

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชุดที่ 1

อาหารดีมีประโยชน์



นายสมหมาย ตากงเหลื่อม
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านบุเจ้าคุณ
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ส่วนประกอบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข มีส่วนประกอบดังนี้

1. คู่มือครู ประกอบด้วย
 - 1.1 คำชี้แจงสำหรับครู
 - 1.2 บทบาทครู
- สิ่งที่ครูต้องเตรียม
2. คู่มือนักเรียน ประกอบด้วย
 - 2.1 บทบาทนักเรียน
 - 2.2 เนื้อหาที่จะเรียน
3. สื่อการเรียนรู้และอุปกรณ์การเรียนรู้ ประกอบด้วย
 - 3.1 แบบทดสอบก่อนเรียน
 - 3.2 บัตรคำชี้แจง
 - 3.3 บัตรเนื้อหา
 - 3.4 บัตรกิจกรรม
 - 3.5 บัตรเฉลยกิจกรรม
 - 3.6 แบบทดสอบหลังเรียน





ศึกษาขั้นตอนในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข และปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด

1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนและชี้แจงจุดประสงค์ในการเรียน
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม จำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
3. ครูอธิบายวิธีการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข
4. อธิบายให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของนักเรียน
5. ครูให้อีกอาสาสมัครที่ไม่เข้าใจได้ซักถามเกี่ยวกับวิธีการเรียน ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ หรือบทบาทของนักเรียนเอง ตลอดจนข้อข้องใจอื่น ๆ
6. ก่อนเรียนชุดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละชุด ต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
7. เมื่อนักเรียนเข้านั่งประจำกลุ่มของตนเองแล้ว ตัวแทนกลุ่มจะรับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มละ 1 ชุด
8. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในเวลาที่กำหนดให้ อย่างเคร่งครัด
9. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที
10. ถ้านักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ที่ระบุไว้ ครูควรให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง แล้วทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้



บทบาทครู

สิ่งที่ครูควรปฏิบัติก่อน - หลัง และขณะที่ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ มีดังนี้

1. ศึกษาวิธีใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ ตลอดจนการจัดการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD
2. ค้นคว้า และอ่านเนื้อหาที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม
3. เตรียมการสอนล่วงหน้า เตรียมสถานที่ สื่อการสอนต่าง ๆ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ไม่ได้จัดไว้ในชุดกิจกรรมให้พร้อมก่อนที่จะใช้
4. การจัดห้องเรียนควรแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม จำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน จัดวางสื่อการสอนตามแผนผังการจัดชั้นเรียน (อาจเปลี่ยนแปลงได้)
5. ดูแล ตรวจสอบสื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้เรียบร้อย ก่อนและหลังการใช้ทุกครั้ง
6. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนทุกครั้ง
7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม กลุ่มละ 1 คน และเลขานุการกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน
8. ขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด ถ้าเกิดปัญหาในการเรียนจะได้ให้ความช่วยเหลือทันที รวมทั้งอธิบายข้อสงสัยในการเรียนเป็นรายบุคคลด้วย
9. ขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ครูไม่ควรพูดเสียงดัง หากมีอะไรจะพูด ต้องพูดเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล ต้องไม่รบกวนการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มอื่น ยกเว้นกรณีที่นักเรียนมีข้อสงสัย
10. ให้นักเรียนทุกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อสรุปบทเรียนร่วมกัน
11. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน 10 ข้อ ทุกครั้งเมื่อเสร็จจากการปฏิบัติชุดกิจกรรมการเรียนรู้



แผนผังการจัดชั้นเรียน



สิ่งที่ครูต้องเตรียม

1. แบบทดสอบก่อนเรียน	จำนวน	30	ชุด
2. บัตรคำชี้แจง	จำนวน	6	ชุด
3. บัตรเนื้อหา	จำนวน	30	ชุด
4. บัตรกิจกรรม	จำนวน	30	ชุด
5. แบบทดสอบหลังเรียน	จำนวน	30	ชุด
6. เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	จำนวน	6	ชุด
7. บัตรเฉลยกิจกรรม	จำนวน	6	ชุด
8. เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	จำนวน	6	ชุด
9. กระดาษชาร์ต	จำนวน	6	แผ่น
10. กระดาษคำตอบ	จำนวน	30	ชุด



บทบาทนักเรียน

ครูต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของนักเรียน ดังนี้

1. หัวหน้ากลุ่ม มีหน้าที่ ดังนี้

1.1 เป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยทำหน้าที่อ่านบัตรกิจกรรม เพื่อให้ทุกคนทำตามคำชี้แจงในการประกอบกิจกรรม ให้เป็นไปตามขั้นตอน

1.2 ควบคุมดูแลการทำงาน หรือการประกอบกิจกรรมภายในกลุ่ม ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ส่งเสียงดังรบกวนกลุ่มอื่น

1.3 ตรวจสอบการจัดเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อยหลังเสร็จกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว

1.4 เป็นผู้ติดต่อกับครูเมื่อมีปัญหาภายในกลุ่ม

1.5 เป็นผู้อ่านบัตรเฉลยแต่ละกิจกรรมให้เพื่อนฟังเพื่อตรวจคำตอบ

2. เลขานุการกลุ่ม มีหน้าที่ดังนี้

2.1 เป็นผู้แจกบัตรกิจกรรมและรวบรวมส่งครูเมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว

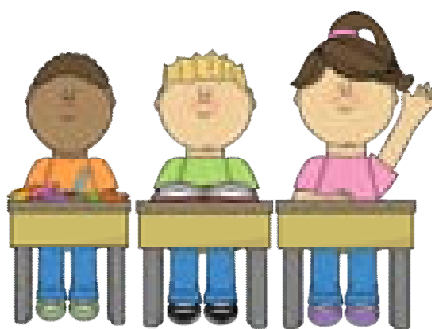
3. สมาชิกกลุ่ม มีหน้าที่ ดังนี้

3.1 ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจและให้ทันตามกำหนดโดยไม่ชวนเพื่อนคุยหรือเล่น

3.2 ศึกษาบัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม และปรึกษาหารือกันภายในกลุ่ม

3.3 ร่วมอภิปรายและสรุปผลจากการปฏิบัติกิจกรรม

3.4 ช่วยเก็บวัสดุอุปกรณ์ สื่อการสอนต่าง ๆ ของกลุ่มตนเองใส่ซองให้เรียบร้อย นอกจากบัตรบันทึกกิจกรรมที่ต้องส่งให้ครูตรวจ ให้รวบรวมส่งครู



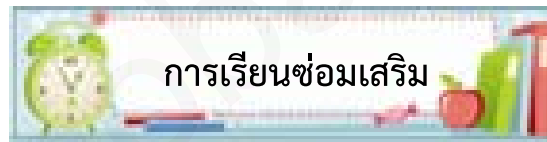


1. ผลการเรียนรู้ประเมินจาก

- 1.1 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียน - แบบทดสอบหลังเรียน
- 1.2 ประเมินผลจากผลงานของนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมจากบัตริยกรรม
- 1.3 สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน
- 1.4 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

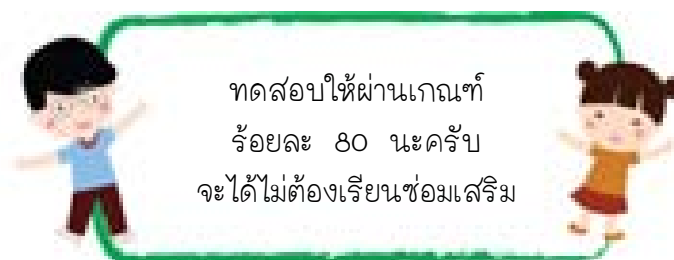
2.นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินผลร้อยละ80 สามารถเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ต่อไปได้ หากนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินผล
ต้องเรียนซ่อมเสริม



นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้นักเรียนศึกษาตามจุดประสงค์ที่ไม่ผ่าน
แล้วทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยในการเรียนซ่อมเสริม ใ้
นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง
2. ใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน
3. ครูอธิบายเพิ่มเติม



แผนภูมิการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ทดสอบก่อนเรียน



ขั้นที่ 1 การเสนอบทเรียนต่อทั้งชั้น (class presentation)



ขั้นที่ 2 การเรียนกลุ่มย่อย (team study)



ขั้นที่ 3 การทดสอบย่อย (test)



ขั้นที่ 4 คะแนนความก้าวหน้าของสมาชิกแต่ละคน
(individual improvement scores)



ขั้นที่ 5 กลุ่มที่ได้รับการยกย่องหรือยอมรับ (team recognition)



ผ่าน



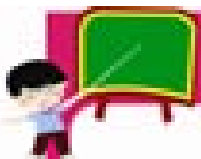
จบ

ไม่ผ่าน



ซ่อมเสริม





ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชุดที่ 1 อาหารดีมีประโยชน์



ร่างกายของคนเราจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงจำเป็นต้องรับประทานให้ครบ 5 หมู่ ดังนั้นการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนในอัตราส่วนที่เหมาะสม และถูกสุขลักษณะ จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ผิวพรรณสดใส นอกจากนี้การฝึกตนเองให้เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการได้



1. นักเรียนบอกความหมายของอาหารได้
2. นักเรียนบอกความสำคัญของอาหารได้
3. นักเรียนสามารถบอกประเภทของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
4. นักเรียนบอกประโยชน์ที่ร่างกายได้รับจากอาหารหลัก 5 หมู่ได้
5. นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้



แบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชุดที่ 1 สุขภาพดี ชีวิตมีสุข



คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที
 2. ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบ
1. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
 - ก. อาหาร หมายถึง สิ่งที่ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย
 - ข. อาหาร หมายถึง สิ่งที่สามารถรับประทานได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม
 - ค. อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย
 - ง. อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วให้พลังงานแก่ร่างกาย
 2. ข้อใดกล่าวถึงอาหาร **ไม่ถูกต้อง**
 - ก. สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้พลังงานต่อร่างกาย
 - ข. สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ค. สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - ง. สิ่งที่บริโภคเข้าไปทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
 3. โปรตีน เป็นสารอาหารที่มีมากในอาหารพวกใด
 - ก. ขนมอบี สับปะรด น้ำมันพืช
 - ข. เนื้อ ผักคะน้า ส้ม
 - ค. เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
 - ง. งาดำ มะเขือยาว แตงโม

4. ใครเลือกทานอาหารมือเข้าได้ครบ 5 หมู่
- ก. แดง : ข้าวผัดไก่ใส่ไข่ นมสด มะละกอสุก
 - ข. เขียว : ข้าวไข่เจียวใส่หมูสับ น้ำเปล่า
 - ค. ส้ม : ข้าวมันไก่ นมสด
 - ง. ขาว : ข้าวเหนียวมะม่วง น้ำส้มคั้น
5. ข้อใดคืออาหารที่คนไทยบริโภคเป็นอาหารหลัก
- ก. ผักและผลไม้
 - ข. ข้าว แป้ง เผือก มัน
 - ค. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
 - ง. ไขมันและน้ำมัน
6. ข้าวและแป้งจัดเป็นสารอาหารประเภทใด
- ก. คาร์โบไฮเดรต
 - ข. โปรตีน
 - ค. แร่ธาตุ
 - ง. ไขมัน
7. ข้อบัญญัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
- ก. สุขบัญญัติ 10 ประการ
 - ข. สุขบัญญัติ 9 ประการ
 - ค. โภชนบัญญัติ 10 ประการ
 - ง. โภชนบัญญัติ 9 ประการ
8. หากเลือกรับประทานอาหารที่มีรสจัดมากจะเกิดโทษต่อร่างกายอย่างไร
- ก. ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง
 - ข. ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์
 - ค. ทำให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
 - ง. ทำให้เกิดโรคไขข้อเสื่อม

9. เด็กควรรับประทานไข่ไก่ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรจะรับประทานในปริมาณเท่าใด

- ก. 2-3 ฟองต่อวัน
- ข. 2-3 ฟองต่อสัปดาห์
- ค. 6-8 ฟองต่อวัน
- ง. 6-8 ฟองต่อสัปดาห์

10. ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หากกินปลาเป็นประจำจะมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ร่างกายได้รับวิตามินทำให้ผิวพรรณสดใส
- ข. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ค. ลดไขมันในเลือด ป้องกันโรคคอพอก
- ง. ล้างสารพิษให้กับร่างกาย ป้องกันโรคมะเร็ง



ขอให้นักเรียนทุกคนโชคดี



บัตรคำชี้แจง

ชุดที่ 1 อาหารดีมีประโยชน์

1. เมื่อนักเรียนรับชุดกิจกรรมการเรียนรู้จากครู แล้วดำเนินการเลือกหัวหน้ากลุ่ม และเลขานุการกลุ่มนักเรียนที่เหลือเป็นสมาชิกกลุ่ม เมื่อได้หัวหน้ากลุ่มแล้วให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมต่อ
2. หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบสิ่งที่อยู่ในซองว่ามีครบถ้วนหรือไม่ โดยดูจากรายการหน้าชุดกิจกรรมการเรียนรู้แล้วอ่านหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มให้เพื่อนฟัง



หัวหน้ากลุ่ม

- * เป็นผู้นำในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- * ควบคุมดูแลการปฏิบัติกิจกรรมภายในกลุ่ม
- * ตรวจสอบการจัดเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย
- * เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับครูเมื่อมีปัญหา
- * อ่านบัตรเฉลยให้เพื่อนฟังเพื่อตรวจคำตอบ

เลขานุการกลุ่ม

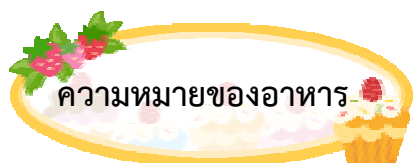
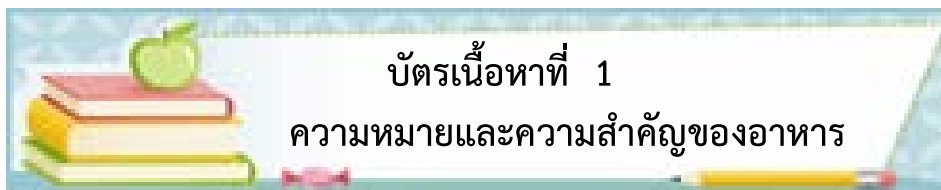
- * เป็นผู้แจกบัตรกิจกรรมและรวบรวมส่งครูเมื่อสมาชิกทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว



สมาชิกกลุ่ม

- * ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจและให้ทันตามกำหนดเวลา
- * ศึกษาบัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม
- * ร่วมอภิปรายและสรุปผลจากการปฏิบัติกิจกรรม
- * ช่วยเก็บวัสดุอุปกรณ์ สื่อการสอนต่าง ๆ ใส่ซองให้เรียบร้อย

3. เมื่อแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเรียบร้อยแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
4. เมื่อทำแบบทดสอบหลังเรียนเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันเก็บสื่อการสอนทุกอย่างใส่ซอง



อาหาร (Foods) หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย โดยร่างกายจะเปลี่ยนแปลงสารอาหารนั้นให้เป็นวัตถุดิบในการสร้างเจริญเติบโต สร้างพลังงานและสารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย รวมทั้งซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายในส่วนที่สึกหรอ



ภาพที่ 1 : อาหาร

ที่มา : http://www.bodyshape.co.th/wp-content/uploads/2014/01/mt360.php_jpeg





อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายของมนุษย์ ดังนี้

1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยปกติการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราจะมีกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน เดิน วิ่ง เล่นกีฬา ทำงาน เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จำเป็นต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น ซึ่งพลังงานดังกล่าวได้มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไปหากได้รับอาหารไม่เพียงพอ ก็จะเป็นโรคขาดสารอาหาร ร่างกายทรุดโทรม สุขภาพอ่อนแอ ไม่มีแรงทำงาน

2. เสริมสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย ร่างกายของคนเรามีการเจริญเติบโตอยู่ตลอดเวลา ส่วนประกอบของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นผม เป็นต้น จะเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ถ้าได้รับประทานอาหารที่ถูกส่วน ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

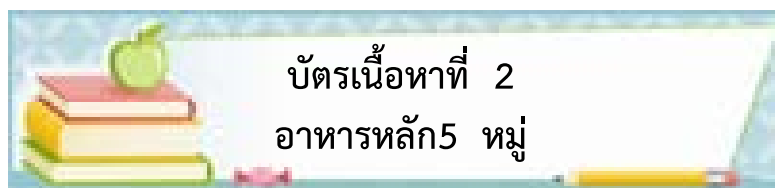
3. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ร่างกายเมื่อถูกใช้ไปนาน ๆ ก็ต้องมีเซลล์ที่ตายไป หรือบางส่วนสึกหรอ บกพร่องไปตามธรรมชาติ ร่างกายต้องได้รับอาหารเพื่อนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้สมบูรณ์แข็งแรงและใช้งานได้ดีดังเดิม

4. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค การมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเปื่อยเป็นลาภอันประเสริฐที่สุด สุขภาพดีคือการไม่มีโรคภัยต่าง ๆ ร่างกายที่ได้รับอาหารเพียงพอจะสร้างภูมิคุ้มกันโรคขึ้นมาต่อต้านเชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่จะเข้ามาทำอันตรายแก่ร่างกาย เมื่อมีอาการเจ็บป่วยก็จะหายป่วยได้อย่างรวดเร็วต่างจากผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ มักจะป่วยบ่อยและหายช้า

5. ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ตา หู จมูก ตับ หัวใจ ปอด จะต้องได้รับพลังงานจากอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ จึงจะทำให้การทำงานของอวัยวะทุกส่วนดำเนินไปตามปกติ เพราะหากมีอวัยวะส่วนใดผิดปกติร่างกายก็จะเจ็บป่วยไม่แข็งแรงและติดเชื้อมาก ๆ ได้ง่าย

ทั้งนี้อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้คนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีชีวิตอยู่ได้ ยินยารการศึกษาเรื่องอาหารจึงเป็นเรื่องจำเป็นมากโดยเฉพาะยุคปัจจุบันมีการผลิตอาหารในรูปแบบต่าง ๆ มากมายบางอย่างไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือบางอย่างมีประโยชน์น้อย การมีความรู้เรื่องอาหารจะช่วยให้เรารู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย



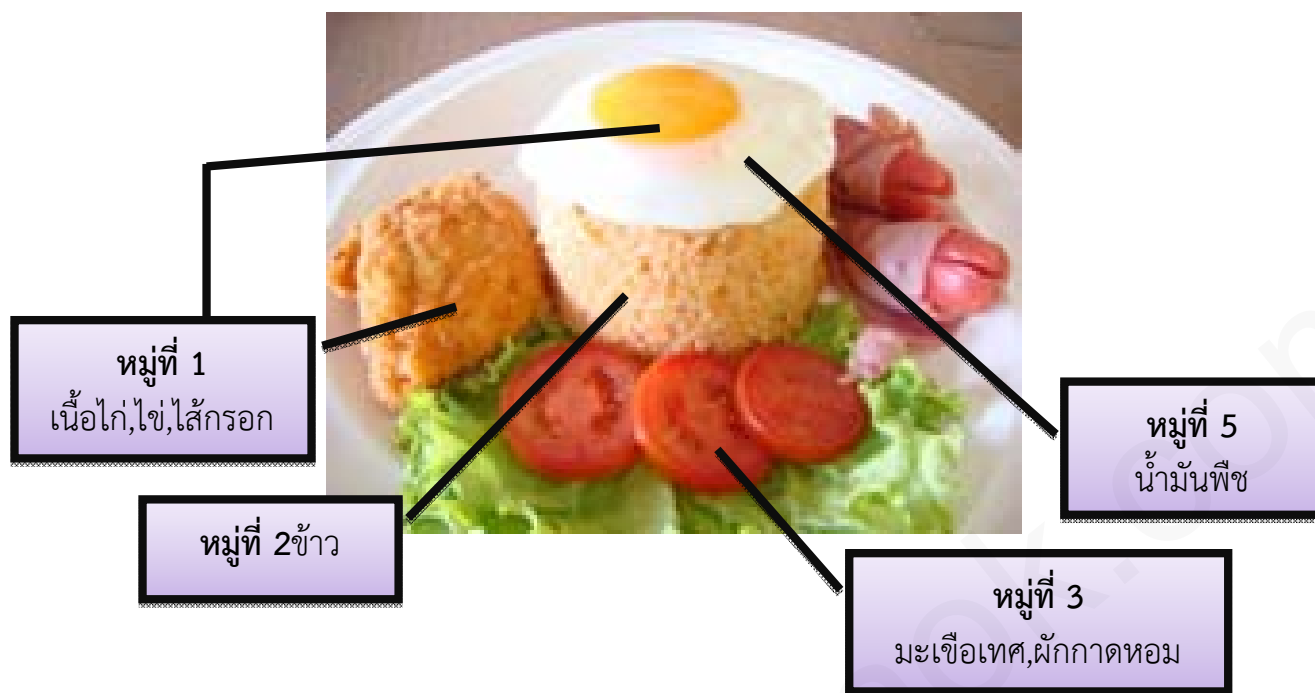


อาหารมีมากมายหลายชนิดอาหารแต่ละชนิดให้ประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน ซึ่งถ้าเรานำอาหารแต่ละชนิดมาจัดเป็นหมวดหมู่ตามประโยชน์ของอาหารที่เราได้รับ จะแบ่งได้เป็น 5 หมู่ เรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่



ภาพที่ 2 : อาหารหลัก 5 หมู่

ที่มา : <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=yuuto&month=06-2013&date=04&group=1&gblog=108>



ภาพที่ 3 : ข้าวผัดอเมริกัน
ที่มา : <http://www.thaifoodworld.com>



มือเช้า ผมรับประทานข้าวผัดอเมริกัน ซึ่งจำแนกส่วนประกอบ
ของอาหารตามเมนูได้ดังนี้ แต่ผมยังไม่ได้กินอาหารเมนูไหนนะ

อาหารหลัก 5 หมู่ มีประโยชน์แตกต่างกันในแต่ละวัน เราจึงควรรับประทาน
อาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง

นอกจากการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่แล้วในแต่ละวัน
เราควรดื่มน้ำอย่างน้อย 6 - 8 แก้ว เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำ
อย่างเพียงพอ เพราะร่างกายคนเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบ
ถึง 70 เปอร์เซ็นต์นะครับ



บัตรเนื้อหาที่ 3

การบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ทุกคนต้องบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี เราจึงต้องรู้ว่า เราควรบริโภคอะไรบ้าง และกินมากน้อยเพียงใด เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการกำหนด “ข้อบัญญัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว



ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกินอาหารหลายๆชนิดหรือให้ครบทั้ง 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

"น้ำหนักตัว" เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพของร่างกาย จึงควรชั่งน้ำหนักตัว อย่างน้อยเดือนละครั้งและนำมาประเมินดูว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่โดยใช้ดัชนีมวลกาย เป็นเกณฑ์ ดังนี้

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย โดยใช้สูตร} \\ \text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (เมตร)}^2}$$

ภาพที่ 4: ค่าดัชนีมวลกาย

ที่มา : http://www.truelookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/20220-00/

เพศชาย		เพศหญิง	
น้อยกว่า 19	ผอมบาง	น้อยกว่า 18	ผอมบาง
19 - 24.9	พอเหมาะ	18 - 23.9	พอเหมาะ
25 - 29.9	น้ำหนักเกิน	24 - 29.9	น้ำหนักเกิน
มากกว่า 30	เป็นโรคอ้วน	มากกว่า 30	เป็นโรคอ้วน

ภาพที่ 5: เกณฑ์ที่กำหนดดัชนีมวลกายของประชากรไทย
ที่มา : <http://www.samitivejhospitals.com/Data/bodyindex.jpg>

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางครั้ง

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงานและสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ควรกินเป็นประจำและอาจจะสลับกับอาหารประเภทกล้วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เผือก มัน ก็ได้



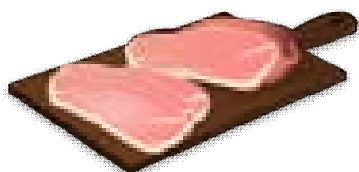
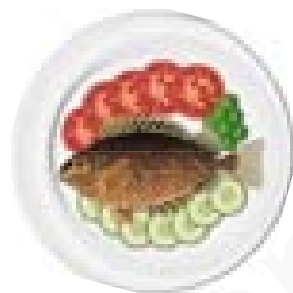
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ



พืชผักและผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ซึ่งช่วยให้การขับถ่ายดีแล้วยังมีสารแคโรทีน และวิตามินซี ซึ่งป้องกันการเกิดมะเร็งบางประเภทได้

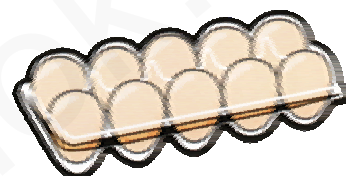
4. กินปลา กินเนื้อไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ หากกินปลาเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือดและในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนที่ช่วยป้องกันการเป็นคอพอก รวมทั้งหากกินปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง



เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรกินชนิดไม่ติดมันเพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต

ไข่ เป็นอาหารโปรตีนราคาถูก มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นเด็กกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 2 - 3 ฟอง



ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เป็นโปรตีนที่ดี ราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย



นม เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ มีโปรตีน วิตามินบี2 และแคลเซียม ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว แต่สำหรับคนอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยแทน

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรกินมากเกินไป จะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่น ๆ ตามมาจึงควรกินแต่พอควร แต่ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาด การประกอบอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้



7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด



การกินอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษต่อร่างกายอาหารรสหวานจัดทำให้ได้รับพลังงานเพิ่ม ทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยกินผัก ผลไม้ และชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

อาหารปนเปื้อนจะเกิดจากเชื้อโรค พยาธิต่าง ๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย จะเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นจึงควรเลือกกินอาหารที่สด สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน หรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด และที่สำคัญคือ ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง



9.งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

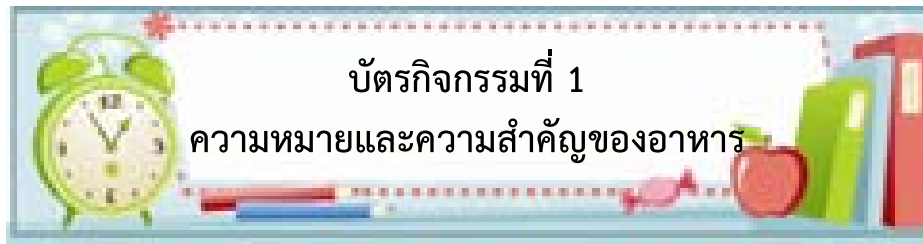


การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็นโทษต่อร่างกายทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคความดันโลหิตสูง



การจะมีโภชนาการดี สุขภาพดี และคุณภาพชีวิตดี ต้องคำนึงถึงหลักใหญ่ดังนี้

1. กินอาหารและปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ผ่อนคลายจิตใจ
4. หลีกเลี่ยงสิ่งซึ่งเป็นพิษภัย เช่น บุหรี่ เหล้า สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ



จุดประสงค์การเรียนรู้

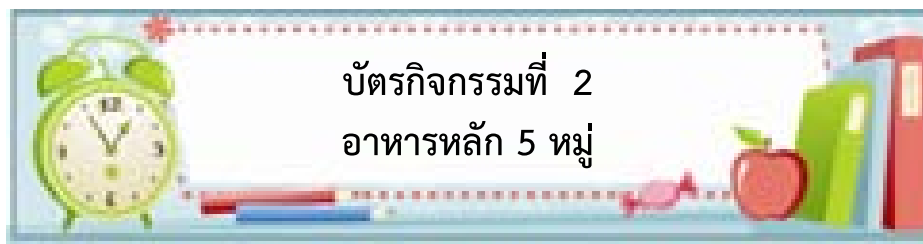
1. นักเรียนบอกความหมายของอาหารได้
2. นักเรียนบอกความสำคัญของอาหารได้

คำชี้แจง : นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. อาหาร หมายถึง
.....
2. ยกตัวอย่างอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน
.....
3. นักเรียนบอกชื่ออาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ
.....
4. นักเรียนบอกชื่ออาหารที่รับประทานแล้วไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
.....
5. ให้นักเรียนบอกความสำคัญของอาหาร
 - 5.1.....
 - 5.2.....
 - 5.3.....
 - 5.4.....
 - 5.5.....

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ทำได้

คะแนน



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประเภทของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. นักเรียนบอกประโยชน์ที่ร่างกายได้รับจากอาหารหลัก 5 หมู่ได้

คำชี้แจง

ให้นักเรียนจำแนกหมู่ของอาหาร และบอกประโยชน์ของอาหารในแต่ละหมู่



ไก่



นม



ผักคะน้า



เนื้อปลาแซลมอน



เนื้อหมู



บะหมี่



ถั่วแดง



น้ำมันพืช



ข้าว



ไข่



ส้ม



องุ่น



แครอท



มะเขือเทศ

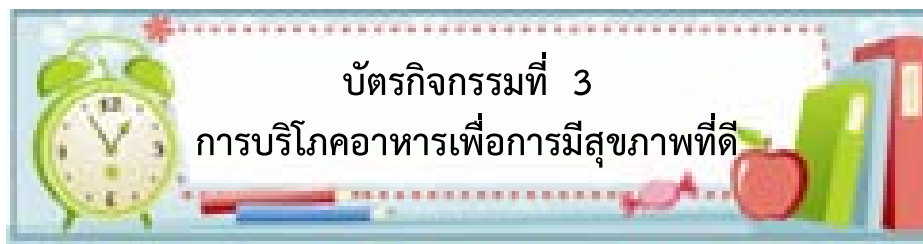


ฟักทอง

หมู่ที่	ชื่ออาหาร	สารอาหาร	ประโยชน์
1			
2			
3			
4			
5			

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ทำได้

คะแนน



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีได้

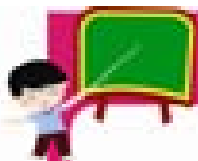
คำชี้แจง

นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง
และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง (10 คะแนน)

-1. ทุกคนต้องบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี
-2. ข้อบัญญัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือที่เรียกว่า สุขบัญญัติ 10 ประการ
-3. ดัชนีมวลกาย ค่าปกติอยู่ที่ระหว่าง 25.5 - 30.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
-4. พืชผักและผลไม้ช่วยให้ขับถ่ายดีแล้วยังมีสารป้องกันการเกิดมะเร็งได้
-5. หากกินปลาเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือด
-6. ไข่ไก่เป็นโปรตีนราคาถูก เด็กกินทุกวันได้ ผู้ใหญ่ควรกินวันละ 2 - 3 ฟอง
-7. เพื่อให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควรดื่มนมวันละ 6 - 8 แก้ว
-8. การประกอบอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันได้
-9. การกินอาหารรสจัดมากทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตต่ำ
-10. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง
แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหารและโรคความดันโลหิตสูง

คะแนนเต็ม 10 คะแนน ทำได้

คะแนน



แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชุดที่ 1 สุขภาพดี ชีวิตมีสุข



คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที
2. ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดกล่าวถึงอาหาร **ไม่ถูกต้อง**

- ก. สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้พลังงานต่อร่างกาย
- ข. สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย
- ค. สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
- ง. สิ่งที่บริโภคเข้าไปทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

2. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

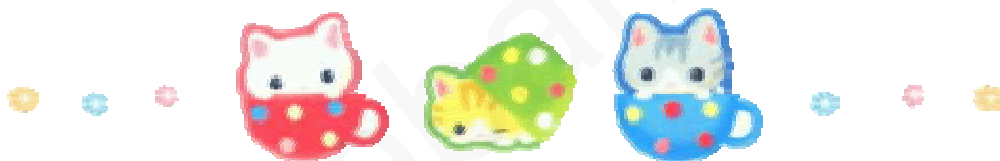
- ก. อาหาร หมายถึง สิ่งที่ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย
- ข. อาหาร หมายถึง สิ่งที่สามารถรับประทานได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม
- ค. อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย
- ง. อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วให้พลังงานแก่ร่างกาย

3. ใครเลือกทานอาหารเมื่อเข้าได้ครบ 5 หมู่

- ก. แดง : ข้าวผัดไก่ใส่ไข่ นมสด มะละกอสุก
- ข. เขียว : ข้าวไข่เจียวใส่หมูสับ น้ำเปล่า
- ค. ส้ม : ข้าวมันไก่ นมสด
- ง. ขาว : ข้าวเหนียวมะม่วง น้ำสั้มนั่น

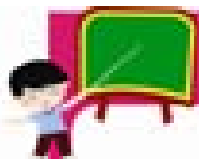
4. โปรตีน เป็นสารอาหารที่มีมากในอาหารพวกใด
 - ก. ขนมอบีง สับปะรด น้ำมันพืช
 - ข. เนื้อ ผักคะน้า ส้ม
 - ค. เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
 - ง. งาดำ มะเขือยาว แตงโม
5. ข้าวและแป้งจัดเป็นสารอาหารประเภทใด
 - ก. คาร์โบไฮเดรต
 - ข. โปรตีน
 - ค. แร่ธาตุ
 - ง. ไขมัน
6. ข้อใดคืออาหารที่คนไทยบริโภคเป็นอาหารหลัก
 - ก. ผักและผลไม้
 - ข. ข้าว แป้ง เผือก มัน
 - ค. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
 - ง. ไขมันและน้ำมัน
7. หากเลือกรับประทานอาหารที่มีรสจัดมากจะเกิดโทษต่อร่างกายอย่างไร
 - ก. ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง
 - ข. ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์
 - ค. ทำให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
 - ง. ทำให้เกิดโรคไขข้อเสื่อม
8. ข้อบัญญัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอะไร
 - ก. สุขบัญญัติ 10 ประการ
 - ข. สุขบัญญัติ 9 ประการ
 - ค. โภชนบัญญัติ 10 ประการ
 - ง. โภชนบัญญัติ 9 ประการ

9. ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หากกินปลาเป็นประจำจะมีประโยชน์อย่างไร
- ก. ร่างกายได้รับวิตามินทำให้ผิวพรรณสดใส
 - ข. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - ค. ลดไขมันในเลือด ป้องกันโรคคอพอก
 - ง. ล้างสารพิษให้กับร่างกาย ป้องกันโรคมะเร็ง
10. เด็กควรรับประทานไข่ไก่ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรรับประทานในปริมาณเท่าใด
- ก. 2-3 ฟองต่อวัน
 - ข. 2-3 ฟองต่อสัปดาห์
 - ค. 6-8 ฟองต่อวัน
 - ง. 6-8 ฟองต่อสัปดาห์



ทำข้อสอบกันได้หรือเปล่าครับ
ทำเสร็จแล้วไปตรวจคำตอบกันเลย





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชุดที่ 1 สุขภาพดี ชีวิตมีสุข



1. ง



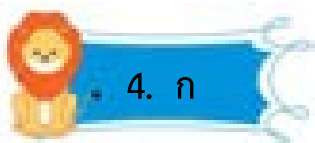
2. ง



3. ค



4. ก



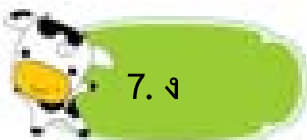
5. ข



6. ก



7. ง



8. ก

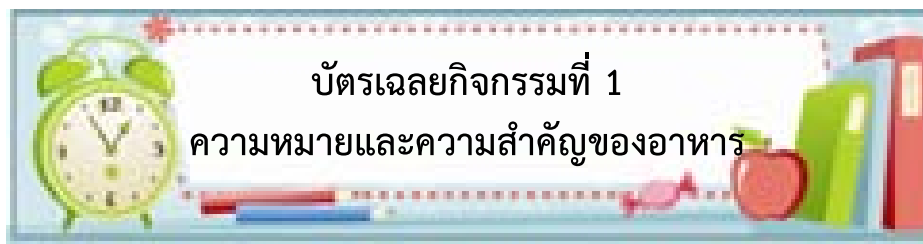


9. ข



10. ค





บัตรเฉลยกิจกรรมที่ 1

ความหมายและความสำคัญของอาหาร

จุดประสงค์การเรียนรู้

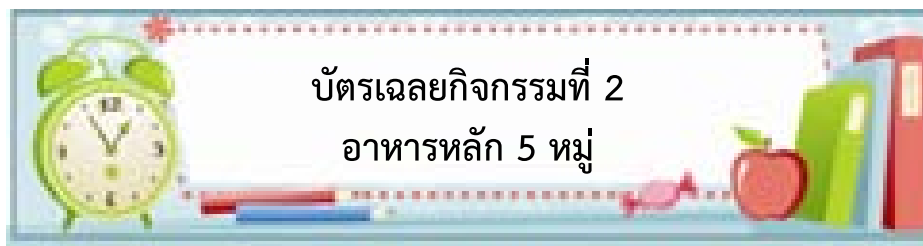
1. นักเรียนบอกความหมายของอาหารได้
2. นักเรียนบอกความสำคัญของอาหารได้

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย
2. ยกตัวอย่างอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน
ครูพิจารณาคำตอบของนักเรียน เช่น ข้าวผัด ราดหน้า บะหมี่หมูแดง
3. นักเรียนบอกชื่ออาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ
ครูพิจารณาคำตอบของนักเรียน เช่น สลัดไก่ ข้าวต้มหมู
4. นักเรียนบอกชื่ออาหารที่รับประทานแล้วไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
ครูพิจารณาคำตอบของนักเรียน เช่น ผลไม้ดอง น้ำอัดลม
5. ให้นักเรียนบอกความสำคัญของอาหาร
 - 5.1 ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - 5.2 ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
 - 5.3 ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค
 - 5.4 ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ทำได้

คะแนน



บัตรเฉลยกิจกรรมที่ 2

อาหารหลัก 5 หมู่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประเภทของอาหารหลัก 5 หมู่ได้
2. นักเรียนบอกประโยชน์ที่ร่างกายได้รับจากอาหารหลัก 5 หมู่ได้

คำชี้แจง

ให้นักเรียนจำแนกหมู่ของอาหาร และบอกประโยชน์ของอาหารในแต่ละหมู่



ไก่



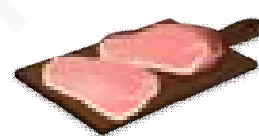
นม



ผักคะน้า



เนื้อปลาแซลมอน



เนื้อหมู



บะหมี่



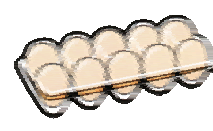
ถั่วแดง



น้ำมันพืช



ข้าว



ไข่



ส้ม



องุ่น



แครอท



มะเขือเทศ

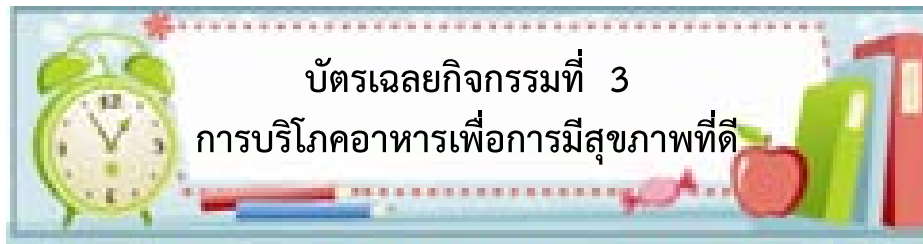


ฟักทอง

หมู่ที่	ชื่ออาหาร	สารอาหาร	ประโยชน์
1	ไก่, นม, เนื้อปลาแซลมอน, เนื้อหมู ไข่ และถั่วแดง	โปรตีน	ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ
2	บะหมี่ และข้าว	คาร์โบไฮเดรต	ให้พลังงาน, ความอบอุ่นร่างกาย
3	ผักคะน้า, แครอท, ฟักทอง และมะเขือเทศ	วิตามิน	ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย ให้ปกติ, ต้านทานเชื้อโรค
4	ส้ม และองุ่น	วิตามิน	ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย ให้ปกติ, ต้านทานเชื้อโรค
5	น้ำมันพืช	ไขมัน	ให้พลังงาน, ความอบอุ่นร่างกาย

คะแนนเต็ม 5 คะแนน ทำได้

คะแนน



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้

คำชี้แจง

นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง (10 คะแนน)

-✓ 1. ทุกคนต้องบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพดี
-✗ 2. ข้อบัญญัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือที่เรียกว่า สุขบัญญัติ 10 ประการ
-✗ 3. ดัชนีมวลกาย ค่าปกติอยู่ที่ระหว่าง 25.5 - 30.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
-✓ 4. พืชผักและผลไม้ช่วยให้ขับถ่ายดีแล้วยังมีสารป้องกันการเกิดมะเร็งได้
-✓ 5. หากกินปลาเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือด
-✗ 6. ไข่ไก่เป็นโปรตีนราคาถูก เด็กกินทุกวันได้ ผู้ใหญ่ควรกินวันละ 2 - 3 ฟอง
-✗ 7. เพื่อให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควรดื่มนมวันละ 6 - 8 แก้ว
-✓ 8. การประกอบอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันได้
-✗ 9. การกินอาหารรสจัดมากทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตต่ำ
-✓ 10. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหารและโรคความดันโลหิตสูง

คะแนนเต็ม 10 คะแนน ทำได้

คะแนน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชุดที่ 1 สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

1. ง



2. ง



3. ก



4. ค



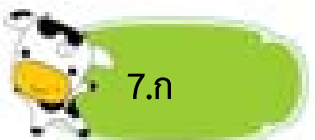
5. ก



6. ข



7. ก



8. ง



9. ค



10. ข



ข้อสอบก็ไม่ยากอย่างที่เราคิดเลย
เราไปศึกษาชุดที่ 2 ต่อไปกันเลยครับ



กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชุดที่ 1 สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ทดสอบก่อนเรียน

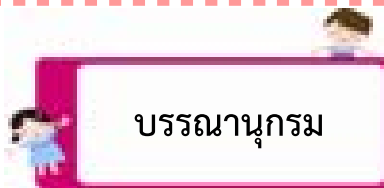
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

ทดสอบหลังเรียน

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

คะแนนเต็ม 10 คะแนน
 ทดสอบก่อนเรียนได้ คะแนน
 ทดสอบหลังเรียนได้ คะแนน
 คะแนนพัฒนา คะแนน





กระทรวงศึกษาธิการ. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
จำกัด, 2551.

_____. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.

ชูชาติ รอดถาวรและภาสกร บุญนิยม. หนังสือรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์,
ม.ป.ป.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. แบบวัดผลและบันทึกผลการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

_____. สื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน ชุดแม่บทมาตรฐาน หลักสูตรแกนกลาง ฯ
สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์, ม.ป.ป.

