

บทเรียนสำเร็จรูป

รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 1 การดูแลสุขภาพภาพ



จัดทำโดย

นางพิรติสร บุญมาร์รักษ์

ครู โรงเรียนบ้านโป่งนก

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 2

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ เป็นสื่อการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้สอนได้สร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นนวัตกรรมในการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านโป่งนก อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน ตามหลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ค้นพบความรู้จากการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้ให้คำแนะนำและ ข้อเสนอแนะในการเรียนรู้ของนักเรียน

บทเรียนสำเร็จรูป ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ ที่จัดทำขึ้นนี้ มีทั้งหมด 2 ตอน แต่ละตอน มีกรอบความรู้ และใบกิจกรรม ซึ่งนักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูปชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหามากยิ่งขึ้น

นางพริตติศร บุญมาร์کش

ครู ชำนาญการ

โรงเรียนบ้านโป่งนก

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจงการให้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู	1
คำชี้แจงการให้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน	2
มาตรฐานการเรียนรู้	3
ตัวชี้วัด	3
สาระสำคัญ	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
ตอนที่ 1 เรื่อง ประเภทของยา	7
จุดประสงค์การเรียนรู้	7
สาระการเรียนรู้	7
กรอบความรู้ที่ 1	8
กรอบความรู้ที่ 2	9
ใบกิจกรรมที่ 1	11
ใบกิจกรรมที่ 2	12
ตอนที่ 2 เรื่อง หลักการใช้ยา	14
จุดประสงค์การเรียนรู้	14
สาระการเรียนรู้	14
กรอบความรู้ที่ 3	15
กรอบความรู้ที่ 4	17
ใบกิจกรรมที่ 3	18

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ใบกิจกรรมที่ 4	20
แบบทดสอบหลังเรียน	22
ตารางบันทึกการทำแบบทดสอบและแบบฝึกหัด	25
เกณฑ์ระดับการพัฒนาและข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน	26
ภาคผนวก	27
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	28
เฉลยใบกิจกรรมที่ 1	29
แนวตอบคำถามใบกิจกรรมที่ 2	30
แนวตอบคำถามใบกิจกรรมที่ 3	32
แนวตอบคำถามใบกิจกรรมที่ 4	34
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	36
เอกสารอ้างอิง	37

คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู

1. บทเรียนสำเร็จรูป ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ ใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

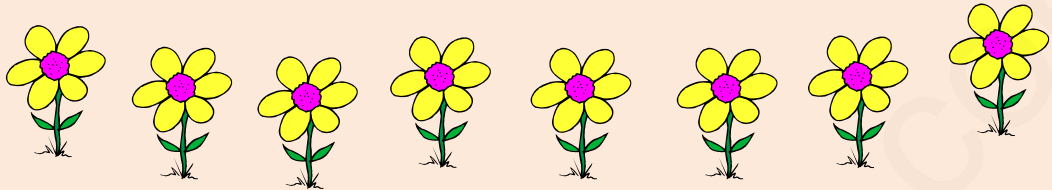
2. บทเรียนสำเร็จรูปจะเรียนจากง่ายไปหายาก ดังนั้นนักเรียนแต่ละคนจะใช้ เวลาเรียนมากน้อยแตกต่างกันตามความสามารถของนักเรียน ซึ่งครูต้อง ไม่จำกัดเวลาในการเรียนรู้

3. ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปตั้งแต่กรอบแรกจนถึงกรอบสุดท้าย ทั้งเนื้อหาและ กิจกรรมให้เข้าใจก่อน

4. ศึกษาว่ากิจกรรมในกรอบใดที่ครูต้องเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือ หรือให้คำปรึกษาบ้าง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามได้ตลอดเวลา

5. ชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้บทเรียนสำเร็จรูป และปฏิบัติตาม ขั้นตอนทุกกรอบ ทั้งเนื้อหา กิจกรรม หรือแบบทดสอบก่อนเรียนและ หลังเรียน

คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน



ศึกษามาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้

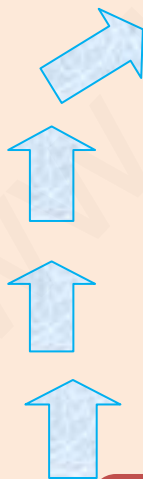
ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ศึกษากรอบความรู้และปฏิบัติกิจกรรม

ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สอบไม่ผ่าน

สอบผ่าน



บทเรียนสำเร็จรูป ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้

เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ
การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อ
สุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.4/1 อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่าง
ถูกวิธี

สาระสำคัญ

1. ยา หมายถึง สารที่มีผลต่อสุขภาพและร่างกายของคนเรา
สามารถใช้ในการป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และ
รักษาโรค
2. ยามีไว้ใช้บรรเทาแลรักษาอาการเจ็บป่วย ใช้เสริมสร้าง
สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง อีกทั้งยังป้องกันโรคต่างๆ ได้
แต่ถ้าเราใช้ยาผิดวิธี ยาก็จะให้โทษต่อร่างกายเรา ดังนั้นเรา
จึงควรรู้จักประเภทของยา หลักการใช้ยาและการเก็บรักษา
ยาให้ถูกวิธี



แบบทดสอบก่อนเรียน
ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ



คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว
ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

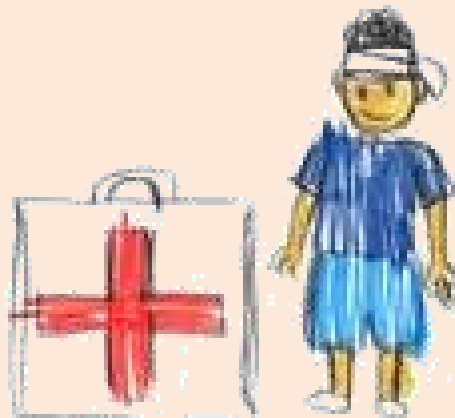
1. ยาพาราเซตามอลจัดเป็นยาประเภทใด

- ก. ยาอันตราย
- ข. ยาสมุนไพร
- ค. ยาแผนโบราณ
- ง. ยาสามัญประจำบ้าน



2. ข้อใดไม่ต้องแจ้งไว้ในฉลาก

- ก. ชื่อยา
- ข. วิธีใช้
- ค. แพทย์ผู้สั่ง
- ง. สรรพคุณ



3. ข้อใดคือลักษณะของยาที่ใช้ภายใน

- ก. ห้ามรับประทาน
- ข. มีทั้งยาน้ำและยาเม็ด
- ค. ไม่มีฉลากบอกสรรพคุณ
- ง. ใช้สำหรับทาหรือหยอดเท่านั้น



4. ข้อใดเป็นหลักการใช้ยาที่ปลอดภัยที่สุด

- ก. ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา
- ข. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อน
- ค. ซื้อยากินเองตามอาการของโรค
- ง. ปฏิบัติตามคำแนะนำในฉลากยา

5. ยาที่เหมาะสมแล้วควรทำอะไร

- ก. นำไปเล่น
- ข. นำไปทิ้ง
- ค. เก็บแช่ตู้เย็น
- ง. ให้เพื่อนบ้าน



6. การใช้ยาที่เหมาะสมแล้วมีผลเสียในด้านใดมากที่สุด

- ก. เชื้อโรคคือยา
- ข. รักษาโรคไม่หาย
- ค. อาจทำให้เสียชีวิตได้
- ง. ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโต

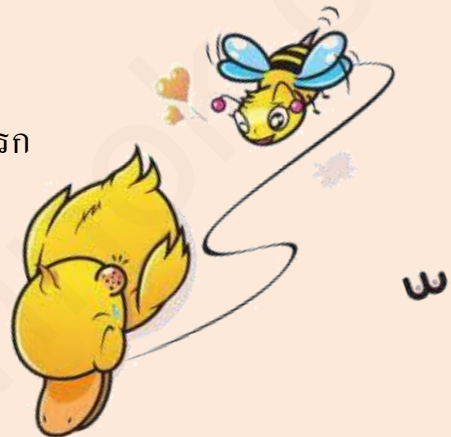


7. การปิดขวดยาไม่แน่นหลังจากใช้ยาแล้วเกิดผลเสียอย่างไร

- ก. ยาแข็งตัว
- ข. ยาเสื่อมคุณภาพ
- ค. แผลงตกกลงไปได้
- ง. ยาเปลี่ยนสรรพคุณ

8. ก่อนกินยาควรทำอะไรเป็นอันดับแรก

- ก. ชิมดูรสชาติ
- ข. เตรียมน้ำดื่ม
- ค. เขย่าขวดดูสียา
- ง. ยาเปลี่ยนสรรพคุณ



9. ใครเก็บรักษายาได้ถูกต้อง

- ก. นันเก็บยาทุกชนิดไว้ในตู้ยา
- ข. นกเก็บยาเรียงตามขนาดของขวดยา
- ค. แนนแยกเก็บยาน้ำและยาเม็ดไว้คนชั้น
- ง. นุ้ยแยกเก็บยาใช้ภายในและยาใช้ภายนอก

10. ฉลากที่ปิดอยู่ที่ขวดยา มีประโยชน์อย่างไร

- ก. มีสีสันทสวยงามน่าใช้
- ข. ทราบชื่อของยาเท่านั้น
- ค. ทราบสรรพคุณและวิธีใช้ยา
- ง. ทราบชื่อบริษัทที่ผลิตยานี้ทั้งหมด



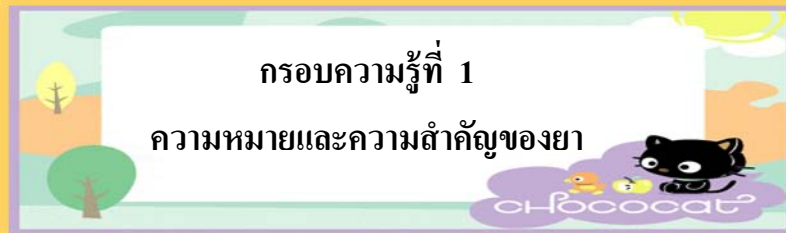
ตอนที่ 1 เรื่อง ประเภทของยา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของยาและบอกประเภทของยาได้ถูกต้อง
2. จำแนกประเภทของยาตามที่กำหนดให้ได้
3. มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด
4. มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดในแผนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้

การทดสอบก่อนเรียนแบบเรียนสำเร็จรูป รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชุดที่
4 ยากับสุขภาพ กิจกรรมที่ 1 เรื่อง ประเภท ของยา



ความหมายของยา

ยา หมายถึง สารที่มีผลต่อสุขภาพและร่างกายของคนเรา สามารถใช้ในการป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรค

ความสำคัญของยา

ยามีไว้ใช้บรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วย
ใช้เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
อีกทั้งยังใช้ป้องกันโรคต่างๆ ได้
แต่ถ้าเราใช้ยาผิดวิธี ยาก็จะให้โทษ
ต่อร่างกายเรา เช่น ทำให้เราเจ็บป่วย
จนถึงขั้นเสียชีวิต



<http://mini.hunsa.com/taradue>



กรอบความรู้ที่ 2 เรื่อง ประเภทของยา

ยาที่ใช้ปัจจุบันมีอยู่หลายชนิด แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้



ยาแผนปัจจุบัน อยู่ในรูปของ
ยาเม็ด ยาน้ำ ยาแคปซูล

- 1. ยาแผนปัจจุบัน เป็นยารักษาโรคแผนปัจจุบันที่ผลิตขึ้นในลักษณะต่างๆ เช่น ยาเม็ด ยาแคปซูล ยาน้ำ แล้วบรรจุอยู่ในภาชนะที่ปิดผนึกไว้โดยมีฉลากที่ระบุชื่อ ยา สรรพคุณ วิธีใช้ วันหมดอายุ



ยาแผนโบราณ จะระบุคำว่า “ยาแผนโบราณ” บนฉลากเสมอ

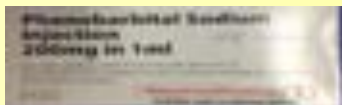
- 2. ยาแผนโบราณ เป็นยาที่ใช้รักษาโรคแผนโบราณ ยาชนิดนี้ต้องขึ้นทะเบียนเป็นต้นตำรับยาแผนโบราณอย่างถูกต้อง เช่น ยากะฉี่ขาวหอม ยาธาตุบรรจบ เป็นต้น



- 3. ยาแผนยาสยามัญประจำบ้าน (ยาตำราหลวง) เป็นยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณ เช่น ยาหอม ยานัตถุ ยาเม็ด พาราเซตามอล



- 4. ยาอันตราย เป็นยาส่วนใหญ่ที่ใช้ในการรักษาโรคปัจจุบัน ที่ขวดหรือกล่องใส่ยาจะเขียนคำว่า “ยาอันตราย” ซึ่งต้องใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร เช่น ยานอนหลับ ยาแก้ไอ



- 5. ยาสมุนไพร เป็นยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ยาที่ได้จากพืช เช่น ว่านหางจระเข้ ใบมะขาม ยาที่ได้จากสัตว์ เช่น ดีหมี ยาที่ได้จากแร่ธาตุ เช่น ดินปะสิ่ว กำมะถัน เป็นต้น



ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ประเภทของยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ให้ตรงประเภทของยาแต่ละประเภท
(ข้อละ 1 คะแนน)

ยาพาราเซตามอล



ยานอนหลับ



ทิงเจอร์ไอโอดีน



ขมิ้น



ยาธาตุบรรจบ



ยานัตถุ์



ยาหอม



แอนตาซิด



ดีหมี



ยาแก้ไอ



○

ยาสมุนไพร

○

ยาแผนโบราณ

○

ยาสามัญประจำบ้าน

○

ยาอันตราย

○

ยาแผนปัจจุบัน

○

ยาสมุนไพร

○

ยาแผนปัจจุบัน

○

ยาอันตราย

○

ยาแผนโบราณ

○

ยาสามัญประจำบ้าน

ใบกิจกรรม ที่ 2

เรื่อง ประเภทของยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพยาที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม ข้อละ 2 คะแนน
(10 คะแนน) (คำตอบและการให้คะแนนอยู่ในดุลยพินิจของครู)



- 1) ยานี้เป็นยาประเภท.....
ลักษณะของยา คือ.....
.....
ใช้รักษาอาการ.....
.....



- 2) ยานี้เป็นยาประเภท.....
ลักษณะของยา คือ.....
.....
ใช้รักษาอาการ.....
.....



- 3) ยานี้เป็นยาประเภท.....
ลักษณะของยา คือ.....
.....
ใช้รักษาอาการ.....
.....



4) ยานี้เป็นยาประเภท.....
ลักษณะของยา คือ.....
.....
ใช้รักษาอาการ.....
.....



5) ยานี้เป็นยาประเภท.....
ลักษณะของยา คือ.....
.....
ใช้รักษาอาการ.....
.....

เด็กๆ จะใช้ยาอะไร ต้องถามพ่อแม่ หรือ
คุณครู ก่อนนะครับ



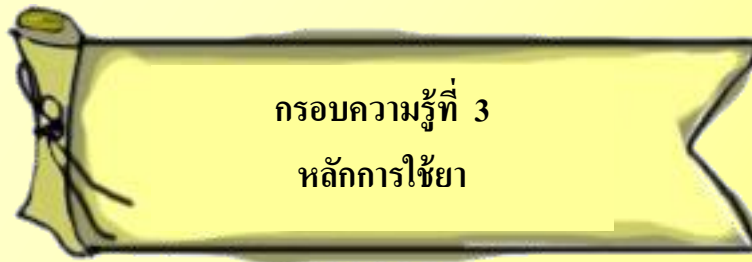
ตอนที่ 2
เรื่อง หลักการใช้ยา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหลักการใช้ยาและการเก็บรักษายาที่ถูกต้องได้
2. ตอบคำถามจากเรื่องหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
3. มีทักษะการปฏิบัติกิจกรรม
4. มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดในแผนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้

1. หลักการใช้ยา
2. วิธีเก็บรักษา



กรอบความรู้ที่ 3

หลักการใช้ยา

ในชีวิตประจำวัน เราคงไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วยได้ ซึ่งเมื่อเกิดการเจ็บป่วยแล้ว สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยได้หลายวิธี วิธีหนึ่งที่สำคัญคือ การใช้ยา

ยาที่เรานำมาใช้มีอยู่หลายชนิด บางชนิดเราอาจหาซื้อเองได้ แต่มียาอีกหลายชนิดที่ต้องซื้อตามใบสั่งยาของแพทย์เท่านั้น เพราะยาเหล่านี้เป็นยาอันตราย ดังนั้น ก่อนใช้ยาเราจึงควรทราบหลักการใช้ยาให้ถูกต้อง ดังนี้

ถูกวิธี

ต้องใช้ยาให้ถูกวิธี เช่น ยาที่ต้องใช้ทา ห้ามนำมากิน ไม่นำผงยาในแคปซูลมาโรยแผล

ถูกโรค

ใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เราเป็นโดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

ถูกเวลา

ยาแต่ละชนิดกำหนดเวลาที่ใช้ไว้ ดังนี้

ยากินก่อนอาหาร : กินก่อนอาหาร 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง เพื่อให้ยาดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี

ยากินหลังอาหาร : ให้กินหลังอาหารทันที หรือไม่เกิน 1 – 30 นาที

ถูกบุคคล



สภาพร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ยาที่ให้เด็กกิน ต้องมีปริมาณไม่เท่ากับผู้ใหญ่ และยาบางชนิดไม่ควรให้หญิงมีครรภ์กิน

ถูกขนาด



ควรใช้ยาตามขนาดที่แพทย์ หรือเภสัชกรกำหนดไว้ เพราะการใช้ยาเกินขนาดทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย แต่ถ้าใช้ปริมาณที่น้อยเกินไป การรักษาอาจไม่ได้ผล





กรอบความรู้ที่ 4 วิธีเก็บรักษายา

ยาแต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น การเก็บรักษาที่ดีจึงต้องคำนึงถึงการรักษาคุณภาพของยาไว้ให้ได้ด้วย วิธีเก็บรักษา มีดังนี้

1. ควรเก็บยาไว้ในตู้ยาที่ไม่มีแสงแดดส่องถึงโดยตรง และไม่อัปชื้น เพราะยาบางชนิด ถ้าโดนแดดอาจเสื่อมคุณภาพได้
2. แยกยาสำหรับใช้ภายในและยาสำหรับใช้ภายนอกออกจากกัน
3. ยาที่เก็บต้องมีฉลากระบุไว้ เพราะจะได้ไม่หยิบยาผิด
4. ปิดผนึกยาให้สนิท เพราะยาบางชนิดอาจถูกความชื้นไม่ได้ แต่มียาบางชนิดที่ต้องการความชื้น เช่น ครีม จี๊ฟี่ จึงต้องปิดฝาให้แน่นเพื่อเก็บความชื้นไว้
5. ควรเก็บยาไว้ให้พ้นมือเด็กหรือเด็กหยิบไม่ถึง
6. ยาที่หมดอายุหรือเสื่อมคุณภาพต้องนำไปทิ้งทันที ซึ่งยาที่หมดอายุจะสังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

(1) วัน เดือน ปีที่ผลิต หรือหมดอายุ

(2) ลักษณะของยาที่หมดอายุ มีดังนี้

* ยาเม็ด : แตก ร่วน บิ่น กะเทาะ สีซีด เยิ้ม ฯลฯ

* ยาน้ำ : เมื่อเขย่าแล้วเนื้อยาไม่รวมเป็นเนื้อเดียวกัน

* ยาแคปซูล : บวม โป่งพอง จับกันเป็นก้อน ผงใน

แคปซูลเปลี่ยนสี ขึ้นรา

* ยาหยอดตา : ขุ่น หรือตกตะกอน

ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง หลักการใช้ยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนดให้ (20 คะแนน)

1. ให้นักเรียนอ่านวิธีใช้ยาของเด็กแต่ละคน แล้ววิเคราะห์ว่าใช้ถูกหรือไม่ พร้อมทั้งเขียนวิธีใช้ยาที่ถูกต้อง (ข้อละ 2 คะแนน)

การปฏิบัติ	วิธีการใช้		วิธีใช้ยาที่ถูกต้อง
	ถูก	ไม่ถูก	
1. วินา เห็นน้องปวดท้อง จึงหยิบยามาให้น้องกินทันที			
2. ปราณี ลืมกินยาก่อนอาหาร จึงนำมากินหลังกินข้าวแล้ว			
3. พิกุล กินยามากๆ เพราะคิดว่าจะหายป่วยเร็วขึ้น			
4. สมชาย นำยาหมดอายุมาใช้เล่นเป็นหมอกับคนไข้			
5. สายชล ใช้แอลกอฮอล์มาทารอบๆแผล เพื่อให้แผลหาย			

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a faint watermark diagonally across the center that reads "www.kroobankok.com". The paper has a thin black border on the left side.

ใบกิจกรรมที่ 4

เรื่อง หลักการใช้ยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ วิเคราะห์ข้อมูลแล้วตอบคำถาม
ตามใบกิจกรรมที่กำหนดให้ (10 คะแนน) ข้อละ 2 คะแนน
(คำตอบและการให้คะแนนอยู่ในดุลยพินิจของครู)

วันหนึ่ง ดวงใจรู้สึกปวดศีรษะ และตัวร้อนจึงไปบอกคุณแม่ คุณแม่ตรวจดูอาการของดวงใจ แล้วก็บอกว่าเธออาจมีไข้ คุณแม่จึงให้เธอกินยาลดไข้แล้วกลับไปนอนพักอีก เมื่อเธอตื่นขึ้นมาในวันรุ่งขึ้น เธอรู้สึกดีขึ้น จนจะหายเป็นปกติ เธอคิดว่ายาของคุณแม่นี้วิเศษจริงๆเลย

เดือนต่อมา ดวงใจรู้สึกปวดศีรษะและมีไข้อีก แต่คุณแม่ไปตลาดยังไม่กลับมา เธอจึงหยิบยาชนิดเดิมมากินอีก แต่คราวนี้เธออยากหายเร็วๆ เธอจึงกินยาโดยเพิ่มปริมาณจากคราวที่แล้ว จากนั้นเธอก็ไปนอนพักผ่อน เมื่อคุณแม่กลับมาบ้าน เห็นดวงใจนอนร้องว่าปวดศีรษะและปวดท้องมาก คุณแม่จึงซักถามว่าเธอเป็นอะไร ดวงใจเล่าให้คุณแม่ฟัง คุณแม่จึงรีบพาดวงใจไปพบแพทย์

1. นักเรียนคิดว่า ยาที่คุณแม่ให้ดวงใจกินเป็นยาวิเศษหรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบ
.....

2. นักเรียนคิดว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ดวงใจปวดศีรษะและ
ปวดท้องมาก

ตอบ
.....

3. นักเรียนคิดว่า ยาที่ดวงใจกินเป็นยาที่มีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบ
.....

4. ถ้านักเรียนเป็นคุณแม่ จะแนะนำดวงใจอย่างไรในการใช้ยา

ตอบ
.....

5. ถ้านักเรียนมีอาการปวดศีรษะ มีไข้ นักเรียนจะอย่างไร

ตอบ
.....





แบบทดสอบหลังเรียน
ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ



คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

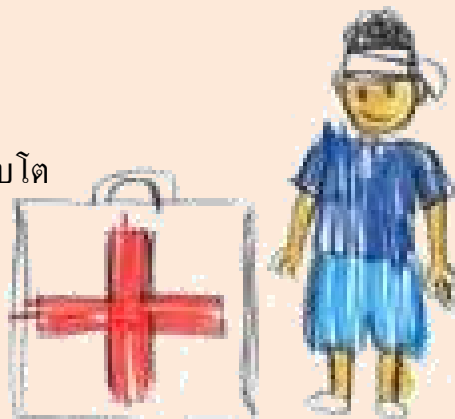
1. ยาที่หมดอายุแล้วควรทำอะไร

- ก. นำไปเล่น
- ข. นำไปทิ้ง
- ค. เก็บแช่ตู้เย็น
- ง. ให้เพื่อนบ้าน



2. การใช้ยาที่หมดอายุแล้วมีผลเสียในด้านใดมากที่สุด

- ก. เชื้อโรคคือยา
- ข. รักษาโรคไม่หาย
- ค. อาจทำให้เสียชีวิตได้
- ง. ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโต



3. การปิดขวดยาไม่แน่นหลังจากใช้ยาแล้วเกิดผลเสียอย่างไร

- ก. ยาแข็งตัว
- ข. ยาเสื่อมคุณภาพ
- ค. แผลงตกลงไปได้
- ง. ยาเปลี่ยนสรรพคุณ



4. ก่อนกินยาควรทำอะไรเป็นอันดับแรก

- ก. ชิมดูรสชาติ
- ข. เตรียมน้ำดื่ม
- ค. เขย่าขวดดูสียา
- ง. ยาเปลี่ยนสรรพคุณ



5. ใครเก็บรักษายาได้ถูกต้อง

- ก. นันเก็บยาทุกชนิดไว้ในตู้ยา
- ข. นกเก็บยาเรียงตามขนาดของขวดยา
- ค. แนนแยกเก็บยาน้ำและยาเม็ดไว้คนชั้น
- ง. นุ้ยแยกเก็บยาใช้ภายในและยาใช้ภายนอก

6. ฉลากที่ปิดอยู่ที่ขวดยา มีประโยชน์อย่างไร

- ก. มีสีคันสวยงามน่าใช้
- ข. ทราบชื่อของยาเท่านั้น
- ค. ทราบสรรพคุณและวิธีใช้ยา
- ง. ทราบชื่อบริษัทที่ผลิตยานี้ทั้งหมด



7. ข้อใดคือลักษณะของยาที่ใช้ภายใน

- ก. ห้ามรับประทาน
- ข. มีทั้งยาน้ำและยาเม็ด
- ค. ไม่มีฉลากบอกสรรพคุณ
- ง. ใช้สำหรับทาหรือหยอดเท่านั้น

8. ข้อใดไม่ต้องแจ้งไว้ในฉลาก

- ก. ชื่อยา
- ข. วิธีใช้
- ค. แพทย์ผู้สั่ง
- ง. สรรพคุณ



9. ข้อใดเป็นหลักการใช้ยาที่ปลอดภัยที่สุด

- ก. ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา
- ข. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อน
- ค. ซื้อมากินเองตามอาการของโรค
- ง. ปฏิบัติตามคำแนะนำในฉลากยา

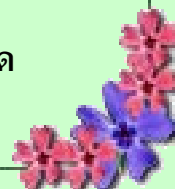
10. ยาพาราเซตามอล จัดเป็นยาประเภทใด

- ก. ยาอันตราย
- ข. ยาสมุนไพร
- ค. ยาแผนโบราณ
- ง. ยาสามัญประจำบ้าน





ตารางบันทึก
การทำแบบทดสอบและแบบฝึกหัด
เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ



ใบกิจกรรมที่ 1	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1	10	
2	10	
3	20	
4	10	
รวม	50	

แบบทดสอบ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
ก่อนเรียน	10	
หลังเรียน	10	
ระดับการพัฒนา		

เกณฑ์ระดับการพัฒนา และข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน
ดูจากผลการทดสอบหลังเรียน คะแนน 10 คะแนน

ผลการทดสอบ 1-5 คะแนน ได้ระดับ 1 แสดงว่านักเรียนยังมีความรู้เรื่องยากกับสุขภาพน้อยมาก ควรจะเริ่มเรียนใหม่อีกครั้ง เพื่อจะให้ความรู้มากกว่านี้

ผลการทดสอบ 6-7 คะแนน ได้ระดับ 2 แสดงว่านักเรียนมีความรู้เรื่องยากกับสุขภาพ ระดับพอใช้ ถ้าจะให้ดีควรเรียนใหม่อีกรอบจะดีขึ้น

ผลการทดสอบ 8-9 คะแนน ได้ระดับ 3 แสดงว่านักเรียนมีความรู้เรื่องยากกับสุขภาพ ระดับดีแล้ว ถ้าไม่พอใจจะเรียนใหม่อีกก็ได้ รับรองว่าได้คะแนนดีเยี่ยม

ผลการพัฒนาได้ 10 คะแนน ได้ระดับ 4 แสดงว่านักเรียนเข้าใจบทเรียนดีแล้ว ถือว่าเยี่ยม

เพื่อนๆ คนเก่ง คงได้คะแนน
เต็มกันนะครับ



ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ

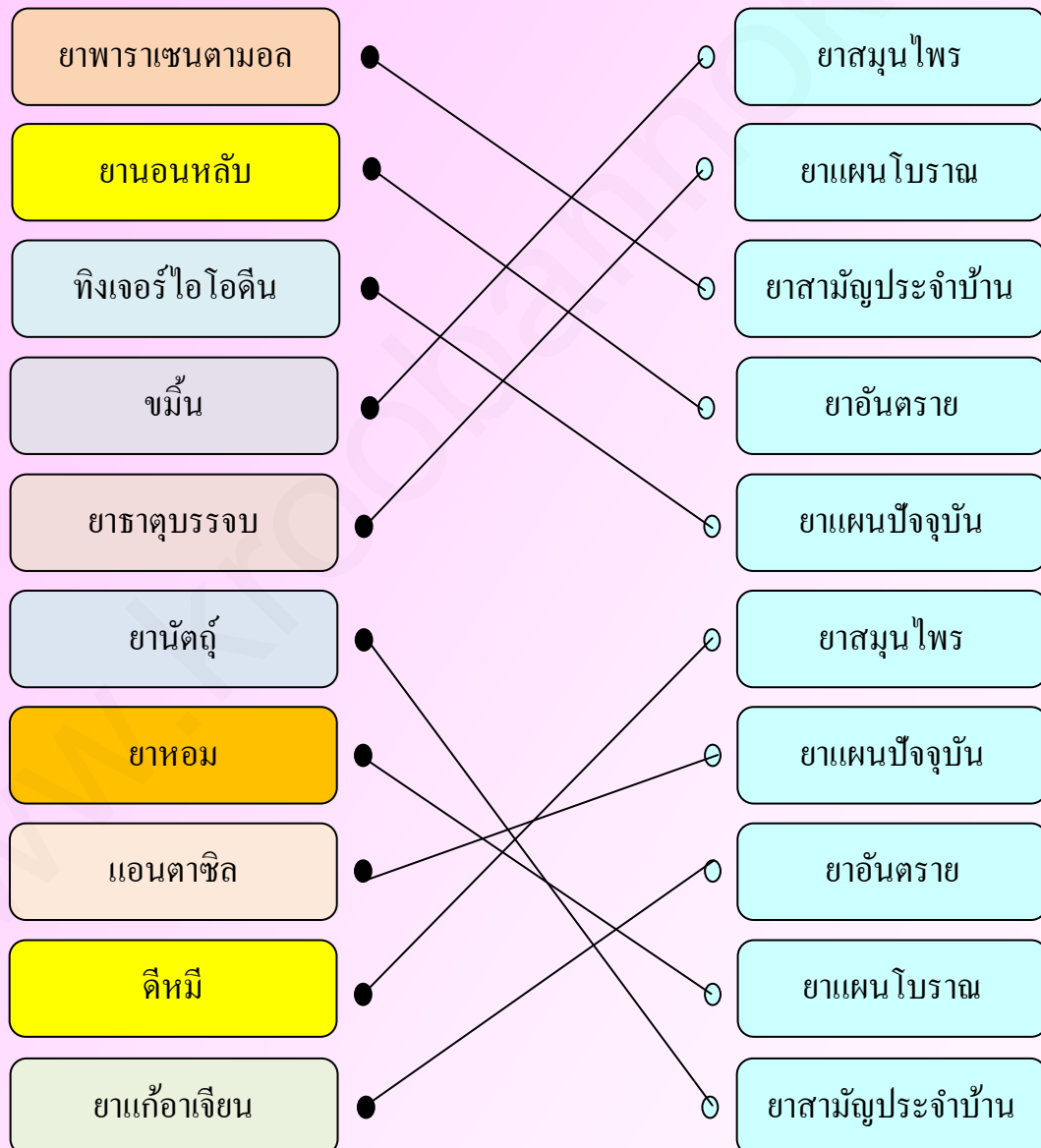
- | | |
|------|-------|
| 1. ง | 2. ค |
| 3. ข | 4. ก |
| 5. ข | 6. ค |
| 7. ข | 8. ง |
| 9. ง | 10. ค |



เฉลยใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง ประเภทของยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ให้ตรงประเภทของยาแต่ละประเภท
(ข้อละ 1 คะแนน)



แนวตอบคำถามใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง ประเภทของยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพยาที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม ข้อละ 2 คะแนน
(10 คะแนน) (คำตอบและการให้คะแนนอยู่ในดุลยพินิจของครู)



- 1) ยานี้เป็นยาประเภท.....อันตราย.....
ลักษณะของยา คือ.....เป็นเม็ดแคปซูล.....
.....
ใช้รักษาอาการ....อักเสบจากสาเหตุต่างๆ
.....



- 2) ยานี้เป็นยาประเภท..ยาสามัญประจำบ้าน..
ลักษณะของยา คือ.....เป็นเม็ด.....
.....
ใช้รักษาอาการ.....ปวดหัว เป็นไข้.....
.....



- 3) ยานี้เป็นยาประเภท.....สมุนไพร.....
ลักษณะของยา คือ เป็นผง สีเหลืองเข้ม
.....
ใช้รักษาอาการ.....เป็นลม จุกเสียด.....
.....แน่นท้อง.....



4) ยานี้เป็นยาประเภท...ยาแผนปัจจุบัน.....
 ลักษณะของยา คือ.....เป็นน้ำสีดำ.....

 ใช้รักษาอาการ.....อาการไอ.....



5) ยานี้เป็นยาประเภท...ยาแผนโบราณ.....
 ลักษณะของยา คือ.....เป็นผงสีเขียว.....

 ใช้รักษาอาการ.....แก้ไอ บรรเทา
 อาการจุกเสียด แน่นท้อง.....

เด็กๆ จะใช้ยาอะไร ต้องถามพ่อแม่ หรือ
 คุณครู ก่อนนะครับ



แนวการตอบคำถามใบกิจกรรมที่ 3

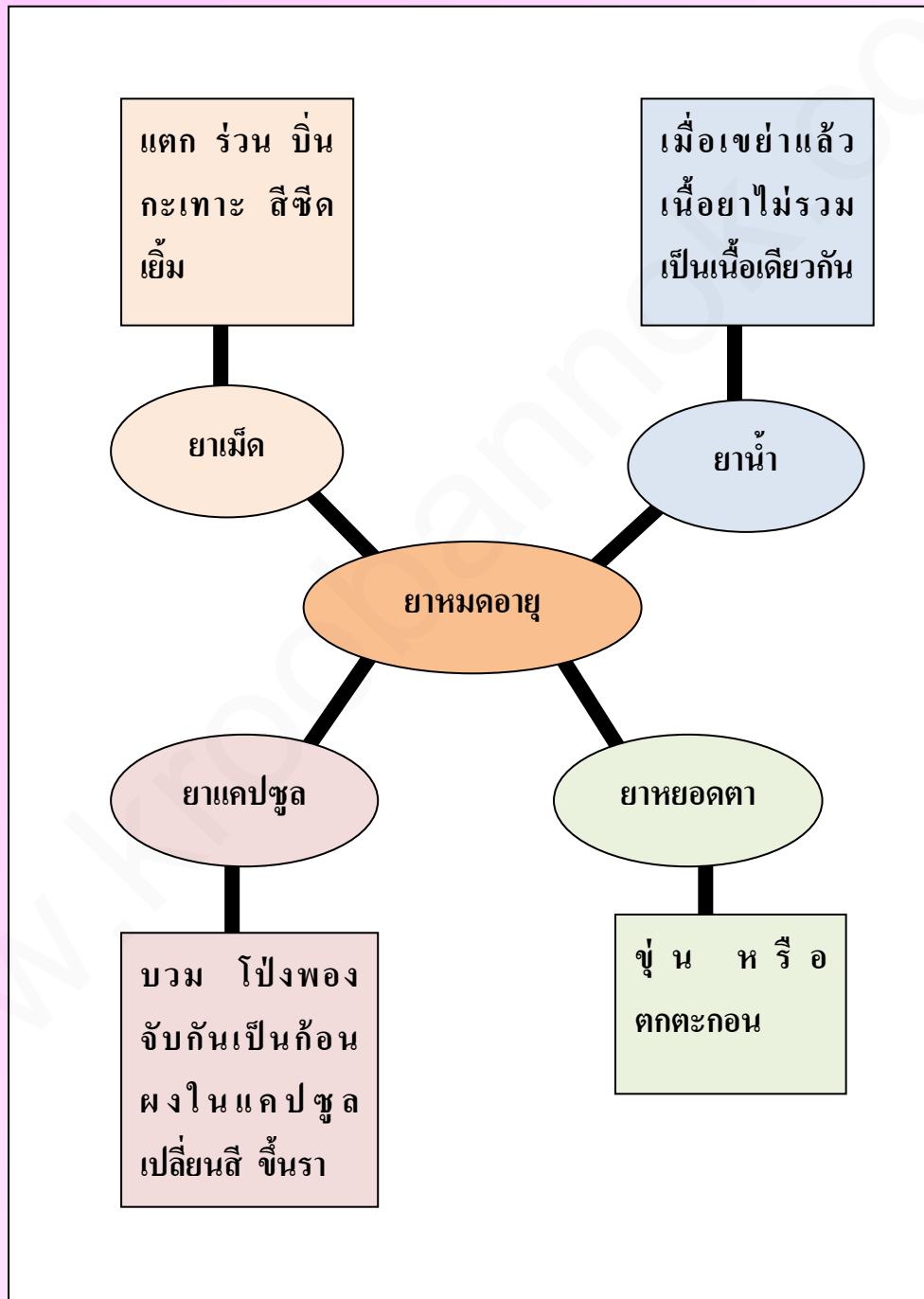
เรื่อง หลักการใช้ยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนดให้ (20 คะแนน)

1. ให้นักเรียนอ่านวิธีใช้ยาของเด็กแต่ละคน แล้ววิเคราะห์ว่าใช้ถูกหรือไม่ พร้อมทั้งเขียนวิธีใช้ยาที่ถูกต้อง (ข้อละ 2 คะแนน)

การปฏิบัติ	วิธีการใช้		วิธีใช้ยาที่ถูกต้อง
	ถูก	ไม่ถูก	
1. วินา เห็นน้องปวดท้อง จึงหยิบยามาให้น้องกินทันที		✓	วินา ต้องอ่านฉลากก่อนว่า ยาที่จะให้น้องกินนั้น ควรกินก่อนหรือหลังอาหาร
2. ปรานี ลืมกินยาก่อนอาหาร จึงนำมากินหลังกินข้าวแล้ว		✓	ยากินก่อนอาหาร ควรกินก่อนกินอาหาร 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เพื่อให้ยาคูดซึมได้ดี
3. พิกุล กินยามากๆ เพราะคิดว่าจะหายป่วยเร็วขึ้น		✓	ควรกินยาตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนดไว้
4. สมชาย นำยาหมดยาอายุมาใช้เล่นเป็นหมอกับคนไข้		✓	ยาหมดยาแล้วควรนำไปทิ้ง เพราะไม่มีประโยชน์
5. สายชล ใช้แอลกอฮอล์มาทารอบๆแผล เพื่อให้แผลหาย		✓	แอลกอฮอล์ เป็นยาทาสำหรับฆ่าเชื้อโรคก่อนจะใส่ยารักษาแผลเท่านั้น ไม่ใช่ยารักษาบาดแผล

2. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงลักษณะของยาที่ไม่ควรนำมาใช้
(10 คะแนน) (คำตอบและการให้คะแนนอยู่ในดุลยพินิจของครู)



แนวการตอบคำถามใบกิจกรรมที่ 4

เรื่อง หลักการใช้ยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ วิเคราะห์ข้อมูลแล้วตอบคำถามตามใบกิจกรรมที่กำหนดให้ (10 คะแนน) ข้อละ 2 คะแนน (คำตอบและการให้คะแนนอยู่ในดุลยพินิจของครู)

วันหนึ่ง ดวงใจรู้สึกปวดศีรษะ และตัวร้อนจึงไปบอกคุณแม่ คุณแม่ตรวจดูอาการของดวงใจ แล้วก็บอกว่าเธออาจมีไข้ คุณแม่จึงให้เธอกินยาลดไข้แล้วกลับไปนอนพักอีก เมื่อเธอตื่นขึ้นมาในวันรุ่งขึ้น เธอรู้สึกดีขึ้น จนจะหายเป็นปกติ เธอคิดว่ายาของคุณแม่นี้วิเศษจังเลย

เดือนต่อมา ดวงใจรู้สึกปวดศีรษะและมีไข้อีก แต่คุณแม่ไปตลาดยังไม่กลับมา เธอจึงหยิบยาชนิดเดิมมากินอีก แต่คราวนี้เธออยากหายเร็วๆ เธอจึงกินยาโดยเพิ่มปริมาณจากคราวที่แล้ว จากนั้นเธอก็ไปนอนพักผ่อน เมื่อคุณแม่กลับมาบ้าน เห็นดวงใจนอนร้องว่าปวดศีรษะและปวดท้องมาก คุณแม่จึงซักถามว่าเธอเป็นอะไร ดวงใจเล่าให้คุณแม่ฟัง คุณแม่จึงรีบพาดวงใจไปพบแพทย์

1. นักเรียนคิดว่า ยาที่คุณแม่ให้ดวงใจกินเป็นยาวิเศษหรือไม่ เพราะเหตุใด
ตอบไม่ใช่ยาวิเศษ แต่คุณแม่ให้ดวงใจกินยา ตามอาการและขนาดที่เหมาะสม จึงทำให้ดวงใจหายเป็นไข้ และปวดศีรษะ.....

2. นักเรียนคิดว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ดวงใจปวดศีรษะและปวดท้องมาก

ตอบดวงใจกินยาเกินขนาด ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงทำให้ดวงใจปวดหัวและปวดท้องมาก.....

3. นักเรียนคิดว่า ยาที่ดวงใจกินเป็นยาที่มีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบไม่มีประโยชน์ เพราะนอกจากจะไม่หายปวดหัวแล้ว ดวงใจยังปวดท้องเพิ่มขึ้นอีกด้วย.....

4. ถ้านักเรียนเป็นคุณแม่ จะแนะนำดวงใจอย่างไรในการใช้ยา

ตอบต้องอ่านฉลากก่อนกิน และกินตามคำแนะนำในฉลากให้ถูกต้อง.....

5. ถ้านักเรียนมีอาการปวดศีรษะ มีไข้ นักเรียนจะอย่างไร

ตอบบอกพ่อแม่ หรือคุณครูเพื่อที่จะจัดยาให้เรากินได้ถูกต้อง แต่ถ้าต้องหิบบายกินเอง ก็ต้องอ่านฉลากก่อนทุกครั้ง.....



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ชุดที่ 4 ยากับสุขภาพ



เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. รักชีวิต รักสุขภาพ. กรุงเทพฯ:คุรุสภา,2548.

ดร.ปัญญา – อรุณีและคณะ. คู่มือครูสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4. กรุงเทพฯ :

วัฒนาพานิช, 2547.

ดร.บุญรับ ศักดิ์มณี และคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4. กรุงเทพฯ:

ประสานมิตร.

บุรชัย ศิริมหาสาคร. แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 ป.4. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

เพ็ญประภา เข้มแดง. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษา เล่ม 1.

กรุงเทพฯ : แม็ค, 2547.

สมศักดิ์ สินธุระเวชชัย และคณะ. ชุดปฏิรูป : รู้วิธีการเรียนรู้ สุขศึกษาและ

พลศึกษา ป.4. กรุงเทพฯ วัฒนาพานิช, 2547.

สุนันทา สุนทรประเสริฐ. การสร้างสื่อการสอนและนวัตกรรมการเรียนรู้

สู่การพัฒนาผู้เรียน. ราชบุรี:ธรรมรักษ์การพิมพ์.

ลำลี รักสุทธิ และคณะ. แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.

สุขบัญญัติแห่งชาติ กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

