



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐกิจน้อย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ 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 เศรษฐกิจน้อย	๑
หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง	๓
หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้มิใช่อด	๒๓
การเรียนรู้หน่วยบูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข	๓๙
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	๔๑
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	๖๙
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๗๗



ชุดการเรียนรู้หน่วยบูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
หน่วยที่ ๒ : สุขภาพดีชีวิเป็นสุข

หน่วยที่ ๒ หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....
คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **×** 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. พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นที่ส่งผลเสียต่อดัง ก. ดื่มสุราเป็นประจำ ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์	๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดชอบน้อง ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ
๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลสุขภาพในระบบหายใจ ก. กินผักและผลไม้ต่าง ๆ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก	๘. “เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใดตรงกับสำนวนนี้ ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปลอบใจเมื่อเสียใจ ค. ชวนไปดูหนังอยู่เสมอ
๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารอย่างไร ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ค. กระเพาะอาหารหลั่งกรดในการย่อยอาหารมากขึ้น	๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุขภาพบุรุษ ก. เด็กชายอันเดินจับมือกับตาลขณะเดินข้ามถนน ข. เด็กชายพีระชวนเด็กหญิงนารีไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ค. เด็กชายก้องช่วยเด็กหญิงแจนถือหนังสือจำนวนมากไปคืนห้องสมุด
๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวาดบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ	๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ก. เด็กหญิงปลากอดกับเด็กชายต้นเมื่อชนะกีฬา ข. ป่านเรียกเพื่อนว่าแก ค. อิมช่วยมดยกสมุดที่หนัก



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง วิธีดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนช่วยกันบอกหน้าที่ของอวัยวะในช่องปาก

และวิธีดูแลอวัยวะในช่องปากจากใบความรู้ที่ ๑

๒. ให้นักเรียนเขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก ระบายสีให้สวยงาม

๓. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้บอกวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก
ให้ถูกต้อง

เขียนชื่ออวัยวะในช่องปาก	วิธีดูแล

กลุ่มชื่อสมาชิก.....

.....

.....



บ ๒.๑/ผ ๑-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง อวัยวะในช่องปากและวิธีดูแลอวัยวะในช่องปาก

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อให้ถูกต้อง
- ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับคำหรือข้อความ
ที่เห็นว่าถูกต้อง มีความสัมพันธ์กับอวัยวะในช่องปากที่กำหนดให้
- ตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ ก่อนส่งครู
(ถ้านักเรียนอ่านไม่ได้ ให้ครู เพื่อน หรือผู้ปกครองช่วยเหลือในการอ่านได้)



คำถาม	คำตอบที่ถูกต้อง	
ปาก	รับรสชาติอาหาร	ใช้พูดคุย
ฟัน	กินอาหาร	บด เคี้ยวอาหาร
ลิ้น	รับรสชาติอาหาร	ช่วยในการออกเสียง
เหงือก	ช่วยในการออกเสียง	เป็นที่ยึดเกาะของฟัน

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 ก็จะไม่มีการงอกขึ้นใหม่

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 แครอต
- หลังจากกินขนมหวานแล้ว ต้องแปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง
- ไม่ใช้ฟันผิดวิธี เช่น เปิดฝาขวด ฝีกถุงขนม เป็นต้น
- ไปพบทันตแพทย์ (หมอฟัน) เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

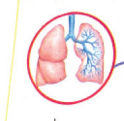
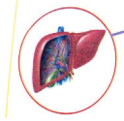




ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ฉันทิอวัยระภายใน

- คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนดูภาพอวัยวะภายใน
 ๒. ให้นักเรียนอ่านข้อความ ชื่อและหน้าที่ของอวัยวะภายในให้ถูกต้อง
 ๓. ให้นักเรียนลากเส้นโยงจับคู่ภาพกับข้อความที่สัมพันธ์กัน

	๐	๐	ไต	มีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด
	๐	๐	หัวใจ	มีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย
	๐	๐	ปอด	มีหน้าที่ฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี
	๐	๐	สมอง	มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย
	๐	๐	ตับ	มีหน้าที่สร้างน้ำดีเพื่อช่วยย่อยอาหาร
	๐	๐	กระเพาะอาหาร	มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหาร
	๐	๐	ลำไส้	ลำไส้เล็ก ย่อยอาหารในขั้นตอนสุดท้าย ลำไส้ใหญ่ ดูดซึมน้ำและธาตุอาหารจากลำไส้เล็ก

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



บ ๒.๑/ผ ๒-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ลักษณะ หน้าที และวิธีดูแล้วยวะภายใน

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในการทำงานให้เข้าใจก่อนปฏิบัติกิจกรรม
๒. ให้นักเรียนเขียนชื่อ ลักษณะ หน้าทีและวิธีดูแล้วยวะภายในลงในตาราง
๓. ให้นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องกับเพื่อน ๆ หรือบัตร์ภาพอ้วยวะภายใน

ชื่อ	ลักษณะ	หน้าที	วิธีดูแลรักษา
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ลักษณะ หน้าที และวิธีดูแล้วยวะภายใน

อ้วยวะภายในร่างกาย

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

สมอง มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การมองเห็นการดมกลิ่น 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 ตับเป็นอวัยวะภายในที่ใหญ่ที่สุดอยู่ภายในช่องท้องค่อนไปทางด้านขวา ตับ มีหน้าที่สร้างน้ำดี เพื่อใช้ย่อยอาหาร สร้างความร้อนเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น กำจัดสารพิษ (อ่านว่า สาน – พิด) และเป็นแหล่งสะสมวิตามินต่าง ๆ

การดูแลรักษาตับ ทำได้ดังนี้

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

๕. ไต ไตเป็นอวัยวะที่มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้องด้านหลัง โดยตั้งอยู่ด้านซ้ายและด้านขวาของกระดูกสันหลังข้างละ ๑ อัน

ไต มีหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับออกมากับน้ำในรูปของปัสสาวะ

การดูแลรักษาไต ทำได้ดังนี้

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

๖. กระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะที่อยู่ในช่องท้อง มีลักษณะเป็นถุงกล้ำมเนื้อ มีความเหนียวและยืดหดตัวได้

กระเพาะอาหาร มีหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหารให้ร่างกาย

การดูแลรักษากระเพาะอาหาร ทำได้ดังนี้

- ๑) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ๒) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
- ๓) ไม่รับประทานอาหารรสจัด
- ๔) รับประทานอาหารให้พอดี ไม่รับประทานจนอึดเกินไป
- 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) นอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- ๔) ดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว
- ๕) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





บ ๒.๑/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์
- ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดแสดงช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

ช่วงวัยของชีวิตมนุษย์

เริ่มต้น

วัย
ช่วงอายุ.....ปี



วัย
ช่วงอายุ.....ปี



วัย
ช่วงอายุ.....ปี



สิ้นสุด

วัย
ช่วงอายุ.....ปี



วัย
ช่วงอายุ.....ปี



วัย
ช่วงอายุ.....ปี

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



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ใครเจริญเติบโตมากกว่าฉัน
๒. ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลจากใบความรู้เรื่อง การเจริญเติบโตของมนุษย์
๓. ให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองและเพื่อนหนึ่งคน
๔. นักเรียนสรุปผลการเปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูง
- โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่กำหนด

ข้อมูล	น้ำหนัก	ส่วนสูง	สรุปผลเปรียบเทียบ
ตัวฉัน ชื่อ.....			☐ ฉันเจริญเติบโตมากกว่าเพื่อน
เพื่อนฉัน ชื่อ.....			☐ เพื่อนเจริญเติบโตมากกว่าฉัน
			☐ ฉันกับเพื่อนเจริญเติบโตเท่ากัน



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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์

การเจริญเติบโตตามวัยของมนุษย์

๑. **วัยทารก** คือ ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ ปี เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เพราะยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้
๒. **วัยก่อนเรียน** คือ ช่วงอายุ ๑ – ๖ ปี เป็นวัยที่เจริญเติบโตรวดเร็ว เดินและวิ่งได้คล่อง 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

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง 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



ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตจะเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต เกี่ยวกับ ความสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ว่ามีพัฒนาการได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ เรื่องนี้จึงมีความสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างตนเองและผู้อื่น ให้มีการเจริญเติบโตตาม เกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย

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	๑๕๖.๐ - 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



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ค้นหาสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
- ให้นักเรียนดูภาพแล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง



๑) สมาชิกในครอบครัวนี้มีกี่คน มีใครบ้าง

.....

๒) สมาชิกในครอบครัวนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

.....

๓) สมาชิกในครอบครัวมีการดูแลกันอย่างไรบ้าง

.....

๔) นักเรียนคิดว่า ครอบครัวนี้มีความรักและความผูกพันกันหรือไม่ สังเกตเห็นจากสิ่งใด

.....

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



บ ๒.๑/พ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ความสัมพันธ์ในครอบครัว

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและเชื่อมโยงหาข้อมูลจากความรู้ใหม่เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว
๒. ให้นักเรียนวาดภาพครอบครัว
๓. นักเรียนเขียนชื่อสมาชิกและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวและตกแต่งผลงานให้สวยงาม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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) ช่วยแก้ไขปัญหาดัง 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



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



บ ๒.๑/พ ๕-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำความรู้เดิมและค้นหาความรู้ใหม่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจตนเอง
๒. ให้นักเรียนวาดภาพหรือเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความภาคภูมิใจที่เหมาะสมกับคำว่า “สุภาพบุรุษ” และ “สุภาพสตรี”

พฤติกรรมที่เหมาะสม



ของสุภาพบุรุษ

.....

.....

.....

.....

.....



ของสุภาพสตรี

.....

.....

.....

.....

.....

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



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ และวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
๒. นักเรียนร่วมกันคิด แล้วสรุปความคิดเห็น
๓. ตกแต่งผลงานให้สวยงาม

วิธีป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



๑.....

๒.....

๓.....

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

การปฏิบัติตนเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะทำให้สามารถปรับตัว ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศและวิธีการหลีกเลี่ยง

๑) พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหายทางเพศ ด้วยการโอบกอด การจับหรือแตะต้องร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีดังนี้

๑. การแต่งกายล่อแหลมด้วยเสื้อผ้ารัดรูป โดยเฉพาะเพศหญิง เช่น สวมเสื้อคอกลึก 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. 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 มาพุดคุยและถูกเนื้อตัว หรือโอบกอดบ่อยครั้ง ควรรีบบอกพ่อแม่ผู้ปกครองให้ทราบ

การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศและวัย รวมทั้งรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้อยู่ในสังคมอย่างปลอดภัย ไม่เกิดอันตรายทางเพศ

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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. พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นที่ส่งผลเสียต่อดัง ก. ดื่มสุราเป็นประจำ ข. กินลาบหมูที่ทำสุกแล้ว ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์	๗. ถ้านักเรียนเป็นพี่ และต้องการให้น้องเชื่อฟัง ควรทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด ก. ช่วยน้องทำการบ้าน ข. ยอมรับผิดชอบน้อง ค. พูดกับน้องอย่างสุภาพไพเราะ
๓. ข้อใดเป็นวิธีดูแลอวัยวะในระบบหายใจ ก. กินผักและผลไม้ต่าง ๆ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค. ไม่กินอาหารที่มีไขมันมาก	๘. “เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” พฤติกรรมใด ตรงกับสำนวนนี้ ก. มีปัญหาแล้วหลบหน้า ข. ปล่อยใจเมื่อเสียใจ ค. ชวนไปดูหนังอยู่เสมอ
๔. ความเครียดมีผลต่อการทำงานของกระเพาะ อาหารอย่างไร ก. กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้มากขึ้น ข. กระเพาะอาหารดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ค. กระเพาะอาหารหลังกรดในการย่อย อาหารมากขึ้น	๙. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับคำว่า สุภาพบุรุษ ก. อันเดินจับมือกับตาลขณะเดินข้ามถนน ข. เตี่ยชวนหญิงไปบ้านเมื่อพ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ค. ก้องช่วยแนนถือหนังสือไปคืนห้องสมุด
๕. ถ้าแม่ขอให้นักเรียนช่วยกวาดบ้าน นักเรียน ควรอย่างไร ก. วิ่งหนี ข. รีบเข้าไปช่วย ค. ทำเฉย ๆ	๑๐. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ก. หนึ่งกอดกับตันเมื่อชนะกีฬา ข. ปานเรียกเพื่อนว่าแก ค. อิมช่วยมดยกสมุดที่หนัก

หน่วยที่ ๒ หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง ก. เท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า ๒. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง ก. ความแข็งแรง ข. ความว่องไว ค. ความพร้อมเพรียง ๓. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า ก. กระโดดกบ ข. โยนบอล ค. ขว้างสิ่งของ ๔. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด ก. วิ่งไล่จับ ข. เดินบนถ้ำน้ำมัน ค. โยนลูกบอลลงห่วง ๕. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใด ก. ขาและมือ ข. แขนและเท้า ค. แขนและมือ ๖. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่ ก. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน ค. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง	๗. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด ก. ข้างขวา ข. ข้างซ้าย ค. ข้างที่ถนัด ๘. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง ก. ผีกลเดิน - จังหวะเพลง ข. ผีกลวิ่ง - จังหวะการปรบมือ ค. ผีกลกระโดด - จังหวะการร้องเพลง ๙. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัยความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ กับสิ่งใด ก. ตา ข. ปาก ค. หู ๑๐. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลังกาย เป็นการฝึกเคลื่อนไหวแบบใด ก. แบบอยู่กับที่ ข. แบบเคลื่อนที่ ค. แบบโยกตัว
---	---

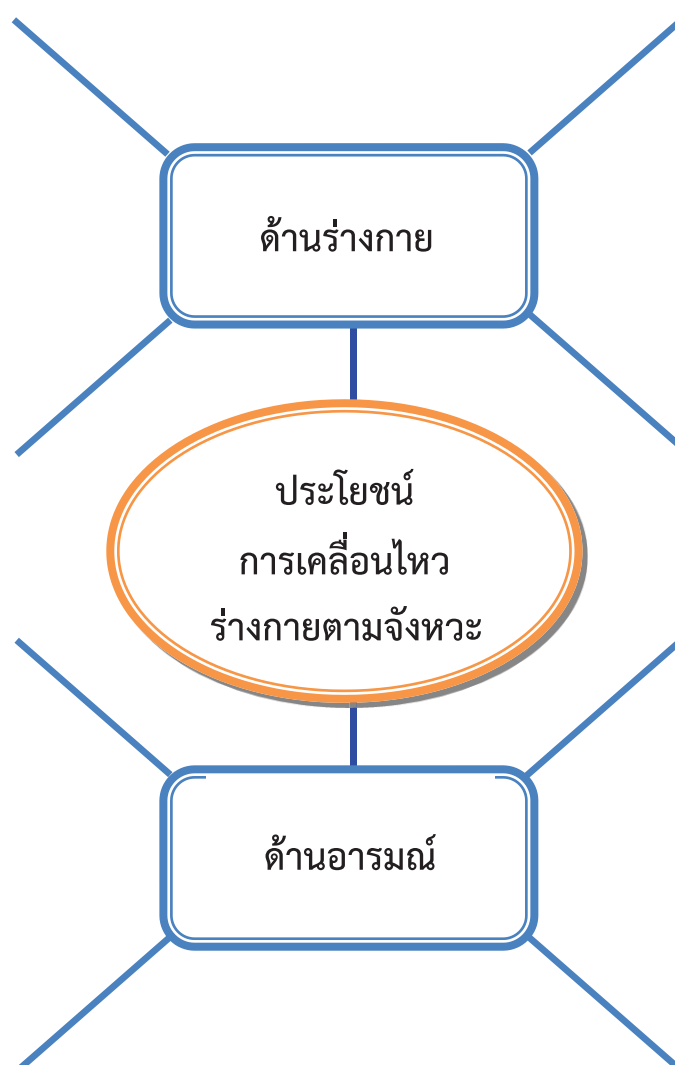


บ ๒.๒/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ
โดยทำแผนผังความคิดพร้อมทั้งตกแต่งและระบายสีให้สวยงาม



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



บ ๒.๒/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

ชื่อเลขที่

ชั้นวันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแข่งขันเล่นเกม แล้วบันทึกการเล่นเกมนักเรียนชอบ ๑ เกม
พร้อมกับบอกวิธีการเล่นและวาดภาพประกอบ

ชื่อเกม

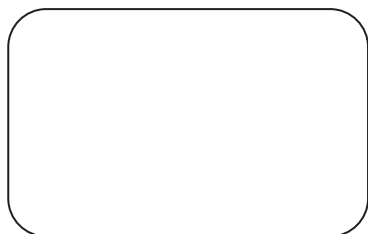
วิธีเล่น



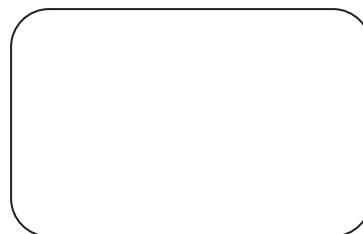
๑.....



๒.....



๓.....



๔.....

ข้อควรปรับปรุง

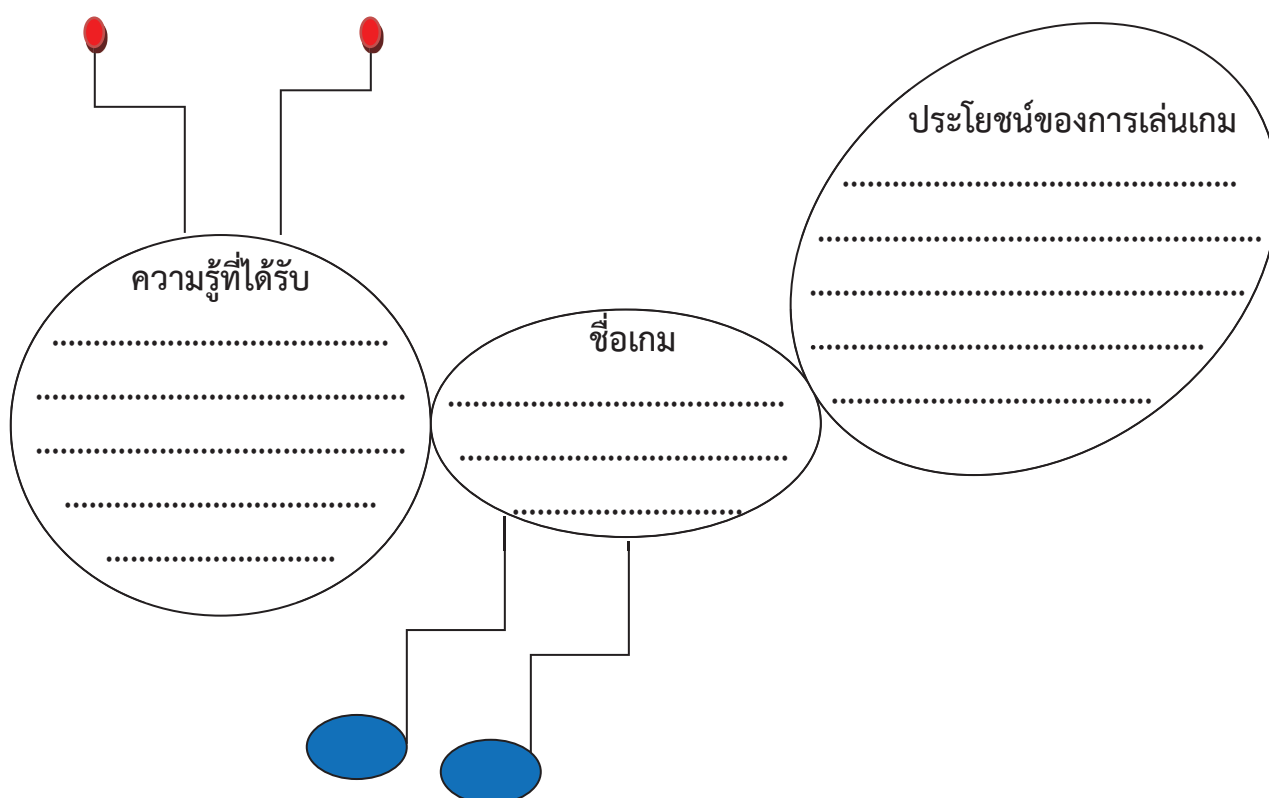
ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

ชื่อกลุ่ม ชั้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยคละชาย - หญิง กลุ่มละ ๔ คน ร่วมกันคิด
แล้วเขียนแผนผังความคิด ความรู้ และประโยชน์ของการเล่นเกม



แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ส่วนใดที่ออกแรงมากที่สุดในการวิ่ง

- ก. เท้า
- ข. ส้นเท้า
- ค. ปลายเท้า

๒. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่ง

- ก. ความแข็งแรง
- ข. ความว่องไว
- ค. ความพร้อมเพรียง

๓. ข้อใดเป็นการออกกำลังข้อเท้า

- ก. กระโดดกบ
- ข. โยนบอล
- ค. ขว้างสิ่งของ

๔. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทรงตัวมากที่สุด

- ก. วิ่งไล่จับ
- ข. เดินบนถังน้ำมัน
- ค. โยนลูกบอลลงห่วง

๕. การขว้างบอล เป็นการฝึกการเคลื่อนไหว

ร่างกายส่วนใด

- ก. ขาและมือ
- ข. แขนและเท้า
- ค. แขนและมือ

๖. ข้อใดเรียงลำดับความเร็วในการเคลื่อนที่

- ก. วิ่ง เดิน เหยาะ ๆ
- ข. เหยาะ ๆ วิ่ง เดิน
- ค. เดิน เหยาะ ๆ วิ่ง

๗. การปาเป้าควรใช้แขนข้างใด

- ก. ข้างขวา
- ข. ข้างซ้าย
- ค. ข้างที่ถนัด

๘. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

ตามจังหวะเพลง

- ก. ฝึกเดิน - จังหวะเพลง
- ข. ฝึกวิ่ง - จังหวะการปรบมือ
- ค. ฝึกกระโดด - จังหวะการร้องเพลง

๙. การเคลื่อนไหวตามจังหวะต้องอาศัย

ความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ กับสิ่งใด

- ก. ตา
- ข. ปาก
- ค. หู

๑๐. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออก

กำลัง เป็นการฝึกเคลื่อนไหวแบบใด

- ก. แบบอยู่กับที่
- ข. แบบเคลื่อนที่
- ค. แบบโยกตัว

หน่วยที่ ๒ หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข

แบบทดสอบหลังเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดมีความสัมพันธ์กับอาหารหลัก ๕ หมู่ มากที่สุด ก. การรับประทานอาหารที่มีราคาถูก ข. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ค. การรับประทานอาหารที่มีราคาแพง	๖. พฤติกรรมของใครที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ มากที่สุด ก. เอกปั่นจักรยานและกางร่ม ข. อัดปั่นจักรยานและอมลูกอม ค. อัดปั่นจักรยานและท่องสูตรคูณ
๒. “ธงโภชนาการ” มีประโยชน์อย่างไร ก. แนะนำปริมาณอาหารที่ควรบริโภค ข. แนะนำเมนูอาหารที่ควรรับประทาน ค. แนะนำวิธีปรุงอาหารไว้รับประทาน	๗. หากมีบ้านอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองควรมีทักษะ เบื้องต้นด้านใดเพื่อความปลอดภัย ก. ทักษะการพายเรือ ข. ทักษะการว่ายน้ำ ค. ทักษะการตกปลา
๓. “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ” คือข้อใด ก. ข้อควรปฏิบัติในการเลือกซื้ออาหาร ข. ข้อควรปฏิบัติในการประกอบอาหาร ค. ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	๘. พฤติกรรมใดปลอดภัยต่อการจراثรมมากที่สุด ก. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด ข. ใช้พาหนะที่มีราคาแพงเท่านั้น ค. ใช้รถเฉพาะเวลากลางวันเท่านั้น
๔. โรคใดต่อไปนี้เป็นโรคติดต่อ ก. โรคขาดสารอาหาร ข. โรคตาแดง ค. โรคปวดข้อ	๙. ข้อใดจัดเป็นสารเสพติดทั้งหมด ก. บุหรี่ เหล้า เปียร์ ข. น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ ค. ยาบ้า ยาอม ยาอม
๕. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันโรคติดต่อที่เหมาะสมที่สุด ก. เลือกรับประทานอาหารราคาแพง ข. ไม่เล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ที่อยู่ในโรงเรียน ค. กินอาหารมีประโยชน์และออกกำลังกาย	๑๐. ข้อใดเป็นวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ก. ล้างด้วยน้ำเปล่าก็เพียงพอ ข. ฟอกมือด้วยสบู่และล้างให้สะอาด ค. ล้างโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุกครั้ง