



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ 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
สารบัญ	
การเรียนรู้หน่วยบูรณาการหน่วยที่ ๑ เศรษฐิน้อย	๑
หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง	๓
หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้มิขัดสน	๒๗
การเรียนรู้หน่วยบูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวิเป็นสุข	๕๓
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	๕๕
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	๙๗
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๑๑๑



หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. ข้อใดต่อไปนี้เป็นกล่าวถึงอวัยวะภายใน ก. มีหน้าที่มองดูสิ่งต่าง ๆ ข. รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง ค. มี ๒ ข้าง ใช้หยิบจับสิ่งของ	๖. หญิงชราคนหนึ่ง ชื่อดวงพร เธออายุ ๘๐ ปี ตอนเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ข้อใดเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ก. ดวงพรเป็นคนแก่ ข. ดวงพรเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ค. ดวงพรแต่งงานแล้ว
๒. พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นที่ส่งผลเสียต่อดับ ก. ดื่มสุราเป็นประจำ ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์	๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดชอบน้อง ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ
๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลสุขภาพในระบบหายใจ ก. กินผักและผลไม้มาก ๆ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก	๘. “เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใดตรงกับสำนวนนี้ ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปลอบใจเมื่อเสียใจ ค. ขวนไปดูหนังอยู่เสมอ
๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารอย่างไร ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ค. กระเพาะอาหารหลั่งกรดในการย่อยอาหารมากขึ้น	๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุภาพบุรุษ ก. เด็กชายอันเดินจับมือกับตาลขณะเดินข้ามถนน ข. เด็กชายพีระชวนเด็กหญิงนารีไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ค. เด็กชายก้องช่วยเด็กหญิงแจนถือหนังสือจำนวนมากไปคืนห้องสมุด
๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวาดบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ	๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ก. เด็กหญิงปลากอดกับเด็กชายต้นเมื่อชนะกีฬา ข. ปานเรียกเพื่อนว่าแก ค. อิมช่วยมดยกสมุดที่หนัก



บ ๒.๑/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง หน้าที่และวิธีดูแล้วยะภายนอกของร่างกาย

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อให้ถูกต้อง โดยทำความเข้าใจ
ก่อนตอบคำถาม

๒. ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

๓. ตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ ก่อนส่งครู



๑. วันนี้มีลมพัดแรง ฝุ่นจึงปลิวเข้าตาของสุดา สุดาควรดูแลอย่างไร

.....

๒. วันนี้ฝนตกหนัก ทำให้เกิดน้ำท่วม อ้อยจึงเดินลุยน้ำเข้าบ้าน เมื่อถึงบ้านอ้อยควรดูแลเท้า
อย่างไร

.....

๓. วิชาช่วยพ่อปลูกต้นไม้ในวันหยุด แล้วแม่เรียกเขาและพ่อให้มากินขนม วิชาควรทำอะไร
ก่อนกินขนม

.....

๔. หลังจากกินขนมหวาน หากวิชาไม่สามารถแปรงฟันได้ วิชาควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้ฟันผุ

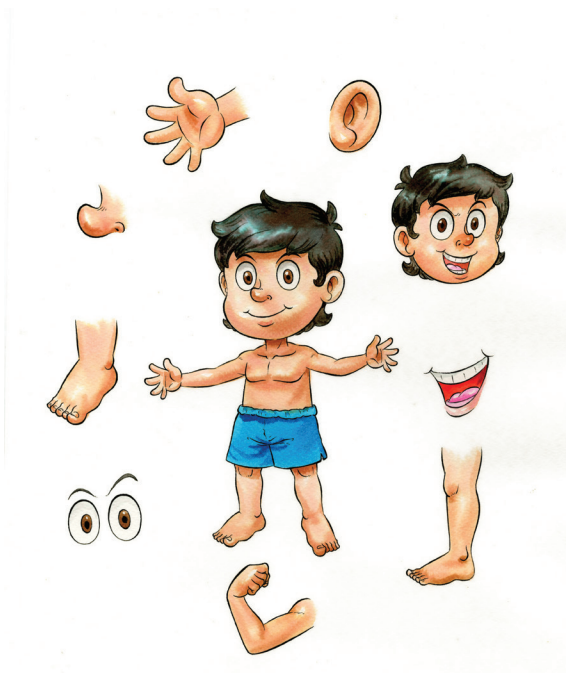
.....

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

เพลง “หัว หู ตา ไหล่”

หัว หู ตา ไหล่
นี่เขาเอาไว้ย่ำเดิน
นี่ไหล่ ตา หู และหัว
ลั่น ลา ลั่น ลา ลั่น ลา ล้า

แขนซ้าย แขนขวา
นี่ขา แขนขวา แขนซ้าย
ดูงามทั้งตัวเมื่อเดินไปมา
ลั่น ลา ลั่น ลา ลั่น ล้า ลา (ซ้ำ)



เพลง แปรงฟัน

ตื่นเช้าล้างหน้าแปรงฟัน
แปรงทุก ๆ วันฟันจะสวยดี
แปรงขึ้นแปรงลงเข้าซี่
วันละ ๒ ที แปรงฟัน แปรงฟัน



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 ก็จะไม่มีการงอกขึ้นใหม่

๒. อวัยวะในช่องปากมีหน้าที่สำคัญ ได้แก่

- ปาก ใช้พูดคุยและรับประทานอาหาร
- เหงือก เป็นที่ยึดเกาะของฟัน
- ลิ้น ใช้รับรสชาติอาหาร และช่วยในการออกเสียง
- ฟัน ใช้กัด บด เคี้ยวอาหาร

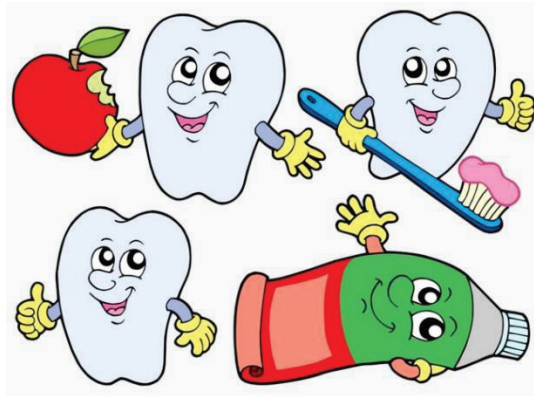
๓. การดูแลอวัยวะในช่องปาก

เราควรดูแลอวัยวะในช่องปาก ดังนี้

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

เป็นต้น

- กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อเหงือกและฟัน เช่น นม ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว แครอต
- หลังจากกินขนมหวานแล้ว ต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
- ไม่ใช่ฟันผิดวิธี เช่น เปิดฝาขวด ฉีกถุงขนม เป็นต้น
- ไปพบทันตแพทย์ (หมอฟัน) เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง



ใบงานที่ ๐๑



บ ๒.๑/พ ๒-๐๑

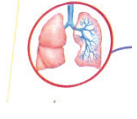
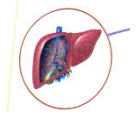
เรื่อง คิดแล้วทำ

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนจับคู่

๒. ให้นักเรียนแต่ละคู่ดูภาพอวัยวะภายในที่กำหนดให้ในใบงาน

๓. ให้นักเรียนช่วยกันเขียนชื่ออวัยวะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในให้ถูกต้อง

ภาพ	ชื่ออวัยวะภายใน	หน้าที่ของอวัยวะภายใน
		
		
		
		
		
		
		

จับคู่กันนะ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง พฤติกรรมที่มีผลดีหรือผลเสียต่ออวัยวะภายใน

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อและตอบคำถาม
๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีดูแลอวัยวะภายในให้ถูกต้อง

๑) นุ่นชอบกินอาหารที่มัน โดยเฉพาะข้าวขาหมู เธอจะต้องกินทุกวัน

พฤติกรรมของนุ่นเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด

นุ่นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

.....

๒) อันมักเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ พ่อเสมอขณะที่พ่อสูบบุหรี่

พฤติกรรมของอันเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด

อันควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

.....

๓) โหน่งชอบกินอาหารไม่ตรงเวลา

พฤติกรรมของโหน่งเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด

โหน่งควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

.....

๔) เสรีวิ่งเล่นแล้วศีรษะกระแทกกับเพื่อน

พฤติกรรมของเสรีเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด

เสรีควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

.....

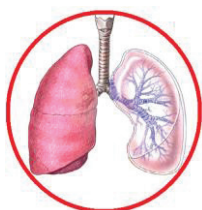
๕) ส้มโออยู่ในที่มีฝุ่นละอองและมลพิษมาก

พฤติกรรมของส้มโอเป็นผลเสียต่ออวัยวะใด

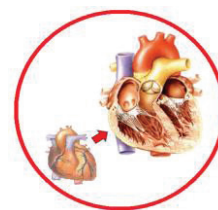
ส้มโอควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

.....

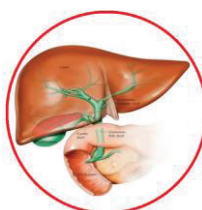
ภาพอวัยวะภายใน



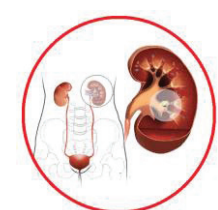
ปอด



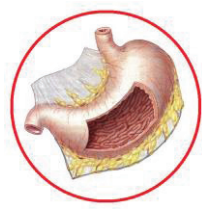
หัวใจ



ตับ



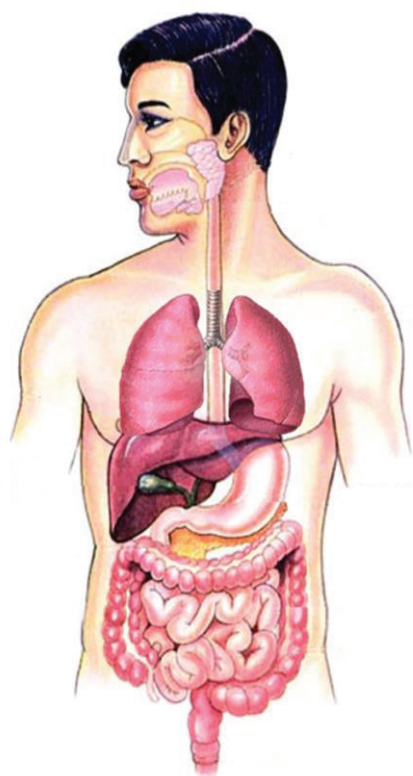
ไต



กระเพาะอาหาร



ลำไส้เล็ก



ลำไส้ใหญ่

เพลง อะไรรอยู่บนใบหน้า



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ลักษณะ หน้าที และวิธีดูแล้วยะภายใน

อ้วยะภายในร่างกาย

๑. **สมอง** (สมอง อ่านว่า สะ - หมอง) เป็นอ้วยะที่ถูกหุ้มอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ มีลักษณะเป็นก้อนเนื้อเหลวและมีรอยหยัก

สมอง มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็น การดมกลิ่น เป็นต้น
การดูแลรักษาสมอง ทำได้ดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี ๑ บี ๖ และบี ๑๒ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว งา นม เนื้อสัตว์ ไข่ ข้าวกล้อง เป็นต้น
- ๒) ป้องกันอันตรายที่ทำให้สมองได้รับความกระทบกระเทือน เช่น การลื่นล้มศีรษะฟาดพื้น ด้วยการเล่น หรือทำกิจกรรมด้วยความระมัดระวัง
- ๓) ฝึกการคิดและความจำอยู่เสมอ เช่น อ่านหนังสือ ฝึกคิดเลขเร็ว เล่นเกมที่ฝึกการคิด เป็นต้น

๒. **หัวใจ** หัวใจตั้งอยู่ในทรวงอกด้านซ้าย มีขนาดประมาณกำปั้นของเจ้าของ
แบ่งออกเป็น ๔ ห้อง คือ

- ห้องบน ๒ ห้อง ซ้ายและขวา
- ห้องล่าง ๒ ห้อง ซ้ายและขวา

หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

การดูแลรักษาหัวใจ ทำได้ดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงเลือด เช่น ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๓) ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

๓. **ปอด** ปอดตั้งอยู่ในทรวงอกทั้ง ๒ ข้าง

ปอด มีหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี เพื่อให้หัวใจใช้สูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

การดูแลรักษาปอด ทำได้ดังนี้

- ๑) อยู่ในบริเวณที่มีอากาศปลอดโปร่งถ่ายเทได้ดี
- ๒) หลีกเลี้ยงบริเวณที่มีฝุ่นละอองหรือควันพิษ
- ๓) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๔) หลีกเลี้ยงการสูดดมสารเสพติดหรือสารอันตราย เช่น แล็กเกอร์ ควันบุหรี่

๔. ตับ ตับเป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดอยู่ภายในช่องท้อง ค่อนไปทางด้านขวา ตับ มีหน้าที่สร้างน้ำดี เพื่อใช้ย่อยอาหาร สร้างความร้อนเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น กำจัดสารพิษ (อ่านว่า สาร - พิด) และเป็นแหล่งสะสมวิตามินต่าง ๆ

การดูแลรักษาตับ ทำได้ดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และไม่มีสารเคมีเจือปน
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๓) นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ๔) ไม่ดื่มสุราหรือของมึนเมา

๕. ไต ไตเป็นอวัยวะที่มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้องด้านหลัง โดยตั้งอยู่ด้านซ้าย และด้านขวาของกระดูกสันหลังข้างละ ๑ อัน

ไต มีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับออกมากับน้ำในรูปของปัสสาวะ

การดูแลรักษาไต ทำได้ดังนี้

- ๑) ดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว
- ๒) ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด
- ๓) ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ
- ๔) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

๖. กระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะที่อยู่ในช่องท้อง มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและยืดหดตัวได้

กระเพาะอาหาร มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหารให้ร่างกาย

การดูแลรักษากระเพาะอาหาร ทำได้ดังนี้

- ๑) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ๒) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
- ๓) ไม่รับประทานอาหารรสจัด
- ๔) รับประทานอาหารให้พอดี ไม่รับประทานอาหารจนอึดเกินไป
- ๕) นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

๗. ลำไส้ ลำไส้มีลักษณะเป็นท่อยาวกลวง ขดไปมาอยู่ในช่องท้อง มี ๒ ประเภท คือ

- ๑) ลำไส้เล็ก มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารให้ร่างกาย
- ๒) ลำไส้ใหญ่ มีหน้าที่ดูดซึมน้ำและธาตุอาหารจากกากอาหารที่มาจาก

ลำไส้เล็ก และขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระผ่านทางทวารหนัก

การดูแลรักษาลำไส้ ทำได้ดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อปลา เป็นต้น
- ๒) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ๓) นอนหลับพักผ่อนเป็นเวลา และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- ๔) ดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว
- ๕) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ใบงาน ที่ ๐๑

เรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนร่วมกันอ่านข้อความเรื่อง วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
๒. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ควรทำในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
๓. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาพูดหน้าชั้นให้เพื่อนและครูฟัง

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ ตรงกับวันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี
โดยมี **ดอกคำฝอย** เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ
นักเรียนควรทำอย่างไร เมื่อถึงวันผู้สูงอายุ



วัยผู้สูงอายุ



ดอกคำฝอย



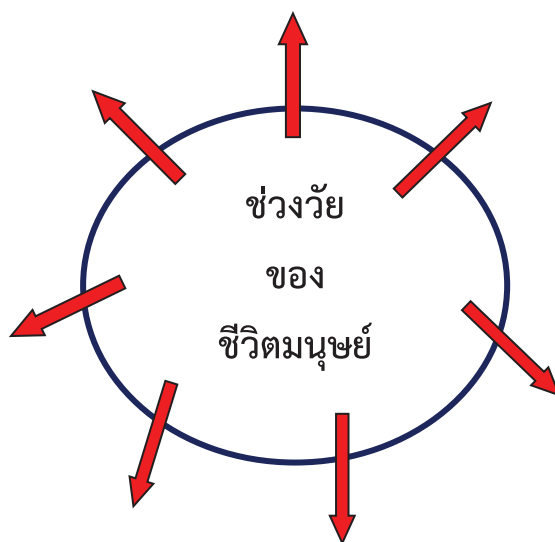
บ ๒.๑/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์
๒. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์
๓. ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดแสดงช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์



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



บ ๒.๑/พ ๓-๐๓

ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง น้ำหนักของฉันทตามเกณฑ์มาตรฐาน

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๓ เรื่อง น้ำหนักของฉันทตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
 - ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองเปรียบเทียบกับน้ำหนักส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน
 - นักเรียนสรุปภาวะการเจริญเติบโต โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่กำหนด
 - ตอบคำถามแต่ละข้อให้ถูกต้อง

คำถาม

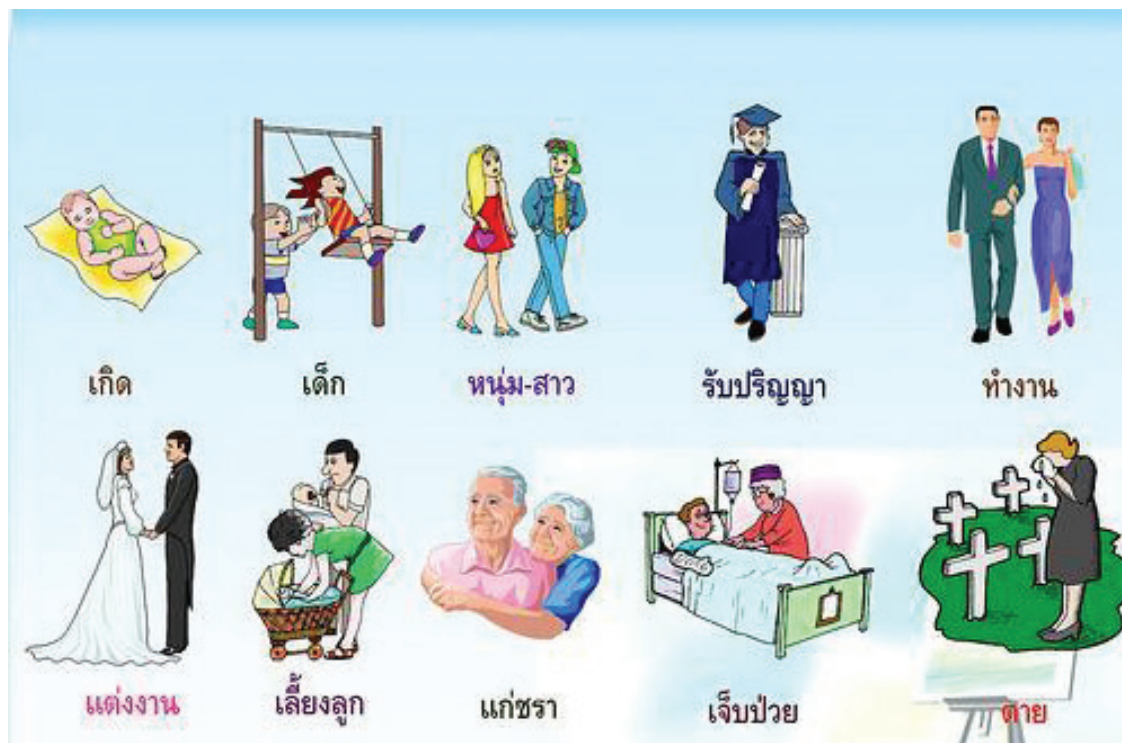
- ฉันทชื่อ.....
- ฉันทมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้เซนติเมตร
- เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนัก และ ส่วนสูง กับเกณฑ์มาตรฐานแล้ว สรุปผลได้ดังนี้
 - ☐ ฉันทเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - ☐ ฉันทเจริญเติบโตน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
 - ☐ ฉันทเจริญเติบโตมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
- สรุปภาวะการเจริญเติบโตของฉันท

น้ำหนัก	☐ ปกติ	☐ ต่ำ	☐ เกิน
ส่วนสูง	☐ ปกติ	☐ เตี้ย	☐ สูง
- ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของมนุษย์ ได้แก่อะไรบ้าง
 -
 -
 -



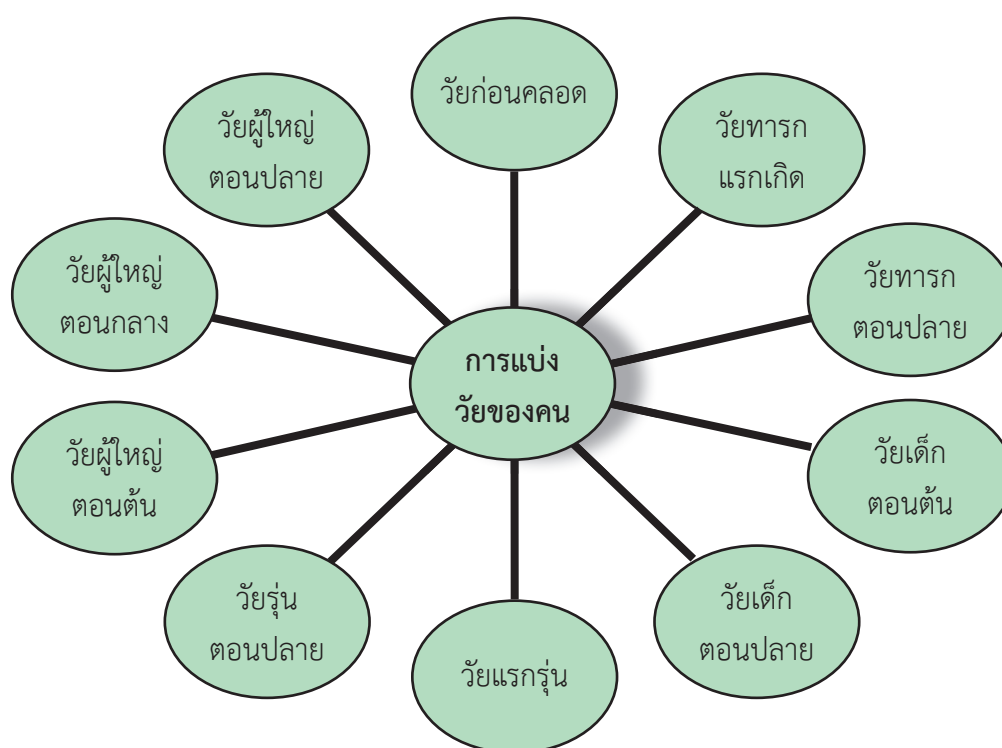
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ภาพธรรมชาติของมนุษย์



แผนภูมิช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

เมื่อคลอดออกมาเป็นทารก มนุษย์จะเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงตามวัย ดังนี้



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง หลักการดูแลสุขภาพ

๑. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง



๒. อาหารปลอดภัย

รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ สะอาดและปลอดภัย



๓. อบายมุข

หลีกเลี่ยงสารเสพติด



๔. อารมณ์แจ่มใส

รู้จักพักผ่อนคลายความเครียดและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



๕. อโรคยา

หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค



๖. อนามัยสิ่งแวดล้อม



ปลอดภัยไว้ก่อน

การดื่มน้ำอัดลม ทำให้ฟันผุและอ้วน หากดื่มในขณะที่ท้องว่าง
จะทำให้ท้องอืด และปวดแสบท้อง กระเพาะอาหารเป็นแผล

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 ผลไม้ต่าง ๆ 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 เดินและวิ่งได้ คล่อง 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 เกี่ยวกับ ความสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ว่ามีพัฒนาการได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ เรื่องนี้จึงมีความสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างตนเองและผู้อื่น ให้มีการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย

เกณฑ์การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตตามสัดส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย

ตารางแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)				
	น้ำหนัก น้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	น้ำหนัก มากเกินไป
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	๑๑๘.๐ - 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 ลงมา	๑๕.๐ - ๑๖.๐	๑๖.๑ - ๒๕.๗	๒๕.๘ - ๒๖.๔	๒๖.๕ ขึ้นไป
๗	๑๖.๔ ลงมา	๑๖.๕ - ๑๗.๖	๑๗.๗ - ๒๘.๗	๒๘.๘ - ๓๑.๒	๓๑.๓ ขึ้นไป
๘	๑๗.๘ ลงมา	๑๗.๙ - ๑๙.๒	๑๙.๓ - ๓๒.๕	๓๒.๖ - ๓๕.๕	๓๕.๖ ขึ้นไป
๙	๑๙.๓ ลงมา	๑๙.๔ - ๒๑.๑	๒๑.๒ - ๓๗.๔	๓๖.๕ - ๔๑.๑	๔๑.๒ ขึ้นไป
๑๐	๒๑.๒ ลงมา	๒๑.๓ - ๒๓.๓	๒๓.๔ - ๔๒.๑	๔๒.๒ - ๔๖.๒	๔๖.๓ ขึ้นไป
๑๑	๒๓.๓ ลงมา	๒๓.๔ - ๒๖.๐	๒๖.๑ - ๔๖.๕	๔๖.๖ - ๕๐.๖	๕๐.๗ ขึ้นไป
๑๒	๒๖.๓ ลงมา	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 ลงมา	๑๐๕.๒ - ๑๐๗.๓	๑๐๗.๔ - ๑๒๐.๘	๑๒๐.๙ - ๑๒๓.๐	๑๒๓.๑ ขึ้นไป
๗	๑๐๙.๘ ลงมา	๑๐๙.๙ - ๑๑๒.๓	๑๑๒.๔ - ๑๒๖.๘	๑๒๖.๙ - ๑๒๙.๒	๑๒๙.๓ ขึ้นไป
๘	๑๑๔.๓ ลงมา	๑๑๔.๔ - ๑๑๖.๙	๑๑๗.๐ - ๑๓๒.๕	๑๓๒.๖ - ๑๓๕.๑	๑๓๕.๒ ขึ้นไป
๙	๑๑๙.๐ ลงมา	๑๑๙.๑ - ๑๒๑.๘	๑๒๑.๙ - ๑๓๙.๑	๑๓๙.๒ - ๑๔๒.๑	๑๔๒.๒ ขึ้นไป
๑๐	๑๒๔.๐ ลงมา	๑๒๔.๑ - ๑๒๗.๐	๑๒๗.๑ - ๑๔๖.๑	๑๔๖.๒ - ๑๔๙.๔	๑๔๙.๕ ขึ้นไป
๑๑	๑๒๙.๔ ลงมา	๑๒๙.๕ - ๑๓๒.๘	๑๓๒.๙ - ๑๕๒.๖	๑๕๒.๗ - ๑๕๕.๙	๑๕๕.๙ ขึ้นไป
๑๒	๑๓๕.๓ ลงมา	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 แสดงว่า เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พัฒนาการ อ่านว่า พัด - ทะ - นา - กาน) ทางร่างกายเหมาะสมกับวัย

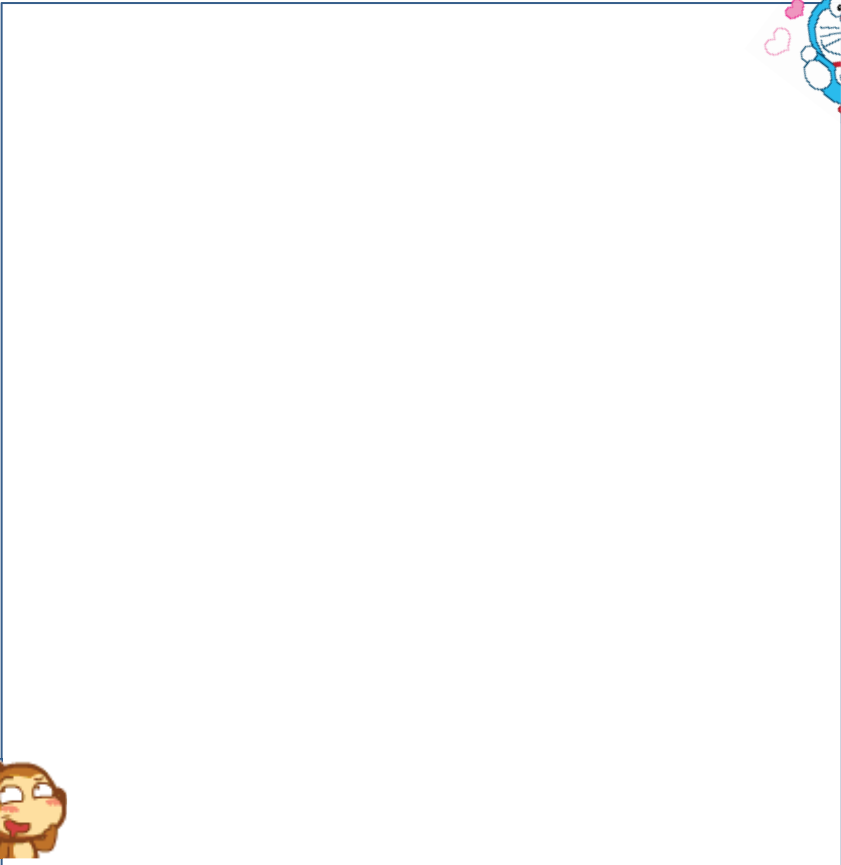


บ ๒.๑/พ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สำรวจค้นหาสมาชิกในครอบครัว

- คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนศึกษาหาข้อมูลจากความรู้เดิมและหาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 ๒. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลอย่างอิสระ



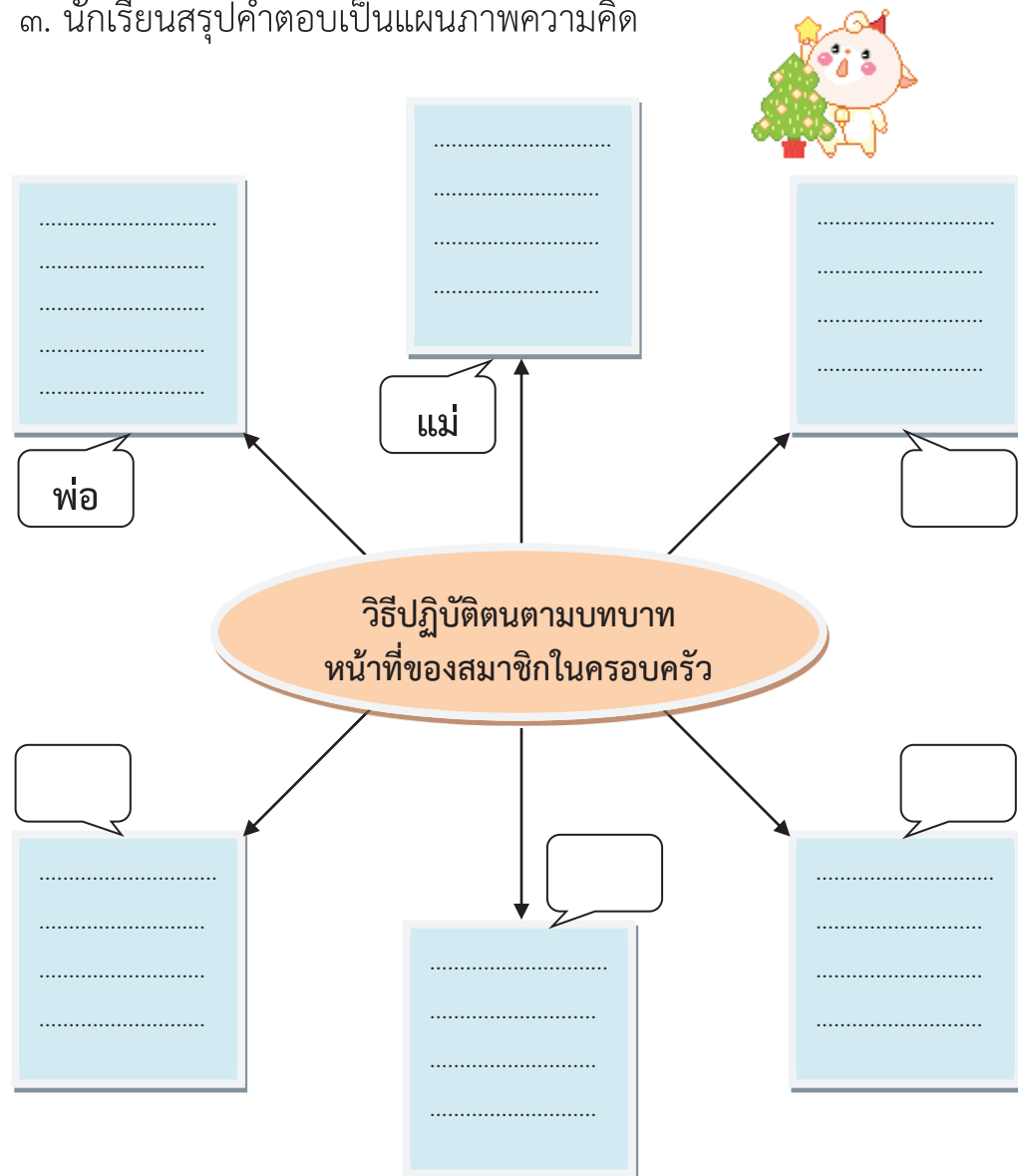
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ความรักความห่วงใยต่อสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
๒. ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข
๓. นักเรียนสรุปคำตอบเป็นแผนภาพความคิด



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



บ ๒.๑/ผ ๔-๐๓

ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
 - นักเรียนเลือกเขียนชื่อสมาชิกและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวและตกแต่งผลงานให้สวยงาม



ชื่อสมาชิกในครอบครัว

.....
.....

หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

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

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



บ ๒.๑/พ ๔-๐๔

ใบงานที่ ๐๔

เรื่อง วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด “วิธีปฏิบัติตนต่อเพื่อน”
๒. ให้นักเรียนตกแต่งผลงานให้สวยงาม



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

เพลง ครอบครัวสุขสันต์

ครอบครัวหนูมีกันอยู่มากมาย	รวมกันได้ไว้เป็นครอบครัวเดียว
อยู่ด้วยกัน ก็รักใคร่กลมเกลียว	ใกล้ชิดกัน ทุกๆวันเรานั้นมีความสุข
หนูรักคุณพ่อ กับคุณแม่เท่ากัน	รักทุกวันตั้งแต่เช้าจนเข้านอน
รักคุณปู่คุณย่าท่านเฝ้าคอยสั่งสอน	หวังโตขึ้นอยากให้เป็นคนดี
หนูรักคุณตา กับคุณยายเช่นกัน	ชอบเล่นิทานให้ฟังสนุกดี
ทั้งคุณลุงคุณป้า น้ำ อา ก็ใจดี	พี่น้องล้วนมีน้ำใจ
หนูรักครอบครัวที่มีไมตรีต่อกัน	ช่วยแบ่งปันและให้กำลังใจ
พูดก็ไพเราะ ยิ้มให้กันทุกวันชื่นใจ	ได้อยู่ใกล้ๆ ช่างสบายใจจริง
ความสุขอย่างนี้ไม่ต้องซื้อหา	ก็ไม่ต้องใช้เงินมากมาย
แค่ให้ความรักและทำความดี	ให้กันทุกวัน

เนื้อร้อง/ทำนอง : ครรชิต สิงห์คา

ภาพครอบครัว



ภาพตัวฉันและคนรอบข้าง



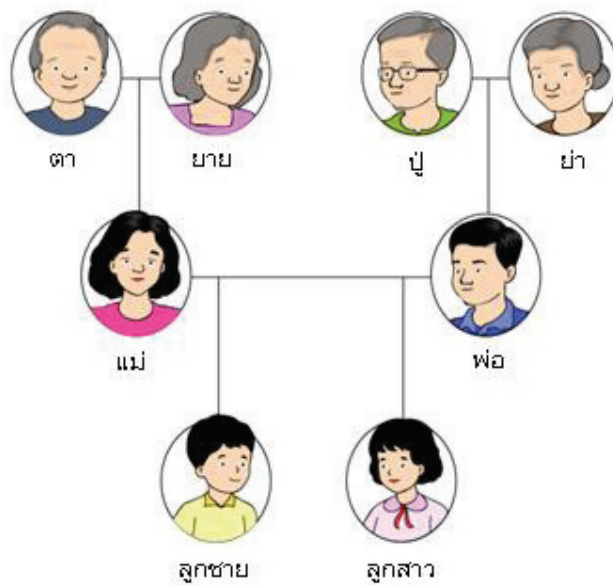
ภาพบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว



แผนภูมิโครงสร้างสมาชิกในครอบครัว

๑. สมาชิกในครอบครัว

เราอาศัยอยู่ในบ้าน ภายในบ้านมีพ่อ แม่ ลูก หรืออาจมีญาติผู้ใหญ่ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น มาอาศัยอยู่ร่วมกัน เรียกว่า **ครอบครัว**



๒. ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวอาจประกอบไปด้วยสมาชิกหลายคน ซึ่งเกี่ยวข้องเป็นญาติกัน และทุกคนในครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ด้วยความรักและความผูกพันที่มีให้แก่กัน สมาชิกในครอบครัวสามารถแสดงความรักต่อกันด้วยการบอกรัก การโอบกอด การจับมือให้กำลังใจกัน การแบ่งปันสิ่งของต่าง ๆ ให้กัน การให้ความช่วยเหลือกัน และการให้อภัยซึ่งกันและกันเมื่ออีกฝ่ายทำผิด

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

๑. บทบาทหน้าที่ของตนเอง

- ๑) เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง 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) เมื่อทำผิดต้องขอโทษ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน



๕. บทบาทหน้าที่ของญาติ

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

การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว

เมื่อเราอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองและปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม

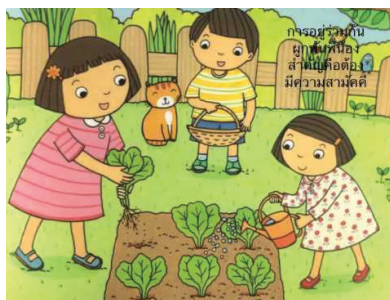
พ่อ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ดูแลปกป้องสมาชิกในบ้าน ช่วยทำงานบ้าน และดูแลอบรมสั่งสอนลูก ๆ

แม่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก คอยเอาใจใส่สมาชิกในบ้าน มีความเคารพในตัวพ่อและอบรมสั่งสอนลูก ๆ

ลูก ต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่และสมาชิกที่มีอายุมากกว่า มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อทุกคน พุดจาสุภาพกับทุกคน และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า

ญาติผู้ใหญ่ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกที่มีอายุน้อยกว่า คอยดูแลเอาใจใส่ทุกคน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีความเมตตาต่อสมาชิกในบ้าน

เมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างปฏิบัติต่อกันด้วยดีแล้วก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุข





บ ๒.๑/ผ ๕-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

- คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจตนเอง
 ๒. ให้นักเรียนวาดภาพตนเองและเพื่อนต่างเพศลงในใบงาน
 ๓. จากนั้นเขียนแผนผังแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง
 ๔. ตกแต่งผลงานให้สวยงาม



พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ



ความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ และวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 - นักเรียนร่วมกันคิด แล้วสรุปความคิดเห็นทำเป็นแผนภาพความคิด เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 - ตกแต่งผลงานให้สวยงาม

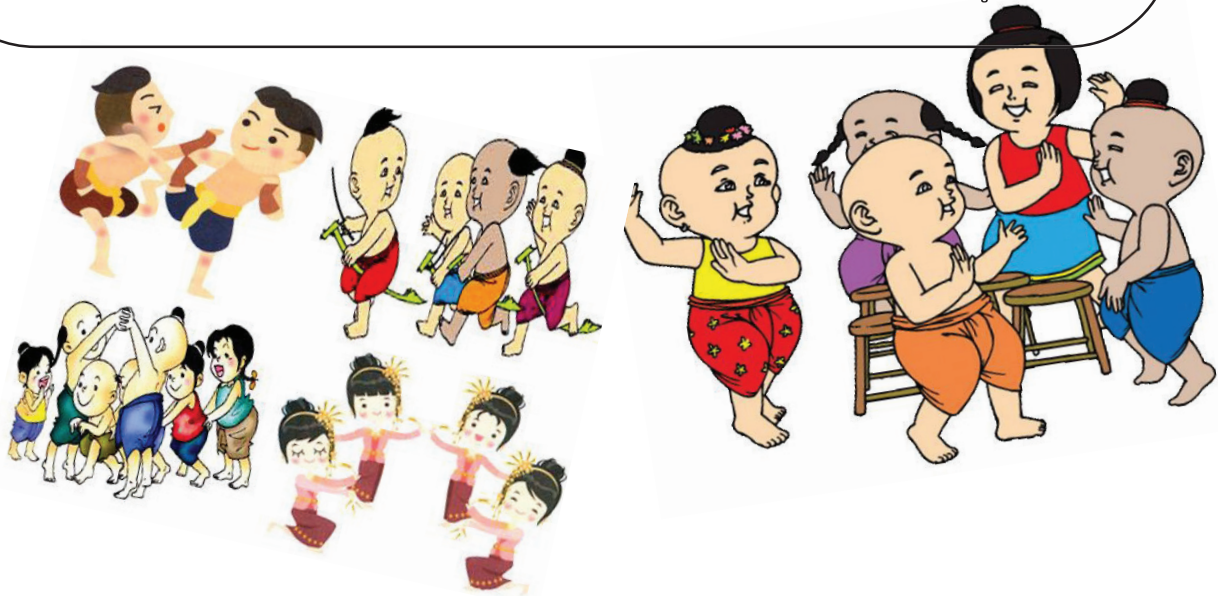


กลุ่ม..... ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....
 ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....
 ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....
 ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

เพลง จะบอกเธอรว่ารัก - The Parkinson

และใครจะรู้ รักที่มีอยู่ เก็บในใจมาแสนนาน เก็บมันอยู่จนล้นใจ
ก็เธอนั้นอยู่สูง สูงเกินไป ไม่มีทางที่หัวใจ มันจะได้พูดไป ให้ฟัง
แต่ในนาที่นี้ แคในตอนนี้ มันเก็บไม่ไหวแล้ว Oh baby ให้เธอ ได้รู้

* จะบอกเธอรว่ารัก หมดไปทั้งหัวใจ เธอได้ยินไหม หยดมันไม่ไหว ตั้งแต่แรกเจอ
อ่อนแอทุกครั้ง แคเพียงได้เห็นแววตาของเธอ Oh baby Oh baby แคเพียงต้องการให้เธอได้รู้
เริ่มมาก็แสนนาน ครั้งที่เรได้เจอ ก็มีแต่วันที่สวยงาม เมื่อมีเธออยู่ในหัวใจ
ไม่เคยให้ใครรู้ รักที่มีให้ แต่เชื่อเถิดเธอทั้งหัวใจ หมดทั้งข้างใน ให้เธอ
และต้องจากวันนี้ จาณาที่นี้ ไม่อยากจะเก็บแล้ว Oh baby ให้เธอ ได้รู้



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 ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ทำอะไรตามใจตนเอง
- 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

การปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีการหลีกเลี่ยง

๑) พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหายทางเพศ ด้วยการโอบกอด การจับหรือแตะต้องร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

๑. การแต่งกายล่อแหลมด้วยเสื้อผ้ารัดรูป โดยเฉพาะเพศหญิง เช่น สวมเสื้อคอลึก สวมกระโปรงสั้น
๒. พูดคุย 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. ไม่หลงเชื่อคำชักชวนหรือไม่รับสิ่งของจากคนที่ไม่รู้จัก และใช้คำพูดปฏิเสธอย่างสุภาพ เช่น “ไม่ไปค่ะ/ไม่ไปครับ” “ขอบคุณค่ะ/ขอบคุณครับ แต่หนูไม่อยากได้” แล้วรีบเดินหนีไปจากบริเวณนั้น
๒. ไม่อยู่ในสถานที่เปลี่ยวหรือลับตาคนเพียงลำพัง
๓. แต่งกายให้เรียบร้อยและเหมาะสมกับกาลเทศะ (กาลเทศะ อ่านว่า กา-ละ-เท-สะ) โดยเฉพาะเพศหญิงต้องแต่งกายมิดชิด ไม่โป้ หรือเปิดเผยให้เห็นรูปร่าง สัดส่วน
๔. ไม่อ่านหนังสือหรือดูสื่อลามก และไม่อยู่กับเพื่อนหรือคนต่างเพศสองต่อสองในห้องหรือที่ลับตาคน
๕. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่เสพสารเสพติด
๖. หากมีคนที่ไม่น่าไว้วางใจ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก มาพูดคุยและถูกเนื้อตัว หรือโอบกอดบ่อยครั้ง ควรรีบบอกพ่อแม่ ผู้ปกครองให้ทราบ

การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้อยู่ในสังคมอย่างปลอดภัย ไม่เกิดอันตรายทางเพศ

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. ข้อใดต่อไปนี้กล่าวถึงอวัยวะภายใน ก. มีหน้าที่มองดูสิ่งต่าง ๆ ข. รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดง ค. มี ๒ ข้าง ใช้หยิบจับสิ่งของ	๖. หญิงชราคนหนึ่ง ชื่อดวงพร เธออายุ ๘๐ ปี ตอนเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ข้อใดเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ก. ดวงพรเป็นคนแก่ ข. ดวงพรเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ค. ดวงพรแต่งงานแล้ว
๒. พฤติกรรมใดต่อไปนี้ที่ส่งผลเสียต่อดับ ก. ดื่มสุราเป็นประจำ ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์	๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดชอบน้อง ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ
๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลสุขภาพในระบบหายใจ ก. กินผักและผลไม้มาก ๆ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก	๘. “เพื่อนกินง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใดตรงกับสำนวนนี้ ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปลอดภัยเมื่อเสียใจ ค. ขวนไปดูหนังอยู่เสมอ
๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารอย่างไร ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ค. กระเพาะอาหารหลั่งกรดในการย่อยอาหารมากขึ้น	๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุภาพบุรุษ ก. อันเดินจับมือกับตาขณะเดินข้ามถนน ข. เตี้ยชวนหญิงไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ค. ก้องช่วยแนนถือกองหนังสือไปคืนห้องสมุด
๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวาดบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ	๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ก. หนึ่งกอดกับต้นเมื่อชนะกีฬา ข. ป่านเรียกเพื่อนว่าแก ค. อิมช่วยมดยกสมุดที่หนัก

หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด

ก. วิ่งไล่จับ

ข. เดินบนถังน้ำมัน

ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

ตามจังหวะเพลง

ก. ผีกลเดิน - จังหวะเพลง

ข. ผีกลวิ่ง - จังหวะการปรบมือ

ค. ผีกลกระโดด - จังหวะการร้องเพลง

๓. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่

ก. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง

ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน

ค. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ

๔. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด

ก. ข้างขวา

ข. ข้างที่ถนัด

ค. ข้างซ้าย

๕. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า

ก. กระโดดกบ

ข. โยนบอล

ค. ขว้างสิ่งของ

๖. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง

ก. เท้า

ข. ส้นเท้า

ค. ปลายเท้า

๗. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับ

จังหวะ

ก. ความพร้อมเพรียง

ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ

ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ

๘. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นลอดโผน

ก. ความอดทน

ข. ความรับผิดชอบ

ค. ความปลอดภัย

๙. การเล่นเกมลอดโผนที่ดีช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคน

อย่างไร

ก. มีความอ่อนโยน

ข. มีความละเอียดอ่อน

ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว

๑๐. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง

ก. กระโดดเขย่งปรบมือ

ข. กระโดดเท้าคู่

ค. กระโดดเขย่งปรบมือได้ขา

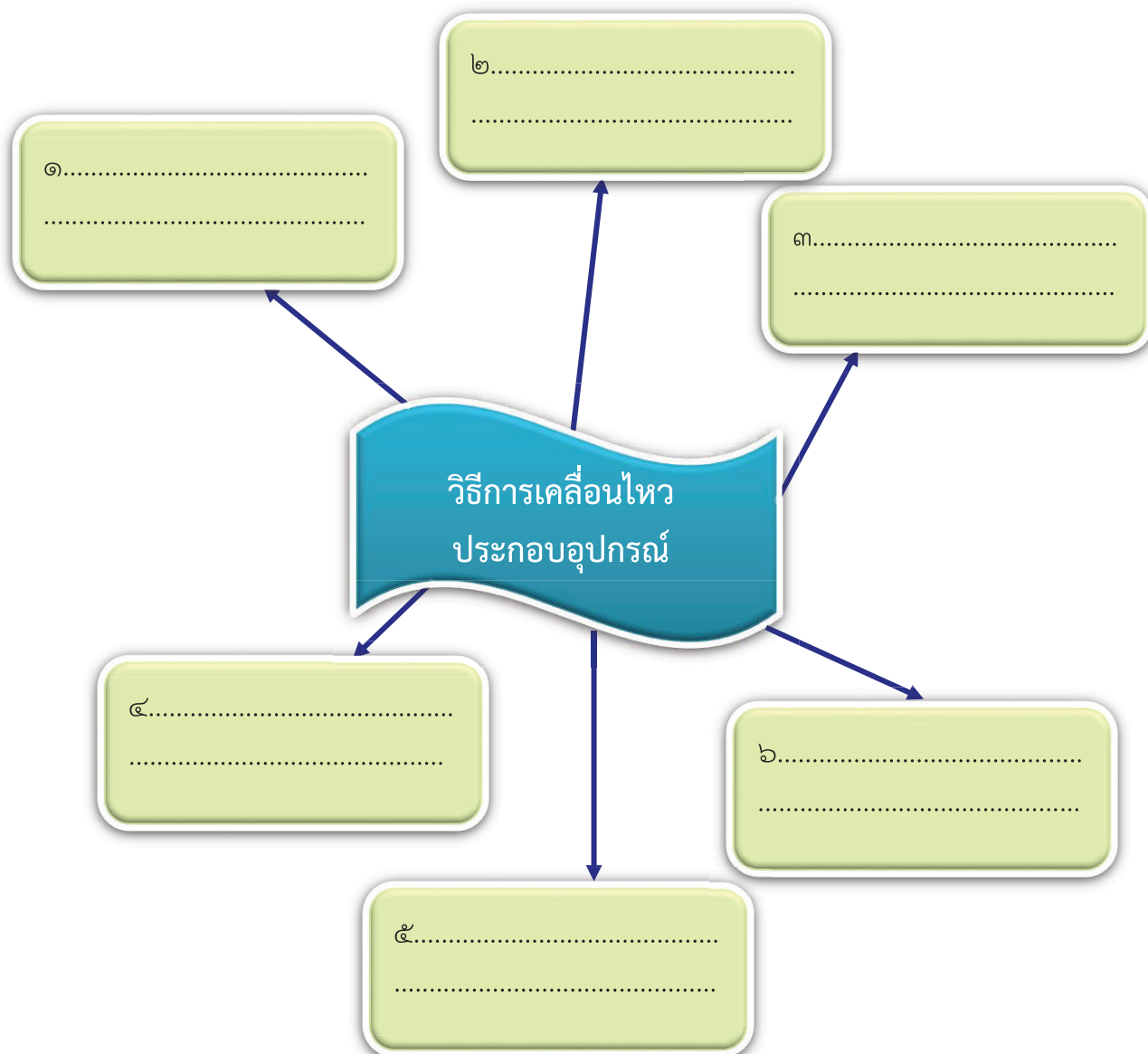


ป ๒.๒/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์
พร้อมทั้งตกแต่งและระบายสีให้สวยงาม



ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวแบบโลดโผน

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มร่วมกันคิดหรือค้นหาการเล่นแบบพลัดมา ๑ ชนิด (ไม่ซ้ำกับที่เรียน)
แล้วพลัดกันออกมาสาธิตวิธีการเล่น

๑. วิธีการเล่นเกม

[illegible]

๒. ประโยชน์ของการเล่นเกม

[illegible]

สมาชิกกลุ่ม ๑..... ๒.....
 ๓..... ๔.....
 ๕..... ๖.....



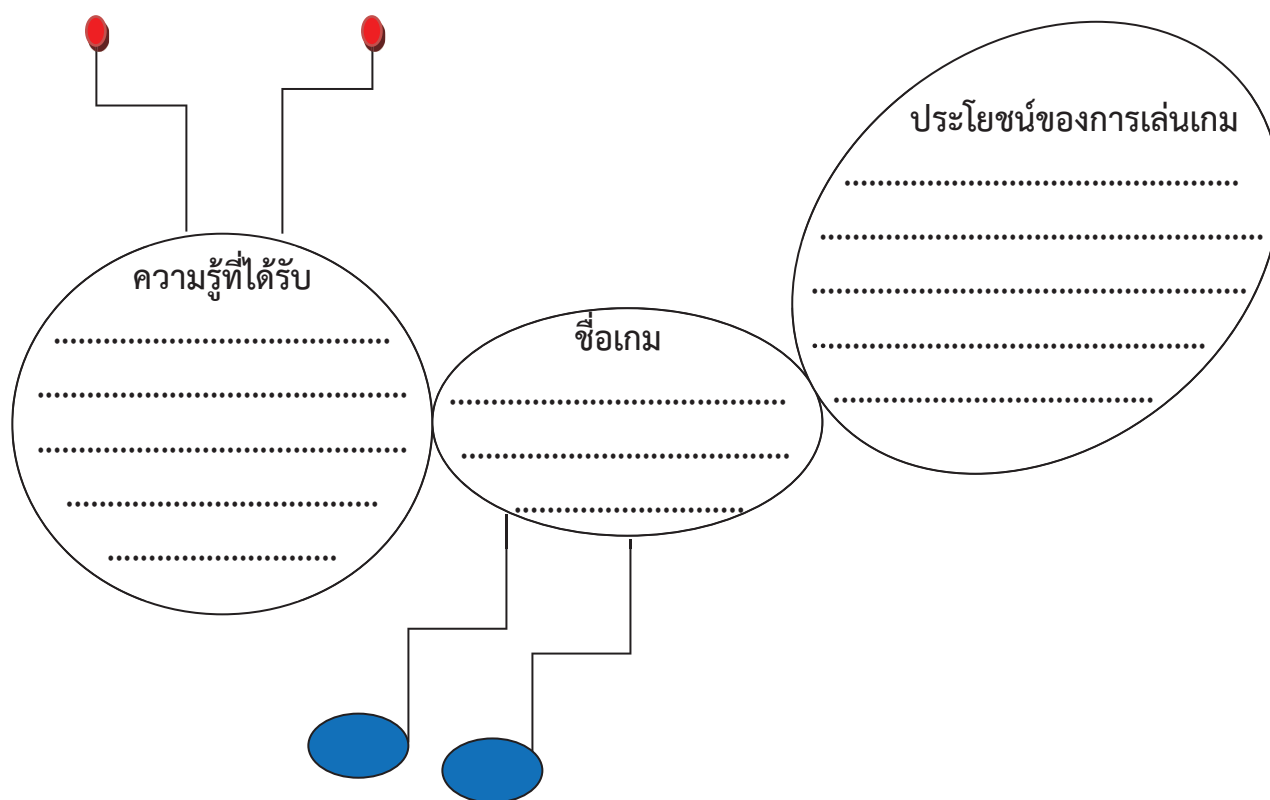
ป ๒.๒/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

ชื่อกลุ่ม ชั้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยคณะชาย - หญิง กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันคิด
แล้วเขียนแผนผังความคิด ความรู้ และประโยชน์ของการเล่นเกม



ใบความรู้ที่ ๐๑ สำหรับนักเรียน เรื่อง เกม “วิ่งเปี้ยว”

จำนวนผู้เล่น

ตั้งแต่ ๔ คนขึ้นไป

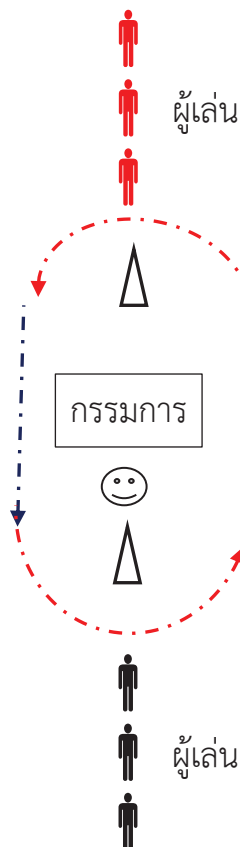
มีวิธีการเล่น ดังนี้

แบ่งผู้เล่นเป็นสองฝ่ายเท่าๆ กัน สถานที่เล่นมักจะใช้ลานกว้าง และมีต้นไม้สองต้นเป็นหลัก
แข่งกัน ซึ่งแต่ละฝ่ายจะต้องจัดแถวประจำที่หลักของตนเอง เมื่อเริ่มเล่น คนที่อยู่หัวแถวต้องวิ่งไปอ้อมหลัก
ของฝ่ายตรงข้าม จากนั้นวกกลับมาส่งผ้าให้ผู้ เล่นถัดไปที่หลักของตน เป็นคนวิ่งต่อไป ผู้เล่นของแต่ละฝ่าย
ต้องพยายามวิ่งกวาดและใช้ผ้าไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน หากฝ่ายใดไล่ตีได้ทันถือว่าเป็นผู้ชนะ

อุปกรณ์

๑. ต้นไม้ ๒ ต้น หรือหลัก ๒ หลัก
๒. ผ้าเช็ดหน้า ๒ ผืน

แผนผังการเล่นเกม “วิ่งเปี้ยว”



ใบความรู้ที่ ๐๒ สำหรับนักเรียน เรื่อง เกม “วิ่งวิบาก”

เกมวิ่งวิบาก

มีวิธีการเล่น ดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นแต่ละกลุ่มให้มีสมาชิกเท่า ๆ กัน แล้วให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน
๒. ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถววิ่งไปกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง แล้วอ้อมจุดกลับตัว แล้ววิ่งกลับไป

ต่อท้ายแถว

๓. ให้ผู้เล่นคนต่อไปปฏิบัติเช่นเดียวกันกับคนแรก แถวใดปฏิบัติครบทุกคนก่อนเป็นผู้ชนะ

(เกมวิ่งวิบาก เป็นเกมที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อขาที่ใช้วิ่งและกระโดด เพื่อทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว)

ใบความรู้ที่ ๐๓ สำหรับนักเรียน เรื่อง เกม “ลิงชิงบอล”

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่น ดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วเลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง
๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนบอลให้กับเพื่อนที่อยู่ห่างออกไปเป็นผู้รับ โดยระวังไม่ให้ลิงแย่งบอลได้
๓. ถ้าผู้ส่งบอลพลาดหรือผู้รับบอลพลาด ถูกลิงแย่งบอลหรือเตะบอลได้ ให้ผู้เล่นคนนั้นออกไปเป็นลิงแทน

อุปกรณ์

- ลูกฟุตบอล

(เกมนี้นเน้นการใช้ประสาทตากับมือ เพื่อให้ประสาทตากับมือทำงานสัมพันธ์กัน และเกิดความคล่องแคล่วว่องไว)

ใบความรู้ที่ ๐๑ สำหรับนักเรียน เรื่องเกม “เดินกะลา”

ผู้เล่นไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ กะลาพร้อมสาย

มีวิธีการเล่น ดังนี้

ดูจะเป็นการเล่นพื้นบ้านที่หาดูได้ไม่บ่อยนัก แต่หากเป็นสมัยก่อนจะเห็นเด็ก ๆ เดินกะลากันทั่วไป โดยผู้เล่นจะต้องนำกะลามะพร้าว 2 อันมาทำความสะอาดแล้วเจาะรูตรงกลาง ร้อยเชือกให้แน่น เพื่อป้องกันไม่ให้เชือกหลุดเวลาเดิน เวลาเดินให้ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้คีบเชือกเอาไว้แล้วเดิน หากมีเด็ก ๆ หลายคนอาจจัดแข่งเดินกะลาได้ด้วยการกำหนดเส้นชัยไว้ ใครเดินถึงก่อนก็เป็นผู้ชนะไป

ประโยชน์ของการเดินกะลา ก็คือช่วยฝึกการทรงตัว ความสมดุลของร่างกาย เพราะต้องระวังไม่ให้ตกกะลา ช่วงแรก ๆ อาจจะรู้สึกเจ็บเท้า แต่ถ้าฝึกบ่อย ๆ จะชินและหายเจ็บไปเอง แถมยังทำให้ร่างกายแข็งแรง เพลิดเพลินอีกด้วย



ที่มา : http://xn--12c8bfaaf0a0bcua5kxai6e6g4c2cwac.blogspot.com/2310/01/blog-post_238.html (นายสายใจ บุญเสริม)

ใบความรู้ที่ ๐๒ สำหรับนักเรียน เรื่องเกม “รี้ริ้วซาวสาร”

ผู้เล่นไม่จำกัดจำนวน

อุปกรณ์ ไม่มี

มีวิธีการเล่น ดังนี้

กติกา “รี้ริ้วซาวสาร” ก็คือ ต้องมีผู้เล่น 2 คนหันหน้าเข้าหากัน และเอามือประสานกันไว้เป็นรูปซุ้ม ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ จะก็คนก็ได้ จะยืนเกาะเอวกันไว้ตามลำดับ หัวแถวจะพาขบวนลอดซุ้มพร้อมร้องเพลง “รี้ริ้วซาวสาร” จนเมื่อถึงประโยคที่ว่า “คอยพานคนข้างหลังไว้” ผู้ที่ประสานมือเป็นซุ้มจะลดมือลงกันไม่ให้คนสุดท้ายผ่านเข้าไป เรียกว่า “คัดคน” และเล่นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนคนหมด

ประโยชน์ของการเล่นรี้ริ้วซาวสาร ก็คือ ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้จักมีไหวพริบ ใช้กลยุทธ์ให้ตัวเองเอาตัวรอดจากการถูกคล้องไว้ได้ รวมทั้งฝึกให้เด็กทำงานเป็นกลุ่มได้ด้วย



ที่มา : <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=deawa&month=11-2006&date=22&group=1&gblog=5>

ใบความรู้ที่ ๐๓ สำหรับนักเรียน

เรื่องเกม “ชักกะเย่อ”

ผู้เล่น

หนึ่งทีมมีผู้เล่น ๑๐ คน แยกเป็นเพศชาย ๕ คน เพศหญิง ๕ คน หรือให้มีผู้ชายได้ไม่เกิน ๕ คน (จำนวนผู้เล่นอาจกำหนดตามความเหมาะสมของผู้เล่น แต่จะต้องให้มีจำนวนเท่า ๆ กัน)

อุปกรณ์

เชือกเส้นโตยาว ๒๐ เมตร

วิธีการเล่น

๑. การเล่น ให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนด ห้ามจับเชือกเกินเขต ให้รวมนักกีฬา ๑๐ คน
๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง ๒ ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

กติกา

๑. การแข่งขันรอบคัดเลือก ใช้การแข่งขันครั้งเดียว ผู้ชนะเข้ารอบต่อไป
 ๒. รอบสุดท้าย ใช้ผลการแข่งขัน ๒ ใน ๓ เกม ทีมใดชนะเข้ารอบชิงชนะเลิศ
 ๓. การแข่งขัน จะต้องแข่งขันพร้อมกันทุกทีมในรอบนั้น ๆ
 ๔. อนุญาตให้มีผู้ฝึกสอนเข้าได้ ๑ คน เท่านั้น
 ๕. หากทีมใดทำผิดกติกาถือว่าแพ้
 ๖. การตัดสินให้อยู่ในการควบคุมของกรรมการเท่านั้น
- ประโยชน์ของการเล่นชักกะเย่อ ก็คือ ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้จักมีไหวพริบ ใช้กลยุทธ์ให้มีความสามัคคีรวมพลังในการต่อสู้เพื่อชัยชนะได้



ที่มา : <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=deawa&month=11-2006&date=22&group=+1&gblog=5>

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด

ก. วิ่งไล่จับ

ข. เดินบนถ้ำน้ำมัน

ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๒. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

ตามจังหวะเพลง

ก. ผีกลเดิน - จังหวะเพลง

ข. ผีกลวิ่ง - จังหวะการปรบมือ

ค. ผีกลกระโดด - จังหวะการร้องเพลง

๓. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่

ก. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง

ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน

ค. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ

๔. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด

ก. ข้างขวา

ข. ข้างที่ถนัด

ค. ข้างซ้าย

๕. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า

ก. กระโดดกบ

ข. โยนบอล

ค. ขว้างสิ่งของ

๖. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง

ก. เท้า

ข. ส้นเท้า

ค. ปลายเท้า

๗. ข้อใดสำคัญที่สุดในการปรบมือให้เข้ากับ

จังหวะ

ก. ความพร้อมเพรียง

ข. เสียงให้ดังพอเหมาะ

ค. เสียงกลองที่นำมาประกอบ

๘. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นโลดโผน

ก. ความอดทน

ข. ความรับผิดชอบ

ค. ความปลอดภัย

๙. การเล่นเกมที่ช่วยให้ช่วยฝึกตัวเราให้เป็นคน

อย่างไร

ก. มีความอ่อนโยน

ข. มีความละเอียดอ่อน

ค. มีความคล่องแคล่วว่องไว

๑๐. การกระโดดในข้อใดใช้วิธีกระโดดเท้าสองข้าง

ก. กระโดดเขย่งปรบมือ

ข. กระโดดเท้าคู่

ค. กระโดดเขย่งปรบมือได้ขา

หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข

แบบทดสอบก่อนเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ค. พืชผักและผลไม้	๖. นักเรียนควรป้องกันโรคหอบอย่างไร ก. ไม่คลุกคลีกับผู้มีหอบ ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีหอบ ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนร่วมกับคนมีหอบ
๒. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก. พืชผักสีเขียวสีแดง ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช	๗. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด ก. แดงแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด
๓. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควรรับประทานทุกวัน ก. โปรตีนจากนม ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ค. โปรตีนจากถั่ว	๘. ข้อใดเป็นการแปรงฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. แปรงฟันให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและคอฟันทุกซี่ ข. แปรงฟันบริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น ค. แปรงฟันบริเวณฟันกรามให้นานที่สุด
๔. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกันโรคหวัดได้ดีที่สุด ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น	๙. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้ ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
๕. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการรับประทานอาหารได้ ก. โรคท้องร่วง ข. โรคตาแดง ค. โรคผิวหนัง	๑๐. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน

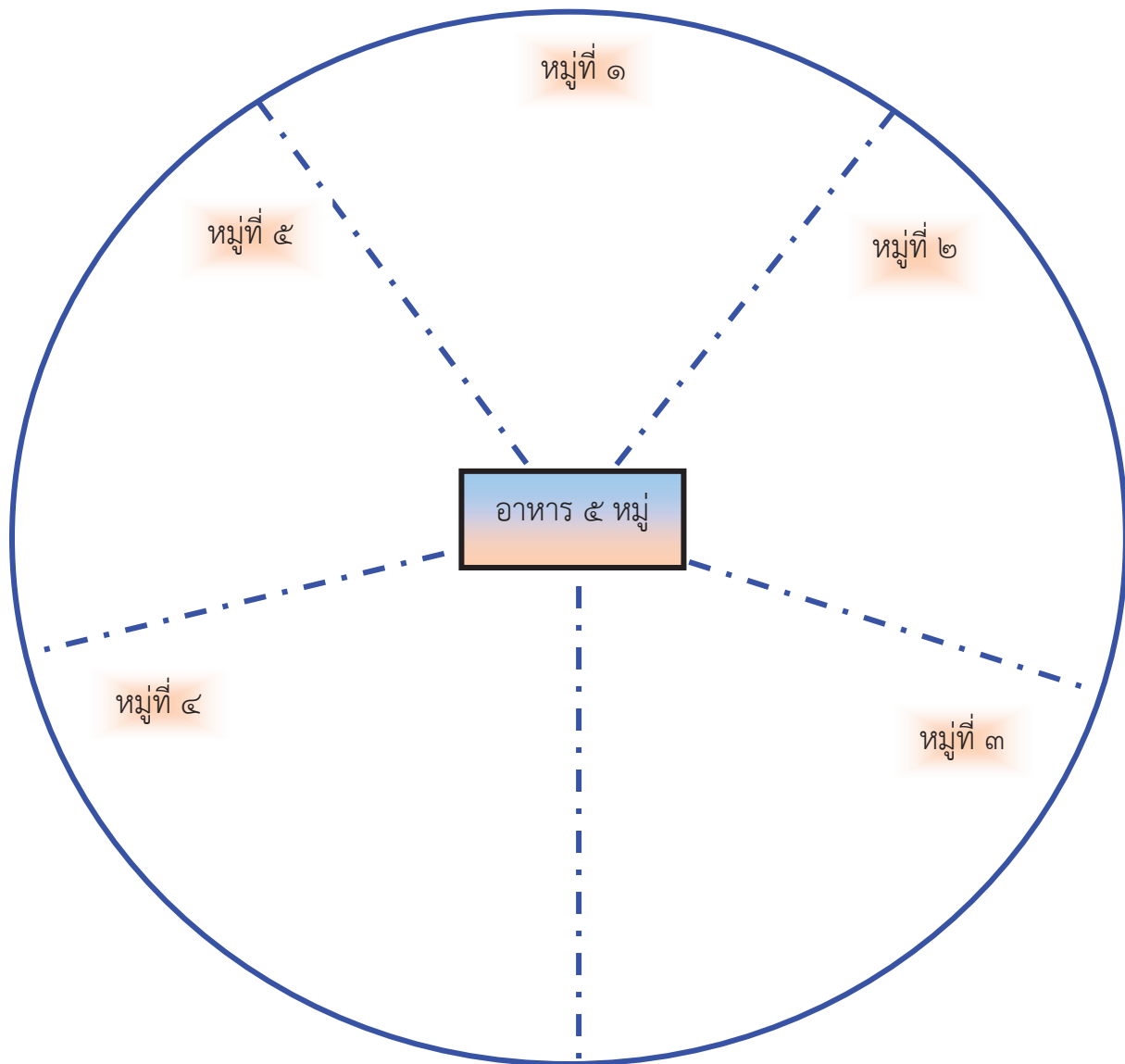


บ ๒.๓/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง อาหาร ๕ หมู่ คู่คนไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ ลงในแผนภูมิด้านล่างให้ถูกต้อง



ชื่อ..... เลขที่ ชั้น.....



ป ๒.๓/ผ ๑-๐๒

ใบงานที่ ๐๒ เรื่อง “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนคัดลายมือ “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ” ลงในกรอบด้านล่าง

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ๕ หมู่รู้ไว้



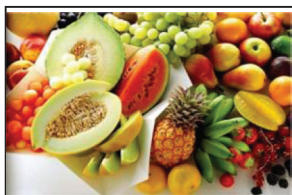
หมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย



หมู่ที่ ๓ ผักผักต่าง ๆ ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ แก่ร่างกาย



หมู่ที่ ๕ น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารไขมัน เพื่อให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เรื่อง ธงโภชนาการ



"ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)"

ธงโภชนาการ หมายถึง ภาพแนะนำการบริโภคอาหารครบตามสัดส่วน ปริมาณ และ ความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภคใน ๑ วัน ดังนี้

๑. กินข้าววันละ ๘ - ๑๒ ทัพพี
๒. กินผักและผลไม้ วันละ ๓ - ๕ ส่วน
๓. กินนมวันละ ๑ - ๒ แก้ว
๔. กินปลาหรือเนื้อสัตว์วันละ ๖ - ๑๒ ช้อนโต๊ะ
๕. กินไขมัน น้ำตาล เกลือ ไม่เกินวันละ ๑ ช้อนชา

“เราก็จะเจริญเติบโตแข็งแรง สมองดี เรียนเก่ง ร่างกายสมส่วนสวยงาม”

ใบความรู้ที่ ๓ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ หมายถึง ข้อควรปฏิบัติในการบริโภคอาหาร เพื่อการมีสุขภาพดี ๙ ประการ ได้แก่

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแล
น้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา กินเนื้อไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนจากสารอันตราย
๙. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

“อย่าลืมปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
นักเรียนจะมีสุขภาพร่างกายเจริญเติบโต ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ”





บ ๒.๓/ผ.๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สุขภาพฟันของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลสุขภาพฟันของนักเรียนตามความเป็นจริง

๑. ฟันของนักเรียนมีทั้งหมด.....ซี่

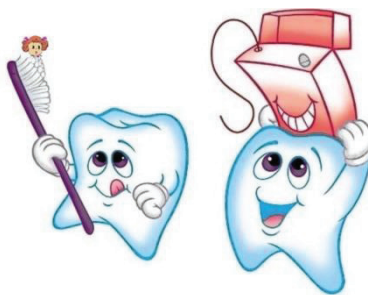
๒. นักเรียนแปรงฟันวันละ.....ครั้ง

๓. นักเรียนมีฟันผุหรือไม่ ☐ มี ☐ ไม่มี

๔. นักเรียนมีฟันผุ.....ซี่

๕. ฟันผุของนักเรียนเกิดจากสาเหตุใด

.....
.....



ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



บ ๒.๓/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

โรคและอาการเจ็บป่วย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องโรค ๑ โรค แล้วระบายสีตกแต่งให้สวยงาม
ในประเด็น : สาเหตุของโรค อาการ และการป้องกันรักษา

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง โรคและการเจ็บป่วย

โรคและการเจ็บป่วย

โรค หมายถึง ความผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจ

การเจ็บป่วย หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายเพราะโรคต่าง ๆ เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นต้น

การป้องกันโรค หมายถึง การดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากความผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจ

โรคที่ควรรู้

๑. ไข้หวัด เกิดจากเชื้อไวรัสโดยการหายใจขณะที่ร่างกายอ่อนแอ ป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วย หมั่นล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ ใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ และปิดปากเวลาไอหรือจาม หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกับผู้อื่น ไม่เข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนมาก หรือหากเป็นไปได้ควรหยุดพักอยู่บ้านเมื่อเป็นไข้หวัดจนกว่าอาการจะดีขึ้น

๒. อีสุกอีใส เกิดจากเชื้อไวรัส เป็นโรคติดต่อทางผิวหนังที่ทำให้ร่างกายเกิดผื่นคัน มีตุ่มนูนขนาดเล็ก หรือตุ่มน้ำใส ๆ ทั่วร่างกาย มักเกิดขึ้นในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี อย่างไรก็ตามสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ผู้ป่วยจะมีไข้ต่ำ รู้สึกคันเนื้อคันตัว เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ เจ็บคอ อายากอาหารลดลงหรือไม่อยากอาหาร การป้องกันที่ค่อนข้างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย คือ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส

๓. ไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue virus) โดยมียุงลายบ้านเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ๓๙-๔๑ องศาเซลเซียส (รับประทานยาลดไข้ก็มักจะไม่ลด) หน้าแดง ตาแดง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว กระจายน้ำ ชิม มักมีอาการเบื่ออาหารและอาเจียนร่วมด้วย อาจคลำพบตับโตและมีการกดเจ็บเล็กน้อย ในบางรายอาจมีอาการปวดท้องในบริเวณใต้ลิ้นปี่หรือชายโครงด้านขวา หรือปวดท้องทั่วไป หรืออาจมีอาการท้องผูกหรือถ่ายเหลว ส่วนในเด็กอายุต่ำกว่า ๑ ปี อาจพบอาการไข้สูงร่วมกับอาการชักได้ วิธีป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุด คือ การควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

๔. โรคภูมิแพ้

เมื่อร่างกายแพ้สิ่งต่าง ๆ เช่น อากาศ ไรฝุ่น ละอองเกสรดอกไม้ เป็นต้น อาจทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ขึ้นได้ ซึ่งโรคนี้มักเกิดขึ้นเรื้อรัง มีอาการคัดจมูก จามบ่อย ๆ มีน้ำมูกใส คันตา น้ำตาไหล แสบคอหรือไอแห้ง ๆ ป้องกันโดยหลีกเลี่ยงจากสิ่งทำให้เกิดอาการแพ้ และดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไป และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ
๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
๔. ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรง สามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. การยกน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย
๒. การฝึกโดยใช้เครื่องมือ Isokinetic Weight
๓. การฝึกวิ่งเร็วในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร
๔. การลุก – นั่งเร็ว ภายใน ๓๐ วินาที
๕. ดึงข้อของขาหรือการงอแขนห้อยตัวของหญิง
๖. ดันพื้น

ตัวอย่างแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - นามสกุล.....อายุ.....ปี ชั้น.....

เพศ.....ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

รายการ	ผลการทดสอบ
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร	วินาที
๒. ยืนกระโดดไกล	เซนติเมตร
๓. วิ่งกลับตัว	วินาที
๔. งอตัวข้างหน้า	เซนติเมตร
๕. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที	ครั้ง
๖. ดันพื้น	ครั้ง

หมายเหตุ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ถ้าผลการทดสอบต่ำกว่าเกณฑ์ให้นำมาปรับปรุงแก้ไข



บ ๒.๓/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง อุบัติเหตุ

- ตอนที่ ๑ กาเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อที่ควรทำ กาเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ไม่ควรทำ
- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
|๑. วิ่งเล่นขณะอยู่ในโรงอาหาร |๖. ปีนหลังคาเมื่อเก็บของ |
|๒. นำมีดมาเล่นต่อสู้กัน |๗. ใช้สายยางฉีดน้ำใส่กัน |
|๓. เก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ |๘. ใช้มือเปล่าจับหม้อที่ร้อน |
|๔. ใช้มือเปียกเสียบปลั๊กไฟ |๙. เช็ดพื้นที่เปียกให้แห้ง |
|๕. เก็บเศษแก้วแตกไปทิ้งขยะ |๑๐. ถอดปลั๊กไฟให้เรียบร้อย |

ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนบอกสาเหตุและวิธีป้องกันอุบัติเหตุที่บ้านและโรงเรียน

สาเหตุ	วิธีป้องกัน

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง อุบัติเหตุที่บ้านและโรงเรียน

อุบัติเหตุภายในบ้าน

อุบัติเหตุภายในบ้าน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันภายในบ้าน ที่ทำให้ได้รับหรือเกิดการเจ็บป่วย หรือทำให้ทรัพย์สินในบ้านรวมทั้งบ้านได้รับความเสียหาย

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน เช่น การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ไม่เป็นระเบียบ ไฟฟ้าและอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน เครื่องใช้ในบ้านชำรุด บริเวณบ้านไม่เหมาะสม ป้องกันโดยกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง ไม่ประมาท อย่าแก้ไขเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยตนเอง ถ้าไม่มีความรู้ อย่าเล่นในบ้านด้วยความสนุกคึกคะนอง ใช้สารเคมีอย่างระมัดระวัง

อุบัติเหตุในโรงเรียน

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



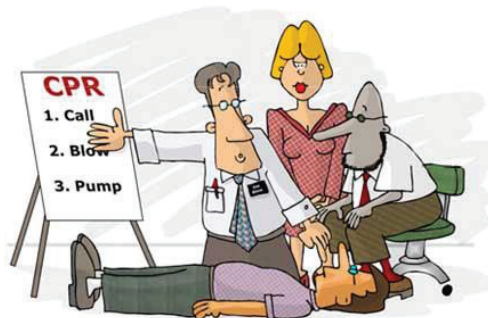
ใบความรู้ที่ ๒ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

ขณะที่เราเดินทาง วิ่งเล่น หรืออยู่ในบ้าน อาจเกิดการไม่สบายและบาดเจ็บได้ เช่น หกล้ม มีดบาดมือ เป็นต้น อาการไม่สบายและบาดเจ็บนี้ถ้าไม่รุนแรงมากนัก เราก็สามารถรักษาเองได้ เราเรียกการรักษาเบื้องต้นนี้ว่า **การปฐมพยาบาล** เราสามารถทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ ดังนี้

๑. บาดแผลที่เกิดจากการหกล้มหรือของมีคมบาด เราควรรีบล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ซับเลือดให้หยุดไหลด้วยสำลีหรือผ้าสะอาด แล้วไปให้พ่อแม่หรือครูทนายให้
๒. ผู้ป่วยที่เป็นลม เราควรให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ปลอดโปร่ง จากนั้นขยายเสื้อผ้าของผู้ป่วย แล้วให้ดมแอมโมเนียและใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามมือ หน้า และลำตัว



แบบทดสอบหลังเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ค. พืชผักและผลไม้	๖. นักเรียนควรป้องกันโรคหอบอย่างไร ก. ไม่คลุกคลีกับผู้ที่มีเหา ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนกับคนมีเหา
๒. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก. พืชผักสีเขียวสีแดง ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช	๗. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด ก. แดงแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด
๓. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควรรับประทานทุกวัน ก. โปรตีนจากนม ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ค. โปรตีนจากถั่ว	๘. ข้อใดเป็นการแปรงฟันที่เหมาะสมที่สุด ก. แปรงฟันให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและคอฟันทุกซี่ ข. แปรงฟันบริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น ค. แปรงฟันบริเวณฟันกรามให้นานที่สุด
๔. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกันโรคหวัดได้ดีที่สุด ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น	๙. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้ ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์
๕. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการรับประทานอาหารได้ ก. โรคท้องร่วง ข. โรคตาแดง ค. โรคผิวหนัง	๑๐. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน



A large, rectangular area with a light beige background and a decorative, wavy border. It contains horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column.