

แบบฝึกหัด

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย

เล่มที่ 1

การมีสุขภาพดี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา



วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ



โรงเรียนบ้านเด่นศาลา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 2

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพดี ชีวีปลอดภัย
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
เล่มที่ 1 เรื่อง การมีสุขภาพที่ดี

วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านเด่นศาลา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 2
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

แบบฝึกทักษะ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
จัดทำขึ้นเพื่อให้ประกอบการสอนและเป็นคู่มือในการศึกษา
ค้นคว้าด้วยตนเองของผู้เรียนซึ่งมีเนื้อหา แบบฝึกทักษะ
แบบทดสอบ ที่ผู้เรียนสามารถใช้เรียนรู้ได้ด้วยตนเองและ
สามารถนำไปใช้ได้ตลอดเวลาแบบฝึกทักษะ เรื่อง การสร้างเสริม
สุขภาพ มีจำนวน 8 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1 เรื่อง การมีสุขภาพที่ดี

เล่มที่ 2 เรื่อง อาหารดีมีประโยชน์

เล่มที่ 3 เรื่อง ของใช้ของเล่นปลอดภัย

เล่มที่ 4 เรื่อง โรคภัยไข้เจ็บ

เล่มที่ 5 เรื่อง โรคภัยใกล้ตัว

เล่มที่ 6 เรื่อง การดูแลสุขภาพ

เล่มที่ 7 เรื่อง ปลอดภัยไว้ทุกซ์

เล่มที่ 8 เรื่อง ยาและสารเสพติด

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะ เรื่อง การสร้างเสริม
สุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนใน
การพัฒนาความรู้ได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ นายอุดร สมฤทธิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียน
บ้านเด่นศาลา ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และให้การสนับสนุน
ในการจัดทำแบบฝึกทักษะนี้ ด้วยดีตลอดมา อันจะเป็นแบบอย่าง
ที่ดีต่อการพัฒนาการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา ต่อไป

วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
คำชี้แจง	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
ใบความรู้ที่ 1	6
แบบฝึกทักษะที่ 1	9
ใบความรู้ที่ 2	11
แบบฝึกทักษะที่ 2	13
ใบความรู้ที่ 3	15
แบบฝึกทักษะที่ 3	18
ใบความรู้ที่ 4	19
แบบฝึกทักษะที่ 4	22
แบบทดสอบหลังเรียน	23
ภาคผนวก	26
เอกสารอ้างอิง	34

สารบัญ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงอาหารหลัก 5 หมู่	7
ภาพที่ 2 การออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาภายในโรงเรียน	8
ภาพที่ 3 วัยเด็กชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆและการได้เล่นกับเพื่อน	15
ภาพที่ 4 วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน	16
ภาพที่ 5 วัยผู้ใหญ่จะมีความสุขกับการที่มีครอบครัวที่อบอุ่น	17
ภาพที่ 6 มีน้ำใจแบ่งปันขนมกับเพื่อน	20
ภาพที่ 7 ระมัดระวังอุบัติเหตุในการเล่น	21

คำชี้แจง

1. อ่านคำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะให้เข้าใจ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
2. ศึกษาจุดประสงค์ในการเรียนรู้
3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบ ความรู้พื้นฐานของตัวเอง
4. ศึกษาเนื้อหาตามลำดับในใบความรู้ให้เข้าใจ และเมื่อเกิดปัญหาหรือไม่เข้าใจให้ปรึกษาครู
5. ทำแบบฝึกทักษะ
6. ทำแบบทดสอบหลังเรียน



1. นักเรียนอธิบายลักษณะของการมีความสุขดีได้
2. นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติตนให้มีความสุขดีได้
3. นักเรียนระบุสิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่แข็งแรงได้
4. นักเรียนสังเกตลักษณะของการมีความสุขที่ดีและไม่ดีได้
5. นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนที่ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสได้
6. นักเรียนจำแนกความสุขแต่ละช่วงวัยได้
7. นักเรียนบอกสิ่งที่ทำให้มีความสุขในแต่ละช่วงวัยได้
8. นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีความสุขดีและปลอดภัย





คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด เป็นลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี
 - ก. ต้อย นอนไม่หลับ
 - ข. ปอม มีอารมณ์ดี
 - ค. จ้า มีรูปร่างพอมมาก
2. ข้อใด ทำให้มีสุขภาพดี
 - ก. ออกกำลังกายทุกวัน
 - ข. กินน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า
 - ค. คบแต่เพื่อนที่ฉลาด
3. ข้อใด เป็นประโยชน์ของการมีสุขภาพดี
 - ก. ทำให้มีความเมตตา
 - ข. ทำให้มีความอดทน
 - ค. ทำให้เรามีความสุข

4. ข้อใด ไม่ใช่ความหมายของสุขภาพดี

- ก. มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และไม่เป็นโรค
- ข. มีความเครียด เจ็บป่วยง่าย
- ค. มีอารมณ์แจ่มใส เบิกบาน เข้มแข็ง อดทน

5. ใครปฏิบัติตนในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้ถูกต้อง

- ก. เขมียว เล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
- ข. ก้อย ไม่กินอาหารมื่อเย็น
- ค. แป้ว ออกกำลังกายทุกวัน

6. การมีสุขภาพที่ดีมีผลดีอย่างไร

- ก. ไม่เสียเงินเป็นค่ารักษาพยาบาล
- ข. มีเพื่อนรักมาก
- ค. ทำให้เป็นคนดี

7. พฤติกรรมใดเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด

- ก. สูบบุหรี่
- ข. ดื่มน้ำอัดลม
- ค. กินข้าวปริมาณมาก

8. ใครมีสุขภาพจิตที่ดี

ก. นก ไม่ให้ความร่วมมือเพื่อนในการทำความสะดวก
ห้องเรียน

ข. เป็ด ยินดีกับเพื่อนที่แข่งกีฬาชนะตนเอง

ค. โอ้ ไม่พูดกับเพื่อนที่วิ่งชนตนเอง

9. ลักษณะของบุคคลในข้อใดที่มีความปลอดภัย

ก. แดง ขับรถด้วยความเร็วสูง

ข. เจียว ดื่มสุราในขณะที่ขับรถ

ค. ดำ ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอยหรือทางม้าลาย

10. คนที่มีเพื่อนรักมาก จะมีลักษณะอย่างไร

ก. ร่าเริง แจ่มใส

ข. ก้าวร้าว คุ้ยแค้น

ค. ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว





ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายแข็งแรง

ร่างกายแข็งแรง หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ ความแข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ควรปฏิบัติตนดังนี้

1. การพักผ่อนที่เพียงพอ

ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง การนอนหัวค่ำแล้วตื่นเช้า ดีกว่าการนอนดึกแล้วตื่นสาย ในผู้ใหญ่อาจจะนอนหลับพักผ่อนน้อยกว่าเด็ก อาจจะวันละ 6 ชั่วโมง ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย



2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

รับประทานอาหารเช้าทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ
หลากหลาย รับประทานอาหารที่สุก สะอาด และปราศจาก
เชื้อโรค



ภาพที่1 แสดงอาหารหลัก 5 หมู่

ที่มา: <http://55010916095.blogspot.com> ,สืบค้นวันที่ 7 มิถุนายน 2554

3. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

เราควรเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำหน้าที่ได้ตามปกติ



ภาพที่ 2 การออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาภายในโรงเรียน

ที่มา: วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ, ถ่ายภาพ 15 มิถุนายน 2554

4. หลีกเลี่ยงการรับประทานของหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



แบบฝึกทักษะที่ 1

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ทับภาพที่ลักษณะหรือ
สิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำเครื่องหมาย X ทับภาพที่ภาพที่
ลักษณะหรือสิ่งที่ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง(10 คะแนน)

ตัวอย่าง

ก.



ข.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.





จิตใจร่าเริงแจ่มใส หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส จะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง การที่จะเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสได้ ควรปฏิบัติตนดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความรักต่อผู้อื่น

ปรารถนาที่จะเห็นผู้อื่นมีความสุข ปราศจากความทุกข์ ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ รวมไปถึงสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ



2. เป็นผู้ที่มีความเห็นใจผู้อื่น

ยินดีและยินยอมที่จะให้ความช่วยเหลืออย่างจริงจัง และจริงใจ ช่วยเหลือในทางที่ถูกและตามความสามารถ ของตนเองที่จะปฏิบัติได้

3. เป็นผู้ที่รู้จักแสดงความยินดี

แสดงความยินดีแก่ความสำเร็จของผู้อื่น ไม่ซ้ำเติม ผู้ที่ทำผิดพลาด เพราะทุกคน มีโอกาสที่จะประสบ ความสำเร็จหรือความผิดพลาดได้เช่นกัน

4. เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านจิตใจ

คือ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ดี ก็ไม่ควรดีใจจนออกนอก หน้ามากเกินไป หรือเมื่อเสียใจไม่ควรโศกเศร้าจนไม่ สามารถเรียนหนังสือหรือทำงานอื่นได้



แบบฝึกทักษะที่ 2

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแบบฝึกทักษะตอนที่ 1 และตอนที่ 2

ตอนที่ 1 ดูภาพแล้วตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (5 คะแนน)



ตัวอย่าง

ก. เด็กในภาพทำอะไร

ตอบกำลังไ้.....

1. นักเรียนคิดว่าเด็กในภาพ มีสุขภาพเป็นแบบใด

ตอบ

2. นักเรียนสังเกตสุขภาพของเด็กในภาพจากสิ่งใด

ตอบ

3. นักเรียนคิดว่าลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีเป็นอย่างไร

ตอบ 1.

2.

3.

ตอนที่ 2 ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางให้ถูกต้อง (5 คะแนน)

การปฏิบัติตนของผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	ถูกต้อง	ผิด
ตัวอย่าง	✓	
ก. ข้าวตอก มีขนมมาแบ่งเพื่อนๆ อยู่เสมอ		
1. การ์ตูน ลอกการบ้านเพื่อนทุกวัน		
2. บังปอน ให้เพื่อนยืมเงินซื้อดินสอ กับยางลบ		
3. หวานเย็น ช่วยคุณแม่ล้างจานตอนเย็นทุกวัน		
4. สายไหม ดีใจกับเพื่อนที่เพื่อนสอบได้ลำดับ ต้นๆ ของห้องเรียนด้วยความจริงใจ		
5. ข้าวปั้น ชอบแข่งของเล่นเพื่อนอยู่เสมอ		



ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง มีความสุข

ความสุขในชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะแต่ละช่วงชีวิตมีความต้องการที่แตกต่างกัน เราจำแนกการมีความสุขในแต่ละช่วงชีวิตได้ ดังนี้

1. ช่วงชีวิตวัยเด็ก

มีความสุขกับการได้เล่นสนุกกับเพื่อน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ทดลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ได้รับความรักจากพ่อแม่ผู้ปกครอง คุณครูและเพื่อน



ภาพที่ 3 วัยเด็กชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และการได้เล่นกับเพื่อน

ที่มา: วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ , ถ่ายภาพ 15 มิถุนายน 2554

2. ช่วงชีวิตวัยรุ่น

มีความสุขกับการที่ตนเองเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ได้ทำสิ่ง
สร้างสรรค์ที่ตนเองชื่นชอบ มีการยอมรับจากผู้ใหญ่
ได้เข้าเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองชื่นชอบและ มีความถนัด



ภาพที่ 4 วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อน
ที่มา: วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ , ถ่ายภาพ 15 มิถุนายน 2554

3. ช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่

มีความสุขกับการทำงานการสร้างครอบครัว การมีลูกที่น่ารัก แข็งแรง เป็นเด็กดี มีฐานะมั่นคง มีบ้าน มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ ได้รับการยอมรับจากสังคม



ภาพที่ 5 วัยผู้ใหญ่จะมีความสุขกับการที่มีครอบครัวที่อบอุ่น

ที่มา: <http://www.thaihealth.or.th>, สืบค้นวันที่ 20 มิถุนายน 2554

3. ช่วงชีวิตวัยสูงอายุ

ช่วงสุดท้ายของชีวิตที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง มีความสุขจากความภาคภูมิใจในความสำเร็จที่ได้สร้างมา มีความสุขจากการได้พบเห็นความสำเร็จของลูกหลาน ความสามัคคีในครอบครัว ความปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของสมาชิกในครอบครัว

แบบฝึกทักษะที่ 3

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง จําแนกการมีความสุขแต่ละช่วงวัยโดยนำข้อความที่กำหนดด้านบนให้เติมลงในข้อที่ถูกต้อง(10 คะแนน)

1. มีฐานะที่มั่นคง
2. มีบ้านและรถยนต์
3. ได้ความรักจากลูกหลาน
4. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
5. ได้ความรักจากพ่อแม่
6. เห็นลูกหลานมีความสุข
7. มีลูกที่น่ารัก
8. เริ่มโตเป็นผู้ใหญ่
9. เริ่มมีเพื่อนมากมาย
10. สอบเข้าเรียนวิชาที่ชอบ
11. ได้ความรักจากครู

วัยผู้ใหญ่

ตัวอย่าง

ก. ...มีบ้านและมีรถยนต์.....

1.

2.

วัยสูงอายุ

1.

2.

มีความสุข

วัยเด็ก

1.

2.

3.

วัยรุ่น

1.

2.

3.



ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญประการหนึ่ง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. การไม่ประมาท

ความประมาท เป็นหนทางแก่ความหายนะ การดื่มสุราแล้วขับจักรยานพาหนะเป็นตัวอย่างหนึ่งของความประมาท เป็นเหตุให้เสียทรัพย์สิน และสร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น



2. การสร้างมิตร

เราควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีแก่ผู้อื่น เพื่อสร้างความ
คุ้นเคยที่ดี สร้างความประทับใจ हमันแสดงความเป็นน้ำใจอย่าง
จริงจัง แก่ผู้อื่น รู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี



ภาพที่ 6 มีน้ำใจแบ่งปันขนมกับเพื่อน

ที่มา: วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ , ถ่ายภาพ 10 มิถุนายน 2554

3. รู้จักระวังรักษาตนเอง

เราต้องมีสติในการเคลื่อนไหว การเรียน การทำงาน และการทำกิจการอื่นใดอยู่เสมอ ไม่เหม่อลอย หรือทำงาน โดยขาดความตั้งใจ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต และทรัพย์สิน ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้



ภาพที่ 7 ระมัดระวังอุบัติเหตุในการเล่น

ที่มา: วชิราภรณ์ เกียรติเจริญ , ถ่ายภาพ 18 มิถุนายน 2554

ความประมาทในการดำรงชีวิต
ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ตนเองและผู้อื่น
นะครึมเพื่อน ๆ





ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียน ✓ ลงหน้าข้อที่นักเรียนควรปฏิบัติ
เพื่อการมีสุขภาพดีและมีความปลอดภัย (10 คะแนน)

ตัวอย่าง

-✓.....ก. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
-1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
-2. ออกกำลังกายเป็นประจำ
-3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่
-4. มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
-5. ล้างมือหลังรับประทานอาหาร
-6. ยิ้มแย้ม แจ่มใส ไม่เครียด
-7. สืบบุหรี ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
-8. ข้ามถนนด้วยการใช้ทางข้ามม้าลายหรือสะพานลอย
-9. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ
-10. มีสติ และมีความระมัดระวังในการทำงาน



คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การมีสุขภาพที่ดีมีผลคืออะไร
 - ก. ไม่เสียเงินเป็นค่ารักษาพยาบาล
 - ข. มีเพื่อนรักมาก
 - ค. ทำให้เป็นคนดี
2. คนที่มีเพื่อนรักมาก จะมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ร่าเริง แจ่มใส
 - ข. ก้าวร้าว ดุดัน
 - ค. ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว
3. ข้อใด เป็นประโยชน์ของการมีสุขภาพดี
 - ก. ทำให้มีความเมตตา
 - ข. ทำให้มีความอดทน
 - ค. ทำให้เรามีความสุข

4. ใครปฏิบัติตนในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้ถูกต้อง

- ก. เขมียว เล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
- ข. ก้อย ไม่กินอาหารมื้อเย็น
- ค. แป้ว ออกกำลังกายทุกวัน

5. ข้อใด ไม่ใช่ความหมายของสุขภาพดี

- ก. มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และไม่เป็นโรค
- ข. มีความเครียด เจ็บป่วยง่าย
- ค. มีอารมณ์แจ่มใส เบิกบาน เข้มแข็ง อดทน

6. ข้อใด ทำให้มีสุขภาพดี

- ก. กินน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า
- ข. ออกกำลังกายทุกวัน
- ค. คบแต่เพื่อนที่ฉลาด

7. ใครมีสุขภาพจิตที่ดี

- ก. นก ไม่ให้ความร่วมมือเพื่อนในการทำความสะดวก
ห้องเรียน
- ข. เป็ด ยินดีกับเพื่อนที่แข่งกีฬาชนะตนเอง
- ค. โอ้ ไม่พูดกับเพื่อนที่วิ่งชนตนเอง

8. ข้อใด เป็นลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี

ก. ต้อย นอนไม่หลับ

ข. ปอม มีอารมณ์ดี

ค. จำ มีรูปร่างพอมมาก

9. พฤติกรรมใดเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด

ก. สูบบุหรี่

ข. ดื่มน้ำอัดลม

ค. กินข้าวปริมาณมาก

10. ลักษณะของบุคคลในข้อใดที่มีความปลอดภัย

ก. แดง ขับรถด้วยความเร็วสูง

ข. เจียว ดื่มสุราในขณะที่ขับรถ

ค. คำ ข้ามถนนโดยการใช่สะพานลอยหรือทางม้าลาย



ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน

ข้อที่	ก่อน	หลัง
1	ข	ก
2	ก	ก
3	ค	ค
4	ข	ค
5	ค	ข
6	ก	ก
7	ก	ข
8	ข	ข
9	ค	ก
10	ก	ค

เฉลยแบบฝึกทักษะที่ 1

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ทับภาพที่ลักษณะหรือ
สิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำเครื่องหมาย ✕ ทับภาพที่ภาพที่
ลักษณะหรือสิ่งที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ(10 คะแนน)

ตัวอย่าง

ก.



ข.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



เฉลยแบบฝึกทักษะที่ 2

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแบบฝึกทักษะตอนที่ 1 และตอนที่ 2

ตอนที่ 1 ดูภาพแล้วตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (5 คะแนน)



ตัวอย่าง

ก. เด็กในภาพทำอะไร

ตอบกำลังไ้.....

1. นักเรียนคิดว่าเด็กในภาพ มีสุขภาพเป็นแบบใด

ตอบสุขภาพไม่ดี

2. นักเรียนสังเกตสุขภาพของเด็กในภาพจากสิ่งใด

ตอบสังเกตได้จาก การไอ

3. นักเรียนคิดว่าลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีเป็นอย่างไร

ตอบ 1. แนวคำตอบ มีร่างกายที่ทรุดโทรม

2.เจ็บป่วยอยู่บ่อยครั้ง

3.ไม่ร่าเริงแจ่มใส

ตอนที่ 2 ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางให้ถูกต้อง (5 คะแนน)

การปฏิบัติตนของผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	ถูกต้อง	ผิด
ตัวอย่าง	✓	
ก. ข้าวตอก มีขนมมาแบ่งเพื่อนๆ อยู่เสมอ		
1. การ์ตูน ลอกการบ้านเพื่อนทุกวัน		✓
2. ปังปอน ให้เพื่อนยืมเงินซื้อดินสอ กับยางลบ	✓	
3. หวานเย็น ช่วยคุณแม่ล้างจานตอนเย็นทุกวัน	✓	
4. สายไหม ดีใจกับเพื่อนที่เพื่อนสอบได้ลำดับ ต้นๆ ของห้องเรียนด้วยความจริงใจ	✓	
5. ข้าวปั้น ชอบแข่งของเล่นเพื่อนอยู่เสมอ		✓

เฉลยแบบฝึกทักษะที่ 3

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง จําแนกการมีความสุขแต่ละช่วงวัยโดยนำข้อความที่กำหนดด้านบนให้เติมลงในข้อที่ถูกต้อง(10 คะแนน)

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. มีฐานะที่มั่นคง | 6. เห็นลูกหลานมีความสุข |
| 2. มีบ้านและรถยนต์ | 7. มีลูกที่น่ารัก |
| 3. ได้ความรักจากลูกหลาน | 8. เริ่มโตเป็นผู้ใหญ่ |
| 4. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ | 9. เริ่มมีเพื่อนมากมาย |
| 5. ได้ความรักจากพ่อแม่ | 10. สอบเข้าเรียนวิชาที่ชอบ |
| 11. ได้ความรักจากครู | |

วัยผู้ใหญ่

ตัวอย่าง

ก. ...มีบ้านและมีรถยนต์.....

1. ...มีลูกที่น่ารัก.....

2. ...มีฐานะที่มั่นคง.....

วัยสูงอายุ

1. ...เห็นลูกหลานมีความสุข.....

2. ...ได้ความรักจากลูกหลาน.....

มีความสุข

วัยเด็ก

1. ...เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ.....

2. ...ได้ความรักจากพ่อแม่.....

3. ...ได้ความรักจากครู.....

วัยรุ่น

1. ...เริ่มโตเป็นผู้ใหญ่.....

2. ...เริ่มมีเพื่อนมากมาย.....

3. ...สอบเข้าเรียนวิชาที่ชอบ.....



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียน ✓ ลงหน้าข้อที่นักเรียนควรปฏิบัติ
เพื่อการมีสุขภาพดีและมีความปลอดภัย (10 คะแนน)

ตัวอย่าง

-✓.....ก. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
-✓.....1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
-✓.....2. ออกกำลังกายเป็นประจำ
-✓.....3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่
-✓.....4. มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
-5. ล้างมือหลังรับประทานอาหาร
-✓.....6. ยิ้มแย้ม แจ่มใส ไม่เครียด
-7. สู้บบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
-✓.....8. ข้ามถนนด้วยการใช้ทางข้ามม้าลายหรือสะพานลอย
-✓.....9. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ
-✓.....10. มีสติ และมีความระมัดระวังในการทำงาน



บุญรับ ศักดิ์มณี และคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษา ป.2 .

กรุงเทพฯ : ประสานมิตร, 2547

สุขพัชรา ชื่นเจริญ. สุขศึกษาและพลศึกษา ป.2 . กรุงเทพฯ :

บริษัทพัฒนาวิชาการ, 2553

เว็บไซต์

<http://55010916095.blogspot.com>, สืบค้นวันที่ 7 มิถุนายน 2554

<http://www.thaihealth.or.th>, สืบค้นวันที่ 15 มิถุนายน 2554

