



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

# เรื่อง สุขภาพของเรา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ชั้นประถมศึกษาปีที่  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



เล่มที่ 1

สุขภาพดีตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

โรงเรียนเทศบาลบ้านสุขสำราญ เทศบาลเมืองวารินชำราบ  
จังหวัดอุบลราชธานี กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (รายวิชาสุขศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพของเรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 1 เรื่อง สุขภาพดีตามหลักสุขบัญญัติ เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ โดยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ได้สอดแทรกเนื้อหา สาระการเรียนรู้ และกิจกรรมที่หลากหลาย มีลำดับขั้นตอนการทำงานกิจกรรมจากง่ายไปหายาก ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการกระตุ้นอยากเรียนรู้และท้าทายความสามารถมีความเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของผู้เรียน ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ เกิดความคงที่ที่คงทน มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนสุขศึกษาและเพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้และการสอนของครูประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สุขภาพของเรา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประกอบด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ จำนวน 6 ชุด ได้แก่

- ชุดที่ 1 สุขภาพดีตามหลักสุขบัญญัติ
- ชุดที่ 2 ข้อมูลหลากหลายสร้างสุขภาพดี
- ชุดที่ 3 คิดก่อนซื้อจากสื่อโฆษณา
- ชุดที่ 4 รอบรู้โรคภัยใกล้ตัว
- ชุดที่ 5 โรคผิวหนัง
- ชุดที่ 6 โรคในช่องปาก

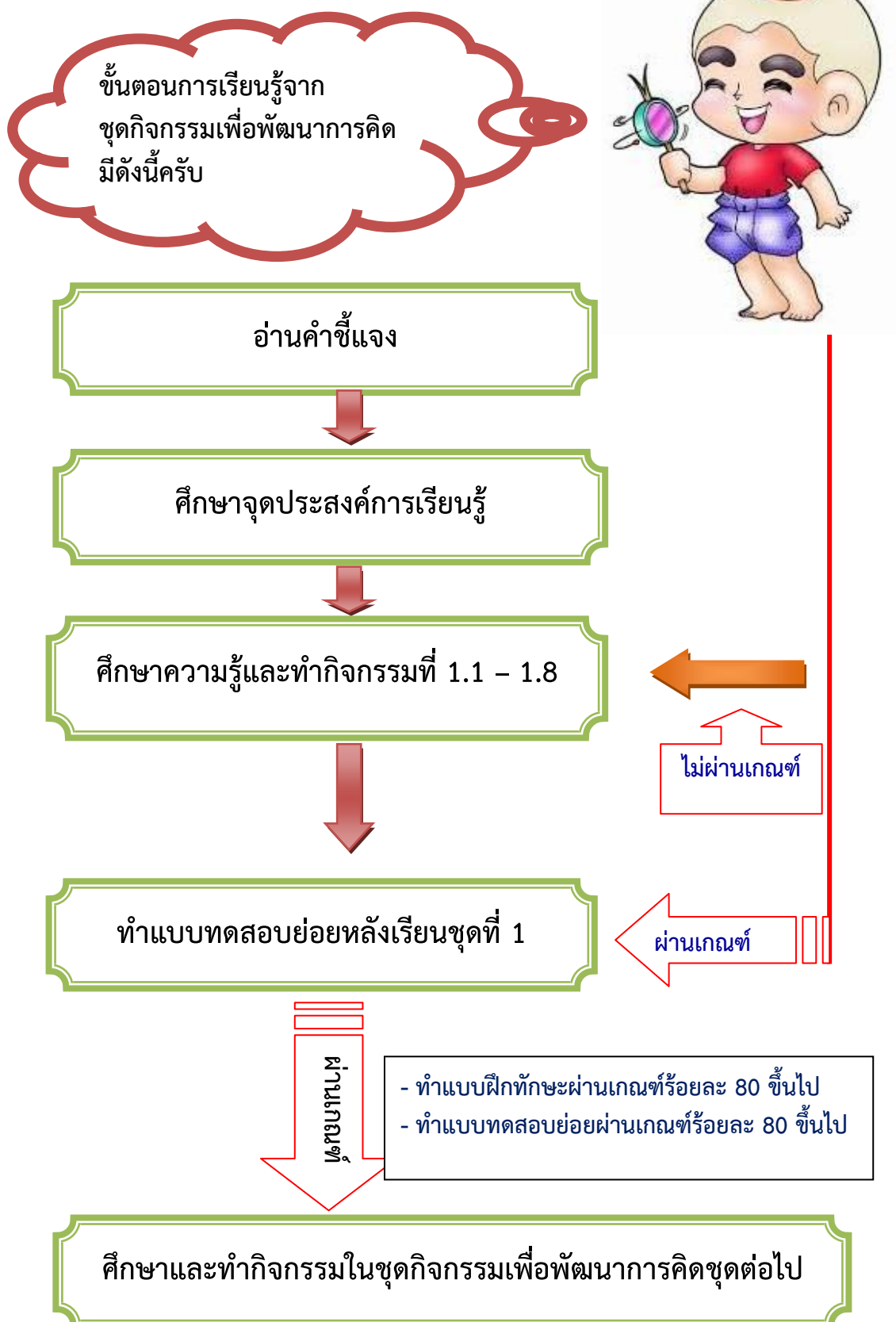
ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิดเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์กับนักเรียน สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนให้เกิดความรู้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมและสนับสนุนส่งเสริมให้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้กระบวนการคิดเล่มนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

สุธี ชูเกษ



เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
แผนผังแสดงชั้นการศึกษาจากชุดกิจกรรม	ค
คำชี้แจงสำหรับครู	ง
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	จ
จุดประสงค์การเรียนรู้	ฉ
สุขบัญญัติแห่งชาติ	1
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 1	2
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 2	5
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 3	8
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4	11
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 5	15
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 6	17
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 7	19
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 8	21
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 9	23
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 10	25
ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	28
กิจกรรมที่ 1.1	29
กิจกรรมที่ 1.2	30
กิจกรรมที่ 1.3	33
กิจกรรมที่ 1.4	34
กิจกรรมที่ 1.5	36
กิจกรรมที่ 1.6	37
กิจกรรมที่ 1.7	39
กิจกรรมที่ 1.8	42
แบบทดสอบหลังเรียนชุดที่ 1	44
ภาคผนวก	48

แบบบันทึกคะแนน  
บรรณานุกรม







## คำชี้แจงสำหรับครู

เพื่อให้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ 1 เรื่อง สุขภาพดีตามหลักสุขบัญญัติ มีประโยชน์สูงสุดกับนักเรียน ครูควรศึกษาบทบาทตัวเองและปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีทั้งหมด 6 ชุด ใช้สำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั่วโมงการเรียนการสอนตามปกติและใช้สำหรับการเรียนซ่อมเสริม รายวิชา สุขศึกษาควบคู่กับแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 12 ชั่วโมงและสามารถใช้ซ่อมเสริม นักเรียนที่เรียนไม่ทันหรือไม่ได้เรียนในชั่วโมงนั้นได้

2. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมเน้นกระบวนการทำงานกลุ่มและฝึกทักษะเป็นรายบุคคลโดยมุ่งเน้นทักษะกระบวนการคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูจะให้นักเรียนได้ฝึกทำหลังจากที่ครูสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องนั้นๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ถ้านักเรียนทำไม่สำเร็จก็ให้ทำเป็นการบ้านหรือนอกชั่วโมงเรียนได้

4. แนะนำวิธีการทำกิจกรรมให้นักเรียนเข้าใจก่อนลงมือทำ

5. เมื่อนักเรียนมีปัญหาในการทำกิจกรรมไม่เข้าใจ หรือทำกิจกรรมไม่ได้ ครูต้องอธิบายเพิ่มเติมสำหรับนักเรียนที่มีปัญหา

6. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบย่อยหลังเรียนใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที

7. ตรวจคำตอบของกิจกรรมการเรียนรู้ทุกกิจกรรมและแบบทดสอบย่อยหลังเรียน บันทึกคะแนนทั้งหมดไว้และแจ้งให้นักเรียนทราบความก้าวหน้า

8. เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละชุด อาจปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นเวลาได้ตามความเหมาะสม

9. ในทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ครูจะคอยดูแลให้คำแนะนำและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด





## คำชี้แจง สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาและฝึกกระบวนการ  
คิดวิเคราะห์ โดยนักเรียนจะได้รับประโยชน์จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามจุดประสงค์  
การเรียนรู้ที่ตั้งไว้ ในการทำกิจกรรมแต่ละชุดนั้น ให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหา ตัวอย่างของชุดกิจกรรมในแต่ละชุดให้เข้าใจ
2. ทำกิจกรรมในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ครบทุกกิจกรรม
3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาในกิจกรรมใด ให้ซักถามครูทันที
4. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ส่งคืนครูผู้สอน
5. ทำแบบทดสอบย่อยหลังเรียนเมื่อจบบทเรียนแล้ว เพื่อวัดความก้าวหน้าใน  
การเรียนรู้





## จุดประสงค์การเรียนรู้

### สุขภาพดีตามหลักสุขบัญญัติ

1. อธิบายความหมายและข้อควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้
2. ระบุการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง
3. อธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้

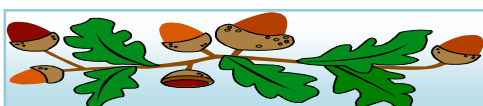


## สาระการเรียนรู้



### หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. ความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ
2. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
3. ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



## มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด



### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ. พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด

มฐ. พ 4.1 ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

