



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสุขศึกษา)



เรื่อง สื่อเพื่อสุขภาพ



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ผู้สอน ครูกรรณิกา เพชรศรี



สื่อเพื่อสุขภาพ



สื่อ

1.อินเทอร์เน็ต

ประโยชน์

โทษ

วิธีป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต



2.เกมคอมพิวเตอร์

ประโยชน์

โทษ

วิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นเกม



3.สื่อโฆษณา

ประโยชน์

โทษ

วิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นเกม



4.รายการโทรทัศน์



การบ้าน

นักเรียนเลือกกรายการโทรทัศน์
ที่นักเรียนชอบมาคนละ 1 รายการ

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการสำหรับเด็ก อายุ 2-6 ปี

ใช้รูปเด็กยิ้มสีชมพู เป็นสัญลักษณ์ แทนสาระ
ความสนุกที่เด็กควรจะได้รับตามวัยที่เหมาะสม

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการสำหรับเด็ก อายุ 2-12 ปี

ใช้รูปจิกซอว์ เป็นสัญลักษณ์ แทนพัฒนาการของเด็ก
เมื่อดูรายการประเภทนี้ เด็กต้องได้เสริมพัฒนาการพร้อมกับ
สาระและความสนุกสนานในรายการนั้นๆ

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการทั่วไปเหมาะสมสำหรับผู้ชมทุกวัย

ใช้รูปบ้านสีเขียว เป็นสัญลักษณ์

แทนการสื่อความหมายของครอบครัว

คือ เป็นรายการที่ทุกคนในบ้านสามารถชมได้

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการที่ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำ

ใช้รูปเครื่องหมายถูกผิดสีส้ม เป็นสัญลักษณ์

แทนการสื่อความหมายว่า

รายการประเภทนี้มีทั้งสองด้าน ดี-ไม่ดี ถูก-ผิด

ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำแก่ผู้ชมที่เป็นเด็ก

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการที่ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำแก่ผู้ชมอายุน้อยกว่า 13 ปี

ใช้รูปเครื่องหมายถูกผิดสีส้ม เป็นสัญลักษณ์
แทนการสื่อความหมายว่ารายการประเภทนี้มีทั้งสองด้าน
ดี-ไม่ดี ถูก-ผิด ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำแก่ผู้ชมที่มีอายุ
น้อยกว่า 13 ปี

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการที่ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำแก่ผู้ชมอายุน้อยกว่า 18 ปี

ใช้รูปเครื่องหมายถูกผิดสีส้ม เป็นสัญลักษณ์
แทนการสื่อความหมายว่ารายการประเภทนี้มีทั้งสองด้าน
ดี-ไม่ดี ถูก-ผิด ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำ แก่ผู้ชมที่มีอายุ
น้อยกว่า 18 ปี

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการที่ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำแก่ผู้ชมอายุ 18 ปีขึ้นไป

เป็นรายการที่อาจมีภาพ เลี่ยง หรือเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมด้านพฤติกรรม ความรุนแรง เพศ และการใช้ภาษา ซึ่งต้องใช้วิจารณญาณในการรับชม ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปีควรได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่จึงไม่ควรรับชม รายการประเภทนี้ตามลำพัง

สัญลักษณ์ของผู้ชมรายการโทรทัศน์



รายการเฉพาะไม่เหมาะสมแก่เด็กและเยาวชน

ใช้รูปเครื่องหมายสายฟ้า สีแดง เป็นสัญลักษณ์

แทนการสื่อความหมายว่า

รายการประเภทนี้อันตราย ไม่ควรให้เด็กและเยาวชนดู

4.รายการโทรทัศน์

ประโยชน์

มีรายการเมนูเด็ด มีความบันเทิงที่หลากหลายมีเกมโชว์

4.รายการโทรทัศน์

โทษ

1. เพิ่มอัตราเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
2. การเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน
3. ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นอันเนื่องมาจากโรคอ้วน
4. ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคสมาธิสั้น

4.รายการโทรทัศน์

โทษ

5. เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหืด
6. เพิ่มความน่าจะเป็นในการกินที่มากเกินไป
7. การทำให้เกิดสติปัญญาบกพร่อง
8. ทำให้เกิดอาการตาล้า

4.รายการโทรทัศน์

โทษ

9.ทำให้อุปนิสัยก้าวร้าว

10. ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคมลดลง

11. การรบกวนในเวลานอนหลับ

4.รายการโทรทัศน์

การป้องกันอันตรายจากการดูโทรทัศน์

1.กำหนดระยะเวลาในการดูให้เหมาะสม

2.เลือกดูรายการที่เหมาะสม

3.พ่อแม่ควรให้คำแนะนำลูกขณะดูโทรทัศน์

ทดสอบหลังเรียน

1.การกระทำใดไม่ถูกต้องในการเล่นอินเทอร์เน็ต
เพื่อพูดคุยกับคนแปลกหน้า

ก.บอกพ่อแม่ ผู้ปกครองทุกครั้งที่ใช้อินเทอร์เน็ต

ข.ไม่ส่งรูปถ่ายของตนเองให้คนแปลกหน้าดู

ค.บอกชื่อ นามสกุล และที่อยู่

ง.ไม่ไปตามที่นัด

ทดสอบหลังเรียน

2.ถ้าบุคคลที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต
นัดให้ไปพบควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ปฏิเสธแต่จะไปพบในวันอื่นแทน
- ข. บอกพ่อ แม่และผู้ปกครองทราบทันที
- ค. รับคำแนะนำและจะไปพบในที่ที่มีคนเยอะๆ
- ง. รับคำแนะนำและพาเพื่อนไปด้วยหลายๆคน

ทดสอบหลังเรียน

3.อิทธิพลของสื่ออินเทอร์เน็ตส่งผล

ต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นอย่างไร

ก.ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบอยู่คนเดียว

ข.ทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆง่าย

ค.ทำให้มีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง

ง.ทำให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส

ทดสอบหลังเรียน

4.การเล่นเกมที่รุนแรงบ่อยๆ

ทำให้เกิดพฤติกรรมใด

ก.ชอบเล่นกับเพื่อน

ข.ชอบออกกำลังกาย

ค.รู้จักการแพ้ ชนะและการให้อภัย

ง.ชอบใช้ความรุนแรงและต้องการเอาชนะ

ทดสอบหลังเรียน

5.เกมในลักษณะใดส่งผลให้
เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ก.เกมที่ใช้ความคิด

ข.เกมที่ไม่มีการต่อสู้ที่รุนแรง

ค.เกมที่ต่อสู้กันโดยใช้ความรุนแรง

ง.เกมที่เล่นเพื่อฝึกทักษะทางคณิตศาสตร์

ทดสอบหลังเรียน

6.การเล่นเกมที่เหมาะสม

ควรปฏิบัติอย่างไร

ก.เล่นเกมในเวลาเรียน

ข.เล่นเกมหลายชั่วโมงติดต่อกัน

ค.เล่นเกมที่ร้านเกมโดยไม่กลับบ้าน

ง.มีกำหนดเวลาในการเล่นและมีผู้ปกครองดูแล

ทดสอบหลังเรียน

7.การดูรายการโทรทัศน์ประเภทใดที่ผู้ใหญ่
ควรให้คำแนะนำแก่เด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี

ก.รายการธรรมะ

ข.การ์ตูนส่งเสริมคุณธรรม

ค.รายการสารคดีสัตว์เลี้ยง

ง.ภาพยนตร์ที่มีคำหยาบคาย

ทดสอบหลังเรียน

8.  สัญลักษณ์นี้หมายถึงอะไร

ก.รายการสำหรับเด็กอายุ 2-12 ปี

ข.รายการทั่วไปเหมาะสำหรับทุกวัย

ค.รายการที่ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำ

ง.รายการเฉพาะไม่เหมาะแก่เด็กและเยาวชน

ทดสอบหลังเรียน

9.การปล่อยให้เด็กดูโทรทัศน์
เพียงลำพังจะเป็นอย่างไร

- ก.เด็กอาจเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดี
- ข.เด็กมีสมาธิในการดูโทรทัศน์มากขึ้น
- ค.เด็กมีความสุขสบายเรียบร้อยมากขึ้น
- ง.เด็กจะพูดจาไพเราะมากขึ้น

ทดสอบหลังเรียน

10.การเลือกรับข้อมูลจากสื่อ ในข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้อง

- ก.ดูภาพลามกจากอินเทอร์เน็ตหลังเลิกเรียน
- ข.เลียนแบบบทบาทการแสดงของดาราที่ชอบ
- ค.เลือกชมรายการโทรทัศน์ที่เหมาะสมกับอายุ
- ง.เล่นเกมคอมพิวเตอร์ในวันหยุดตลอดทั้งวัน

เฉลยทดสอบหลังเรียน

1.การกระทำใดไม่ถูกต้องในการเล่นอินเทอร์เน็ต
เพื่อพูดคุยกับคนแปลกหน้า

ก.บอกพ่อแม่ ผู้ปกครองทุกครั้งที่ใช้อินเทอร์เน็ต

ข.ไม่ส่งรูปถ่ายของตนเองให้คนแปลกหน้าดู



ค.บอกชื่อ นามสกุล และที่อยู่

ง.ไม่ไปตามที่นัด

เฉลยทดสอบหลังเรียน

2.ถ้าบุคคลที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต
นัดให้ไปพบควรปฏิบัติอย่างไร

ก. ปฏิเสธแต่จะไปพบในวันอื่นแทน



ข. บอกพ่อ แม่และผู้ปกครองทราบทันที

ค. รับคำแนะนำและจะไปพบในที่มีคนเยอะๆ

ง. รับคำแนะนำและพาเพื่อนไปด้วยหลายคน

เฉลยทดสอบหลังเรียน

3.อิทธิพลของสื่ออินเทอร์เน็ตส่งผล

ต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นอย่างไร



ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบอยู่คนเดียว

ข.ทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆง่าย

ค.ทำให้มีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง

ง.ทำให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส

เฉลยทดสอบหลังเรียน

4.การเล่นเกมที่รุนแรงบ่อยๆ

ทำให้เกิดพฤติกรรมใด

ก.ชอบเล่นกับเพื่อน

ข.ชอบออกกำลังกาย

ค.รู้จักการแพ้ ชนะและการให้อภัย



ชอบใช้ความรุนแรงและต้องการเอาชนะ

เฉลยทดสอบหลังเรียน

5.เกมในลักษณะใดส่งผลให้
เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ก.เกมที่ใช้ความคิด

ข.เกมที่ไม่มีการต่อสู้ที่รุนแรง



ค.เกมที่ต่อสู้กันโดยใช้ความรุนแรง

ง.เกมที่เล่นเพื่อฝึกทักษะทางคณิตศาสตร์

เฉลยทดสอบหลังเรียน

6.การเล่นเกมที่เหมาะสม

ควรปฏิบัติอย่างไร

ก.เล่นเกมในเวลาเรียน

ข.เล่นเกมหลายชั่วโมงติดต่อกัน

ค.เล่นเกมที่ร้านเกมโดยไม่กลับบ้าน



มีกำหนดเวลาในการเล่นและมีผู้ปกครองดูแล

เฉลยทดสอบหลังเรียน

7.การดูรายการโทรทัศน์ประเภทใดที่ผู้ใหญ่
ควรให้คำแนะนำแก่เด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี

ก.รายการธรรมะ

ข.การ์ตูนส่งเสริมคุณธรรม

ค.รายการสารคดีสัตว์เลี้ยง



ภาพยนตร์ที่มีคำหยาบคาย

เฉลยทดสอบหลังเรียน

8.



สัญลักษณ์นี้หมายถึงอะไร

ก.รายการสำหรับเด็กอายุ 2-12 ปี



ข.รายการทั่วไปเหมาะสำหรับทุกวัย

ค.รายการที่ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำ

ง.รายการเฉพาะไม่เหมาะแก่เด็กและเยาวชน

เฉลยทดสอบหลังเรียน

9.การปล่อยให้เด็กดูโทรทัศน์ เพียงลำพังจะเป็นอย่างไร



- เด็กอาจเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดี
- ข.เด็กมีสมาธิในการดูโทรทัศน์มากขึ้น
- ค.เด็กมีความสุขสบายเรื่อยมากขึ้น
- ง.เด็กจะพูดจาไพเราะมากขึ้น

สรุปบทเรียน

สื่อเพื่อสุขภาพ

1. อินเทอร์เน็ต
2. เกมคอมพิวเตอร์
3. สื่อโฆษณา
4. รายการโทรทัศน์