถทำได้ทุกที่ ไม่เปลืองเงินทอง ไม่เสียเวลา และยังช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมสะอาด น่าอยู่ ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

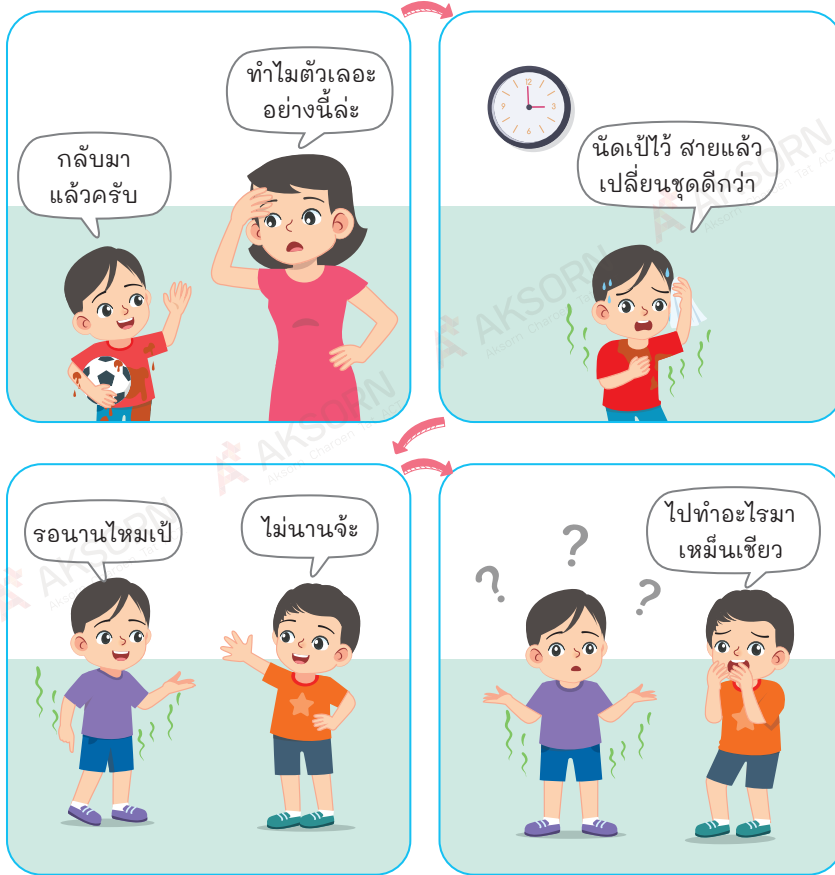
กิจกรรม

Active Learning

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> การสื่อสาร | <input checked="" type="checkbox"/> การคิด | <input checked="" type="checkbox"/> การใช้ทักษะชีวิต |
| <input type="checkbox"/> การแก้ปัญหา | <input type="checkbox"/> การใช้เทคโนโลยี | |

- แบ่งกลุ่มอ่านการ์ตูนที่กำหนดให้ แล้วร่วมกันคิดตอนต่อไปของเรื่อง โดยให้ตัวการ์ตูนแสดงวิธีการแก้ไขเหตุการณ์นี้ จากนั้นวาดภาพประกอบพร้อมเขียนคำบรรยายสั้นๆ แล้วออกมาแนะนำหน้าชั้นเรียน



ชั้นสอน

ขยายความเข้าใจ

- ครูให้นักเรียนแต่ละคนทำกิจกรรม Active Learning จากหนังสือเรียน หน้า 46 ข้อ 2. โดยนำหลักสุขบัญญัติแห่งชาติไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ และบันทึกลงสมุด แล้วให้ผู้ปกครองลงชื่อรับรองการปฏิบัติ
- ครูให้นักเรียนประเมินการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเองตามความเป็นจริง

ข้อสอบเน้น การคิด

ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. ฝึกลบขยะทุกชนิด
2. ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับพี่น้อง
3. ใช้ช้อนกลางตักอาหารขณะรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

วิเคราะห์คำตอบ การใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของ
สุขบัญญัติแห่งชาติในการดูแลสุขภาพ

ขั้นประเมิน

ตรวจสอบผล

1. ครูประเมินการนำเสนอข้อมูล
2. ครูตรวจสอบสมุดบันทึกการดูแลสุขภาพตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ
3. ครูประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
จากกิจกรรม Active Learning โดยใช้เกณฑ์
จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
4. ครูประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แบบประเมิน



2. บันทึกการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามที่ครูแนะนำ
โดยบันทึกเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา ๑ สัปดาห์

บันทึกการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ ของ ด.ช./ด.ญ.....
วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

รายการปฏิบัติ	ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ			
	ทุกวัน	๓-๕ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
๑. อาบน้ำและล้างหน้าอย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง ฟอกสบู่แล้วล้างออก ด้วยน้ำจนสะอาด และเช็ดให้แห้ง				
๒. สระผมด้วยยาสระผม ล้างออกด้วย น้ำสะอาด เช็ดให้แห้ง และหวีผม				
๓. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอน				
๔. ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อน รับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย หรือหลังการทำกิจกรรมต่าง ๆ				
๕. รับประทานอาหารครบทั้ง ๓ มื้อ แต่ละมื้อเป็นอาหารที่มีประโยชน์				
๖. ไม่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ สุรา และสาร เสพติด				
๗. แสดงความรักต่อสมาชิกในครอบครัว				
๘. ไม่วิ่งลงบันได ไม่วิ่งเล่นในบ้าน หรืออาคารเรียน				
๙. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ ตนเองชื่นชอบ				
๑๐. มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส				
๑๑. ทั้งขยันตรงกับประเภทของลักษณะ				

ข้อสอบเน้น การคิด

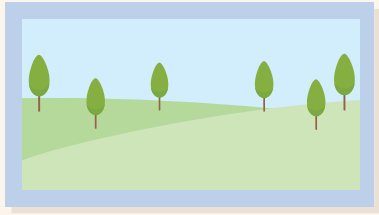
ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการแปรงฟัน

1. ควรใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์
2. ควรแปรงลิ้นหลังจากแปรงฟันแล้ว
3. ควรออกแรงใช้แปรงสีฟันกดลงบนตัวฟันมาก ๆ

วิเคราะห์คำตอบ การแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธี ควรใช้ยาสีฟันที่มี
ส่วนผสมของฟลูออไรด์ โดยแปรงฟันให้ทั่วถึงทั้งฟันด้านนอกและด้าน
ใน รวมถึงควรแปรงลิ้นหลังแปรงฟันเพื่อไม่ให้เป็นที่หมักหมมของเศษ
อาหาร ไม่ควรออกแรงใช้แปรงสีฟันกดลงบนตัวฟันมาก ๆ เพราะจะ
ทำให้เลือดออกตามไรฟันและฟันอาจสึกหรอได้ ดังนั้น ข้อ 3. เป็น
คำตอบที่ถูกต้อง)

บทที่
๒

อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้



ถ้าเรามีอาการ
เหมือนเด็กในภาพ
เราควรทำ
อย่างไร?



สาระสำคัญ

อาการเจ็บป่วยมักเกิดจากการมีพฤติกรรม
สุขภาพที่ไม่ดี ซึ่งเราสามารถ
ดูแลตนเองในเบื้องต้นได้ ถ้าหากเกิด
อาการเจ็บป่วยไม่มาก

เกร็ดแะครู

ครูจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียน
ปฏิบัติ ดังนี้

- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย
- วิเคราะห์จากประเด็นคำถามและภาพ
- เชื่อมโยงประสบการณ์เกี่ยวกับการเจ็บ
ป่วยของตนเอง
- อภิปรายสาเหตุการเจ็บป่วยและวิธีการ
ดูแลตนเอง
- แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปฏิบัติตน
เมื่อมีอาการเจ็บป่วย

จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจว่า อาการเจ็บ
ป่วยเกิดจากเชื้อโรคและการมีพฤติกรรมสุขภาพ
ที่ไม่ดี ซึ่งถ้าเราบอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นให้
ผู้ใหญ่ทราบอย่างถูกต้อง จะทำให้รักษาโรคได้
ทันที



นักเรียนควรรู้

1 อาการเจ็บป่วย 6 โรคที่เด็กเสี่ยงเป็นมากที่สุดในช่วงฤดูฝน คือ

1. โรคไข้หวัดใหญ่
2. โรคมือ เท้า ปาก
3. โรคไข้เลือดออก
4. โรคอีสุกอีใส
5. โรคท้องเสียหรืออุจจาระร่วง
6. โรคไอพีดี (IPD) และปอดบวม

5Es Instructional Model

ขั้นนำ

กระตุ้นความสนใจ

ครูให้นักเรียนดูภาพเด็กที่มีอาการเจ็บป่วย แล้วตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

- จากภาพ นักเรียนคิดว่าเขาเป็นอะไร
- จากภาพ นักเรียนคิดว่าเขามีอาการอย่างไร
- จากภาพ นักเรียนคิดว่าอาการของเขาเกิดจากสาเหตุใด

ขั้นสอน

สำรวจค้นหา

1. ครูแจกการ์ดอาการเจ็บป่วย/โรค ให้นักเรียนคนละ 1 ใบ จากนั้นนักเรียนดูรูปภาพในการ์ด แล้วสืบค้นสาเหตุและลักษณะอาการเจ็บป่วย/โรค ที่กำหนดในการ์ด และบันทึกลงในใบงานเรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย

ใบงาน

ตัวอย่างการ์ด

๑ ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

อาการเจ็บป่วยเกิดจากการที่ร่างกายได้รับเชื้อโรค ร่างกายทำงานผิดปกติ รวมถึงการบาดเจ็บจากการประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งร่างกายจะแสดงอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อาเจียน ฟกช้ำ

เมื่อเราเป็นโรคหรือได้รับบาดเจ็บจะทำให้เกิดผลเสียตามมามากมาย เช่น ร่างกายอ่อนแอ^๑ เล่นหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ได้ เสียค่ารักษาพยาบาลในการรักษา ดังนั้น เราจึงควรรู้จักอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ว่า ลักษณะอาการเจ็บป่วยนั้นเป็นอย่างไร เกิดขึ้นตรงอวัยวะใดของร่างกาย และสามารถบอกอาการเหล่านั้นให้กับพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง เพื่อที่ท่านจะได้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ หรือพาไปพบแพทย์ได้ทันเวลาที่ถ้ามีอาการรุนแรง



นักเรียนควรรู้

- ๑ ร่างกายอ่อนแอ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ควรดื่มน้ำมากๆ เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังกำลังไปต่อสู้กับอาการเจ็บป่วย การดื่มน้ำมากๆ จะช่วยลดความต้านทานโรค และมีผลทำให้อาการป่วยมีความรุนแรงมากขึ้น

ข้อสอบเน้น การคิด

ในวัยของนักเรียน ถ้ามีอาการปวดศีรษะไม่รุนแรงควรทำอย่างไร

1. ซักถามารับประทานเอง
2. รีบไปโรงพยาบาล
3. บอกพ่อแม่ให้ทราบ

วิเคราะห์คำตอบ ในวัยของนักเรียน เมื่อมีอาการเจ็บป่วยควรบอกให้พ่อแม่ทราบ เพื่อที่ท่านจะได้ให้คำแนะนำหรือให้ความช่วยเหลือได้ทันที ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

๒ ลักษณะอาการเจ็บป่วย

อาการเจ็บป่วยที่นักเรียนควรรู้ มีดังนี้

ลักษณะ	อาการ	วิธีดูแลเบื้องต้น
ตัวร้อน มีไข้ 	• ผิวหนังมีความร้อนสูงกว่าปกติ โดยเฉพาะในช่องปาก ใต้รักแร้ ข้อพับต่างๆ และหน้าผาก	• ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว เพื่อลดความร้อน
ปวดหัว เวียนหัว 	• ปวดบริเวณศีรษะ รู้สึกเหมือนรอบๆ ตัวกำลังหมุน	• ดมยาดมหรือทายาหอม่อง บริเวณขมับ ข้อมือ แล้วสูดดม
มีน้ำมูก 	• มีน้ำมูกใสๆ ไหลออกมาทางจมูก จนรู้สึกคัดจมูก หายใจไม่ออก	• ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ
ท้องเสีย 	• ถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งต่อวัน อาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย	• รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม แกงจืด
ปวดท้อง 	• แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีลมในท้อง • ปวดท้องส่วนบนตรงใต้ลิ้นปี่ หรือตรงใต้ชายโครงด้านซ้าย	• รับประทานอาหารที่ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด เช่น กล้วย สับปะรด โยเกิร์ต นมเปรี้ยว น้ำขิง • เคี้ยวอาหารให้ละเอียด • หลีกเลี่ยงอาหารมัน
ฟกช้ำ 	• บริเวณผิวหนังมีรอยช้ำ สีผิวคล้ำกว่าบริเวณอื่น อาจเป็นสีแดง สีสแดงอมม่วง สีม่วง หรือสีน้ำเงิน	• ประคบด้วยผ้าหรือห่อน้ำแข็ง หรือเจลประคบเย็น • ไม่บีบบริเวณที่ฟกช้ำ
ผื่นคัน 	• มีเม็ดสีแดงเล็กๆ ขึ้นบริเวณผิวหนังและมีอาการคัน	• ไม่เกาบริเวณที่คัน ถ้าคันมากให้ใช้วิธีการลูบแทนการเกา

ขั้นสอน

อธิบายความรู้

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและลักษณะอาการเจ็บป่วยจากการวัดที่ตนเองได้
- ครูเสริมความรู้ เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ร่วมกับข้อมูลของนักเรียน
- ครูแจ้งให้นักเรียนทราบ ว่า ในช่วงนี้จะต้องออกมาพูดคุยอธิบายลักษณะอาการเจ็บป่วย/โรคของตนเองให้ครูและเพื่อนในชั้นเรียนทนาย

ขยายความเข้าใจ

- ครูเขียนอาการเจ็บป่วย/โรคที่กำหนดไว้ในกระดานหน้าชั้นเรียน
- นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเพื่อแลกเปลี่ยนการวัดกัน จากนั้นให้แต่ละคู่ออกมาพูดคุยอธิบายลักษณะอาการเจ็บป่วย/โรคของตนเองให้ครูและเพื่อนในชั้นเรียนทนายให้ถูกต้อง โดยคู่ของนักเรียนเป็นผู้ตรวจสอบว่าพูดคุยอธิบายได้ตรงกับกาหนดของตนเองหรือไม่
- นักเรียนฟังเพื่อนพูดคุยอธิบายและทายว่าเป็นอาการเจ็บป่วย/โรคใด โดยดูรายชื่อที่อยู่บนกระดานหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย

ขั้นประเมิน

ตรวจสอบผล

ครูตรวจใบงาน เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย

ข้อสอบเน้น การคิด

ถ้านักเรียนรู้สึกปวดศีรษะ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส นักเรียนควรสันนิษฐานว่าเป็นอะไร

- ท้องเสีย
- ฟกช้ำ
- ไข้หวัด

วิเคราะห์คำตอบ อาการปวดศีรษะ มีไข้ ตัวร้อนเป็นอาการของโรคไข้หวัด ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



นักเรียนควรรู้

- มีไข้ โดยปกติอุณหภูมิร่างกายของคนเราจะอยู่ระหว่าง 36-37.4 องศาเซลเซียส ถ้าหากวัดอุณหภูมิแล้วพบว่า มีอุณหภูมิตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไปถือว่า มีไข้
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นอาการที่มีการปวดท้องส่วนบน แน่นท้อง มีลมหรือแก๊สในกระเพาะอาหารมาก เรอเหม็นเปรี้ยว

Problem-Based Learning



ขั้นนำ

ครูทบทวนความรู้ เรื่อง ลักษณะอาการเจ็บป่วย โดยตั้งคำถาม ดังนี้

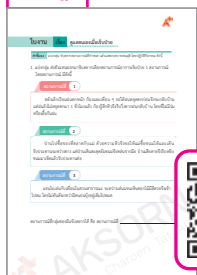
- อาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยในวัยของนักเรียนมีอะไรบ้าง
- เมื่อเจ็บป่วยนักเรียนมีวิธีดูแลตนเองตามคำแนะนำอย่างไร

ขั้นสอน

เลือกและกำหนดประเด็นปัญหา

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ส่งตัวแทนออกมาจับสลากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย 1 สถานการณ์ จากใบงาน เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ใบงาน



วิเคราะห์และหาสาเหตุของปัญหา

2. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลจากสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองจับสลากได้ บันทึกลงในใบงาน

อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ทำให้รู้ได้ว่าเราเป็นโรคอะไร เราจึงสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองได้ถูกต้อง ซึ่งโรคที่พบบ่อยในวัยของนักเรียน เช่น

โรคไข้หวัด

อาการ

- ตัวร้อน มีไข้ น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ

โรคไข้หวัดใหญ่

อาการ

- ตัวร้อน มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว

โรคท้องเสีย

อาการ

- ถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งต่อวัน ปวดท้อง

โรคลำไส้อักเสบจากเชื้อไวรัส

อาการ

- มีไข้ อาเจียน เบื่ออาหาร ถ่ายเหลวเป็นน้ำ

โรคภูมิแพ้

อาการ

- มีผื่นขึ้นบริเวณผิวหนัง คัน มีน้ำมูกไหล หรือเกิดอาการบวมบริเวณใบหน้า แขน ขา

โรคอีสุกอีใส

อาการ

- มีไข้คล้ายไข้หวัด มีเม็ดสีแดงขึ้นตามบริเวณตัว จากนั้น จะกลายเป็นตุ่มใสๆ คัน ต่อมาตุ่มจะกลายเป็นสะเก็ดแผล



แม่คะหนูปวดท้องคะ ถ่ายออกมามีลักษณะเหลวและเหม็นคาวด้วยคะ มีอาการหลังจากรับประทานอาหารเมื่อตอนกลางวัน ตอนนี้อยู่ปวดถ่ายอยู่คะ

สุขภาพน่ารู้

อาการฟกช้ำ เกิดจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายได้รับแรงกระแทกโดยตรง ทำให้มีเลือดออกใต้ผิวหนังโดยไม่มีบาดแผล เมื่อร่างกายเกิดอาการฟกช้ำ ให้ใช้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณที่ฟกช้ำนาน ๑๕-๓๐ นาที วันละ ๒-๓ ครั้ง ภายใน ๒ วัน เพื่อลดอาการบวม หลังจากนั้นจึงประคบด้วยความร้อนเพื่อให้เลือดใต้ผิวหนังที่แข็งสลายตัว



นักเรียนควรรู้

1. โรคลำไส้อักเสบจากเชื้อไวรัส เกิดจากการรับประทานอาหาร ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสที่อยู่ในอุจจาระ ซึ่งก่อให้เกิดการติดเชื้อกับเยื่อเมือกของกระเพาะอาหารและลำไส้ (ลำไส้เป็นส่วนใหญ่) ทั้งนี้ การกลืนเชื้อไวรัสนี้เข้าไปทางปากจากเชื้อที่ติดอยู่กับอุจจาระ หรือกลืนสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย ละอองอาเจียนของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัส หรือของผู้ป่วยที่เป็นพาหะโรคนี้ เช่น อุจจาระหรือน้ำลายจากการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคนี้ จากมือ จากแก้วน้ำ ช้อน ชาม เสื้อผ้า ผ้าอ้อม หรือเครื่องใช้ต่างๆ ที่มีเชื้อไวรัสติดอยู่

ข้อสอบเน้น การคิด

ลักษณะการปวดเมื่อยตามตัว มีไข้สูง ปวดหัว บ่งบอกว่าจะเป็นโรคใด

1. ท้องเสีย
2. ภูมิแพ้
3. ไข้หวัดใหญ่

วิเคราะห์คำตอบ ท้องเสียจะมีอาการถ่ายเหลว ภูมิแพ้จะมีอาการจามหรือเป็นผื่นที่ผิวหนัง มีอาการบวม ซึ่งไม่ตรงกับลักษณะอาการที่ระบุ ดังนั้น ข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

กิจกรรม

Active Learning

สมรรถนะสำคัญสำหรับผู้เรียน

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> การคิด | <input checked="" type="radio"/> การสื่อสาร |
| <input type="radio"/> การใช้ทักษะชีวิต | <input type="radio"/> การแก้ปัญหา |
| | <input type="radio"/> การใช้เทคโนโลยี |

๑. แบ่งกลุ่ม ร่วมกันสอบถามครูพยาบาลว่าโรคหรืออาการเจ็บป่วยชนิดใดที่นักเรียนมารักษาที่ห้องพยาบาลมากที่สุด ๓ อันดับ เกิดจากสาเหตุใด จากนั้นส่งตัวแทนออกมารายงาน
๒. จับคู่กัน ผลัดกันสอบถามคู่ของตนเองว่าอาการเจ็บป่วยหรือโรคที่นักเรียนเคยเป็นบ่อยที่สุดคืออะไร
๓. เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยตามข้อ ๒. ควรทำอย่างไร

เธอเคยป่วยบ้างหรือไม่



เคยจะ

๔. จับคู่ตามเดิม จับสลากข้อความที่กำหนด แล้วออกมาพูดและแสดงท่าทางการขอความช่วยเหลือ เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องจากครู
 - ๑) รู้สึกมีความร้อนตามร่างกาย เช่น หน้าผาก ซอกคอ
 - ๒) ปวดท้องตรงใต้หน้าอกหลังรับประทานอาหารอิ่ม
 - ๓) เวียนหัว แล้วหัวเข่าเป็นรอยสีแดงปนม่วง
 - ๔) รับประทานอาหารทะเลแล้วมีผื่นขึ้นทั่วตัว
 - ๕) ถ่ายเหลว ๒ ครั้ง หลังรับประทานอาหารน้ำแข็งใส และยังรู้สึกปวดท้องอยู่

แสดงวิธีการปฏิบัติตนตามที่ครูแนะนำให้ถูกต้องตามอาการเจ็บป่วยที่คู่ของตนเองได้รับ

ชั้นสอน

วางแผนและศึกษาค้นคว้า

3. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสืบค้นข้อมูลวิธีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยจากสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองจับสลากได้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีความน่าเชื่อถือ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาบันทึกลงในใบงาน
4. นำสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองจับสลากได้และผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาเรียบเรียงเป็นเรื่องราวเพื่อแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียนในช่วงพักถัดไป โดยประเด็นในการนำเสนอ มีดังนี้
 - สาเหตุการเจ็บป่วย
 - บอกลักษณะอาการเจ็บป่วยกับผู้ที่ไว้วางใจได้
 - การปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

แก้ปัญหา



5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยจากสถานการณ์ที่จับสลากได้หน้าชั้นเรียนในประเด็นการนำเสนอที่กำหนด

สรุปและประเมินค่าของคำตอบ

6. ครูและนักเรียนร่วมกันเสนอแนะเพิ่มเติมจากการนำเสนอการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม
7. ครูตั้งคำถามเพื่อสะท้อนคิดจากสิ่งที่นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ดังนี้
 - วิธีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยที่เพื่อนกลุ่มต่าง ๆ นำเสนอเป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่
 - ถ้านักเรียนอยู่ในกลุ่มนั้นจะเลือกวิธีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยด้วยวิธีใด เพราะอะไร

ข้อสอบเน้น การคิด

ถ้านักเรียนไม่สบาย มีไข้ ตัวร้อนและท้องเสีย นักเรียนควรทำอย่างไร

1. นอนพักผ่อน
2. รับประทานยาลดไข้
3. บอกลักษณะอาการให้พ่อแม่ทราบ

วิเคราะห์คำตอบ ถ้าไม่สบายควรบอกลักษณะอาการให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลใกล้ชิดรับทราบ เพื่อที่ท่านจะได้หยาบยาให้รับประทานได้อย่างถูกต้อง หรือพาไปพบแพทย์หากมีอาการรุนแรง อาการมีไข้ ตัวร้อนและท้องเสีย การนอนพักผ่อนอาจไม่สามารถบรรเทาอาการได้ และนักเรียนไม่ควรหยาบยามารับประทานเอง เพราะอาจใช้ยาผิดและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้นข้อ 3. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง

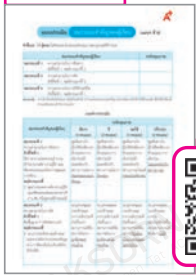
ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยตามลักษณะอาการที่เจ็บป่วย
2. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

ขั้นประเมิน

1. ครูประเมินความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต จากใบงาน เรื่อง ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
2. ครูประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. ครูตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

แบบประเมิน



สรุปสาระสำคัญ

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี

- ★ ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
- ★ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- ★ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
- ★ รับประทานอาหารสุก สะอาด ที่ไม่มีสารอันตรายเจือปน
- ★ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เล่นสารเสพติด



- ★ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- ★ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- ★ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- ★ ทำจิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ★ มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสังคม



การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย

- ๑ บอกอาการให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองทราบ
- ๒ ปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือหมอ
- ๓ ดูแลตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย

ตรวจสอบตนเอง

นักเรียนลองสังเกตตนเองดูว่า ปฏิบัติตามสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้หรือไม่

- อาบน้ำได้สะอาดและถูกวิธีอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- สระผมได้สะอาดและถูกวิธีอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง
- ดูแลรักษาความสะอาดของใช้ส่วนตัวได้
- ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการได้
- บอกอาการของตนเองเมื่อเจ็บป่วยได้
- ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

ข้อสอบเน้น การคิด

ลักษณะอาการอย่างไรที่แสดงว่าร่างกายน่าจะมีการป่วย

1. ตัวร้อน ถ่ายเหลว
2. รับประทานอาหารมากกว่าปกติ
3. นอนหลับเป็นเวลานาน

วิเคราะห์คำตอบ ตัวร้อนแสดงว่ามีการไข้ รวมไปถึงถ่ายเหลว อาจมีอาการติดเชื้อ บ่งบอกให้เห็นว่าร่างกายมีอาการเจ็บป่วยแล้ว ดังนั้น ข้อ 1. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง