

กรอบความคิดการจัดการเรียนรู้ของหน่วย

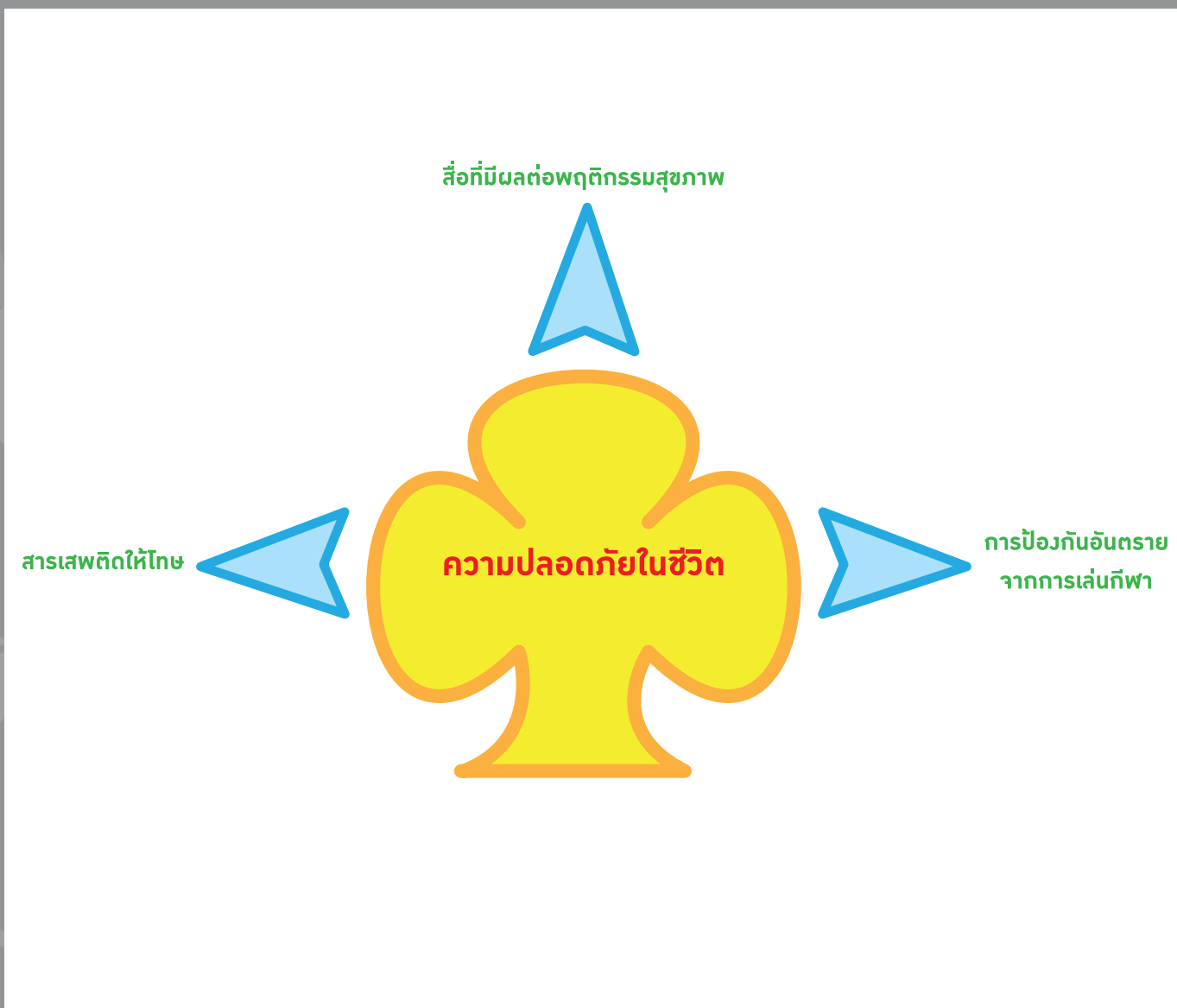
# หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

## ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 10 ชั่วโมง

เป้าหมายของหน่วย (ความเข้าใจฝังแน่น)

เข้าใจโทษของสารเสพติดและมีวิธีปฏิบัติตนให้ห่างไกลสารเสพติด



ตัวอย่าง Mind map ที่นักเรียนสรุปได้เอง เมื่อเรียนจบครูไม่ควรนำเสนอ Mind map นี้ให้นักเรียนรู้ก่อนเรียน เพราะต้องการให้นักเรียนสรุปได้ด้วยตนเอง

# กรอบความคิด

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต ชั้น ป.5 เวลา 10 ชั่วโมง

เป้าหมายของเรื่อง (ความเข้าใจเชิงแม่)	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะ-คุณลักษณะที่เน้น	หลักฐาน/ร่องรอย แสดงการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล
เป้าหมายของเรื่อง เรื่องที่ 1 เข้าใจและรู้วิธีการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากสารเสพติดทุกชนิด	( พ 5.1 ป.5/1 ) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ( พ 5.1 ป.5/2 ) วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	เรื่องที่ 1 สารเสพติดให้โทษ -ประเภทของสารเสพติด -ชนิดของสารเสพติด -ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด -ผลกระทบของการใช้สารเสพติด	สมรรถนะ: 1. ความสามารถในการสื่อสารด้วยการพูดและเขียน 2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ 3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	1.สรุปบันทึกประเภทสารเสพติด ( พ 5.1 ป.5/1 ) 2.ในมานป้รายที่นี้ผลต่อการใช้สารเสพติด ( พ 5.1 ป.5/1 ) 3.อภิปรายกลุ่มเรื่องสารเสพติด ( พ 5.1 ป.5/1 ) 4.ในมานการหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ( พ 5.1 ป.5/3 ) 5.อภิปรายกลุ่มการหลีกเลี่ยงสารเสพติด ( พ 5.1 ป.5/3 ) 6.อภิปรายสื่อที่อิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ( พ 5.1 ป.5/4 ) 7.อภิปรายกลุ่มการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ( พ 5.1 ป.5/5 )	1.กระบวนการสร้างองค์ความรู้ 2.กระบวนการคิดวิเคราะห์ 3.กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง 4.กระบวนการกลุ่ม 5. การทำงานกลุ่ม 6. กลไกการเรียนรู้ (Rubrics)	1. แบบทดสอบ 2. แบบประเมินรายงานหน้าชั้นเรียน 3. เทคนิคการประเมิน 4. แบบประเมินใบงาน 5. การทำงานกลุ่ม 6. กลไกการเรียนรู้ (Rubrics)
เรื่องที่ 2 เข้าใจอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	( พ 5.1 ป.5/3 ) ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	เรื่องที่ 2 ความปลอดภัยจากการใช้ยา -สื่อ-วงในการใช้ยา -การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	1. มีวินัย 2. ใฝ่เรียนรู้ 3. มุ่งมั่นในการทำงาน 4. มีจิตสำนึก	คูลักษณ์งนะ	1. มิวินัย 2. ใฝ่เรียนรู้ 3. มุ่งมั่นในการทำงาน 4. มีจิตสำนึก	
เรื่องที่ 3 เข้าใจวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและสภาพแวดล้อม	( พ 5.1 ป.5/4 ) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ( พ 5.1 ป.5/5 ) ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	เรื่องที่ 2 สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ -อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ -การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต -ประโยชน์ของการเล่นเกม -การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกม				



เป้าหมายของเรื่อง (ความเข้าใจเชิงแผน)	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะ คุณลักษณะที่เน้น	หลักฐาน/ร่องรอย แสดงการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล
		เรื่องที่ 3 การป้องกันอันตรายจาก การเส็กไฟฟ้า -การป้องกันการบาดเจ็บ จากการเส็กไฟฟ้า -สภาพแวดล้อมของ การแข่งขัน				

เรื่องที่  
1

สารเสพติดให้โทษ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5  
เวลา 6 ชั่วโมง  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4  
ความปลอดภัยในชีวิต

1. เป้าหมาย (ความเข้าใจฝังแน่น)

เข้าใจและรู้วิธีการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากสารเสพติดทุกชนิด

2. ตัวชี้วัด

- (พ.5.1 ป.5/1) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
- (พ.5.1 ป.5/2) วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- (พ.5.1 ป.5/3) ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด

3. สาระการเรียนรู้

- ประเภทของสารเสพติด
- ชนิดของสารเสพติด
- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
- ผลกระทบของการใช้สารเสพติด
- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา
- ข้อระวังในการใช้ยา
- การหลีกเลี่ยงสารเสพติด

4. คุณลักษณะ / สมรรถนะที่เน้น

4.1 สมรรถนะ

- ความสามารถในการสื่อสารด้วยการพูดและเขียน
- ความสามารถในการคิดวิเคราะห์
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

4.2 คุณลักษณะที่เน้น

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน
- มีจิตสาธารณะ

## 5. หลักฐาน / ร่องรอยแสดงการเรียนรู้ (ชิ้นงาน / ภาระงาน)

### 5.1 ชิ้นงาน

- ใบงาน
- แบบฝึกหัด
- แบบทดสอบ

### 5.2 ภาระงาน

- แบบ Rubrics อภิปรายหน้าชั้นเรียน

## 6. การบูรณาการ

- 6.1 ภาษาไทย การพูด เขียนและการอภิปราย
- 6.2 สังคมศึกษา การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

## 7. กิจกรรมการเรียนรู้



### ชั่วโมงที่ 1 ประเภทของสารเสพติด

#### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา เกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษ
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับประเภทของสารเสพติด

#### 2. ขั้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)

- 2.1 ครูเตรียมรูปภาพวิถีทัศน์หรือ CD เรื่องสารเสพติดให้โทษ
- 2.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ศึกษาประเภทของสารเสพติด
- 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มจับฉลากประเภทของสารเสพติด และร่วมกันศึกษาประเภทยาเสพติดที่จับฉลากได้เรียงตามกลุ่ม
- 2.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอความรู้เรื่องที่ได้จากรอบทุกกลุ่ม
- 2.5 ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 2.6 นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่ครูสร้างขึ้น
- 2.7 นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษา เรื่อง ประเภทของสารเสพติด ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- 2.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญของเรื่องประเภทของสารเสพติด แล้วบันทึกความรู้ลงในสมุดบันทึก

#### 3. ขั้นสรุปและประเมินผล

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยสรุป ว่าประเภทของสารเสพติด มีที่ประเภท อะไรบ้าง
- 3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน



ชั่วโมงที่ 2 ชนิดของสารเสพติด สุรา และ บุหรี่

**1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน**

1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนความรู้เรื่องประเภทของสารเสพติดที่ได้ศึกษาในสัปดาห์ที่ผ่านมา

**2. ชี้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)**

- 2.1 ครูเตรียมรูปภาพเกี่ยวกับสุราชนิดต่างๆ และชนิดของบุหรี่ให้นักเรียนได้ศึกษา
- 2.2 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุและโทษของการดื่มสุรา สาเหตุและโทษของการสูบบุหรี่
- 2.3 ครูขอตัวแทนในชั้นเรียนนำเสนอความรู้เรื่องสาเหตุและโทษของการดื่มสุรา สาเหตุและโทษของการสูบบุหรี่
- 2.4 ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและโทษของการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจยิ่งขึ้น และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม
- 2.5 นักเรียนนำความรู้ที่ได้ศึกษา เรื่องโทษของสุรา และโทษของบุหรี่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและแนะนำผู้อื่น
- 2.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสาเหตุและโทษของดื่มสุรา สาเหตุและโทษของการสูบบุหรี่โดยให้นักเรียนจดบันทึกลงในสมุด
- 2.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดกิจกรรมพัฒนาการคิด

**3. ชี้นสรุปและประเมินผล**

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาเหตุ และโทษของการดื่มสุรา และการบุหรี่ ว่ามีอะไรบ้าง
- 3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน



ชั่วโมงที่ 3 ชนิดของสารเสพติด แอมเฟตามีนและสารระเหย

**1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน**

1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนความรู้เรื่องสาเหตุและโทษของการสูบและการดื่มสุราบุหรี่ที่ได้ศึกษาในชั่วโมงที่ผ่านมา

**2. ชี้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)**

- 2.1 ครูเตรียมรูปภาพเกี่ยวกับแอมเฟตามีน ยาประเภทกระตุ้นประสาท เช่น ยาบ้าหรือยาบ้าและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสารระเหยให้นักเรียนได้ศึกษา
- 2.2 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุและโทษของการเสพแอมเฟตามีนหรือยาบ้าและสารระเหย
- 2.3 ครูขอตัวแทนในชั้นเรียนนำเสนอความรู้เรื่องสาเหตุและโทษของแอมเฟตามีนหรือยาบ้าและสารระเหย
- 2.4 ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและโทษของการเสพแอมเฟตามีนหรือยาบ้าและสารระเหยเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจยิ่งขึ้น และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม
- 2.5 นักเรียนนำความรู้ที่ได้ศึกษาเรื่องสาเหตุและโทษของการเสพแอมเฟตามีนหรือยาบ้า และสารระเหยไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและแนะนำผู้อื่น
- 2.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสาเหตุและโทษของการเสพแอมเฟตามีนหรือยาบ้าสารระเหยโดยให้นักเรียนจดบันทึกลงในสมุด
- 2.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัดที่ครูสร้างขึ้น

### 3. ขั้นสรุปและประเมินผล

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาเหตุ และโทษของการเสพติดและโทษของการเสพยาเสพติด และสารระเหย ว่ามีอะไรบ้าง
- 3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน



## ชั่วโมงที่ 4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (ด้านครอบครัว สังคม เพื่อนชักชวน ค่านิยม ปัญหาสุขภาพ สื่อ

### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนความรู้เรื่องสาเหตุและโทษของการเสพยาเสพติด
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด โดยใช้คำถามง่ายๆ ตามนักเรียน เช่น มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้บุคคลติดสารเสพติด หรือนักเรียนจะมีวิธีป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติดได้อย่างไร

### 2. ขั้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)

- 2.1 นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม เพื่อนชักชวน ค่านิยม ปัญหาสุขภาพ สื่อ ในหนังสือแบบเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
- 2.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงานสรุปเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม เพื่อนชักชวน
- 2.3 นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการทำกิจกรรมในใบงาน เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม เพื่อนชักชวน โดยครูอธิบายเพิ่มเติมจากการนำเสนอและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 2.4 นักเรียนนำเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม เพื่อนชักชวนไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- 2.5 นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม เพื่อนชักชวน และสรุปความรู้ลงในสมุด

### 3. ขั้นสรุปและประเมินผล

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ด้านครอบครัว สังคม เพื่อนชักชวน ค่านิยม ปัญหาสุขภาพ สื่อ
- 3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน



ชั่วโมงที่ 5 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา

**1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน**

- 1.1 ครูร่วมสนทนากับนักเรียนเรื่องผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนเรื่องผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด โดยตั้งคำถามง่ายๆ เช่น ผลกระทบจากการใช้ยาและสารเสพติดมีทั้งหมดกี่ด้าน อะไรบ้าง

**2. ชี้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)**

- 2.1 นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาจากหนังสือแบบเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
- 2.2 ครูอธิบายความรู้เรื่องการวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาเพิ่มเติมเพื่อให้ นักเรียนเข้าใจยิ่งขึ้น และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 2.3 นักเรียนทำแบบทดสอบการวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาที่ครูสร้างขึ้นและร่วมกันเฉลยในชั้นเรียน
- 2.4 ครูสรุปทบทวนความรู้เรื่องการวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา ให้นักเรียนเข้าใจและนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน
- 2.5 นักเรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบทในหนังสือ

**3. ชี้นสรุปและประเมินผล**

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุป และวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา
- 3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน



ชั่วโมงที่ 6 ขอร้องในการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

**1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน**

- 1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทบทวนความรู้ที่ศึกษาในสัปดาห์ที่ผ่านมา
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนที่ละคนเรื่องข้อร้องในการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติดหลังจากที่ให้นักเรียนศึกษา มาล่วงหน้า

**2. ชี้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)**

- 2.1 นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง ข้อร้องในการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด จากหนังสือแบบเรียน สุขศึกษาและพลศึกษาชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
- 2.2 ครูอธิบายเพิ่มเติมข้อร้องในการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติดเพื่อเป็นการทบทวนความรู้ของนักเรียน
- 2.3 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันสรุปความรู้เรื่องข้อร้องในการใช้ยา และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด ลงใบงาน
- 2.4 ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยมีครูคอยให้คำแนะนำและความรู้เพิ่มเติม

2.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อระงวในการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันหรือนำคนในครอบครัว

2.6 นักเรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท

### 3. ขึ้นสรุปและประเมินผล

3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อระงวในการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด ว่ามีอะไรบ้าง

3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน

## 8. สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือแบบเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
2. ใบความรู้
3. อินเทอร์เน็ต
4. รูปภาพ
5. วัตทัศน์ CD

## 9. การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน
2. แบบฝึกหัดท้ายบทเรียน



10. บันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

บันทึกหลังสอน เรื่อง.....

ชั่วโมงที่	กิจกรรมที่ได้จัดการเรียนการสอน	ผลการจัดการเรียนการสอน	กิจกรรมที่นักเรียนเกิดการเรียนรู้	ปัญหา / อุปสรรค	ลงชื่อครูผู้สอน



## Thinking & Planning

### ร่วมคิด ร่วมวางแผน

- กิจกรรมตั้งคำถามให้มุ่งคิดสู่เป้าหมายของเรื่อง
- กิจกรรมร่วมคิดร่วมวางแผน คิดคำถามค้นคำตอบ



สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 101



## เรื่องที่ 1

## สารเสพติดให้โทษ



สารเสพติดเป็นภัยต่อชีวิต และเป็นพิษต่อสังคม ของเราจริง?



### แนวคำตอบ

เมื่อเรียนจบเรื่อง นักเรียนควรจะสามารถสรุปความรู้ได้ดังต่อไปนี้

1. ภัยต่อผู้เสพ ร่างกายทรุดโทรม ความต้านทานโรคต่ำ อารมณ์จิตใจไม่ปกติ มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ง่าย
2. ภัยต่อครอบครัว ทำลายสุขภาพของครอบครัว ครอบครัวแตกแยก ทำลายชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
3. ภัยต่อชุมชนและสังคม เกิดปัญหาอาชญากรรมในชุมชน ชุมชนเสื่อมโทรม สังคมถูกทำลาย

**สารเสพติด** หมายถึง สารหรือยาเสพติดที่เสพเข้าสู่ร่างกาย โดยการกิน ฉีด สูบ หรือดม ติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจ โดยผู้เสพไม่สามารถจะหยุดเสพได้และจะต้องเพิ่มปริมาณการเสพมากขึ้นเรื่อยๆ

## Thinking & Learning

### ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้

- ศึกษาบทเรียนให้เข้าใจและตอบคำถามที่ตั้งไว้
- ศึกษาสาระเพิ่มเติมให้รอบรู้
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะและรู้อย่างลึกซึ้ง
- กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดให้รอบด้าน



102

สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ในอดีตการเสพสารเสพติดให้โทษมักพบในผู้ใหญ่ที่เป็นเพศชายเป็นส่วนมากและสารเสพติดมีเพียงไม่กี่ชนิด แต่ปัจจุบันกลับพบว่าการเสพสารเสพติดพบได้ในทุกเพศทุกวัยและกำลังระบาดในหมู่เด็กและเยาวชนเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ อีกทั้งสารเสพติดก็มีอยู่มากมายหลายชนิดด้วยกัน ดังนั้นปัญหาสารเสพติดจึงเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับนักเรียน เพราะถ้านักเรียนเกิดติดสารเสพติดขึ้นมาจะเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาเล่าเรียน และในที่สุดจะทำให้ความหวังของชีวิตในอนาคตต้องจบสิ้นลงด้วยความเจ็บป่วยจากพิษอันเรื้อรังอย่างทรมาณของสารเสพติดให้โทษ



### ประเภทของสารเสพติด

ข้อมูลทางการแพทย์ได้แบ่งสารเสพติดให้โทษออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

#### ประเภทที่ 1

ฝิ่นหรือสารประกอบของฝิ่น เช่น มอร์ฟิน เฮโรอีน เป็นต้น

#### ประเภทที่ 2

ยานอนหลับชนิดต่างๆ เช่น เหล้าแห้ง เป็นต้น

#### ประเภทที่ 3

ยากระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีน หรือยาบ้า ไบโครท่อม เป็นต้น

#### ประเภทที่ 4

ยาที่ทำให้ประสาทหลอน เช่น กัญชา เป็นต้น

#### ประเภทที่ 5

สารระเหยต่างๆ เช่น เบนซิน ทินเนอร์ เป็นต้น

#### ประเภทที่ 6

แอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ บรั่นดี เป็นต้น

สารเสพติดให้โทษเหล่านี้บางอย่างได้มาจากพืชบางชนิดตามธรรมชาติ เช่น ต้นฝิ่น ต้นกัญชา ต้นกระท่อม แต่บางชนิดได้มาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพของพืช เช่น ฝิ่น เปลี่ยนสภาพเป็นมอร์ฟีน และเฮโรอีน นอกจากนี้อาจมาจากการสังเคราะห์ทางเคมี เช่น เหล้าแห้ง ยาบ้า เป็นต้น



**ชนิดของสารเสพติด**

**1. สุรา**

สุราเป็นเครื่องดื่มที่มีเมามีหลายชนิด เช่น เหล้า เบียร์ กระแช่ สาโท เป็นต้น ซึ่งจะมีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ด้วยเสมอ เมื่อดื่มเข้าไปในร่างกาย แอลกอฮอล์จะดูดซึมเข้าสู่ในเส้นเลือด ในระยะแรกของการดื่มสุราฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกระตุ้นประสาททำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า สนุกสนาน แต่ต่อมากจะกดประสาททำให้เกิดความมึนเมาจนผู้ดื่มควบคุมตนเองไม่ได้ ถ้าดื่มมากๆ อาจทำให้หมดสติและยิ่งไปกว่านั้นสุรานั้นับเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุ การก่ออาชญากรรมและโรคภัยแรงอื่นๆ อีกมากมาย



**เรื่งน่ารู้**

มอร์ฟีน เป็นสารเสพติด เช่นเดียวกับฝิ่น แต่จะออกฤทธิ์รุนแรงมากกว่าฝิ่น 8-10 เท่า



สุรา



การดื่มสุรา ทำให้ขาดสติ

ทำร้ายผู้อื่น พุดจาหายาบคาย และทำสิ่งที่น่ารังเกียจโดยไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นต้น

4. ทำให้เสียทรัพย์ เสียชื่อเสียงและเป็นต้นเหตุให้ครอบครัวเดือดร้อน

**โทษของการดื่มสุรา**

1. เป็นอันตรายต่อหัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ และสมอง
2. ทำให้ร่างกายทรุดโทรม มีความต้านทานโรคต่ำและเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย
3. ทำให้ประสาทมึนชาและขาดความรับผิดชอบ ขาดสติ เช่น ทะเลาะวิวาท



## 2. บุหรี่

บุหรี่เมื่อสูบเข้าไปจะทำให้ผู้สูบเกิดความพอใจในรสบุหรี่และสูบจนติดเป็นนิสัย บุหรี่ให้โทษซ้ำ คนทั่วไปจึงมองไม่เห็นโทษของบุหรี่ กว่าจะรู้สึกตัวก็ติดบุหรี่เสียแล้ว ในบุหรี่มีสารอันตรายอยู่มากมายหลายชนิด เช่น นิโคติน เป็นต้น

### สาเหตุของการติดบุหรี่

1. วัยรุ่นที่ติดบุหรีมักจะเริ่มต้นด้วยความเข้าใจผิด โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นชายที่คิดว่า การสูบบุหรี่เป็นของโก้เก๋ ทำให้ตนเองมีลักษณะเป็นชายมากขึ้น หรือเพื่อพิสูจน์ว่าตนเองไม่ใช่เด็กอีกต่อไป ซึ่งล้วนแต่เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องทั้งสิ้น

2. วัยรุ่นบางคนเริ่มหัดสูบบุหรี่เนื่องจากอยากทำตัวให้เหมือนเพื่อน หรือสูบบุหรี่ตามเพื่อน เพื่อที่จะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ที่ติดบุหรี่ แต่เมื่อสูบบ่อยๆ เข้าจึงเกิดติดเป็นนิสัยและเลิกไม่ได้

3. วัยรุ่นบางคนอยากทดลองสูบบุหรี่ โดยเข้าใจผิดคิดว่า บุหรี่คงเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ทำให้มีความสุขเพลิดเพลิน เพราะเห็นว่าคนทั่วไปในสังคมจำนวนไม่น้อยที่สูบบุหรี่กันเป็นประจำ ครั้นเมื่อทดลองสูบบุหรี่บ่อยๆ เข้าจึงเกิดความพอใจในรสชาติของบุหรี่จึงทำให้เกิดการติดบุหรี่



การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดี



บุหรี่

4. บางคนหวังพึ่งบุหรี่เมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น เพื่อหวังให้บุหรี่ช่วยดับทุกข์หรือผ่อนคลายอารมณ์ที่เคร่งเครียดซึ่งเป็นความเข้าใจผิดเมื่อสูบบุหรี่บ่อยครั้งเข้าจึงทำให้ติดบุหรี่และเลิกไม่ได้

### โทษของการสูบบุหรี่

1. เกิดโรคหลอดลมอักเสบ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าผู้สูบบุหรี่มักมีอาการไอบ่อยๆ
2. ปอดอ่อนแอเป็นเหตุให้เกิดโรคปอดได้ง่ายๆ และมีโอกาสเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
3. หัวใจเต้นเร็ว และหัวใจต้องทำงานมากขึ้น
4. ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติและมีอาการเบื่ออาหาร
5. ระบบประสาททำงานไม่ปกติ มือสั่น
6. ร่างกายอ่อนแอและสุขภาพเสื่อมโทรม
7. เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์และก่อความรำคาญให้แก่คนอื่น
8. ได้รับโทษตามกฎหมาย ถ้าผู้สูบไม่สูบในสถานที่ที่จัดให้สูบ เช่น สถานที่ติดเครื่องหมายแสดงเขตสูบบุหรี่ หรือเขตปลอดบุหรี่ เป็นต้น
9. ส่งผลเสียต่อบุคคลใกล้ชิด เพราะผู้ที่สูดดมควันบุหรี่จะได้รับอันตรายจากสารพิษในบุหรี่ด้วย ถึงแม้ตนเองจะไม่ได้เป็นผู้สูบบุหรี่ก็ตาม

### แอมเฟตามีน

แอมเฟตามีน เป็นยากระตุ้นประสาท ซึ่งมีชื่อเรียกทางการค้าแตกต่างกันไป แอมเฟตามีนที่ใช้กันอยู่อย่างแพร่หลายมีวัตถุประสงค์ในการใช้อยู่ 2 ประการ คือ ใช้เป็นยาแก้ง่วง เพราะเป็นยากระตุ้นประสาท โดยทั่วไปเรียกกันว่า “ยาบ้า” แต่ก่อนเรียกกันว่า “ยาม้า” “ยาขยัน” หรือ “ยาแก้ง่วง” อีกประการหนึ่งใช้เป็นยาลดความอ้วน เนื่องจากมีคุณสมบัติทำให้เบื่ออาหาร



### เรื่องน่ารู้

กาว เป็นสารที่ทำให้เกิดโรค มะเร็งมืออยู่ในบุหรี่ทุกชนิด



แอมเฟตามีน (ยาบ้า)

ลักษณะเป็นเม็ด ผง แคปซูลและส่วนมากเป็นสีขาว นำเข้าสู่ร่างกายโดยการกินหรือใช้ฉีดเข้าสู่ร่างกาย แอมเฟตามีนเป็นยากระตุ้นประสาทส่วนกลางทำให้กระปรี้กระเปร่า ประสาทตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วกลับอ่อนเพลียอย่างหนัก เพราะร่างกายถูกฝืนให้ทำงานหนักจนเกินกำลัง เนื่องจากสารแอมเฟตามีนมีฤทธิ์กระตุ้นสมองส่วนกลางโดยตรง โดยเฉพาะสมองส่วนที่ควบคุมความกล้าตลอดจนการเต้นของหัวใจและอารมณ์ทำให้ผู้เสพกระปรี้กระเปร่า ว่องไว รู้สึกสบาย ไม่หิวอาหารไปชั่วขณะหนึ่ง

**โทษของแอมเฟตามีนหรือยาบ้า**

1. **ทำให้สมองเสื่อม** ถ้าใช้แอมเฟตามีนกระตุ้นสมองบ่อยๆ และนานๆ จะทำให้สมองเสื่อมเนื่องจากประสาทและร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อน และได้รับอันตรายจากสารแอมเฟตามีน



เสพยาทำให้สมองเสื่อม

2. **ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย** เมื่อยล้า ความคิดและสติปัญญาเสื่อมลง

3. **ทำให้เกิดผลเสียต่อตับและหัวใจ** การใช้แอมเฟตามีนในปริมาณมากเกินไปจะทำให้เป็นอันตรายต่อตับ หัวใจเต้นผิดจังหวะ ทำให้ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

4. **เป็นโรคจิต** เกิดอาการประสาทหลอน หวาดระแวง



อุบัติเหตุเกิดจากการเสพยาบ้า

5. **ทำให้เกิดอุบัติเหตุ** การใช้แอมเฟตามีนเพื่อขจัดความง่วงและแก้อาการอ่อนเพลีย พบได้บ่อยในกลุ่มคนขับรถบรรทุกกลางคืน ซึ่งมักทำให้ได้รับอันตรายและมักเกิดอุบัติเหตุอย่างเสมอเนื่องจากยาหมดฤทธิ์ในขณะที่ขับรถทำให้เกิดอาการง่วงนอนหรือเกิดอาการหลับใน เป็นต้น



**6. มีโทษตามกฎหมาย** แอมเฟตามีนเป็นสิ่งเสพติดให้โทษตามกฎหมาย ผู้ใดผลิต ทำการจำหน่ายหรือมีแอมเฟตามีนไว้ในครอบครองโดยไม่ได้รับอนุญาต ถือเป็น การฝ่าฝืนพระราชบัญญัติสิ่งเสพติดให้โทษมีโทษจำคุก 6 เดือนถึงตลอดชีวิตหรือโทษปรับตั้งแต่ 5,000 ถึง 100,000 บาท



**เรื่องน่ารู้**

ยาบ้าเป็นสารเสพติดผู้ใดผลิต นำเข้า จำหน่าย 20 กรัมขึ้นไปมีโทษจำคุกตลอดชีวิต และปรับ 1 ล้านถึง 5 ล้านบาทหรือประหารชีวิต

**สารระเหย**

สารระเหยโดยทั่วไปมักเป็นสารเคมีที่ใช้สุดตมกันมีลักษณะเป็นของเหลว เป็นตัวทำละลายไขมันได้ดี มีกลิ่นแรง ระเหยได้ง่าย เรียกกันทั่วไปว่า “สารไอระเหย” เช่น ทินเนอร์ผสมสี น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด น้ำมันแล็กเกอร์ น้ำมันขัดเงากาว ยาทาเล็บ ตลอดจนสเปรย์ชนิดต่างๆ สารระเหยเหล่านี้หาซื้อได้ง่ายและเสพได้สะดวก การสูดดมสารระเหยมักพบในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่ง



สารระเหย

**โทษของสารระเหย**

สารระเหยถึงแม้จะมีประโยชน์ในวงการอุตสาหกรรม แต่หากนำมาเสพอย่างจงใจจนเป็นนิสัย จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอย่างร้ายแรงได้ ดังนี้

**พิษของสารระเหยระยะเฉียบพลัน**

อาการที่เกิดขึ้นในเวลาไม่กี่นาทีหลังจากสูดดม จะเริ่มมีอาการมึนเมาคือ เวียนศีรษะ ตาพร่า ตาขวาง ลึนไก่อ๊สน์ เค้นโซเซ ง่วงซึม จิตใจครึกรึกรึน เห่อเหิม ตึก

คะนอง ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ออกอาจ เช่น ประกอบอาชญากรรมต่างๆ สติ ปัญญา มีนทึบ เกิดภาพหลอน ประสาทหลอน หูแว่ว มีความคิดหลงผิด หากสุดดม ในปริมาณที่มากเกินขนาด จะทำให้หมดสติถึงขั้นตายได้ เพราะสารระเหยที่เสพจะ ไปกดที่ศูนย์ควบคุมการหายใจทำให้หยุดหายใจ



ผู้ป่วยติดสารเสพติด

ทำลายโครโมโซมซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอด ลักษณะ ทางพันธุกรรม ระบบประสาท สมองพิการ ประสาทพิการ เป็นต้น

### พิษของสารระเหยระยะเรื้อรัง

พิษระยะเรื้อรังอาจไม่เกิดขึ้นในทันทีที่สูดดมสารระเหย แต่จะเกิดอาการต่างๆ ในระยะยาวได้ภายหลัง โดยการทำลายระบบการทำงานต่างๆ ของอวัยวะในร่างกาย เช่น ระบบโลหิต โดยการกดการทำงานของไขกระดูกทำให้เม็ดเลือด ทุกชนิดลดน้อยลง ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งในเม็ดเลือด ระบบกรรมพันธุ์



### เรื่องน่ารู้

สารระเหยจะออกฤทธิ์ไปกดประสาทควบคุมการหายใจ ทำให้หัวใจหยุดเต้น

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด

#### ☀️ ด้านครอบครัว

ครอบครัวที่มีพ่อแม่ออกไปประกอบอาชีพหรือไปทำงานนอกบ้าน อาจจะช่วยปัญหาทางเศรษฐกิจ ทำให้ไม่มีเวลาดูแลให้ความอบอุ่นแก่ลูกๆ เท่าที่ควร หรือครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวยแต่ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ลูกและเลี้ยงลูกไม่ถูกต้อง



สารเสพติดทำให้ครอบครัวแตกแยก



ตามใจลูกจนเกินไป หรือบางครั้งพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่ลูก เช่น พ่อดื่มสุรา สูบบุหรี่ แม่ชอบเล่นการพนัน ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง นอกจากนี้ครอบครัวที่มีปัญหาทะเลาะกันเป็นประจำ สิ่งต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้เด็กขาดที่พึ่งทางใจแล้วหันไปพึ่งยาเสพติดได้ในที่สุด



แหล่งอบายมุขใกล้บ้าน

### ☀️ ด้านสังคม

อิทธิพลที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการติดสารเสพติดชนิดต่างๆ คือ การอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ดี เช่น ครอบครัวอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีผู้ใช้สารเสพติด กลุ่มผู้มีอิทธิพลเป็นผู้คอยชักนำให้ติดสารเสพติด มีผู้ที่ติดสารเสพติดอาศัยอยู่ในบริเวณบ้านใกล้เคียง บริเวณท้องถิ่นที่อยู่อาศัยมีการค้าขายสารเสพติดให้โทษเป็นประจำ มีสิ่งยั่วยุ

ตามสถานเริงรมย์และแหล่งอบายมุขต่างๆ และอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมหรือจารีตประเพณีเป็นแบบตะวันตก ที่ส่งผลให้ค่านิยมของเยาวชนไทยเปลี่ยนไปไม่อยู่ในกรอบแห่งระเบียบคำสั่งสอนของบรรพบุรุษ จึงเป็นช่องทางทำให้เด็กหันไปหาสารเสพติดได้ง่ายขึ้น

### ☀️ เพื่อนชักชวน

เชื่อตามคำชักชวนของเพื่อน ซึ่งโดยมากเป็นกลุ่มที่ติดสารเสพติดอยู่แล้ว ด้วยความเกรงใจเพื่อน หรือเชื่อเพื่อนหรือต้องการเป็นพวกเดียวกันกับเพื่อน จึงใช้สารเสพติดนั้นในที่สุด หรือถูกหลอกลวงให้เสพสารเสพติด ทั้งนี้เพราะในปัจจุบัน สารเสพติดใหม่ๆ มี



เพื่อนชักชวน

รูปร่างลักษณะต่างๆ กัน เช่น ทอफी หรือลูกกวาด เป็นแคปซูล หรือเป็นผงผสมในบุหรี่ โดยผู้ใช้ไม่ทราบว่าสิ่งนั้นเป็นสารเสพติด

### ☀ คำนิยมความเชื่อ

จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมหรือจารีตประเพณี เป็นแบบตะวันตกที่ส่งผลให้ค่านิยมของเยาวชนเปลี่ยนไปไม่อยู่ในกรอบแห่งระเบียบคำสั่งสอนของบรรพบุรุษและมีค่านิยมที่ผิดๆ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา โดยคิดว่าเป็นสิ่งเท่ห์ โก่โก้ โดยไม่สามารถแยกแยะสิ่งที่ดีหรือไม่ดีได้ เกิดการเลียนแบบและกระทำตามบุคคลที่มีชื่อเสียง จึงทำให้มีโอกาสติดสารเสพติดได้ง่ายขึ้น



ค่านิยม เห็นผู้ใหญ่สูบบุหรี่



อยากทดลองโดยไม่ได้รตรอง

### ☀ ปัญหาสุขภาพ

สาเหตุจากการเจ็บป่วย เป็นแผลเรื้อรังมีอาการเจ็บปวดอยู่ตลอดเวลา และมีโรคประจำตัว ทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานจึงพยายามช่วยเหลือตนเองด้วยการกินยาเพื่อระงับความเจ็บปวด เมื่อยาหมดฤทธิ์ก็กลับมาเจ็บปวดอีก ผู้ป่วยก็จะใช้ยานี้อีก เมื่อทำเช่นนั้นนานๆ จะเกิดการติดยาขึ้น ในกรณีการเจ็บป่วย

ทางจิตใจนั้นมีสาเหตุ ได้แก่ การขาดที่ปรึกษาหรือขาดที่พึ่งทางใจจนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่สบายใจ พยายามหาทางออกหรือหนีความจริง จิตใจอ่อนแอหรือประสาทอ่อน ใจคอไม่หนักแน่น มีความวิตกกังวล หวาดกลัวความผิดหวัง จึงมักใช้สารเสพติดเป็นเครื่องช่วยตัวเอง และความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองหรืออวดดี โดยไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบ เป็นต้น

**☀️ สื่อ**

เกิดจากการเชื่อตามคำชักชวนโฆษณาของผู้ขายสินค้าโดยผู้ขายกล่าวอ้างสรรพคุณในการใช้ว่ามีข้อดีสารพัด เช่น ยากระตุ้นประสาท ยาขยัน ยาบ้า ผู้ที่เสพแล้ว จะทำให้มีกำลัง ทำให้จิตใจแจ่มใส สุขภาพดี สติปัญญาดี อ่านหนังสือได้นาน ไม่่วงนอน และสามารถรักษาโรคบางชนิดได้ ผู้ที่เชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อดังกล่าวเมื่อไปซื้อมาทดลองใช้ ในที่สุดจะทำให้ติดสารเสพติดชนิดนั้นด้วย



เชื่อตามคำโฆษณา

**วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด**

**1. ผลกระทบด้านร่างกาย**

สารเสพติดทุกชนิดจะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ประสาทอัตโนมัติ และประสาทส่วนปลาย จึงทำให้อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่เสื่อมลง สารเสพติดอาจลดความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจเพียงชั่วขณะที่ยากำลังออกฤทธิ์หรือเมื่อเสพใหม่ๆ เท่านั้น เมื่อยาหมดฤทธิ์หรือใช้ยามาเป็นระยะเวลานานๆ



อาการคั่งของผู้ติดสารเสพติด

สารเสพติดนั้นจะไปกีดการทำงานของสมองส่วนกลาง ประสาทอัตโนมัติและประสาทส่วนปลาย ถ้าไม่มีการเสพยาเข้าสู่ร่างกาย จะเกิดสภาพการขาดยาหรืออาการอยากยา ทำให้เกิดอาการหลายอย่าง เช่น ร่างกายชubbผอม อ่อนเพลีย ความต้านทานโรคลดน้อยลง มีไข้ขึ้น อารมณ์หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง



หรือปวดลึกลงไปถึงกระดูก ซึ่งมีอาการขนลุกและร้อนวูบวาบตามตัว เหงื่อจะออกมาก น้ำมูกน้ำตาไหล บางครั้งมีตะคริวตามอวัยวะต่างๆ หากกระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัวมากเกินไปก็จะมีอาการ อาเจียน หาว ใจสั่น ท้องเดิน บางทีเรียกกันว่า

“อาการลงแดง” ซึ่งอาจมีอาการวิกลจริต และถึงแก่ความตายได้ ส่วนผู้ที่ใช้นานๆ ความรู้สึกทางเพศอาจหมดไปโดยเฉพาะผู้ที่เสพกัญชานานๆ ฮอร์โมนเพศชายจะหมดไป



ร่างกายซบเซา ขาดเรียนไม่เอาใจใส่การบ้าน

บกพร่อง ทำทางมีลับลมคมใน ใช้เงินเปลืองผิดปกติและชอบขโมยสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ของเพื่อนหรือของโรงเรียน เป็นต้น

### 3. ผลกระทบทางด้านสังคม

ผู้ติดสารเสพติดเป็นผู้ที่ไร้ความสามารถในการทำงาน แต่จำเป็นต้องใช้เงินเพื่อซื้อสารเสพติด เมื่อไม่มีเงินหรือเงินขาดมือมักจะก่ออาชญากรรมด้วยการฉกชิงวิ่งราว ปล้น จี้ ทำร้ายร่างกายหรือฆ่าเจ้าทรัพย์ เพื่อให้ได้เงินเพียงอย่างเดียว และอาจต้องติดคุก การกระทำดังกล่าวเป็นการทำลายอนาคตของตนเอง ทำลายชื่อเสียงวงศ์ตระกูลและเป็นที่รังเกียจของสังคมโดยทั่วไป



ก่ออาชญากรรม



ฟุ้งซ่าน ขาดสติ

#### 4. ผลกระทบด้านสติปัญญา

สารเสพติดทุกชนิดจะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท เมื่อเสพเป็นประจำจะไปทำลายประสาทสมอง ทำให้สมองเสื่อมลง อารมณ์ไม่ปกติ ฟุ้งซ่าน สติปัญญาเสื่อม ความคิดช้า เลื่อนลอย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฉ้อฉลเป็นต้น

#### การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา

ยา หมายถึง สารหรือสารเคมีซึ่งมีฤทธิ์ต่อสิ่งมีชีวิตและไม่ใช่อาหารใช้ในการป้องกัน รักษาบำบัดหรือบรรเทาโรคต่างๆ ในคนและสัตว์ให้พ้นจากความทรมานหรือความเจ็บป่วยจากโรคภัยต่างๆ การใช้ยาไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดอันตราย เช่น การแพ้ยาอาจมีผื่นขึ้นตามผิวหนัง เกิดพุพอง เกิดอาการช็อกและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นจึงขอแนะนำการใช้ยาที่ถูกต้องและข้อควรระวังในการใช้ยาดังต่อไปนี้

**1. ใช้ยาให้ถูกกับโรค** คือใช้ยาให้ถูกกับโรคที่เป็น การใช้ยาผิดโรค นอกจากโรคจะไม่หายแล้วยังอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายอีกด้วย

**2. ใช้ยาให้ถูกกับบุคคล** เช่น เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หรือสตรีมีครรภ์ เนื่องจากยาบางชนิดอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์หรือเด็ก แม้จะใช้ถูกโรคก็ตามอาจทำให้เกิดอันตรายได้



อ่านฉลากยาที่บ่งบอกการรักษาให้ชัดเจนก่อนใช้ยา

### ข้อควรระวังในการใช้ยา

1. ก่อนใช้ยาควรอ่านฉลากยาให้แน่ใจเสียก่อน อย่าใช้ยาที่มีฉลากไม่ชัดเจนหรือไม่มีฉลาก เพราะอาจทำให้ใช้ยาผิดและเป็นอันตราย

2. รับประทานหรือใช้ยาจนครบจำนวนตามที่ระบุที่ซองยาหรือภาชนะบรรจุ แม้อาการดีขึ้นแล้วก็ไม่ควรหยุดยาโดยเฉพา ยาปฏิชีวนะ ยกเว้นยาบางชนิดที่เป็นการรักษาตามอาการเช่น ยาลดไข้-แก้ปวด เมื่อไม่มีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะแล้วอาจหยุดยาได้

3. บอกแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง หากท่านเคยแพ้ยาอะไรมาก่อน เมื่อสงสัยว่าแพ้ยาชนิดใดให้หยุดยานั้นทันที พร้อมปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร



อ่านฉลากยาก่อนใช้



ปรึกษาเภสัชกรก่อนซื้อยา

4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มหรือหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมของตนไม่ควรซื้อยากินเอง เพราะจะทำให้ทารกเป็นอันตรายได้

5. ถ้าฉลากยาระบุว่าไม่ควรขับรถยนต์หรือควบคุมเครื่องจักรกลระหว่างที่ใช้ยานี้ อยู่ ควรปฏิบัติตาม มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต

6. ยาที่มีฉลากบอกว่า หมดยุติอายุและลักษณะที่แสดงว่าเสื่อมคุณภาพ

เช่น สี กลิ่นผิดปกติไม่ควรใช้แต่ควรทิ้งเสียทันที

7. เมื่อลิ้มรับประทานยา 1 ครั้ง ห้ามเพิ่มขนาดยาในมือต่อไปเป็น 2 เท่าเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ยาน้ำที่มีตะกอนให้เขย่าขวดก่อนกินยาทุกครั้ง เพื่อให้ตะกอนกระจายตัวเท่ากันทั้งขวด



9. ยาเตตราซัยคลิน ห้ามรับประทานพร้อมกับนมสด ยาธาตุ ยาลดกรด เพราะยาจะจับกับแคลเซียมในน้ำนม ทำให้ยาออกฤทธิ์ได้น้อยลง

10. ดื่มน้ำตามมากๆ หลังจากรับประทานยาจำพวกซัลฟาเพื่อป้องกันการเกิดตะกอนในปัสสาวะซึ่งจะทำให้เกิดโรคนิวตามมาได้

11. อย่าขอยาจากผู้อื่นแม้ว่าจะมีอาการเหมือนกัน เพราะสาเหตุของโรคอาจแตกต่างกันจะทำให้เป็นอันตรายได้ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาอาการ



ดื่มน้ำมากๆ หลังรับประทานยา



**เรื่องน่ารู้**

ยารักษาโรคที่ใครหลายคนกลัว แต่หากใช้ผิดยาจะให้โทษได้มากเช่นเดียวกัน

**การหลีกเลี่ยงสารเสพติด**

การหลีกเลี่ยงป้องกันไม่ให้ติดสารเสพติด นักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้ดังนี้

1. พยายามฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย เพราะกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะรอดพ้นจากสารเสพติดได้

2. ศึกษาหาความรู้ให้เข้าใจ ถ่องแท้ถึงพิษภัยและอันตรายของสารเสพติด แล้วพยายามหลีกเลี่ยงระวังตนให้พ้นจากภัยอันตรายร้ายแรงเหล่านั้นโดยไม่ทดลองเด็ดขาดเพราะสารเสพติดติดง่ายแต่เลิกยาก

3. ควรแนะนำผู้อื่นให้เข้าใจถึงภัยอันตรายของสารเสพติดต่างๆ ด้วย

4. อย่าปล่อยตัวให้หลงเชื่อคำหลอกลวง คำยั่วยุ ชักชวน หรือคำโฆษณาต่างๆ เกี่ยวกับสารเสพติด



หลีกเลี่ยงระวังตนให้พ้นจากสารเสพติด



มีปัญหาควรปรึกษาบิดามารดา

8. หากกลัดกลุ้มเดือดร้อนหรือมีปัญหาใดๆ ไม่ควรแก้ปัญหาด้วยการเสพของมีนเมาต่างๆ ควรปรึกษาบิดา มารดา ครู อาจารย์ หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

9. อย่าใกล้ชิดหรือเกี่ยวข้องกับผู้ติดสารเสพติดและอย่าให้ความร่วมมือใดๆ ทั้งสิ้น



เมื่อเห็นผู้ขายยาเสพติด ให้บอกครู บิดา มารดา

5. ไม่ใช้ยารักษาโรคด้วยตนเอง โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เพราะยาที่มีขายตามท้องตลาดอาจเป็นสารเสพติด

6. อย่าปล่อยตัวเองให้อยู่ว่างๆ ควรพยายามหากิจกรรมทำ เช่น ทำงานบ้าน ออกกำลังกาย งานอดิเรก

7. รู้จักคบเพื่อนที่ดีอย่าคบคนแปลกหน้าหรือเพื่อนที่ใช้สารเสพติด

10. เมื่อสงสัยว่ามีผู้นำสารเสพติดมาขาย หรือนำมาหลอกลวงชักชวนให้ขายหรือมีเพื่อนๆ ทดลองเสพกันอยู่ ควรรีบบอกบิดา มารดา ผู้ปกครอง หรือครู อาจารย์ ให้ทราบทันที

11. หากเกิดพลาดพลั้งติดสารเสพติดไปแล้วไม่ควรอับอาย แต่ควรรีบปรึกษาบิดา มารดา ครูหรือแพทย์เพื่อรับการรักษาทันทีไม่เช่นนั้นอาจเข้าเกินแก้ไข สำหรับการสมัครใจเข้ารับการรักษานั้น จะไม่มีโทษทางกฎหมายแต่อย่างใด



เรื่อนำรู้

เครื่องดื่มประเภทสุก้าล้างที่มีสารกาเฟอีนผสมอยู่ ถ้าดื่มเกินปริมาณ จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้



**กิจกรรมพัฒนาการคิด**

(สมรรถนะสำคัญข้อ 1, 2, 3, 4, 5)

**ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับสารเสพติดให้  
โทษถึงผลกระทบต่อร่างกายและวิธีการป้องกันแล้วนำ  
เสนอที่ป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน**

1. นักเรียนมีวิธีป้องกันหรือหลีกเลี่ยงอย่างไรไม่ให้  
ติดสารเสพติดให้โทษ
2. สารเสพติดมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร
3. อะไรเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติด
4. สารเสพติดมีโทษต่อร่างกายอย่างไร

## Thinking & Learning

### ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้

- ศึกษาบทเรียนให้เข้าใจและตอบคำถามที่ตัวเอง
- ศึกษาสาระเพิ่มเติมให้รอบรู้
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะและรู้อารมณ์
- กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดให้รอบด้าน



## เฉลยกิจกรรมในหนังสือเรียน

### เรื่องที่ 1 สารเสพติดให้โทษ



ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษถึงผลกระทบต่อร่างกายและวิธีการป้องกันแล้วนำเสนอที่ป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

1. นักเรียนมีวิธีป้องกันหรือหลีกเลี่ยงอย่างไรไม่ให้ติดสารเสพติดให้โทษ

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

- แนวคำตอบ
1. ไม่ทดลองใช้สารเสพติดทุกชนิด
  2. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษของสารเสพติด
  3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ เป็นต้น

2. สารเสพติดมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (พ 5.1 ป.5/2)

เพื่อให้ นักเรียนวิเคราะห์สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย

- แนวคำตอบ
1. สุขภาพร่างกายทรุดโทรม
  2. ระบบประสาทและสมองถูกทำลาย
  3. แสบพุทหรือคลอดก่อนกำหนดหากผู้เสพเป็นหญิงมีครรภ์
  4. อาจทำให้พิการ สูญเสียอวัยวะสุขภาพ หรือเสียชีวิต

3. อะไรเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติด

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ 5.1 ป.5/1)

เพื่อให้ นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด

- แนวคำตอบ
1. อยากรู้ อยากรอง
  2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน
  3. ไม่มีความรู้เรื่องสารเสพติด
  4. ประสบความสำเร็จเร็วในชีวิต
  5. พ่อแม่ติดสารเสพติด
  6. แหล่งผลิตอยู่ใกล้ที่อยู่อาศัย
  7. เลียนแบบตัวอย่างที่ไม่ดีจากสื่อ

#### 4. สารเสพติดมีโทษต่อร่างกายอย่างไร

**ตัวชี้วัด** วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา  
(พ 5.1 ป.5/2)

**เพื่อให้** นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบการใช้สารเสพติดต่อร่างกาย

- แนวคำตอบ**
1. สมองเสื่อม ความจำเสื่อม
  2. ร่างกายชubbผอมไม่มีแรง อ่อนเพลียง่าย
  3. เป็นโรคติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย

# ใบงาน

## เรื่องที่ 1 สารเสพติดให้โทษ



ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษถึงผลกระทบต่อร่างกายและวิธีการป้องกันแล้ว  
นำเสนอที่ป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

1.นักเรียนมีวิธีป้องกันหรือหลีกเลี่ยงอย่างไรไม่ให้ติดสารเสพติดให้โทษ

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

2.สารเสพติดมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ  
สติปัญญา (พ 5.1 ป.5/2)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

### 3.อะไรเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติด

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ 5.1 ป.5/1)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

### 4.สารเสพติดมีโทษต่อร่างกายอย่างไร

ตัวชี้วัด วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (พ 5.1 ป.5/2)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

## เรื่องที่ 2

### สื่อที่มีผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5  
เวลา 3 ชั่วโมง  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4  
ความปลอดภัยในชีวิต

#### 1. เป้าหมาย (ความเข้าใจฝังแน่น)

เข้าใจอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

#### 2. ตัวชี้วัด

- (พ.5.1 ป.5/4) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
- (พ.5.1 ป.5/5) ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

#### 3. สารการเรียนรู้

- อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
- การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต

#### 4. คุณลักษณะ / สมรรถนะที่เน้น

##### 4.1 สมรรถนะ

- ความสามารถในการสื่อสารด้วยการพูดและเขียน
- ความสามารถในการคิดวิเคราะห์
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

##### 4.2 คุณลักษณะที่เน้น

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน
- มีจิตสาธารณะ

## 5. หลักฐาน / ร่องรอยแสดงการเรียนรู้ (ชิ้นงาน / ภาระงาน)

### 5.1 ชิ้นงาน

- แบบฝึกหัด

### 5.2 ภาระงาน

- แบบ Rubrics การทำงานกลุ่มร่วมกันในชั้นเรียน

## 6. การบูรณาการ

6.1 ภาษาไทย การอ่าน การพูด การเขียน และการสื่อสาร

6.2 สังคมศึกษา การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

## 7. กิจกรรมการเรียนรู้



ชั่วโมงที่ 1 อภิปรายของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต)

### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทบทวนความรู้เรื่องที่เรียนในชั่วโมงที่ผ่านมา

1.2 ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับอภิปรายของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต)

### 2. ชี้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)

2.1 ครูเตรียมภาพของสื่อต่างๆ ที่มีโทษต่อสุขภาพ โทษต่อสังคม และสื่อที่มีผลกระทบต่อนักเรียนโดยตรง เช่น การติดเกมจากอินเทอร์เน็ต

2.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน เพื่อศึกษาความรู้จากภาพของสื่อซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอินเทอร์เน็ตที่มีโทษต่อสุขภาพ โทษต่อสังคม และสื่อที่มีผลกระทบต่อนักเรียนโดยตรง

2.3 ครูอธิบายความรู้เรื่อง อภิปรายของสื่อที่มีผลต่อสุขภาพ โทษต่อสังคม และสื่อที่มีผลกระทบต่อนักเรียน โดยตรงคืออินเทอร์เน็ต

2.4 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม เรื่องของอภิปรายของอินเทอร์เน็ตที่ทำให้มีโทษต่อสุขภาพ โทษต่อสังคม และสื่อที่มีผลกระทบต่อนักเรียน และครูคอยอธิบายความรู้เพิ่มเติม

2.5 นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอการสรุป เรื่อง อภิปรายของอินเทอร์เน็ตที่ทำให้มีโทษต่อสุขภาพ โทษต่อสังคม และสื่อที่มีผลกระทบต่อนักเรียน โดยครูคอยให้คำแนะนำเพิ่มเติม

2.6 นักเรียนนำความรู้ที่ได้ศึกษาไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

2.7 นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่องอภิปรายของอินเทอร์เน็ตที่ทำให้มีโทษต่อสุขภาพ โทษต่อสังคม และสื่อที่มีผลกระทบต่อนักเรียน และบันทึกลงในสมุดบันทึก

### 3. ขั้นสรุปและประเมินผล

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องอิทธิพลของอินเทอร์เน็ตที่ทำให้เกิดโทษต่อสุขภาพ โทษต่อสังคม และสื่อที่มีผลกระทบต่อนักเรียน ว่ามีสาเหตุมาจากอะไร
- 3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน



## ชั่วโมงที่ 2 การป้องกันอันตรายจากอินเทอร์เน็ต

### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทบทวนความรู้เรื่องที่เรียนในชั่วโมงที่ผ่านมา
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนเรื่องวิธีการป้องกันอันตรายจากอินเทอร์เน็ต

### 2. ขั้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)

- 2.1 นักเรียนศึกษาเรื่องการป้องกันอันตรายจากอินเทอร์เน็ต จากหนังสือแบบเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
- 2.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันศึกษาเรื่องการป้องกันอันตรายจากอินเทอร์เน็ต และสรุปลงในใบงาน
- 2.3 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยครูคอยให้คำแนะนำ
- 2.4 ครูอธิบายความรู้เรื่องการป้องกันอันตรายจากอินเทอร์เน็ตเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 2.5 นักเรียนจดจำนำความรู้ที่ศึกษาไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน
- 2.6 นักเรียนทำแบบฝึกหัด

### 3. ขั้นสรุปและประเมินผล

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการป้องกันอันตรายจากอินเทอร์เน็ต ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรให้พ้นภัยอันตรายจากอินเทอร์เน็ต
- 3.2 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน



## ชั่วโมงที่ 3 ประโยชน์และโทษของเกมและการป้องกันอันตรายจากเกม

### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูทบทวนความรู้เรื่องการป้องกันอันตรายจากอินเทอร์เน็ต
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนเรื่องประโยชน์และโทษของเกมและวิธีการป้องกันอันตรายจากเกม

### 2. ขั้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)

- 2.1 นักเรียนศึกษาเรื่องประโยชน์และโทษของเกม และวิธีการป้องกันอันตรายจากเกมในหนังสือแบบเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
- 2.2 นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันศึกษาเรื่องประโยชน์และโทษของเกมและวิธีการป้องกันอันตรายจากเกม
- 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่ม สรุปความรู้เรื่องประโยชน์และโทษของเกม และวิธีการป้องกันอันตรายจากเกมลงในใบงาน



- 2.4 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอเรื่องประโยชน์และโทษของเกม และวิธีการป้องกันอันตรายจากเกมหน้าชั้นเรียน โดยครูคอยให้คำแนะนำ
- 2.5 ครูอธิบายสรุปความรู้เรื่องประโยชน์และโทษของเกม และวิธีการป้องกันอันตรายจากเกมและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 2.6 นักเรียนจดจำนำความรู้ที่ศึกษาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- 2.7 นักเรียนทำแบบฝึกหัด

### 3. ขั้นสรุปและประเมินผล

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของเกม ว่ามีประโยชน์อย่างไร
- 3.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปโทษของเกม และการป้องกันมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรให้พ้นภัยจากเกม และมีวิธีการป้องกันอย่างไร
- 3.3 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน

## 8. สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือแบบเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
2. ใบความรู้
3. อินเทอร์เน็ต
4. รูปภาพ
5. วีดิทัศน์ CD

## 9. การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียนในห้องเรียน
2. แบบฝึกหัดท้ายบทเรียน



10. บันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

บันทึกหลังสอน เรื่อง.....

ชั่วโมงที่	กิจกรรมที่ได้จัดการเรียนการสอน	ผลการจัดการเรียนการสอน	กิจกรรมที่นักเรียนเกิดการเรียนรู้	ปัญหา / อุปสรรค	ลงชื่อครูผู้สอน

## Thinking & Planning

### ร่วมคิด ร่วมวางแผน

- กิจกรรมตั้งคำถามให้มุ่งคิดสู่เป้าหมายของเรื่อง
- กิจกรรมร่วมคิดร่วมวางแผน คิดคำถามกันคำตอบ



118

สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่องที่

2

# สื่อที่มีผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพ



สื่อมีอิทธิพลต่อสุขภาพ  
อย่างไร?



### แนวคำตอบ

ครอบครัวมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่และการดำรงชีวิต ดังนี้

สื่อมีบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อการดูแลสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ ถ้ารู้จักเลือกบริโภคสื่อประเภทต่างๆ อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพอาจแยกได้ดังนี้

อินเทอร์เน็ต ผู้ใช้สามารถสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้สะดวกรวดเร็ว เช่น ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ การดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาผู้ป่วยจึงสามารถสืบค้นจากเว็บไซต์ต่างๆ ได้ การใช้งานอินเทอร์เน็ต นอกจากมีประโยชน์แล้ว หากเราใช้งานผิดวิธี ผิดวัตถุประสงค์ย่อมก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้

ในยุคโลกาภิวัตน์นี้ การสื่อสารทางสุขภาพ นับว่ามีบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อการดูแลสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น การรู้จักเลือกบริโภคสื่อประเภทต่างๆ อย่างถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## Thinking & Learning

### ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้

- ศึกษาบทเรียนให้เข้าใจและตอบคำถามที่ตั้งไว้
- ศึกษาสาระเพิ่มเติมให้รอบรู้
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะและรูปร่าง
- กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดให้รอบด้าน



สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

119

### อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ อาจแยกเป็นลักษณะได้ดังนี้

#### 1. อินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ตเป็นข่ายงานคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ครอบคลุมไปทั่วโลก ผู้ใช้สามารถสืบค้นข้อมูลได้ทันทีที่ต้องการ ระบบเว็ลด์ไวด์เว็บในอินเทอร์เน็ต (www.) จะสร้างการเชื่อมโยงระหว่างแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้สะดวกและรวดเร็ว ดังนั้น ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพโดยเฉพาะการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาผู้ป่วยจึงสามารถสืบค้นจากเว็บไซต์ต่างๆ ได้



พ่อนำการใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธี

การใช้งานอินเทอร์เน็ต นอกจากมีประโยชน์มากมายแล้ว หากเราใช้งานผิดวิธี ผิดวัตถุประสงค์หรือใช้งานนานเกินไปย่อมก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ซึ่งโทษจากการใช้งาน ได้แก่

**โทษต่อสุขภาพ** การใช้อินเทอร์เน็ตติดต่อกันเป็นเวลานานมีผลต่อสุขภาพดังนี้

1. เกิดผลเสียต่อดวงตา เพราะกล้ามเนื้อตาทำงานหนักเกินไปอาจทำให้เป็นต้อเนื้อ ตาแดง แสบตา และอาการทางสายตาดูอื่น ๆ เช่น สายตาสั้นเร็วขึ้นอย่างผิดปกติ สายตารั่วมัว เป็นต้น

2. เกิดความเครียด ในการนั่งเพ่งสายตาดูหน้าจคอมพิวเตอร์นาน ๆ จะเกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัวและจะมีการปวดศีรษะหรือมีศีรษะตามมา

**โทษต่อสังคม** การใช้คอมพิวเตอร์เล่นอินเทอร์เน็ตผิดวัตถุประสงค์ผิดวิธี หรือขาดการควบคุมดูแล อาจทำให้เกิดโทษและอันตรายต่อผู้ใช้นี้

1. **ถูกล่อลวง** เนื่องจากเด็กมักจะใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์โดยเล่นอินเทอร์เน็ตตามลำพัง ไม่มีความระแวงระวัง จนทำให้มีโอกาสพบข้อความและภาพ

อนาจารย์ที่ปรากฏในอินเทอร์เน็ตและบางรายอาจมีการพบเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต และนัดพบกันตามลำพัง โดยไม่แจ้งให้ผู้ปกครองทราบ เนื่องจากเด็กจะมีความคิดว่าตัวเองสามารถตัดสินใจเองได้และรู้เท่าทัน ซึ่งผู้ที่พบเจอกันทางอินเทอร์เน็ตอาจเป็นกลุ่มมิจฉาชีพหรือผู้ไม่หวังดีกับเราได้



เล่นอินเทอร์เน็ตมากทำให้สูญเสียความสัมพันธ์กับครอบครัว

**2.) การสูญเสียความสัมพันธ์กับครอบครัว** เมื่อเด็กใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตมากขึ้น จะทำให้มีเวลาใกล้ชิดกันในครอบครัวน้อยลง ทำให้อาจเกิดปัญหาไม่เข้าใจกันในครอบครัว เมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือน ก็อาจทำให้มีความขัดแย้งกันในครอบครัวเกิดขึ้น

### การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต

1. ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์
2. แจ้งให้ผู้ปกครองหรือครูทราบโดยทันทีที่พบข้อมูล รูปภาพที่หยาบคาย ไม่เหมาะสมบนอินเทอร์เน็ต
3. ไม่นัดพบบุคคลใดก็ตามที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต โดยไม่ขออนุญาตจากผู้ปกครองก่อน
4. ไม่ส่งรูปหรือสิ่งอื่นใดให้ผู้อื่นที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ตทราบ
5. ไม่เข้าเว็บไซต์ที่ต้องห้ามหรือเว็บไซต์ที่มีการนำเสนอภาพความรุนแรง

### เกม

เกมที่กลุ่มนักเรียนและวัยรุ่นนิยมเล่นกันมีหลายรูปแบบ เช่น เกมทางอินเทอร์เน็ต เกมออนไลน์ เป็นต้น เกมมีทั้งประโยชน์และโทษ หากเราเข้าใจประโยชน์ของการเล่นที่ถูกต้อง





เล่นเพื่อความสนุกสนาน

### ประโยชน์ของการเล่นเกม

1. เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
2. คลายความเครียด
3. ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่น

### โทษต่อสุขภาพ

หากเล่นเกมนานๆ จะเกิดผลกระทบหรือโทษต่อสุขภาพได้หลายประการดังนี้

1. โทษต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แสบตา ปวดข้อมือ ร่างกายอ่อนเพลีย เนื่องจากอดนอน รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น
2. โทษต่อสุขภาพจิตใจ เช่น เกิดความทุกข์ เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ หรือเกิดการขัดแย้งกับผู้คนรอบข้าง และเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะ เพราะเกมสามารถบังคับได้ มีความสุขเมื่อได้ตั้งใจ
3. โทษต่อสัมพันธภาพกับสังคม เช่น เห็นเพื่อนเป็นศัตรูของความสนุกสนาน เพื่อนมาแย่งเล่นจึงไม่ยอมคบเพื่อน



เล่นมากๆ มีโทษต่อสุขภาพ

### การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกม

1. สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่เด็ก เช่น การช่วยรดน้ำต้นไม้ ช่วยล้างจาน เป็นต้น
2. วางคอมพิวเตอร์ไว้ในที่เปิดเผย เช่น ห้องนั่งเล่น ดีกว่าที่จะวางไว้ในห้องนอน หรือห้องส่วนตัว
3. กำหนดระยะเวลาในการเล่นเกม เช่น เล่นได้ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง
4. ไม่เล่นเกมที่ใช้ความรุนแรง เกมต่อสู้ หรือเกมที่ลามกอนาจาร
5. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ค้นหาความถนัดของตนเอง โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ เช่น เล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะ การประดิษฐ์ เป็นต้น



### เรื่องน่ารู้

สื่อที่ขาดคุณธรรม ย่อมนำมาซึ่งความวิบัติแก่สังคม



### กิจกรรมพัฒนาการคิด

(สมรรถนะสำคัญข้อ 1, 2, 3, 4, 5)

ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับสื่อและข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อสุขภาพ จัดทำเป็นรายงาน แล้วนำเสนอที่ป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

1. สื่อและข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร
2. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการบริโภคข่าวสารด้านสุขภาพ
3. นักเรียนมีวิธีการตรวจสอบข้อเท็จจริงของสื่ออย่างไร
4. สื่อและข้อมูลข่าวสารมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเราอย่างไร

## Thinking & Learning

### ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้

- ศึกษาบทเรียนให้เข้าใจและตอบคำถามที่ตั้งไว้
- ศึกษาสาระเพิ่มเติมให้รอบรู้
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะและรู้อย่างจริงจัง
- กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดให้รอบด้าน



## เฉลยกิจกรรมในหนังสือเรียน

### เรื่องที่ 2 สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ



#### กิจกรรมพัฒนาการคิด

ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับสื่อและข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อสุขภาพ จัดทำเป็นรายงานแล้วนำเสนอที่ป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

**1. สื่อและข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร**

ตัวชี้วัด วิเคราะห์หัตถิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของสื่อและข้อมูลข่าวสารต่อการดำรงชีวิต

แนวคำตอบ **ทำให้เราทันโลกทันเหตุการณ์และวางแผนในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง**

**2. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการบริโภคข่าวสารด้านสุขภาพ**

ตัวชี้วัด วิเคราะห์หัตถิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีการบริโภคข่าวสารด้านสุขภาพ

แนวคำตอบ **จากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต**

**3. นักเรียนมีวิธีการตรวจสอบข้อเท็จจริงของสื่ออย่างไร**

ตัวชี้วัด วิเคราะห์หัตถิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีการตรวจสอบข้อเท็จจริงของสื่อ

- แนวคำตอบ
- ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของสื่อ
  - ตรวจสอบประโยชน์ที่ได้รับ
  - ตรวจสอบแหล่งที่มาของสื่อ

**4. สื่อและข้อมูลข่าวสารมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรอย่างไร**

ตัวชี้วัด วิเคราะห์หัตถิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจประโยชน์ของสื่อและข้อมูลข่าวสารต่อสุขภาพ

แนวคำตอบ **ทำให้เราทราบการดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง**

แบบฟอร์มใบงาน สำหรับให้นักเรียนทำชุดนี้อยู่ในโฟลเดอร์ใบงาน หรือ กด Ctrl คคลิก ดาวน์โหลด



# ใบงาน

## เรื่องที่ 2 สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ



ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับสื่อและข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อสุขภาพ จัดทำเป็นรายงานแล้วนำเสนอที่  
 ป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

1. สื่อและข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการบริโภคข่าวสารด้านสุขภาพ

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีการตรวจสอบข้อเท็จจริงของสื่ออย่างไร

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

#### 4. สื่อและข้อมูลข่าวสารมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเราอย่างไร

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

# แผนการจัดการเรียนรู้

## รายชั่วโมง

### เรื่องที่ 3

## การป้องกันอันตราย จากการเล่นกีฬา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 1 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

ความปลอดภัยในชีวิต

#### 1. เป้าหมาย (ความเข้าใจฝังแน่น)

เข้าใจวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและสภาพแวดล้อม

#### 2. ตัวชี้วัด

- (พ.5.1 ป.5/5) ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

#### 3. สารการเรียนรู้

- การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- สภาพแวดล้อมของการแข่งขัน

#### 4. คุณลักษณะ / สมรรถนะที่เน้น

##### 4.1 สมรรถนะ

- ความสามารถในการสื่อสารด้วยการพูดและเขียน
- ความสามารถในการคิดวิเคราะห์
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

##### 4.2 คุณลักษณะที่เน้น

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน
- มีจิตสาธารณะ

## 5. หลักฐาน / ร่องรอยแสดงการเรียนรู้ (ชิ้นงาน / ภาระงาน)

- 5.1 ชิ้นงาน
  - แบบฝึกหัดกิจกรรมพัฒนาการคิด
- 5.2 ภาระงาน
  - แบบ Rubrics การทำงานกลุ่มในชั้นเรียน

## 6. การบูรณาการ

- 6.1 ภาษาไทย การอ่าน การพูด การเขียน การสื่อสาร และการอภิปราย
- 6.2 สังคมศึกษา การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

## 7. กิจกรรมการเรียนรู้



ชั่วโมงที่ 1 การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน

### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทบทวนความรู้เรื่องที่เรียนในสัปดาห์ที่ผ่านมา
- 1.2 ครูซักถามนักเรียนเรื่องวิธีการป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

### 2. ชี้นสอน (กระบวนการสร้างองค์ความรู้/กระบวนการคิดวิเคราะห์/กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง/กระบวนการทางสังคม)

- 2.1 ครูเตรียมรูปภาพ วิดีทัศน์หรือ CD เกี่ยวกับการบาดเจ็บต่างๆ สภาพแวดล้อมของการแข่งขันที่เกิดจากการเล่นกีฬาให้นักเรียนดู
- 2.2 ครูให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา อย่างละเอียดในใบความรู้ เรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา สภาพแวดล้อมของการแข่งขัน
- 2.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 2.4 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน ร่วมกันศึกษาเรื่องการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา สภาพแวดล้อมของการแข่งขันสรุปความรู้ลงในใบงาน
- 2.5 หลังจากนั้นให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการสรุปความรู้ลงในใบงาน เรื่องการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และสภาพแวดล้อมของการแข่งขันโดยครูคอยให้คำแนะนำเพิ่มเติม
- 2.6 นักเรียนสรุปทบทวนความรู้เรื่องการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน
- 2.7 นักเรียนจดจำนำความรู้ที่ศึกษาไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

### 3. ชี้นสรุปและประเมินผล

- 3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาควรปฏิบัติตนอย่างไร
- 3.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน ว่ามีอะไรบ้าง และควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเจอสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน
- 3.3 ครูประเมินการทำงานกลุ่มด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม และ Rubrics เกณฑ์การประเมิน

## 8. สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือแบบเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.5 ของสำนักพิมพ์ประสานมิตร
2. ใบความรู้
3. อินเทอร์เน็ต
4. รูปภาพ
5. วีดิทัศน์ CD

## 9. การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียนในห้องเรียน
2. แบบฝึกหัดท้ายบทเรียน

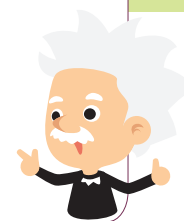




## Thinking & Planning

### ร่วมคิด ร่วมวางแผน

- กิจกรรมตั้งคำถามให้มุ่งคิดสู่เป้าหมายของเรื่อง
- กิจกรรมร่วมคิดร่วมวางแผน  
คิดคำถามกันคำตอบ



สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 123

## เรื่องที่ 3 การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

นักกีฬาที่มีร่างกายแข็งแรง มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ อย่างไร?

### แนวคำตอบ

ครอบครัวมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่และการดำรงชีวิต ดังนี้

1. จากสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน
  - สนามแข่งขันที่ไม่เหมาะสม สิ่งกีดขวางรอบๆ สนามป้ายโฆษณา ประตู่
  - สภาพดินฟ้าอากาศ เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก เป็นต้น
  - ผู้ตัดสิน ควรมีประสบการณ์ในกีฬานั้นๆ
  - กฎกติกา ถ้าผู้เล่นไม่รู้กฎกติกาจะมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
2. เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์กีฬา
  - รองเท้า เป็นรองเท้าสำหรับกีฬาประเภทนั้น
  - ชุดกีฬา เป็นชุดที่ออกแบบสำหรับกีฬานั้นๆ
  - การใส่เครื่องป้องกัน เช่น สวมหมวกสำหรับนักปั่นจักรยาน ใส่สนับแข้งสำหรับฟุตบอล เป็นต้น

การเล่นกีฬาดังนี้แม้จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่พบว่าสามารถทำให้เกิดอันตรายและทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้ การบาดเจ็บนั้นอาจไม่รุนแรง ได้แก่ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอกตามข้อต่างๆ ซึ่งมักหายได้เองโดยกระบวนการตามปกติของร่างกายหรืออาจรุนแรง เช่น กระดูกหักหรือข้อเคลื่อน กีฬาที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรง ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะกันเช่น รักบี้ ฟุตบอล มวย เป็นต้น ส่วนเทนนิส ปิงปอง การบาดเจ็บมักจะไม่รุนแรง ส่วนใหญ่มักเกิดจากอุบัติเหตุ ส่วนกีฬาที่ใช้ความสามารถและประสบการณ์ของตัวเองเอาชนะคู่แข่งเพื่อทำลายสถิติสูงสุดได้แก่ กรีฑา วิ่ง ว่ายน้ำ มักได้รับอุบัติเหตุจากความประมาท หรือความไม่พร้อมของนักกีฬา

## Thinking & Learning

### ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้

- ศึกษาบทเรียนให้เข้าใจและตอบคำถามที่ตั้งไว้
- ศึกษาสาระเพิ่มเติมให้รอบรู้
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะและรู้อริย
- กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดให้รอบด้าน



124

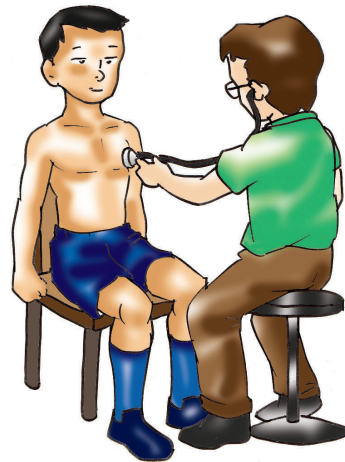
สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

### การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

สามารถจำแนกป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาออกได้ ดังนี้

#### 1. จากตัวนักกีฬาเอง

**1.1 ความสมบูรณ์ของนักกีฬา** ก่อนการแข่งขัน ก่อนการแข่งขันกีฬาทุกครั้ง ควรมีการตรวจสมรรถภาพทางกายหรือความสมบูรณ์ด้านสุขภาพของนักกีฬา ได้แก่ การตรวจความอ่อนตัว การตรวจความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว ความอดทน และการประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ เพื่อให้ทราบความสมบูรณ์และความผิดปกติ



แพทย์ตรวจร่างกายนักกีฬาก่อนแข่งขัน

ของร่างกาย ทำให้สามารถป้องกันหรือรักษาอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ทันเวลา

**1.2 โปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬา** การหักโหมฝึกซ้อมเมื่อใกล้เวลาแข่งขันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายและมักเกิดความไม่พร้อมในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นก่อนการแข่งขันนักกีฬาต้องสร้างความคุ้นเคยและคลายความกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพภูมิอากาศ สภาพสนาม และช่วงเวลาแข่งขัน

**1.3 การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)** เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมในการแข่งขัน เช่น การวิ่งเหยาะๆ การบริหารร่างกาย หมุนคอ หมุนไหล่ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เพื่อทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ เกิดความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะทำงานลดการบาดเจ็บจากการฉีกขาดของเอ็นและกล้ามเนื้อและเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อและกระดูกด้วย

**1.4 การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)** หลังจากการออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬาไม่ควรหยุดทันที เนื่องจากมีของเสียที่ค้างคั่งอยู่ในกล้ามเนื้อ การขจัดของเสียดังกล่าวจึงมีความจำเป็น ซึ่งสามารถทำได้โดยการวิ่งเหยาะๆ ตามด้วยการยืดเอ็นและกล้ามเนื้อคล้ายกับการอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที

การปฏิบัติเช่นนี้เพื่อช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ กลับเข้าสู่ภาวะปกติ และช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ

## 2. จากสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน

**2.1 สนามแข่งขัน** สนามแข่งขันที่ไม่เหมาะสม ไม่เพียงแต่สถิติที่เคยทำไว้จะไม่ลดลง ยังอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายอีก อุบัติเหตุยังอาจเกิดจากสิ่งกีดขวางรอบๆ สนาม เช่น ป้ายโฆษณาหรือราวประตู ซึ่งนักกีฬาอาจเสียหลักวิ่งชนจนเกิดการบาดเจ็บได้



สภาพสนาม เปียก และ ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

**2.2 สภาพดินฟ้าอากาศ** นักกีฬาที่จำเป็นต้องลงแข่งขันหรือ ฝึกซ้อมใน

สภาพที่อากาศร้อนจัด ควรดื่มน้ำมากๆ ใส่เสื้อผ้าหลวม เนื้อผ้าควรบางเบาและมีสีอ่อน เพื่อช่วยระบายเหงื่อได้ดีและดูดซับความร้อนน้อย ก่อนการแข่งขันหนึ่งสัปดาห์ควรมีการฝึกซ้อม เพื่อปรับสภาพร่างกายก่อน เพื่อให้เกิดความพร้อมก่อนถึงเวลาแข่งขันจริง

**2.3 ผู้ตัดสิน** ผู้ตัดสินที่

ดีควรมีประสบการณ์ในกีฬานั้นสามารถ

ยุติเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้แข่งขันทันที เพื่อรับการบาดเจ็บหรือลดการบาดเจ็บ เช่น ให้ใบแดงในกีฬาฟุตบอล เพื่อยุติความรุนแรงในเกมการแข่งขันหรือยุติการชกในกีฬามวยเมื่อเห็นว่าผู้เข้าแข่งขันไม่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะชกได้อีกต่อไป เป็นต้น

**2.4 ผู้เชียร์กีฬา** การเชียร์กีฬาในลักษณะยั่วยุให้นักกีฬาเกิดความอึดใจในการเล่นรุนแรงจนเกิดการปะทะกันและได้รับบาดเจ็บ ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันควรมีสติควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดการปะทะรุนแรงจนเกิดการบาดเจ็บได้



**2.5** กติกาการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันนั้น ถ้าผู้เล่นไม่รู้กฎกติกาการแข่งขัน จะมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ง่ายมาก เช่น ถูกผู้อื่นชนหรือไปชนผู้อื่น ดังนั้น ผู้เล่นกีฬา จึงต้องเข้าใจกฎกติกาของการแข่งขัน และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

### 3) เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์สำหรับนักกีฬา

**3.1** รองเท้า นักกีฬาที่สวมใส่รองเท้าผิดประเภทนอกจากจะเล่นกีฬาได้ไม่คล่องตัวแล้ว ยังอาจได้รับบาดเจ็บได้ง่ายมาก เช่น การเล่นฟุตบอลซึ่งแข่งขันในสนามหญ้าพื้นรองเท้าต้องมีลักษณะเป็นปุ่มเพื่อยึดเกาะหลบหลีกหรือหยุดกะทันหัน กีฬาเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล พื้นรองเท้าควรเป็นพื้นยางเรียบเหมาะสำหรับสนามพื้นเรียบแบบพื้นคอนกรีตหรือพื้นไม้แข็ง เป็นต้น การใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับชนิดกีฬาไม่เพียงแต่ขัดขวางการเล่นแต่ยังอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้อีกด้วย



เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์สำหรับนักกีฬา

**3.2** ชุดกีฬา ชุดกีฬาเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญ ถูกออกแบบเพื่อให้เหมาะกับกีฬาแต่ละประเภท ดังนั้นเพื่อลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการเล่นกีฬา ผู้เล่นควรสวมชุดให้เหมาะสมกับกีฬา เช่น ฟุตบอลผู้รักษาประตูจะต้องสวมเสื้อแขนยาวเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการล้ม หรือบาสเกตบอลจะสวมกางเกงขาสั้นเสื้อไม่มีแขน เพื่อเหมาะกับการกระโดดแย่งลูกบอล ส่วนนักกีฬาวอลเลย์บอลมักใส่กางเกงขาสั้น เสื้อแขนยาว เนื่องจากต้องการกระโดดและล้ม สวมเสื้อแขนยาวจะป้องกันการเกิดแผลถลอก เป็นต้น

**3.3** การใส่เครื่องป้องกัน การใส่เครื่องป้องกันเป็นสิ่งจำเป็น เช่น การสวมหมวกสำหรับนักปั่นจักรยาน การใส่สนับแข้งสำหรับกีฬาฟุตบอลหรือการสวมแว่นตาสำหรับนักว่ายน้ำ และการสวมเสดการ์ดสำหรับนักมวย การใส่เครื่องป้องกันในกีฬาแต่ละประเภทเพื่อป้องกันอุบัติเหตุและเกิดการบาดเจ็บของนักกีฬา



### กิจกรรมพัฒนาการคิด

(สมรรถนะสำคัญข้อ 1, 2, 3, 4, 5)

ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับการป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาเขียนเป็นรายงานและนำเสนอหน้าชั้นเรียน

1. นักเรียนมีวิธีป้องกันอย่างไรไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬามีอะไรบ้าง
3. อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาเกิดขึ้นได้อย่างไร
4. กีฬาประเภทใดที่เกิดการบาดเจ็บสูงและมีวิธีป้องกันอย่างไร



### กิจกรรมประจำหน่วย



### กิจกรรมสัมพันธ์กับชีวิตจริง

(สมรรถนะสำคัญข้อ 1, 2, 3, 4, 5)

อ่านเรื่องแล้วตอบคำถาม

บริษัทเครื่องสำอางชั้นนำของประเทศญี่ปุ่นยี่ห้อหนึ่ง มีโครงการเตรียมวางแผนการตลาดลดความอ้วนขนานใหญ่ ซึ่งสกัดจากสารประกอบในผลราสเบอร์รี่ที่เรียกว่า “คีโตน” (Ketone) ซึ่งเป็นสารประกอบธรรมชาติที่มีกลิ่นหอมและมีสรรพคุณช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทีมนักวิจัยได้นำเอาสารที่ว่ามันมาผลิตเป็นยาเม็ดสำหรับเคี้ยว โดยยาแต่ละเม็ดนั้นจะมีส่วนประกอบของคีโตน ซึ่งสกัดจากผลราสเบอร์รี่ถึง 1,000 ผล ทางบริษัทอ้างว่ายาตัวนี้สามารถลดความอ้วนได้ดีกว่า “แคปไซซิน” ที่ได้จากพริกแดงถึง 3 เท่า โดยผู้ผลิตบอกว่าคีโตนจากผลราสเบอร์รี่นี้ สามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ย 1 กิโลกรัมหลังจากกินยาเพียง 1 สัปดาห์

ที่มา : [www.bkkmenu.com/news](http://www.bkkmenu.com/news)

1. นักเรียนคิดว่ายาลดความอ้วนชนิดนี้จะให้ผลได้จริงตามคำโฆษณาหรือไม่ เพราะอะไร
2. ถ้านักเรียนต้องการลดความอ้วน นักเรียนควรทำอย่างไร เพื่อความปลอดภัย
3. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการโฆษณาเรื่องนี้
4. นักเรียนมีวิธีพิจารณาสินค้าและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอย่างไร





### กิจกรรมสรุปความเข้าใจ

(สมรรถนะสำคัญข้อ 1, 2, 3, 4, 5)

ให้จัดทำแผนภาพเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตกแต่งระบายสีให้สวยงามแล้วนำเสนอครูผู้สอน



### กิจกรรมเสนอแนะ

1. ให้สำรวจเพื่อนในห้องของนักเรียนว่าใครมีสุขภาพดี สอบถามเพื่อนที่มีสุขภาพดีว่ามีการปฏิบัติตนในการดูแลตนอย่างไรบ้าง
2. ให้แต่ละคนแนะนำรายการอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน ตามหลักของนักโภชนาการและบอกส่วนประกอบของอาหารแยกตามอาหารหลัก 5 หมู่
3. ให้สืบค้นข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอันตรายจากการเล่นกีฬา จากห้องสมุดหน่วยงานสาธารณสุข หรือสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่กีฬา และเขียนสรุปรวบรวมเนื้อหา นำมาจัดนิทรรศการเรื่อง “อันตรายจากการเล่นกีฬา”
4. ให้เขียนผังความคิดรวบยอดของหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 แล้วระบายสีให้สวยงาม



### แหล่งการเรียนรู้เพิ่มเติม

1. ห้องสมุด
2. รายการโทรทัศน์เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ
3. เอกสารการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานต่างๆ และการกีฬาแห่งประเทศไทย ทุกจังหวัด
4. สถานีอนามัยทุกตำบลและอำเภอ

## Thinking & Learning

### ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้

- ศึกษาบทเรียนให้เข้าใจและตอบคำถามที่ตั้งไว้
- ศึกษาสาระเพิ่มเติมให้รอบรู้
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะและรู้อารมณ์
- กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดให้รอบด้าน



## เฉลยกิจกรรมในหนังสือเรียน

### เรื่องที่ 3 การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา



ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับการป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาเขียนเป็นรายงานและนำเสนอหน้าชั้นเรียน

**1. นักเรียนมีวิธีป้องกันอย่างไรไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา**

**ตัวชี้วัด** ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

- แนวคำตอบ**
1. อบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน
  2. สนามและอุปกรณ์การแข่งขันต้องอยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน
  3. รองเท้า ชูคกีฬา ต้องเหมาะสมกับประเภทกีฬา

**2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬามีอะไรบ้าง**

**ตัวชี้วัด** ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

- แนวคำตอบ**
1. ตัวนักกีฬา
  2. สภาพแวดล้อม
  3. เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์กีฬา

**3. อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาเกิดขึ้นได้อย่างไร**

**ตัวชี้วัด** ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา

**แนวคำตอบ** จากความประมาทหรือความไม่พร้อมของนักกีฬา สภาพแวดล้อมของการแข่งขัน เครื่องแต่งกาย และอุปกรณ์สำหรับนักกีฬา

**4. กีฬาประเภทใดที่เกิดการบาดเจ็บสูงและมีวิธีป้องกันอย่างไร**

**ตัวชี้วัด** ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

**แนวคำตอบ** กีฬาที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บสูง ได้แก่ กีฬาปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล รักบี้ มวย เป็นต้น  
วิธีป้องกัน ทำได้โดยการเตรียมในด้านต่างๆ ให้พร้อม เช่น ตัวนักกีฬา เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์สนามแข่งขัน เป็นต้น

## Thinking & Experience

### ร่วมคิด ร่วมขยายประสบการณ์

- กิจกรรมสัมพันธ์กับชีวิตจริง
- กิจกรรมศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้



## เฉลยกิจกรรมท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต



### กิจกรรมสัมพันธ์กับชีวิตจริง

#### อ่านเรื่องแล้วตอบคำถาม

บริษัทเครื่องสำอางชั้นนำของประเทศญี่ปุ่นยี่ห้อหนึ่งมีโครงการเตรียมวางแผนการตลาด ขาดความอ้วนขนานใหญ่ ซึ่งสกัดจากสารประกอบในผลราสเบอร์รี่ที่เรียกว่า “คีโตน” (ketone) ซึ่งเป็นสารประกอบธรรมชาติที่มีกลิ่นหอมและมีสรรพคุณช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทีมนักวิจัยได้นำเอาสารที่นำนี้มาผลิตเป็นยาเม็ดสำหรับเคี้ยว โดยยาแต่ละเม็ดนั้นจะมีส่วนประกอบของคีโตน ซึ่งสกัดจากผลราสเบอร์รี่ถึง 1,000 ผล ทางบริษัทอ้างว่ายาตัวนี้สามารถลดความร้อนได้ดีกว่า “แคปไซซิน” ที่ได้จากพริกแดงถึง 3 เท่า โดยผู้ผลิตบอกว่าคีโตนจากผลราสเบอร์รี่นี้ สามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ย 1 กิโลกรัม หลังจากกินยาเพียง 1 สัปดาห์ ที่มา [www.bkkmanu.com/new](http://www.bkkmanu.com/new)

ตัวชีวิต 1.ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)

2.วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

เพื่อให้ นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง

เพื่อให้ นักเรียนสรุปผลการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง

1.นักเรียนคิดว่าขาดความอ้วนชนิดนี้จะให้ผลได้จริงตามคำโฆษณาหรือไม่ เพราะอะไร

แนวคำตอบ ไม่เชื่อ เพราะยังไม่มียืนยันว่าลดความอ้วนได้จริง

2.ถ้านักเรียนต้องการลดความอ้วน นักเรียนควรทำอย่างไรเพื่อความปลอดภัย

แนวคำตอบ ปรึกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์

3.นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการโฆษณาเรื่องนี้

แนวคำตอบ เป็นการโฆษณาชวนเชื่อ

4.นักเรียนมีวิธีพิจารณาค่าและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอย่างไร

แนวคำตอบ 1.เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย อย.

2.เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากระบุรายละเอียดครบถ้วน

3.เลือกที่มีประโยชน์กับสุขภาพ

4.ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา

5.เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัย และมีคุณภาพ

## Thinking & Concluding

### ร่วมคิด ร่วมสรุป

- กิจกรรมสรุปความเข้าใจ (หลักการ แผนที่ความคิด แผนผังความสัมพันธ์)



### กิจกรรมสรุปความเข้าใจ

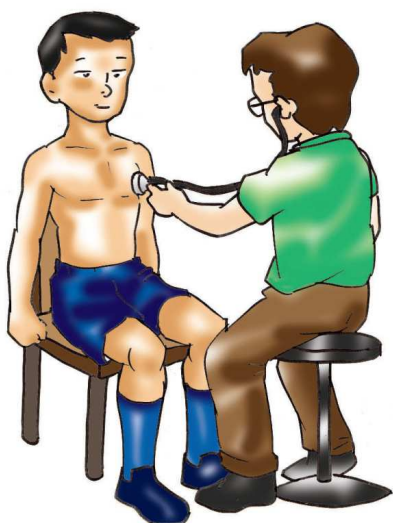
ให้จัดทำแผนภาพเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพ การป้องกันโรคและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตกแต่งระบายสีให้สวยงามแล้วนำเสนอครูผู้สอน

- ตัวชี้วัด
1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)
  2. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

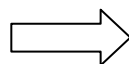
เพื่อให้ นักเรียนสรุปความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และการป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

แนวคำตอบ

ตัวอย่าง



แพทย์ตรวจร่างกายนักกีฬา ก่อนแข่งขัน



ปั่นจักรยาน

## Thinking & Learning

### ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้

- ศึกษาบทเรียนให้เข้าใจและตอบคำถามที่ตั้งไว้
- ศึกษาสาระเพิ่มเติมให้รอบรู้
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะและรู้อารมณ์
- กิจกรรมพัฒนาทักษะการคิดให้รอบด้าน



### กิจกรรมเสนอแนะ

1. ให้สำรวจเพื่อนในห้องของนักเรียนว่าใครมีสุขภาพดี สอบถามเพื่อนที่มีสุขภาพดีว่ามีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ

- แนวคำตอบ
1. รักษาความสะอาดของร่างกายเป็นประจำ
  2. ขับถ่ายเป็นเวลา
  3. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
  4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
  5. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

2. ให้แต่ละคนแนะนำรายการอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน ตามหลักของนักโภชนาการและบอกส่วนประกอบของอาหารแยกตามอาหารหลัก 5 หมู่



**ตัวชี้วัด** วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล (พ 4.1 ป.5/3)  
**เพื่อให้** นักเรียนวิเคราะห์สารอาหารที่ได้รับจากการรับประทานอาหารใน 1 วัน

**แนวคำตอบ** - ข้าวสวย

- ไข่เจียวหมูสับ

- ผักคะน้าหมู

- เงาะ ส้ม

คาร์โบไฮเดรต = ข้าวสวย

โปรตีน = ไข่ หมู

ไขมัน = น้ำมันผัดผักคะน้า หมู

วิตามิน = เงาะ ส้ม

เกลือแร่ = ผักคะน้า

**3.ให้สืบค้นข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอันตรายจากการเล่นกีฬาจากห้องสมุดหน่วยงานสาธารณสุข หรือสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่กีฬาและเขียนสรุปรวบรวมเนื้อหา นำมาจัดนิทรรศการเรื่อง “อันตรายจากการเล่นกีฬา”**

**ตัวชี้วัด** ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

**เพื่อให้** นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

**แนวคำตอบ** การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

1. จากตัวนักกีฬา

- เตรียมความพร้อมร่างกายก่อนการแข่งขัน

- อบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน

- คลายกล้ามเนื้อหลังการแข่งขัน

2. จากสภาพแวดล้อม

- สนามแข่งขัน สนามไม่เหมาะสม

- สภาพดินฟ้าอากาศ ร้อนจัด หนาวจัด ฝนตก

- ผู้ตัดสิน ควบคุมการแข่งขันไม่ได้

- ผู้เชียร์ เชียร์ช่วยยั่วยุให้เล่นรุนแรง

- กติกา นักกีฬาไม่เข้าใจกฎกติกา

3. เครื่องแต่งกาย

- รองเท้า ให้ถูกต้องกับชนิดกีฬา

- ชุดกีฬา ให้เหมาะสมกับประเภทกีฬา

- สวมใส่เครื่องป้องกัน

**4.ให้เขียนผังความคิดรวบยอดของหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 แล้วระบายสีให้สวยงาม**

**ตัวชี้วัด** 1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ 5.1 ป.5/1)

2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (พ 5.1 ป.5/2)
3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)
4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)
5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

เพื่อให้ นักเรียนรู้และเข้าใจความคิดรวบยอดของหน่วยการเรียนรู้ที่ 4

แนวคำตอบ



แบบฟอร์มใบงาน สำหรับให้นักเรียนทำชุดนี้อยู่ในโฟลเดอร์ใบงาน หรือ กด Ctrl คคลิก ดาวน์โหลด

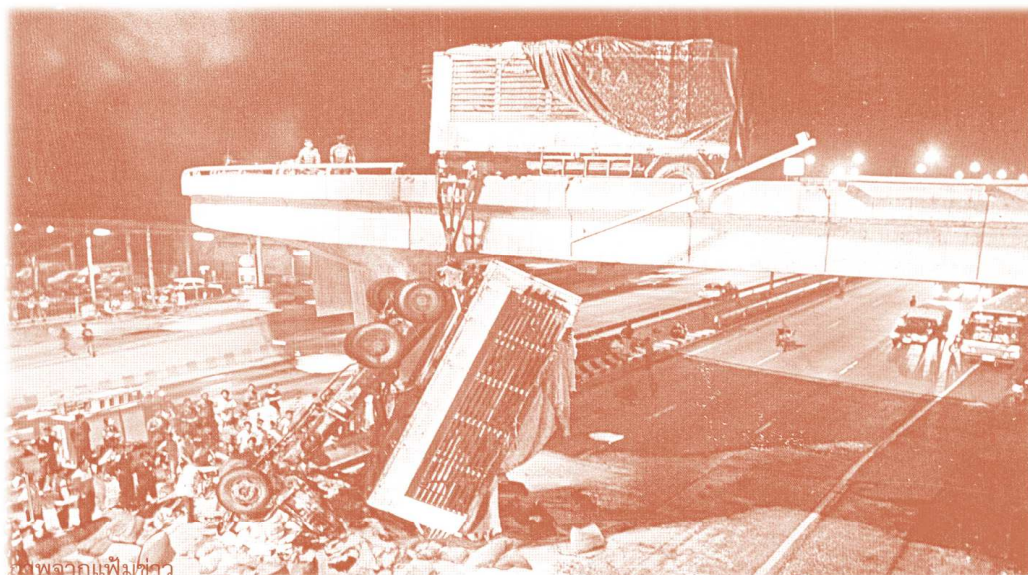
## กิจกรรม BWD เสริมการเรียนรู้

ให้นักเรียนสังเกตภาพ แล้วตอบคำถาม

- ตัวชี้วัด
1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ 5.1 ป.5/1)
  2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (พ 5.1 ป.5/2)
  3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษ และผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

แนวคำตอบ



### การคิดวิเคราะห์

๑. นักเรียนคิดว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นน่าจะเกิดจากสาเหตุใด  
ประมาท คึกคะนอง และการออกฤทธิ์ของสารเสพติด
๒. จากภาพนักเรียนคิดว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง  
สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน
๓. นักเรียนคิดว่ามีวิธีป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ได้อย่างไร  
ไม่ดื่มสุราและสารเสพติด ขับรถมีสติไม่ประมาท

แบบฟอร์มใบงาน สำหรับให้นักเรียนทำชุดนี้อยู่ในโฟลเดอร์ใบงาน หรือ กด Ctrl คlick [ดาวน์โหลด](#)

# ใบงาน

## เรื่องที่ 3 การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา



ตอบคำถามพัฒนาการคิดเกี่ยวกับการป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาเขียนเป็นรายงานและนำเสนอหน้าชั้นเรียน

1.นักเรียนมีวิธีป้องกันอย่างไรไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

แนวคำตอบ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2.ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬามีอะไรบ้าง

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

แนวคำตอบ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3.อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาเกิดขึ้นได้อย่างไร

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 4.กีฬาประเภทใดที่เกิดการบาดเจ็บสูงและมีวิธีป้องกันอย่างไร

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ใบงาน กิจกรรมท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 4

## ความปลอดภัยในชีวิต



### กิจกรรมสัมพันธ์กับชีวิตจริง

#### อ่านเรื่องแล้วตอบคำถาม

บริษัทเครื่องสำอางชั้นนำของประเทศญี่ปุ่นยี่ห้อหนึ่งมีโครงการเตรียมวางแผนการตลาด yacคความอ่อนขนานใหญ่ ซึ่งสกัดจากสารประกอบในผลราสเบอร์รี่ที่เรียกว่า “คีโตน” (ketone) ซึ่งเป็นสารประกอบธรรมชาติที่มีกลิ่นหอมและมีสรรพคุณช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทีมนักวิจัยได้นำเอาสารที่ว่านี้มาผลิตเป็นยาเม็ดสำหรับเคี้ยว โดยยาแต่ละเม็คนั้นจะมีส่วนประกอบของคีโตน ซึ่งสกัดจากผลราสเบอร์รี่ถึง 1,000 ผล ทางบริษัทอ้างว่ายาตัวนี้สามารถลดความร้อนได้ดีกว่า “แคปไซซิน” ที่ได้จากพริกแกงถึง 3 เท่า โดยผู้ผลิตบอกว่าคีโตนจากผล

ราสเบอร์รี่นี้ สามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ย 1 กิโลกรัม หลังจากกินยาเพียง 1 สัปดาห์ ที่มา

[www.bkkmanu.com/new](http://www.bkkmanu.com/new)

**ตัวชี้วัด** 1.ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)

2.วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

1.นักเรียนคิดว่ายาลดความอ้วนชนิดนี้จะให้ผลได้จริงตามคำโฆษณาหรือไม่ เพราะอะไร

#### แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

2.ถ้านักเรียนต้องการลดความอ้วน นักเรียนควรทำอย่างไรเพื่อความปลอดภัย

#### แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

3.นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการโฆษณาเรื่องนี้

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

4.นักเรียนมีวิธีพิจารณาสินค้าและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอย่างไร

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมสรุปความเข้าใจ

ให้จัดทำแผนภาพเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพ การป้องกันโรคและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตกแต่งระบายสีให้สวยงามแล้วนำเสนอครูผู้สอน

- ตัวชี้วัด
1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)
  2. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**กิจกรรมเสนอแนะ**

1.ให้สำรวจเพื่อนในห้องของนักเรียนว่าใครมีสุขภาพดี สอบถามเพื่อนที่มีสุขภาพดีว่ามีการปฏิบัติตนในการดูแลตนอย่างไรบ้าง

ตัวชี้วัด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

2.ให้แต่ละคนแนะนำรายการอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน ตามหลักของนักโภชนาการและบอกส่วนประกอบของอาหารแยกตามอาหารหลัก 5 หมู่

ตัวชี้วัด วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล (พ 4.1 ป.5/3)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

3.ให้สืบค้นข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอันตรายจากการเล่นกีฬาจากห้องสมุดหน่วยงานสาธารณสุข หรือสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่กีฬาและเขียนสรุปรวบรวมเนื้อหา นำมาจัดนิทรรศการเรื่อง “อันตรายจากการเล่นกีฬา”

ตัวชี้วัด ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

แนวคำตอบ

.....

.....

.....

.....

4. ให้เขียนผังความคิดรวบยอดของหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 แล้วระบายสีให้สวยงาม

- ตัวชี้วัด
1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ 5.1 ป.5/1)
  2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา(พ 5.1 ป.5/2)
  3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)
  4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ 5.1 ป.5/4)
  5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ 5.1 ป.5/5)

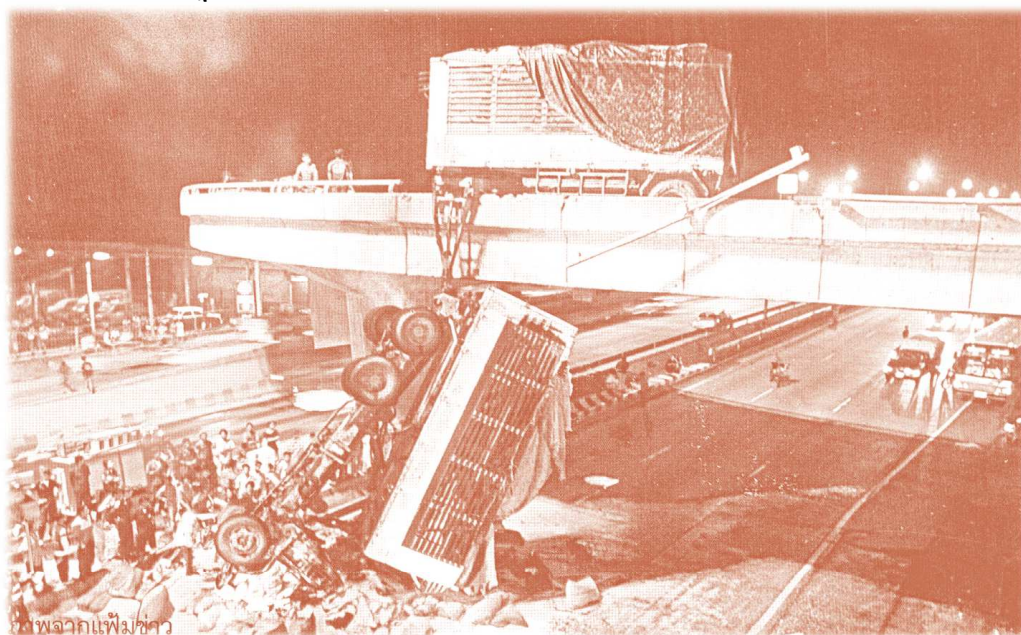


## ใบงาน

### กิจกรรม BWD เสริมการเรียนรู้

ให้นักเรียนสังเกตภาพ แล้วตอบคำถาม

- ตัวชี้วัด 1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ 5.1 ป.5/1)
2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (พ 5.1 ป.5/2)
3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ 5.1 ป.5/3)



#### การคิดวิเคราะห์

๑. นักเรียนคิดว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นน่าจะเกิดจากสาเหตุใด

---



---

๒. จากภาพนักเรียนคิดว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง

---



---

๓. นักเรียนคิดว่ามีวิธีป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ได้อย่างไร

---



---

แบบทดสอบประเมินความรู้และการคิดท้ายหน่วยที่ 4

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ใครได้รับสารเสพติดชนิดหลอนประสาท

- ก. สุภชาติทำงานได้ช้าลง
- ข. โซคคีมีร่างกายอ่อนล้า
- ค. โซคชัยมีสติเลอะเลือน
- ง. สุภชัย โสภเสร์รา เชื่องซึม

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

ใช้ข้อความนี้ตอบคำถามข้อ 2 – 4

“แพทย์ตรวจสุขภาพตุ๊กตา พบว่าเป็น  
มะเร็งในเม็ดเลือด ทำให้มีอาการปวดหัวบ่อยๆ  
และเป็นเวลานาน”

2. จากข้อความข้างต้น ตุ๊กตาน่าจะติดสารเสพติดชนิดใด

- ก. สุรา
- ข. กาแฟ
- ค. สารระเหย
- ง. ยาระงับประสาท

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

3. ตุ๊กตาติดสารเสพติดประเภทใด

- ก. กดประสาท
- ข. หลอนประสาท
- ค. กระตุ้นประสาท
- ง. กดประสาท – หลอนประสาท

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

4. ตุ๊กตาน่าจะมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร

- ก. สนุกสนาน
- ข. นอนไม่หลับ
- ค. สมอมนิ่ง
- ง. อารมณ์แปรปรวน

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

5. “สารเสพติดที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุและการก่ออาชญากรรม” ข้อความนี้กล่าวถึงสิ่งเสพติดใด

- ก. สุรา
- ข. บุหรี่
- ค. กาแฟ
- ง. มอร์ฟิน

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

6. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้คนติดบุหรี่

- ก. สูบตามเพื่อน
- ข. คิดว่าโก้เก๋ อยากทดลองสูบ
- ค. เป็นบุตรชายคนโตของครอบครัว
- ง. หวังพึ่งบุหรี่เมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ที่ไม่ถูกต้อง

- ก. ทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบ
- ข. มีโอกาสเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- ค. ระบบย่อยผิดปกติและมีอาการเบื่อ

อาหาร

ง. สามารถสูบบุหรี่ที่ใดก็ได้ เพราะไม่  
ผิดกฎหมาย

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

8. บุคคลในข้อใดไม่ได้ใช้แอมเฟตามีนหรือ  
โดยทั่วไปเรียกว่า “ยาบ้า”

- ก. แนนทาลังลดความอ้วน
- ข. แดมปวดขาซ้ายที่ใส่เสื้อ
- ค. นิดขยันอ่านหนังสือเพราะใกล้สอบ
- ง. พ่อของหน้อยต้องขับรถยนต์จาก

กรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

9. สารเสพติดชนิดใดที่ใช้โดยวิธีสูดดม

- ก. ยาอี
- ข. กัญชา
- ค. กระท่อม
- ง. น้ำมันก๊าด

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

10. บุคคลในข้อใดมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดสาร  
เสพติดน้อยที่สุด

- ก. ก้องมีบ้านอยู่ที่สลับคลองเตย

ข. กั้งเป็นโรคเรื้อรังมีอาการเจ็บปวด  
ตลอดเวลา

ค. ก้อยเป็นคนใจคอหนักแน่น เป็นที่  
พึ่งพาของเพื่อนๆ

ง. กุ้งเชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อ มักชอบทำ  
บางสิ่งที่คิดว่าเท่ โก้โก้

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

11. “ผู้ที่ติดสารเสพติด เมื่อไม่มีเงินหรือเงิน  
ขาดมือมักก่ออาชญากรรม” ข้อความดังกล่าว  
เป็นผลกระทบด้านใด

- ก. ผลกระทบด้านจิตใจ
- ข. ผลกระทบด้านสังคม
- ค. ผลกระทบด้านอารมณ์
- ง. ผลกระทบด้านร่างกาย

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

12. บุคคลในข้อใดที่ใช้จ่ายได้ถูกต้อง

- ก. มีมีอ่านฉลากยาก่อนที่จะใช้จ่าย
- ข. ลินลี่ขอยาแก้เจ็บคอจากเพื่อนกิน
- ค. โตโต้กินยาเตร้าซัยคลินกับนมสด
- ง. มุมู่ลิ้มกินยามือเข้าจึงนำไปกินรวม

กับยาในมือต่อไป

คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

13. การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ตยกเว้นข้อใด

ก. เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวเพื่อแสดงความจริงใจ

ข. ไม่นัดพบกับบุคคลใดที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต

ค. แจ้งผู้ปกครองทราบเมื่อพบข้อมูลที่ไม่เหมาะสม

ง. ไม่ส่งรูปหรือสิ่งอื่นใดให้ผู้ที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต  
คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

14. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นเกม

ก. คลายความเครียด

ข. เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

ค. ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น

ง. ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่น  
คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

15. การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมยกเว้นข้อใด

ก. กำหนดระยะเวลาในการเล่น

ข. ใช้เวลาว่างค้นหาความถนัดของตนเอง

ค. ไม่เล่นเกมที่รุนแรง ต่อสู้ หรือลามกอนาจาร

ง. วางคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องส่วนตัวจะได้ไม่มีคนแย่งเล่น  
คำถามนี้มีคำตอบที่ถูกต้องอีก \_\_\_\_\_

เฉลย

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

11.ข 12.ก 13.ก 14.ค 15.ง