รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน

ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

เรื่อง

การนำเสนอ
ผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง
และชุมชนด้วยตัวเราที่ส่งผลต่อสังคม

ช่วงสุขภาพดีชีวีมีสุข

ทำอย่างไร...?

ให้มีสุขภาพที่ดี

การนำเสนอ
ผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง
และชุมชนด้วยตัวเราที่ส่งผลต่อสังคม







จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและร่วมแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชนอย่างมีเหตุผล
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่มีต่อสังคม
3. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

4. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้
5. แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน
6. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ

ทบทวนงาน

นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมการจัดนิทรรศการ
ตามความสนใจจากการเรียนที่ผ่านมา
โดยเลือกตามหัวข้อที่สนใจ

ทบทวนงาน

1. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. ปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. แสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
5. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต
6. เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

หัวข้อในการจัดนิทรรศการ

1. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. วางแผนการออกกำลังกายและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. ปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. การป้องกัน แก้ไข โรคติดต่อที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
5. การป้องกัน แก้ไข โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
6. ผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

กิจกรรมสร้างสุข

ถ้าพร้อมแล้ว

มาเริ่มจัดนิทรรศการ

กันเลย

ศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ที่ 1-7

กิจกรรมสร้างสุข

นำเสนอนิทรรศการ

บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

1. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง



บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

2. นักเรียนจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างไร



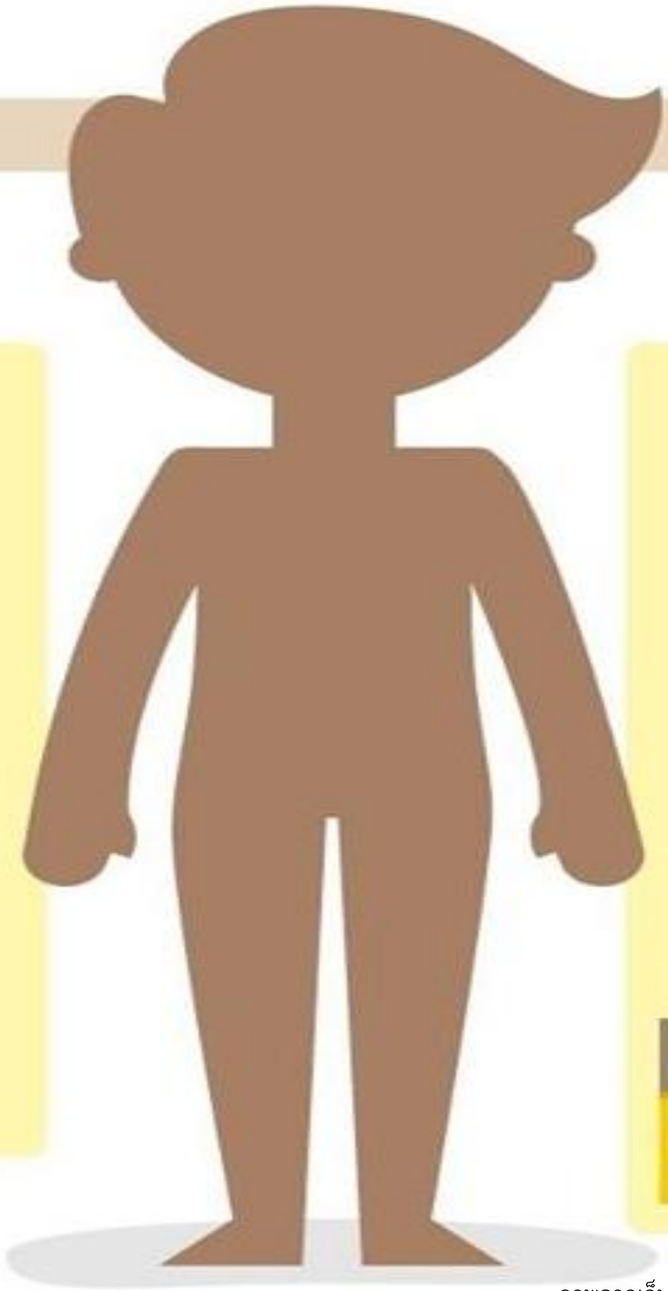
รอบเอว

รอบเอวที่เหมาะสม หาได้จาก

รอบเอว (เซนติเมตร)

ไม่เกิน

$$\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$



BMI

BMI (ดัชนีมวลกาย) หาได้จาก

$$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



ผอม	ปกติ	ท้วม	อ้วน 1	อ้วน 2
น้อยกว่า 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	25.0 - 29.9	มากกว่า 30.0

ภาพจากเว็บไซต์ https://www.facebook.com/raipoongfanpage/posts/1676642475687371/

หลัก 5 อ

- อาหาร
- อารมณ์
- อนามัย
- อดิเรก
- ออกกำลังกาย

ทำอย่างไร...?

ให้มีสุขภาพที่ดี





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เริ่มใหม่...วิ่ง

เผยแพร่โดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เผยแพร่วันที่ 22 สิงหาคม 2562

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=OdF7ltDPftM&feature=emb_logo

สุขภาพดี

เริ่มได้....

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลต่อสุขภาพ