



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐกิจน้อย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เล่ม ๑

(ฉบับปรับปรุง)



สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ชุดเอกสารสื่อ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
ลิขสิทธิ์ของ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒๒,๐๐๐ ชุด
จัดพิมพ์โดย องค์การค้ำของ สกสค.

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๑ เศรษฐกิจน้อย

๑

หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง

๓

หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้ไม่ขัดสน

๒๑

หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

๓๗

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

๓๙

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

๖๙

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

๗๗



ชุดการเรียนรู้หน่วยบูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยที่ ๒ : สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

หน่วยที่ ๒ หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **×** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

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



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง วิธีดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก

และวิธีดูแลอวัยวะในช่องปากจากใบความรู้ที่ ๑

๒. ให้นักเรียนติดภาพและเขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก ตกแต่งผลงานให้สวยงาม

๓. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้บอกวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

ให้ถูกต้อง



ติดภาพ	เขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก	วิธีดูแล
		
		
		

กลุ่ม ชื่อสมาชิก.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

๑. อวัยวะในช่องปาก

ปากเป็นอวัยวะภายนอกชนิดหนึ่ง ซึ่งภายในปากของเรายังประกอบด้วยอวัยวะอื่น ๆ รวมเรียกว่า **อวัยวะในช่องปาก** ประกอบไปด้วย

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

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

๒. อวัยวะในช่องปากมีหน้าที่สำคัญ ได้แก่

- ปาก ใช้พูดคุยและรับประทานอาหาร
- เหงือก เป็นที่ยึดเกาะของฟัน
- ลิ้น ใช้รับรสชาติอาหารและช่วยในการออกเสียง
- ฟัน ใช้กัด บด เคี้ยวอาหาร

๓. การดูแลอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลอวัยวะในช่องปาก ดังนี้

- แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงและถูกวิธี ทุกซี่ ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือหลังกินอาหาร และควรแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟันด้วย
- เราควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ

เป็นต้น

- กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว แครอท
- หลังจากกินขนมหวานแล้ว ต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
- ไม่ใช่ฟันผิ่ววิธี เช่น เปิดฝาขวด ดึงถุงขนม เป็นต้น
- ไปพบทันตแพทย์ (หมอฟัน) เพื่อตรวจสอบสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง





บ ๒.๑/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง อวัยวะภายนอกของร่างกาย

- คำชี้แจง** ๑. ให้นักเรียนฝึกอ่านคำศัพท์ในใบงานให้ถูกต้อง
๒. ให้นักเรียนขีดเส้นโยงจากรูปภาพอวัยวะของร่างกายตามที่กำหนดให้
๓. คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดคำศัพท์ชื่ออวัยวะลงในสมุดงานของนักเรียนเป็นการบ้าน
(ถ้านักเรียนอ่านไม่ได้ ให้ครู เพื่อน หรือผู้ปกครองช่วยเหลือในการอ่านได้)

ตา

มือ

ขา



หู

จมูก

ปาก

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

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



บ ๒.๑/ผ ๒-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอกช่องปาก

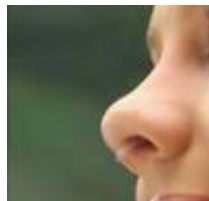
- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำศัพท์ชื่ออวัยวะภายนอกของร่างกายให้ถูกต้อง
๒. ให้นักเรียนบอกหน้าที่อวัยวะภายนอกที่กำหนดให้ถูกต้อง
(ครูช่วยแนะนำนักเรียนในการอ่านและเขียนคำศัพท์)



ตา มีไว้ ดู



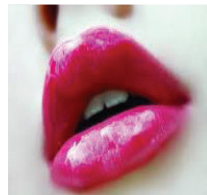
หู มีไว้



จมูก มีไว้



มือ มีไว้



ปาก มีไว้

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

๑. อวัยวะในช่องปาก

ปากเป็นอวัยวะภายนอกชนิดหนึ่ง ซึ่งภายในปากของเรายังประกอบด้วยอวัยวะอื่น ๆ รวมเรียกว่า **อวัยวะในช่องปาก** ประกอบไปด้วย

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

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

๒. อวัยวะในช่องปากมีหน้าที่สำคัญ ได้แก่

- ปาก ใช้พูดคุยและรับประทานอาหาร
- เหงือก เป็นที่ยึดเกาะของฟัน
- ลิ้น ใช้รับรสชาติอาหารและช่วยในการออกเสียง
- ฟัน ใช้กัด บด เคี้ยวอาหาร

๓. การดูแลอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลอวัยวะในช่องปาก ดังนี้

- แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงและถูกวิธี ทุกซี่ ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือหลังกินอาหาร และควรแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟันด้วย
- เราควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อสร้างความแข็งแรงและป้องกันฟันผุ

เป็นต้น

- กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว แครอท
- หลังจากกินขนมหวานแล้ว ต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
- ไม่ใช่ฟันผิดวิธี เช่น เปิดฝาขวด ดึงถุงขนม เป็นต้น
- ไปพบทันตแพทย์ (หมอฟัน) เพื่อตรวจสอบสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง





ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง คำถามชวนคิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนติดภาพเด็กและคนชรา แล้วตอบคำถาม

--	--

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านหัวข้อที่กำหนดให้ แล้วบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริง
ลงในช่องว่าง

๑) นักเรียน ☐ เคยเห็น ☐ ไม่เคยเห็น ทารกเกิดใหม่

๒) ในครอบครัวของนักเรียน ☐ มี ☐ ไม่มี คนชรา

๓) สมาชิกในครอบครัวของนักเรียน ☐ เคย ☐ ไม่เคย เจ็บป่วย



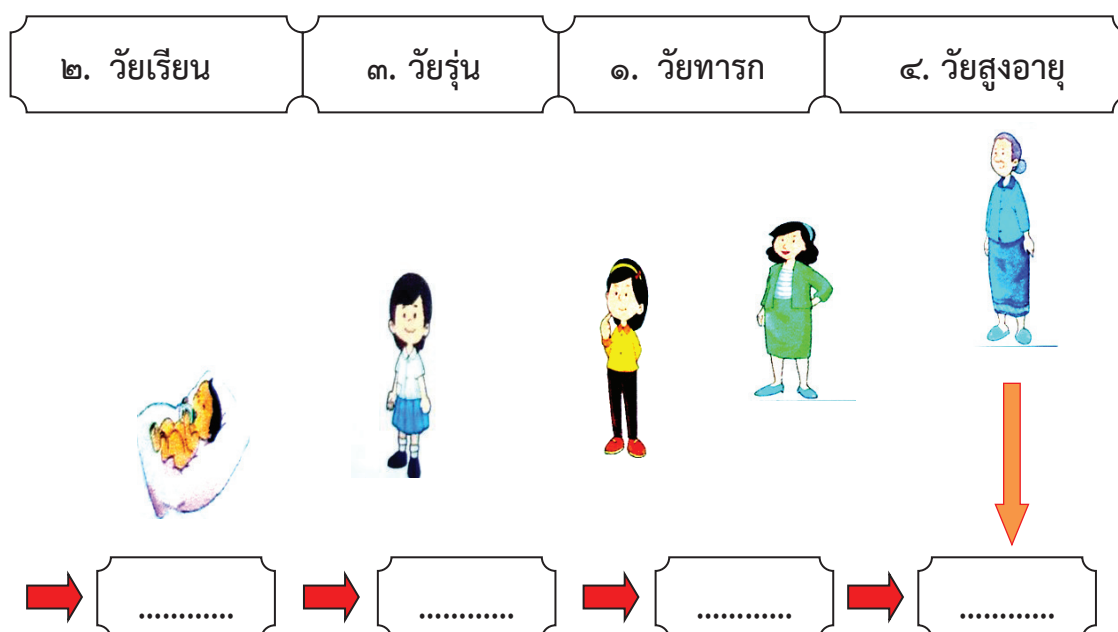
ชื่อกลุ่ม.....ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....
ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....
ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

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



วัฏจักรของชีวิต

เพิ่มเติมความรู้ ชีวิต อ่านว่า ชี – วิต

 วัฏจักร อ่านว่า วัต – ตะ – จัก

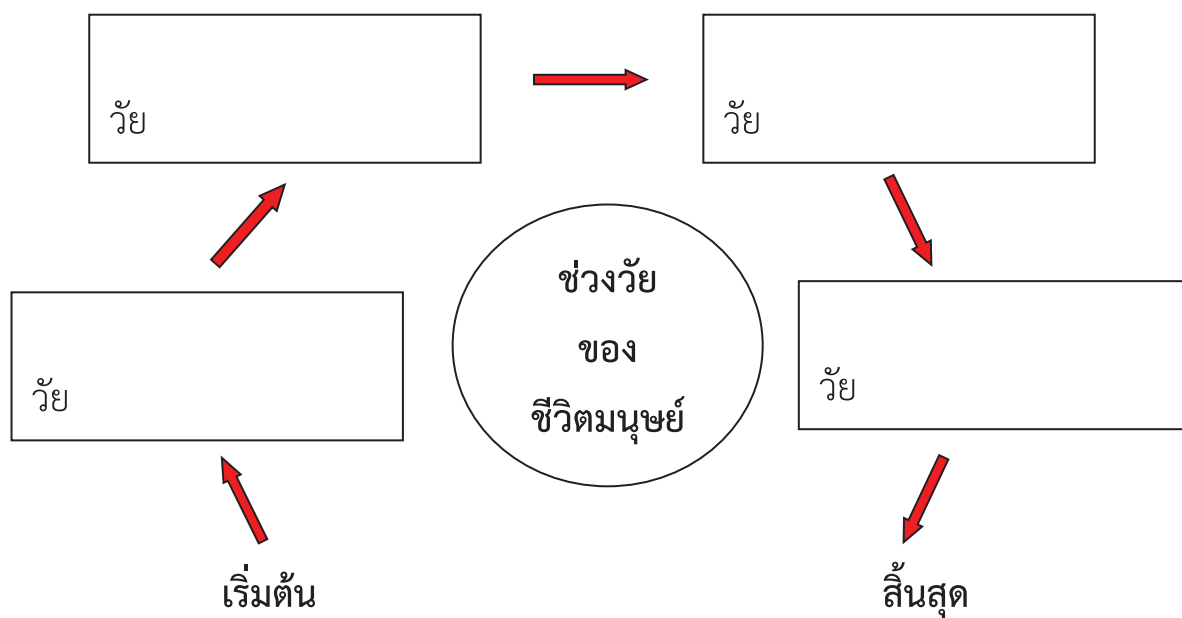
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๓ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๓ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์
๒. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์
๓. ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดแสดงช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์



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



ใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ฉันทเจริญเติบโต

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๔ เรื่อง ฉันทเจริญเติบโต
๒. ให้นักเรียนสังเกตลักษณะแตกต่างรอบ ๆ ตัว หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจาก
ใบความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตของมนุษย์
๓. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง
๔. นักเรียนสรุปผลการเจริญเติบโตน้ำหนักส่วนสูงโดยใช้ข้อมูลเดิมชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง
ประกอบการสรุปผล โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่กำหนด

๑) ฉันทชื่อ.....

๒) ฉันทมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้เซนติเมตร

๓) เมื่อบันทึก น้ำหนัก และ ส่วนสูง แล้ว สรุปผลได้ดังนี้

- ☐ ฉันทเจริญเติบโต
- ☐ ฉันทไม่เจริญเติบโต



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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง หลักการดูแลสุขภาพ

๑. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง



๒. อาหารปลอดภัย

รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ สะอาดและปลอดภัย



๓. อายุมข

หลีกเลี่ยงสารเสพติด



๔. อารมณ์แจ่มใส

รู้จักพักผ่อนคลายความเครียดและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



๕. อโรคยา

หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค



๖. อนามัยสิ่งแวดล้อม



ปลอดภัยไว้ก่อน

การดื่ม น้ำอัดลม ทำให้ฟันผุและอ้วน หากดื่มในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้ท้องอืด และปวดแสบท้อง กระเพาะอาหาร เป็นแผล

อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เราจำเป็นต้องรับประทานอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างพอเพียงเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ อาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารหมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง
สร้างเสริมการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



อาหารหมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ
ให้พลังงานแก่ร่างกาย



อาหารหมู่ที่ ๓ ผักต่าง ๆ สร้างภูมิคุ้มกันโรค
ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง



อาหารหมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ สร้างภูมิคุ้มกันโรค
ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ



อาหารหมู่ที่ ๕ น้ำมันหรือไขมันจากพืชและสัตว์
ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ตัวอย่างบัตรภาพผลไม้



ตัวอย่างบัตรภาพอาหาร



ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

การเจริญเติบโตตามวัยของมนุษย์

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

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตจะเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต เกี่ยวกับความสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ว่ามีพัฒนาการได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงมีความสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างตนเองและผู้อื่น ให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย

เกณฑ์การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย

ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

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

ตารางแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

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

๒. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง

ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)				
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินไป
๖	๑๔.๙ ถึง ๑๖.๐	๑๕.๐ - ๑๖.๐	๑๖.๑ - ๒๕.๗	๒๕.๘ - ๒๖.๔	๒๖.๕ ขึ้นไป
๗	๑๖.๔ ถึง ๑๗.๕	๑๖.๕ - ๑๗.๖	๑๗.๗ - ๒๘.๗	๒๘.๘ - ๓๑.๒	๓๑.๓ ขึ้นไป
๘	๑๗.๘ ถึง ๑๙.๐	๑๗.๙ - ๑๙.๒	๑๙.๓ - ๓๒.๕	๓๒.๖ - ๓๕.๕	๓๕.๖ ขึ้นไป
๙	๑๙.๓ ถึง ๒๑.๐	๑๙.๔ - ๒๑.๑	๒๑.๒ - ๓๗.๔	๓๖.๕ - ๔๑.๑	๔๑.๒ ขึ้นไป
๑๐	๒๑.๒ ถึง ๒๓.๐	๒๑.๓ - ๒๓.๓	๒๓.๔ - ๔๒.๑	๔๒.๒ - ๔๖.๒	๔๖.๓ ขึ้นไป
๑๑	๒๓.๓ ถึง ๒๖.๐	๒๓.๔ - ๒๖.๐	๒๖.๑ - ๔๖.๕	๔๖.๖ - ๕๐.๖	๕๐.๗ ขึ้นไป
๑๒	๒๖.๓ ถึง ๒๙.๐	๒๖.๔ - ๒๙.๓	๒๙.๔ - ๕๐.๒	๕๐.๓ - ๕๔.๐	๕๔.๑ ขึ้นไป

ตารางแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

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

ที่มา : เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนชาวไทย

อายุ ๑ วัน - ๑๙ ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ้าเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานแล้วเป็นไปตามเกณฑ์ แสดงว่าเรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พัฒนาการ อ่านว่า พัด - ทะ - นา - กาน) ทางร่างกายเหมาะสมกับวัย



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว

- คำชี้แจง** ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาหาข้อมูลจากความรู้เดิมและหาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
๒. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวลงในตาราง

สมาชิกในครอบครัว	บทบาทหน้าที่
	เป็นผู้นำครอบครัว
	ดูแลความเรียบร้อยความสะอาดในบ้าน
	ช่วยทำงานในบ้าน
	แบ่งหน้าที่และช่วยกันทำงานบ้าน



ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ความรักในครอบครัว

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
 - ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัวของตนเอง ที่ทำกิจกรรมที่แสดงถึงความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
 - ให้นักเรียนนำผลงานออกมาแสดงที่หน้าชั้น
 - ให้ครูและเพื่อนพิจารณาว่าเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงความรักความผูกพันหรือไม่



ครอบครัวของฉัน



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



บ ๒.๑/ผ ๔-๐๓

ใบงานที่ ๐๓ เรื่อง เพื่อนกันฉันรักเพื่อน

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนดูภาพที่กำหนดให้และอ่านข้อความในข้อที่ ๑ – ข้อที่ ๕
๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่แสดงถึงลักษณะ
ของเพื่อนที่ดี



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



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

ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนวาดภาพการกระทำของสมาชิกในครอบครัวที่ทำให้ครอบครัวมีความสุขอย่างน้อย ๒ ตัวอย่าง
 - ให้นักเรียนตกแต่งผลงานให้สวยงาม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครอบครัวมีความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

๑. บทบาทหน้าที่ของตนเอง

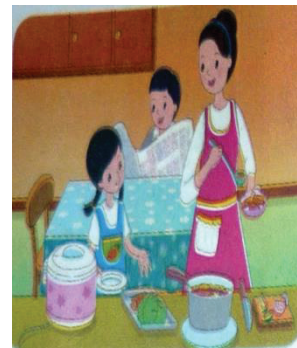
- ๑) เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้ใหญ่ในบ้าน
- ๒) ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่ทำได้
- ๓) ขยันและตั้งใจเรียนหนังสือ
- ๔) รู้จักดูแลและช่วยเหลือตนเอง
- ๕) พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน ไม่พูดโกหก
- ๖) ช่วยครอบครัวประหยัดและรู้จักอดออม

๒. บทบาทหน้าที่ของพ่อ

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

๓. บทบาทหน้าที่ของแม่

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



๔. บทบาทหน้าที่ของพี่น้อง

- ๑) มีความรักความสามัคคีกัน ไม่ทะเลาะกัน
- ๒) มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน
- ๓) แบ่งหน้าที่และช่วยกันทำงานบ้าน
- ๔) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่พูดหยาบคายต่อกัน
- ๕) พี่ต้องดูแลและรู้จักเสียสละให้น้อง
- ๖) น้องต้องให้ความนับถือและเชื่อฟังสิ่งที่พี่สอน
- ๗) เมื่อทำผิดต้อง ขอโทษ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน



๕. บทบาทหน้าที่ของญาติ

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



ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

เมื่อเราอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองและปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม

พ่อ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ดูแลปกป้องสมาชิกในบ้าน ช่วยทำงานบ้าน และดูแลอบรมสั่งสอนลูก ๆ

แม่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก คอยเอาใจใส่สมาชิกในบ้าน มีความเคารพในตัวพ่อและอบรมสั่งสอนลูก ๆ

ลูก ต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่และสมาชิกที่มีอายุมากกว่า มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อทุกคน พุดจาสุภาพกับทุกคน และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า

ญาติผู้ใหญ่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า คอยดูแลเอาใจใส่ทุกคน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความเมตตาต่อสมาชิกในบ้าน

เมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างปฏิบัติต่อกันด้วยดีแล้วก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุข



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

- คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจตนเอง
 ๒. ให้นักเรียนวาดภาพความภาคภูมิใจในตนเองที่เคยมีและชื่นชอบมากที่สุด
 ๓. เขียนคำหรือข้อความสั้น ๆ ประกอบภาพ โดยขอคำแนะนำจากเพื่อน พี่ หรือคุณครู



Blank area for drawing and writing, with horizontal dotted lines for text.

กลุ่ม.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- คำชี้แจง** ๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ และวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
๒. นักเรียนร่วมกันคิด นำคำที่กำหนดให้เขียนลงในแผนผังความคิด
๓. ตกแต่งผลงานให้สวยงาม
(ครูคอยแนะนำการอ่านและการเขียนตอบ)

ไม่รับของจากคนไม่รู้จัก แต่งกายเรียบร้อย ชอบเที่ยวกลางคืน คบเพื่อนดี
ไม่แย่งของเล่น ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสพติด ไม่ดูหนังโป๊ลามก



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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

สัมพันธภาพ (สัมพันธภาพ อ่านว่า สำ – พัน – ทะ – พาบ) คือ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล (บุคคล อ่านว่า บุค – คน) การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนจึงต้องอาศัยการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๑) วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

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

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นวิธีการหนึ่งของการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการนำสิ่งของเหลือใช้ในบ้านมาช่วยกันประดิษฐ์เป็นของใช้ตกแต่งบ้าน ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีและทำให้บ้านน่าอยู่

๒) วิธีสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน

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

การปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีการหลีกเลี่ยง

๑) พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสื่อมเสียทางเพศ ด้วยการโอบกอด การจับหรือแตะต้องร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

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

๒) วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทำได้ดังนี้

๑. ไม่หลงเชื่อคำชักชวนหรือไม่รับสิ่งของจากคนที่รู้จัก และใช้คำพูดปฏิเสธอย่างสุภาพ เช่น “ไม่ไปค่ะ/ไม่ไปครับ” “ขอบคุณค่ะ/ขอบคุณครับ” แต่หนูไม่อย่างได้” แล้วรีบเดินหนีไปจากบริเวณนั้น
๒. ไม่อยู่ในสถานที่เปลี่ยวหรือลับตาคนเพียงลำพัง
๓. แต่งกายให้เรียบร้อยและเหมาะสมกับกาลเทศะ (กาลเทศะ อ่านว่า กา-ละ-เท-สะ) โดยเฉพาะเพศหญิงต้องแต่งกายมิดชิด ไม่โป้ หรือเปิดเผยให้เห็นรูปร่าง สัตส่วน
๔. ไม่อ่านหนังสือหรือดูสื่อลามก และไม่อยู่กับเพื่อนหรือคนต่างเพศสองต่อสองในห้องหรือที่ลับตาคน
๕. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่เสพสารเสพติด
๖. หากมีคนที่ไม่น่าไว้วางใจ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก มาพุดคุยและถูกเนื้อตัว หรือโอบกอดบ่อยครั้ง ควรรีบบอกพ่อแม่ผู้ปกครองให้ทราบ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้อยู่ในสังคมอย่างปลอดภัย ไม่เกิดอันตรายทางเพศ

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....
คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

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

หน่วยที่ ๒ หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการเล่นเกม

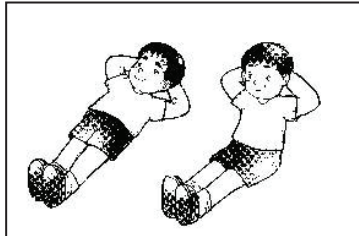
- ก. ความเก่งกล้า
- ข. ความสนุกสนาน
- ค. ความแข็งแรงของร่างกาย

๒. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



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

๓. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



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

๔. การเล่นเกมแบบผลัด เป็นกิจกรรมที่ช่วยเราฝึกในเรื่องใด

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

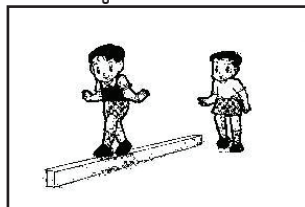
๕. การออกกำลังกาย คืออะไร

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

๖. เกมแบบผลัดมีลักษณะเกมอย่างไร

- ก. สมาชิกภายในแถวผลัดกันเล่นเกมใครเล่นเสร็จต่อท้ายแถว
- ข. เมื่อใครเล่นเกมเสร็จให้ออกไปอยู่นอกแถวแถวไหนหมดก่อนชนะ
- ค. ผลัดกันเล่นกับกลุ่มอื่น

๗. จากรูปคือการ เล่นอะไร



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

๘. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด

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

๙. เมื่อเล่นเกมแพ้เราควรปฏิบัติอย่างไร

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

๑๐. “นั่งยอง ๆ ล้มตัวไปข้างหลัง มือทั้งสองเท้าพื้น และเคลื่อนตัวไปข้างหน้าและถอยหลังในลักษณะเดินปู” ตรงกับรูปภาพใด

ก.



ข.



ค.



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการเคลื่อนไหวอยู่กับที่มาอย่างน้อย ๑ ภาพ

ชื่อ.....ชั้น.....
วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเล่นเกม

ชื่อกลุ่ม.....

เลขที่.....

ชั้น.....

วันที่.....

๑. การเล่นเกมให้มีความปลอดภัยมากที่สุดควรทำอย่างไร

.....

.....

๒. ประโยชน์และข้อคิดที่ได้รับจากการเล่นเกมนี้คือ

.....

.....

(นักเรียนชั้น ป.๑ เขียนข้อความไม่ได้ ครูช่วยแนะนำการเขียนให้)

๓. ให้นักเรียนบอกชื่อเกมที่ชอบพร้อมให้เหตุผลและวาดภาพประกอบ

ชื่อเกม.....

เหตุผลที่ชอบ.....

.....

.....

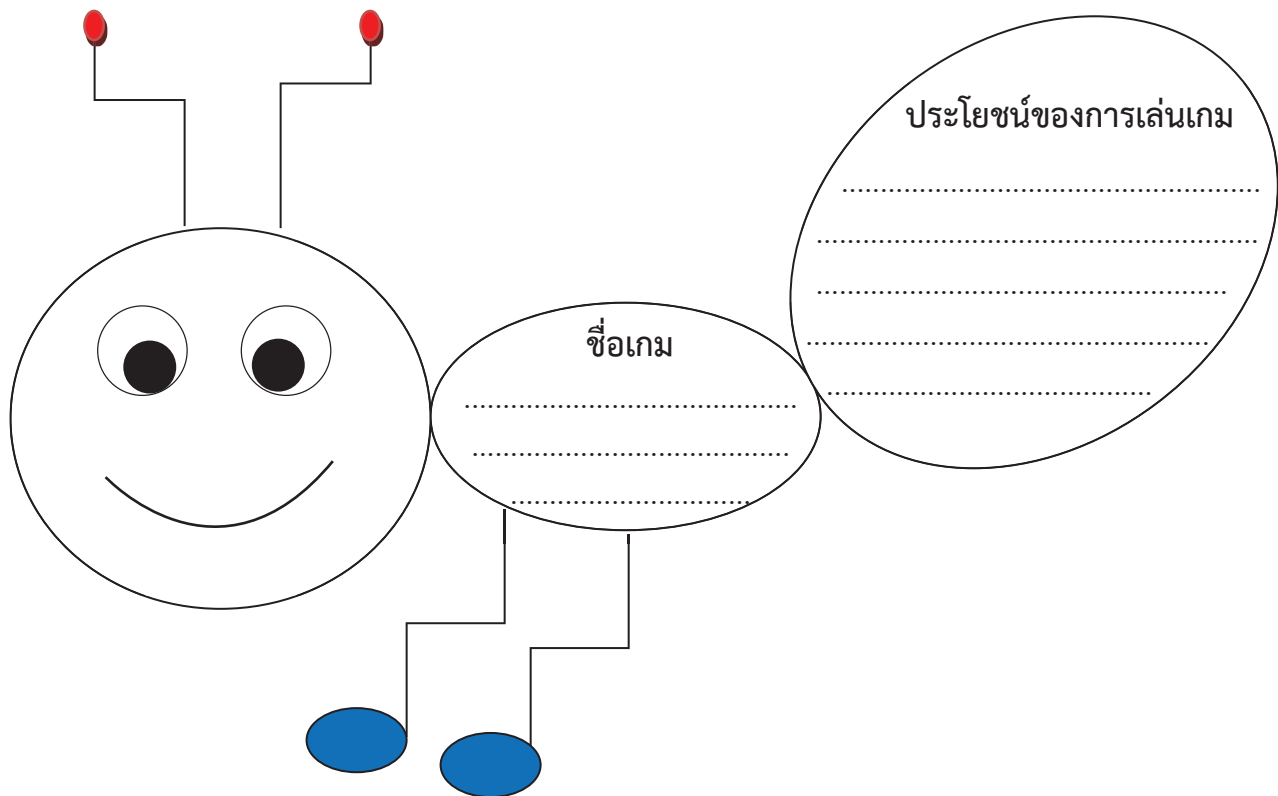
.....

.....

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง เกม

ชื่อกลุ่ม ชั้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยคละชาย - หญิง กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันคิด แล้วเขียนแผนผังความคิด
ประโยชน์ของการเล่นเกม



แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการเล่นเกม

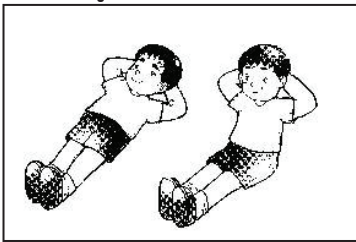
- ก. ความเก่งกล้า
- ข. ความสนุกสนาน
- ค. ความแข็งแรงของร่างกาย

๒. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



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

๓. จากรูปเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด



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

๔. การเล่นเกมผลัด เป็นกิจกรรมที่ช่วยเราฝึกในเรื่องใด

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

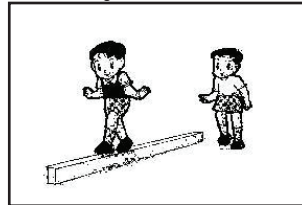
๕. การออกกำลังกาย คืออะไร

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

๖. เกมแบบผลัดมีลักษณะเกมอย่างไร

- ก. สมาชิกภายในแถวผลัดกันเล่นเกมใครเล่นเสร็จต่อท้ายแถว
- ข. เมื่อใครเล่นเกมเสร็จให้ออกไปอยู่นอกแถวแถวไหนหมดก่อนชนะ
- ค. ผลัดกันเล่นกับกลุ่มอื่น

๗. จากรูปคือการเล่นอะไร



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

๘. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือข้อใด

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

๙. เมื่อเล่นเกมแพ้เราควรปฏิบัติอย่างไร

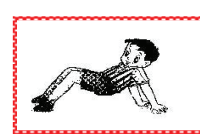
- ก. โกรธผู้ชนะ
- ข. ดีใจกับผู้ชนะ
- ค. เสียใจร้องไห้

๑๐. “นั่งยอง ๆ ล้มตัวไปข้างหลัง มือทั้งสองเท้าพื้น และเคลื่อนตัวไปข้างหน้าและถอยหลังในลักษณะเดินปู” ตรงกับรูปภาพใด

ก.



ข.



ค.



หน่วยที่ ๒ หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยการเขียนหรือวาดภาพให้ถูกต้องที่สุด

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

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

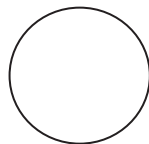
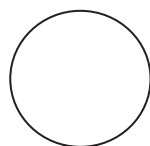
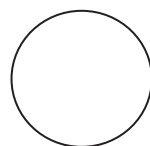
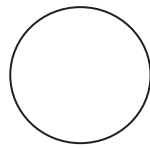
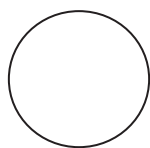


บ ๒.๓/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง
ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย ☺ หน้าภาพที่ควรปฏิบัติ
และเครื่องหมาย ☹ หน้าภาพที่ไม่ควรปฏิบัติ



ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



คำชี้แจงให้นักเรียนคัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด “หลักสัจบัญญัติแห่งชาติ” ข้อที่ ๑ - ๑๐

[illegible]

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



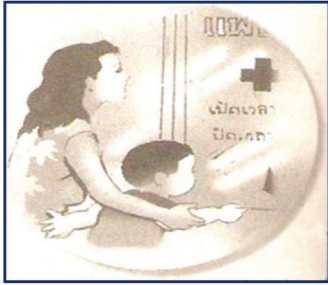
บ ๒.๓/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง โรคและอาการเจ็บป่วย

ตอนที่ ๑ เรียงลำดับภาพเหตุการณ์ โดยเขียนเลข ๑ - ๕ ลงใน ☐ ที่มุมขวาด้านล่างของภาพ


☐


☐


☐


☐


☐

ตอนที่ ๒ สำรวจตนเองว่าเคยมีอาการตามหัวข้อที่กำหนดให้หรือไม่ โดยขีด ✓ ลงในตาราง

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

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



บ ๒.๓/ผ ๒-๐๒

ใบงานที่ ๐๒ เรื่อง อาการเจ็บป่วย

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่อาการและลักษณะการเจ็บป่วยที่สัมพันธ์กัน
แล้วระบายสี ตกลงแต่งให้สวยงาม

๑.

ตัวร้อน

แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีลมในท้อง

๒.

ปากช้า

มีเม็ดสีแดงเล็ก ๆ บริเวณผิวหนัง
และมีอาการคัน

๓.

ปวดท้อง

ถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งต่อวัน

๔.

ท้องเสีย

ผิวหนังมีความร้อนสูงกว่าปกติ
โดยเฉพาะในช่องปาก

๕.

ผื่นคัน

บริเวณผิวหนังมีรอยขีด
สีแดงอมม่วงหรือสีน้ำเงิน

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง โรคและการป้องกัน

โรคและการเจ็บป่วย

โรคต่างๆ ทำให้เราเจ็บป่วยส่วนใหญ่เป็นเพราะการขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และขาดการป้องกันโรคที่ดี เราจึงควรป้องกันโรคต่างๆ ดังนี้

๑. **ไข้หวัด** เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันได้ง่ายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสเข้าไปหรือไปคลุกคลีกับผู้ที่เป็น

๒. **ปวดท้อง** หากเรารับประทานอาหารที่ไม่สะอาดหรือรสจัด น้ำที่ไม่สะอาดจะทำให้เราปวดท้อง ท้องร่วง หรือท้องเสียได้

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

๔. **ฟกช้ำ** เกิดจากการหกล้มหรือถูกกระแทกอย่างรุนแรง

๕. **โรคตาแดง** เป็นโรคติดต่อส่วนใหญ่ที่พบในเด็ก สาเหตุเกิดจากเชื้อโรคที่อยู่ในฝุ่นละอองหรือแมลงหวี่เข้าตา

๖. **โรคผิวหนัง** ได้แก่ โรคพุพอง กลาก เกื้อื้อน หิด ซึ่งเกิดจากผิวหนังสกปรกหรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่สกปรก

๗. **เหา** เหาเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่ชอบเกาะเส้นผมบนศีรษะของเรา เหาจะกัดและดูดเลือดบนศีรษะ ถ้าผมของเราสกปรกหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็เหาเราจะมีเหาด้วย

๘. **โรคขาดสารอาหาร** การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจึงเจริญเติบโตช้า

๙. **โรคลมชัก หรือโรคลมบ้าหมู** มักเกิดขึ้นกับเด็ก โดยมากมักไม่ทราบสาเหตุ แต่อาจเกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อบางส่วน

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง อุบัติเหตุที่บ้านและโรงเรียน

อุบัติเหตุภายในบ้าน

อุบัติเหตุภายในบ้าน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันภายในบ้าน ที่ทำให้ได้รับหรือเกิดการเจ็บป่วย หรือทำให้ทรัพย์สินในบ้านรวมทั้งบ้านได้รับความเสียหาย

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

อุบัติเหตุในโรงเรียน

อุบัติเหตุในโรงเรียน เช่น หกล้ม ถูกของมีคมบาด ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย บาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาท ป้องกันโดยตรวจสอบความเรียบร้อยของโต๊ะ เก้าอี้ เล่นในที่ที่จัดให้เล่น เก็บขยะ เศษแก้ว ไม้ และของมีคม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยการเขียนหรือวาดภาพให้ถูกต้องที่สุด

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

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



A large, rectangular area with a light beige background and a decorative, torn-paper-like border. It contains horizontal dashed lines for writing, arranged in 15 rows.



A large, rectangular area with a light beige background and a decorative, torn-paper edge. It contains horizontal dashed lines for writing, arranged in a grid pattern.



A large, rectangular area with a light beige background and a decorative, torn-paper edge. It contains horizontal dashed lines for writing, arranged in 15 rows.