

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษาจัดทำขึ้นสำหรับใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ 42101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนมีเอกสารประกอบการเรียนที่สอดคล้องกับหลักสูตร และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยได้จัดทำขึ้นจำนวน 4 หน่วย คือ

หน่วยที่ 1 ระบบแห่งชีวิต

หน่วยที่ 2 ปฏิบัติดี ชีวิตมีสุข

หน่วยที่ 3 รู้ทัน ป้องกันได้

หน่วยที่ 4 คิดดีทำดี ไม่มีปัญหา

สำหรับเล่มนี้เป็นหน่วยที่ 1 เนื้อหาจะเกี่ยวกับการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ซึ่งข้าพเจ้าหวังว่าเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้คงจะอำนวยประโยชน์แก่ผู้เรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดี ขอขอบคุณนายสุภาพ ฅ เทพา ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพพิทยภาณูมาศ ที่สนับสนุนและส่งเสริมในการจัดทำเอกสารนี้ และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้คำปรึกษาและมีส่วนร่วมในการจัดทำ จนทำให้เอกสารเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และสามารถนำไปใช้ในการประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีจึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

วรรณมาศ มณีรัตน์

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจง	ง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ	
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	2
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
สาระการเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียนประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	11
การวางแผนดูแลสุขภาพสภาพของบุคคลในครอบครัว	14
ใบงานที่ 1	24
แบบทดสอบหลังเรียน	26
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	29
จุดประสงค์การเรียนรู้	29
แบบทดสอบก่อนเรียน	30
แนวทางการดูแลสุขภาพสภาพของบุคคลในครอบครัว	33
ใบงานที่ 2	40
แบบทดสอบหลังเรียน	44
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	47
จุดประสงค์การเรียนรู้	47
แบบทดสอบก่อนเรียน	48
คุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพสภาพของบุคคลในครอบครัว	51
ใบงานที่ 3	55
แบบทดสอบหลังเรียน	57
แบบทดสอบหลังเรียนประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	60

สารบัญ (ต่อ)

บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	69
กระดาษคำตอบก่อนเรียนประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	70
กระดาษคำตอบก่อนเรียน	71
กระดาษคำตอบหลังเรียน	72
กระดาษคำตอบหลังเรียนประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	73
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	74
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง การวางแผนดูแลรักษาสุขภาพของบุคคลใน ครอบครัว	75
เฉลยใบงานที่ 1	76
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง การวางแผนดูแลรักษาสุขภาพของบุคคลใน ครอบครัว	78
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง แนวทางการดูแลรักษาสุขภาพของบุคคลใน ครอบครัว	79
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง แนวทางการดูแลรักษาสุขภาพของบุคคลใน ครอบครัว	80
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง คุณค่าของการวางแผนดูแลรักษาสุขภาพ ของบุคคลในครอบครัว	81
เฉลยใบงานที่ 3	82
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง คุณค่าของการวางแผนดูแลรักษาสุขภาพของ บุคคลในครอบครัว	84
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	85

คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียนหน่วยนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับประกอบการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ 42101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษาควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ ในกระดาษคำตอบที่แจกให้
2. ตรวจกระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน โดยดูเฉลยจากภาคผนวก หน้าที่ 69
3. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนแต่ละเรื่องจนเข้าใจ แล้วให้ทำกิจกรรมของ แต่ละเรื่องที่ได้กำหนดไว้ให้ครบทุกขั้นตอนโดยไม่ข้ามกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยเด็ดขาด
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียนจำนวน 10 ข้อ ในกระดาษคำตอบที่แจกให้
5. ตรวจกระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียนและให้คะแนนผลการทดสอบ โดยดูเฉลยจากภาคผนวก หน้าที่ 69