



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ดูแลสุขภาพ

เวลา 12 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มฐ. พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ป.4/1 อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

พ 4.1 ป.4/2 อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

พ 4.1 ป.4/3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

2. สาระการเรียนรู้

2.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- 2) การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
- 3) สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย
- 4) ผลที่มีต่อสุขภาพ
ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ
ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
- 5) การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

2.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพของคนเรา ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น มีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่มีเชื้อโรค ไม่มีมลภาวะ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจแจ่มใส แต่ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น มีน้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น หรือมีฝุ่นละอองมากก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และขาดความสุขในชีวิตได้



อารมณ์และความรู้สึกมีผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ทางด้านลบจะทำให้ร่างกายเกิดความเครียด เจ็บป่วย อ่อนเพลีย อารมณ์ทางด้านบวกจะทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และรู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ด้านลบจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ดูแลสุขภาพ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้าน ดังนั้น เราจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยคำนึงสุขภาพและความปลอดภัยในการเลือกบริโภค

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์
<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. จำแนกข้อมูล จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล และเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทที่เป็นสิ่งใกล้ตัว</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 2 คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ)</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 3. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างชิ้นงาน/สิ่งของ/เครื่องใช้ และสามารถนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร</p> <p>ตัวชี้วัดที่ 3 ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข</p> <p>พฤติกรรมบ่งชี้ 2. ทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น</p>	<p>1) มีวินัย</p> <p>2) ใฝ่เรียนรู้</p> <p>3) มุ่งมั่นในการทำงาน</p>



5. สมรรถนะประจำหน่วย

ตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัย

6. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 1) ใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง อะไรรู้อยู่บนฉลาก
- 2) ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย

7. การวัดและการประเมินผล

รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	- ตรวจสอบแบบทดสอบ ก่อนเรียน หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 ดูแล สุขภาพ	- แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	- ประเมินตามสภาพ จริง
แผนฯ ที่ 1 1) ร่วมกันสำรวจ สิ่งแวดล้อมภายใน โรงเรียนและจดบันทึกสิ่ง ที่สำรวจได้ (S)	- ตรวจสอบการบันทึกในใบ งานที่ 3.1 เรื่อง สำรวจสิ่งแวดล้อม	- ใบงานที่ 3.1 เรื่อง สำรวจสิ่งแวดล้อม	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
2) บอกลักษณะของ สิ่งแวดล้อมภายใน โรงเรียนที่มีผลต่อ สุขภาพของนักเรียนจาก การสำรวจ (K, S)	- ตรวจสอบการบันทึกในใบ งานที่ 3.1 เรื่อง สำรวจสิ่งแวดล้อม	- ใบงานที่ 3.1 เรื่อง สำรวจสิ่งแวดล้อม	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
3) ร่วมกันสืบค้นข้อมูล ปัญหาสุขภาพที่เกิดจาก ปัญหาสิ่งแวดล้อมและ ออกมานำเสนอข้อมูล (K, S, A)	- ตรวจสอบการบันทึกในใบ งานที่ 3.1 เรื่อง สำรวจสิ่งแวดล้อม - สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- ใบงานที่ 3.1 เรื่อง สำรวจสิ่งแวดล้อม - แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์ - คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- แบบประเมิน พฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมิน พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการคิด และการ ใช้ ทักษะชีวิต	- แบบสังเกตสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
แผนฯ ที่ 2			
1) ร่วมกันสืบค้นข้อมูล วิธีการจัดบ้านให้ถูก สุขลักษณะ และออกมา นำเสนอข้อมูล (K, S, A)	- สังเกตการนำเสนอ ผลงาน	- แบบประเมินการ นำเสนอผลงาน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
2) สำรวจบริเวณบ้านของ ตนเองและระบุสิ่งที่ไม่ ถูกสุขลักษณะได้ (K, S)	- ตรวจสอบจุดบันทึกการ จัดบ้านให้ถูก สุขลักษณะ	- สมุดบันทึกการจัดบ้าน ให้ถูกสุขลักษณะ	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
3) จัดบริเวณบ้านของ ตนเองโดยคำนึงถึง สุขลักษณะ (K, S, A)	- ตรวจสอบจุดบันทึกการ จัดบ้านให้ถูก สุขลักษณะ	- แบบประเมินการจัด บ้านให้ถูกสุขลักษณะ	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- แบบประเมิน พฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการใช้ทักษะชีวิต	- แบบสังเกตสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
แผนฯ ที่ 3			
1) ระบุสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ (S)	- ตรวจการบันทึกในใบงานที่ 3.2 เรื่อง สภาวะทางอารมณ์	- ใบงานที่ 3.2 เรื่อง สภาวะทางอารมณ์	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
2) บอกสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก และผลกระทบท่อสุขภาพ (K, S)	- ตรวจการบันทึกในใบงานที่ 3.2 เรื่อง สภาวะทางอารมณ์	- ใบงานที่ 3.2 เรื่อง สภาวะทางอารมณ์	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
3) อธิบายสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก ผลกระทบท่อสุขภาพ และวิธีการจัดการจากสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างเหมาะสม (K,S,A)	- สังเกตการนำเสนอผลงาน	- แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถในการคิด	- แบบสังเกตสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
แผนฯ ที่ 4			
1) ร่วมกันสืบค้นข้อมูล ข่าวสถานการณ์ความเครียดในวัยของนักเรียนและออกมานำเสนอข้อมูล(S)	- สังเกตการนำเสนอผลงาน	- แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
2) ร่วมกันคิดวิธีการจัดการ อารมณ์เมื่ออยู่ใน สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เหมาะสม (K, S, A)	- ตรวจการบันทึกในใบ งานที่ 3.3 เรื่อง วิธีการจัดการอารมณ์	- ใบงานที่ 3.3 เรื่อง วิธีการจัดการอารมณ์	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- แบบประเมิน พฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการคิด	- แบบสังเกตสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
แผนฯ ที่ 5			
1) อ่านฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ ถูกต้อง (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง อะไรอยู่บน ฉลาก	- แบบประเมิน สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
2) เปรียบเทียบข้อมูลบน ฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิด เดียวกันตั้งแต่ 2 ยี่ห้อขึ้นไป โดยคำนึงถึงสุขภาพ และความปลอดภัย (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง อะไรอยู่บน ฉลาก	- แบบประเมิน สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- แบบประเมิน พฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมิน พฤติกรรม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
		การทำงานกลุ่ม	
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- สังเกตความสามารถในการคิด	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
แผนฯ ที่ 6 (สมรรถนะประจำหน่วย)			
1) สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่จับสลากได้จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
2) เปรียบเทียบข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกันอย่างน้อย 3 ยี่ห้อ ตามข้อจำกัดที่กำหนด (K, S)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์
3) เลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพจากการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพตามข้อจำกัดที่กำหนด โดยคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัย (K, S, A)	- ตรวจใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย	- แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับดี ผ่านเกณฑ์



รายการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- พฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคล	- แบบประเมิน พฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- พฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- แบบประเมินพฤติกรรม การทำงานกลุ่ม	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน	- สังเกตความสามารถ ในการคิด และการใช้ ทักษะชีวิต	- แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- สังเกตคุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	- คุณภาพอยู่ในระดับ ดี ผ่านเกณฑ์
- แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	- ตรวจแบบทดสอบ หลังเรียน หน่วยการ เรียนรู้ที่ 3 ดูแล สุขภาพ	- แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	- ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์



8. กิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning

- แผนฯ ที่ 1 : สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ เวลา 2 ชั่วโมง
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
 - แผนฯ ที่ 2 : จัดบ้านให้ถูกสุขลักษณะ เวลา 2 ชั่วโมง
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
 - แผนฯ ที่ 3 : อารมณ์และความรู้สึก เวลา 2 ชั่วโมง
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
 - แผนฯ ที่ 4 : จัดการอารมณ์ เวลา 2 ชั่วโมง
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
 - แผนฯ ที่ 5 : อะไรอยู่บนฉลาก เวลา 2 ชั่วโมง
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
 - แผนฯ ที่ 6 : เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย เวลา 2 ชั่วโมง
กระบวนการเรียนรู้ : รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
- (รวมเวลา 12 ชั่วโมง)

9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

9.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ ของ อจท.
- 2) ใบงานที่ 3.1 เรื่อง สำรวจสิ่งแวดล้อม
- 3) ใบงานที่ 3.2 เรื่อง สภาวะทางอารมณ์
- 4) ใบงานที่ 3.3 เรื่อง วิธีการจัดการอารมณ์
- 5) ใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง อะไรอยู่บนฉลาก
- 6) ใบกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง เลือกบริโภคอย่างปลอดภัย
- 7) คลิปอักษรเรียนสรุป เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- 8) PowerPoint เรื่อง ดูแลสุขภาพ ของ อจท.
- 9) ป้ายกระดาน
- 10) ภาพอิมจี
- 11) อาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกัน ชนิดละ 2 ยี่ห้อ
- 12) กรณีศึกษาผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีอาการแพ้อาหาร
- 13) อาหารหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดเดียวกันอย่างน้อย 3 ยี่ห้อ
- 14) สมุดประจำตัวนักเรียน



9.2 แหล่งการเรียนรู้

- 1) Aksorn On-Learn (<https://aksornon-learn.aksorn.com/>)
- 2) ห้องสมุด
- 3) ห้องเรียน
- 4) บริเวณโรงเรียน

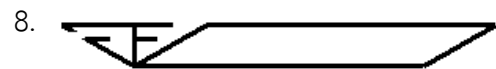


แบบทดสอบ ก่อนเรียน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- การจัดขยะในข้อใดเป็นวิธีการที่ถูกต้อง
 - ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะ
 - ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะที่มีฝาปิด
 - แยกขยะเปียก ขยะแห้ง แล้วนำไปเผา
 - แยกขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะอันตราย ก่อนทิ้ง
- ร้านอาหารควรใช้สิ่งใดใส่อาหารแบบกลับบ้าน เพื่อช่วยรักษาสสิ่งแวดล้อม
 - กล่องโฟม
 - ถุงพลาสติก
 - จานอาหารพลาสติก
 - กล่องอาหารกระดาษ
- ข้อใดไม่ช่วยลดปัญหาอากาศเป็นพิษ
 - ใช้รถโดยสารไฟฟ้า
 - ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว
 - เผาขยะเป็นช่วงเวลา
 - ใช้เตาไฟฟ้าแทนเตาถ่าน
- ถ้าต้องอยู่ภายนอกบ้านในช่วงที่มีฝุ่น PM2.5 มาก ควรทำอย่างไรจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพและเหมาะสมมากที่สุด
 - สวมหน้ากาก N95
 - สวมหน้ากากอนามัย
 - หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้ง
 - ซื้อเครื่องฟอกอากาศแบบพกพา
- ข้อใดที่ควรมีการทดสอบก่อนเลือกซื้อ
 - นมแพะ
 - แป้งข้าวเจ้า
 - โลชั่นกันแดด
 - อาหารกระป๋อง

- ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด
 - แกว้โกรธที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย
 - ก้อยท้อแท้ในชีวิตเลยดื่มสุรา
 - กักรู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
 - เก่งทำใจได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
- ถ้าเครียดเรื่องการเรียน วิธีการผ่อนคลายในข้อใดส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุด
 - ทบทวนหนังสือเรียน
 - ฟังเพลงคนเดียวในห้อง
 - เล่นเกมออนไลน์กับเพื่อน ๆ
 - รับประทานของหวานมาก ๆ




เครื่องหมายนี้ไม่ปรากฏอยู่ในผลิตภัณฑ์ใด

- นมเปรี้ยว
- ยางรถยนต์
- น้ำส้มสายชู
- ถุงยางอนามัย
- ใครปฏิบัติได้ถูกต้องในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 - นิตซื้อยาที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 - แป้งซื้อปลากะป๋องที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 - พลอยซื้อเครื่องสำอางที่มีเครื่องหมาย อย.
 - ปานซื้อคอนแทกต์เลนส์ที่มีเครื่องหมาย อย.
- ผลิตภัณฑ์ใดต้องมีวิธีการใช้ระบุไว้
 - ยา
 - ผงชูรส
 - นมกล่อง
 - ปลากะป๋อง

แบบทดสอบ ก่อนเรียน

เฉลย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- การจัดขยะในข้อใดเป็นวิธีการที่ถูกต้อง
 - ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะ
 - ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะที่มีฝาปิด
 - แยกขยะเปียก ขยะแห้ง แล้วนำไปเผา
 - แยกขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะอันตราย ก่อนทิ้ง
- ร้านอาหารควรใช้สิ่งใดใส่อาหารแบบกลับบ้าน เพื่อช่วยรักษาสสิ่งแวดล้อม
 - กล่องโฟม
 - ถุงพลาสติก
 - จานอาหารพลาสติก
 - กล่องอาหารกระดาษ
- ข้อใดไม่ช่วยลดปัญหาอากาศเป็นพิษ
 - ใช้รถโดยสารไฟฟ้า
 - ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว
 - เผาขยะเป็นช่วงเวลา
 - ใช้เตาไฟฟ้าแทนเตาถ่าน
- ถ้าต้องอยู่ภายนอกบ้านในช่วงที่มีฝุ่น PM2.5 มาก ควรทำอย่างไรจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพและเหมาะสมมากที่สุด
 - สวมหน้ากาก N95
 - สวมหน้ากากอนามัย
 - หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้ง
 - ซื้อเครื่องฟอกอากาศแบบพกพา
- ข้อใดที่ควรมีการทดสอบก่อนเลือกซื้อ
 - นมแพะ
 - แป้งข้าวเจ้า
 - โลชั่นกันแดด
 - อาหารกระป๋อง
- ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด
 - แก้วโกรธที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย
 - ก้อยท้อแท้ในชีวิตเลยดื่มสุรา
 - กักรู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
 - เก่งทำใจได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
- ถ้าเครียดเรื่องการเรียน วิธีการผ่อนคลายในข้อใดส่งผลกระทบท่อสุขภาพมากที่สุด
 - ทบทวนหนังสือเรียน
 - ฟังเพลงคนเดียวในห้อง
 - เล่นเกมออนไลน์กับเพื่อน ๆ
 - รับประทานของหวานมาก ๆ
- 

เครื่องหมายนี้ไม่ปรากฏอยู่ในผลิตภัณฑ์ใด


 - นมเปรี้ยว
 - ยางรถยนต์
 - น้ำส้มสายชู
 - ถุงยางอนามัย
- ใครปฏิบัติได้ถูกต้องในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 - นัดซื้อยาที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 - แบ่งซื้อปลากกระป๋องที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 - พลอยซื้อเครื่องสำอางที่มีเครื่องหมาย อย.
 - ปานซื้อคอนแทกต์เลนส์ที่มีเครื่องหมาย อย.
- ผลิตภัณฑ์ใดต้องมีการใช้ระบุไว้
 - ยา
 - ผงชูรส
 - นมกล่อง
 - ปลากกระป๋อง

เฉลย

1. 4. 2. 4. 3. 3. 4. 1. 5. 3. 6. 2. 7. 4. 8. 2. 9. 4. 10. 1.

แบบทดสอบ หลังเรียน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ช่วยลดปัญหาอากาศเป็นพิษ
 1. ใช้รถโดยสารไฟฟ้า
 2. ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว
 3. เฝ้าชยะเป็นช่วงเวลา
 4. ใช้เตาไฟฟ้าแทนเตาถ่าน
2. การกำจัดขยะในข้อใดเป็นวิธีการที่ถูกต้อง
 1. ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะ
 2. ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะที่มีฝาปิด
 3. แยกขยะเปียก ขยะแห้ง แล้วนำไปเผา
 4. แยกขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะอันตราย ก่อนทิ้ง
3. ถ้าต้องอยู่ภายนอกบ้านในช่วงที่มีฝุ่น PM2.5 มาก ควรทำอย่างไรจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ และเหมาะสมมากที่สุด
 1. สวมหน้ากาก N95
 2. สวมหน้ากากอนามัย
 3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้ง
 4. ซื้อเครื่องฟอกอากาศแบบพกพา
4. ร้านอาหารควรใช้สิ่งใดใส่อาหารแบบกลับบ้าน เพื่อช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม
 1. กล่องโฟม
 2. ถูพลาสติก
 3. จานอาหารพลาสติก
 4. กล่องอาหารกระดาษ
5. ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด
 1. แก้วโกรทที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย
 2. ก้อยท้อแท้ในชีวิตเลยดื่มสุรา
 3. กังวลรู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
 4. เก่งทำได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
6. ถ้าเครียดเรื่องการเรียน วิธีการผ่อนคลายในข้อใดส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุด
 1. ทบทวนหนังสือเรียน
 2. ฟังเพลงคนเดียวในห้อง
 3. เล่นเกมออนไลน์กับเพื่อนๆ
 4. รับประทานของหวานมาก ๆ
7. ผลิตภัณฑ์ใดต้องมีวิธีการใช้ระบุไว้
 1. ยา
 2. ผงชูรส
 3. นมกล่อง
 4. ปลากระป๋อง
8. ข้อใดที่ควรมีการทดสอบก่อนเลือกซื้อ
 1. นมแพะ
 2. แป้งข้าวเจ้า
 3. โลชั่นกันแดด
 4. อาหารกระป๋อง
9. 


เครื่องหมายนี้ไม่ปรากฏอยู่ในผลิตภัณฑ์ใด

 1. นมเปรี้ยว
 2. ยางรถยนต์
 3. น้ำส้มสายชู
 4. ถูยางอนามัย
10. ใครปฏิบัติได้ถูกต้องในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 1. นิดซื้อยาที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 2. แป้งซื้อปลากระป๋องที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 3. พลอยซื้อเครื่องสำอางที่มีเครื่องหมาย อย.
 4. ป่านซื้อคอนแทกต์เลนส์ที่มีเครื่องหมาย อย.

แบบทดสอบ หลังเรียน

เฉลย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ช่วยลดปัญหาอากาศเป็นพิษ
 1. ใช้รถโดยสารไฟฟ้า
 2. ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว
 3. เผาขยะเป็นช่วงเวลา
 4. ใช้เตาไฟฟ้าแทนเตาถ่าน
2. การกำจัดขยะในข้อใดเป็นวิธีการที่ถูกต้อง
 1. ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะ
 2. ทิ้งขยะทุกชนิดลงในถังขยะที่มีฝาปิด
 3. แยกขยะเปียก ขยะแห้ง แล้วนำไปเผา
 4. แยกขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะอันตราย ก่อนทิ้ง
3. ถ้าต้องอยู่ภายนอกบ้านในช่วงที่มีฝุ่น PM2.5 มาก ควรทำอย่างไรจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ และเหมาะสมมากที่สุด
 1. สวมหน้ากาก N95
 2. สวมหน้ากากอนามัย
 3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้ง
 4. ซื้อเครื่องฟอกอากาศแบบพกพา
4. ร้านอาหารควรใช้สิ่งใดใส่อาหารแบบกลับบ้าน เพื่อช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อม
 1. กล่องโฟม
 2. ถุงพลาสติก
 3. จานอาหารพลาสติก
 4. กล่องอาหารกระดาษ
5. ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด
 1. แก้วโกรทที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย
 2. ก้อยท้อแท้ในชีวิตเลยดื่มสุรา
 3. กังวลรู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
 4. เก่งทำได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
6. ถ้าเครียดเรื่องการเรียน วิธีการผ่อนคลายในข้อใดส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุด
 1. ทบทวนหนังสือเรียน
 2. ฟังเพลงคนเดียวในห้อง
 3. เล่นเกมออนไลน์กับเพื่อนๆ
 4. รับประทานของหวานมาก ๆ
7. ผลิตภัณฑ์ใดต้องมีวิธีการใช้ระบุไว้
 1. ยา
 2. ผงชูรส
 3. นมกล่อง
 4. ปลากระป๋อง
8. ข้อใดที่ควรมีการทดสอบก่อนเลือกซื้อ
 1. นมแพะ
 2. แป้งข้าวเจ้า
 3. โลชั่นกันแดด
 4. อาหารกระป๋อง
9. 

เครื่องหมายนี้ไม่ปรากฏอยู่ในผลิตภัณฑ์ใด

 1. นมเปรี้ยว
 2. ยางรถยนต์
 3. น้ำส้มสายชู
 4. ถ้วยยางอนามัย
10. ใครปฏิบัติได้ถูกต้องในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 1. นิดซื้อยาที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 2. แป้งซื้อปลากระป๋องที่มีเลขที่ใบรับแจ้ง
 3. พลอยซื้อเครื่องสำอางที่มีเครื่องหมาย อย.
 4. ป่านซื้อคอนแทกต์เลนส์ที่มีเครื่องหมาย อย.

เฉลย

1. 3. 2. 4. 3. 1. 4. 4. 5. 2. 6. 4. 7. 1. 8. 3. 9. 2. 10. 4.

