

ใบกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้: การพัฒนาสุขภาพและทักษะชีวิต

ชื่อผู้เรียน:

ระดับชั้น:

วันที่:

ชื่อครูผู้สอน:

♦ กิจกรรมที่ 1: เทคนิคและทักษะการพัฒนาสุขภาพ

คำสั่ง: ให้นักเรียนบันทึกกิจวัตรประจำวันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของตนเองอย่างน้อย 5 ข้อ

 ตัวอย่าง: ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน, ออกกำลังกาย 30 นาที

คำตอบของฉัน

1.

2.

3.

4.

5.

♦ กิจกรรมที่ 2: สิ่งคุกคามสุขภาพ

คำสั่ง: จับคู่ปัญหาสุขภาพกับแนวทางการป้องกัน

ปัญหาสุขภาพ (A)

วิธีป้องกัน (B)

1. นอนดึกเป็นประจำ

ก.

.....

2. อยู่ในที่เสียงดังนาน ๆ

ข.

.....

3. ใช้มือถือก่อนนอนบ่อย ๆ

ค.

.....

♦ กิจกรรมที่ 3: สุขอนามัยในการดำรงชีวิตและการทำงาน

คำสั่ง: สังเกตสิ่งแวดล้อมที่บ้านหรือโรงเรียน แล้วเขียน 3 พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงเพื่อสุขอนามัยที่ดี

1.
2.
3.

♦ **กิจกรรมที่ 4: การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน**

คำสั่ง: วางแผนกิจวัตรประจำวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน/การเรียนรู้ของคุณ

เวลา	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่ได้รับ
06.00 น.		
	.	.
08.00 น.		
	.	.
10.00 น.		
	.	.

♦ **กิจกรรมที่ 5: สารเสพติด**

คำสั่ง: ค้นหาข่าวเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด แล้วสรุปเป็นความรู้พร้อมข้อคิดที่ได้

- ชื่อข่าว/หัวข้อ:
- สรุปเนื้อหา:
- ข้อคิดที่ได้รับ:

♦ **กิจกรรมที่ 6: โภชนาการกับโรค NCD**

คำสั่ง: ออกแบบเมนูอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) เช่น เบาหวาน ความดัน

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ประโยชน์ต่อสุขภาพ
มื้อเช้า		
	.	.

มือกลางวัน
.

มือเย็น
.

♦ กิจกรรมที่ 7: ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

คำสั่ง: ให้นักเรียนเขียนขั้นตอน CPR อย่างถูกต้อง และฝึกทบทวนกับเพื่อน
ขั้นตอน CPR:

1.
2.
3.
4.

☒ ฝึกกับเพื่อนในห้องเรียน (ใส่ชื่อเพื่อน)

♦ กิจกรรมที่ 8: ภัยคุกคามรูปแบบใหม่ (Cyber/สื่อออนไลน์)

คำสั่ง: ยกตัวอย่างภัยคุกคามที่พบในชีวิตประจำวัน พร้อมแนวทางป้องกัน

ภัยคุกคามที่พบ แนวทางป้องกันตนเอง

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

♦ กิจกรรมที่ 9: สิทธิและระบบการบริหารสุขภาพ

คำสั่ง: เขียนบรรยายสิทธิที่คุณเคยได้รับจากบริการสุขภาพของรัฐ เช่น 30 บาท รักษาทุกโรค

.....
.....

♦ กิจกรรมที่ 10: สุขภาพผู้บริโภค

คำสั่ง: อ่านฉลากโภชนาการของขนมที่คุณชอบ และวิเคราะห์ว่าเหมาะสมกับสุขภาพหรือไม่

- ชื่อผลิตภัณฑ์:
- พลังงานทั้งหมด: กิโลแคลอรี
- ปริมาณน้ำตาล: กรัม
- ข้อคิดเห็น:

♦ **กิจกรรมที่ 11: ทักษะการแก้ปัญหา/ข้อขัดแย้งอย่างสันติวิธี**

คำสั่ง: เขียนบทสนทนาจำลองระหว่างเพื่อน 2 คนที่มีข้อขัดแย้ง และคุณจะไปช่วยไกล่เกลี่ยอย่างไร

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

♦ **กิจกรรมที่ 12: กระบวนการคิด วิเคราะห์ และไตร่ตรอง**

คำสั่ง: เขียน Mind Map หัวข้อ “ฉันจะดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรใน 1 เดือน”
(สามารถวาดภาพ หรือแนบกระดาษเพิ่มเติม)

☒ **สรุปหลังทำกิจกรรม**

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด:

.....
.....



ใบงานหน่วยการเรียนรู้: การพัฒนาสุขภาพและทักษะชีวิต

ชื่อ-สกุลผู้เรียน:

ระดับชั้น:

วันที่:



1. ศึกษาเกี่ยวกับเทคนิควิธีและทักษะการพัฒนาสุขภาพ

คำถาม:

1.1 จงยกตัวอย่าง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี” มาอย่างน้อย 3 ข้อ

.....

.....
.....

2. สิ่งคุกคามสุขภาพ

คำถาม:

2.1 อะไรคือ "สิ่งคุกคามสุขภาพ" ที่พบได้ในชีวิตประจำวัน?

.....

2.2 คุณจะรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร?

.....

3. สุขอนามัยในการดำรงชีวิตและการทำงาน

คำถาม:

3.1 พฤติกรรมใดที่ถือว่าไม่ถูกสุขลักษณะในการทำงาน?

.....

3.2 คุณคิดว่าทำไมสุขอนามัยจึงสำคัญในที่ทำงาน?

.....

4. การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

คำถาม:

4.1 คุณมีวิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้หรือไม่?

.....

4.2 ลองเสนอ 1 วิธีใหม่ที่ยังไม่เคยทำ

.....

5. สารเสพติด

คำถาม:

5.1 ยกตัวอย่างสารเสพติด 3 ชนิด

.....

5.2 สารเสพติดส่งผลต่อร่างกายอย่างไร?

.....

6. โภชนาการกับการเกิดโรค NCD

คำถาม:

6.1 NCD หมายถึงโรคอะไรบ้าง?

6.2 การกินอาหารแบบใดช่วยลดความเสี่ยง NCD?

7. ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

คำถาม:

7.1 ขั้นตอนพื้นฐานของการทำ CPR มีอะไรบ้าง?

8. ภัยคุกคามรูปแบบใหม่ (เช่น ภัยไซเบอร์)

คำถาม:

8.1 ยกตัวอย่างภัยคุกคามรูปแบบใหม่ในสังคมปัจจุบัน

8.2 วิธีป้องกันตนเองจากภัยเหล่านี้คืออะไร?

9. สิทธิและระบบการบริหารสุขภาพ

คำถาม:

9.1 คุณมีสิทธิในการรับบริการสุขภาพอะไรบ้างจากรัฐ?

9.2 เคยใช้บริการอะไรบ้าง? เล่าประสบการณ์สั้น ๆ

10. สุขภาพผู้บริโภค

คำถาม:

10.1 คุณรู้จัก “ฉลากโภชนาการ” หรือไม่? มีความสำคัญอย่างไร?

10.2 เคยเจอสินค้าที่หลอกลวงผู้บริโภคหรือไม่? ยกตัวอย่าง

11. ทักษะการแก้ปัญหา/ข้อขัดแย้งอย่างสันติวิธี

คำถาม:

11.1 เมื่อต้องเผชิญความขัดแย้ง คุณมีวิธีจัดการอย่างไร?

.....

11.2 การพูดอย่างสันติส่งผลอย่างไรต่อการแก้ปัญหา?

.....

12. กระบวนการคิด วิเคราะห์ และไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ

คำถาม:

12.1 ลองเขียนกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบในการตัดสินใจซื้อของอย่างชาญฉลาด

.....

12.2 คุณคิดว่าเหตุผลมีผลต่อการตัดสินใจอย่างไร?

.....

แนวทางการประเมินผล

- นักเรียนสามารถตอบคำถามครบถ้วน
- แสดงทัศนคติและความเข้าใจที่เหมาะสม
- แสดงทักษะการคิดวิเคราะห์ สะท้อนความรู้และประสบการณ์ได้