

แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาอาชญากรรม



สำนักงาน ป.ป.ส. ร่วมกับ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยพิบัติ

สำนักงาน ป.ป.ส. ร่วมกับ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับพื้นฐาน



ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่ร้ายแรงระดับประเทศ โดยมีองค์ประกอบของปัญหา คือ คน ยา และสิ่งแวดล้อม ซึ่งองค์ประกอบในส่วนของ “คน” นับว่าสำคัญที่สุด ดังนั้นการสร้างให้คนมีภูมิคุ้มกัน ยาเสพติดจึงเป็นการป้องกันยาเสพติดที่เป็นสาเหตุของปัญหา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา ยาเสพติด จึงหาแนวทางการพัฒนา “คน” โดยปลูกฝังค่านิยม เจตคติ และทักษะในด้านต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทัศนคติเป็นภูมิคุ้มกันในทุกปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และนำไปสู่การแก้ปัญหาโดยการไม่ใช้ยาเสพติด ซึ่งเป็นการทำลายทั้งตนเองและประเทศชาติ เนื่องจากเด็กและเยาวชนถือเป็นกำลังที่สำคัญยิ่งในการสร้างความเจริญในอนาคต และเพื่อให้การดำเนินงานเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) ในการจัดทำเอกสาร “แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหา ยาเสพติด” ขึ้น ซึ่งเอกสารเล่มนี้จะช่วยครูผู้สอนระดับประถมศึกษา นำไปใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เรียนมีภูมิคุ้มกันปัญหา ยาเสพติดและครอบคลุม ปัญหาอื่น ๆ ซึ่งถือเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคน โดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่เป็นสมรรถนะสำคัญ ที่ผู้เรียนทุกคนต้องได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผ่านการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยเนื้อหาในเอกสารแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหา ยาเสพติด ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชีวัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กับพฤติกรรมทักษะชีวิต ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และตอนที่ 3 สารความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดสำหรับครู

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานมีความคาดหวังว่า ครูผู้สอนจะนำเอกสารเล่มนี้ไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนรู้เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันให้นักเรียนระดับประถมศึกษา อันจะส่งผลให้นักเรียนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ปลอดภัยจากปัญหา ยาเสพติด ตามเป้าหมายคุณภาพผู้เรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) และผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำเอกสาร “แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหา ยาเสพติด” เล่มนี้ทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้

คำชี้แจง

เอกสารแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาเสพติดเล่มนี้เป็นแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เฉพาะในส่วนที่สอดคล้องกับตัวชี้วัดชั้นปีของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาที่สามารถพัฒนาทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน อันจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาเสพติดแก่ผู้เรียน

ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สามารถนำแผนการจัดกิจกรรมในเอกสารเล่มนี้ไปใช้ได้หลายลักษณะ เช่น

ลักษณะที่ 1 จัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ (แผนการสอน) ปกติของครู และนำสาระในเอกสารเล่มนี้ที่ตรงกับตัวชี้วัดที่ระบุไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ปกติของครูไปบูรณาการกับแต่ละองค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ปกติของครู

ลักษณะที่ 2 จัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ (แผนการสอน) ปกติของครู และเมื่อจะสอนตัวชี้วัดที่ตรงกับเอกสารเล่มนี้ ให้นำแผนการจัดกิจกรรมในเอกสารเล่มนี้ไปใช้จัดการเรียนการสอนแทนแผนการจัดการเรียนรู้ปกติของครูเฉพาะตัวชี้วัดนั้น ๆ

ลักษณะที่ 3 ศึกษาตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัดชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิตในเอกสารเล่มนี้ แล้วออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับใช้ในสถานศึกษาของตนเอง

อนึ่ง ในส่วนของสมรรถนะหลักอื่นนอกเหนือจากทักษะชีวิต และคุณสมบัติอันพึงประสงค์ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไม่ได้ระบุไว้ในองค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมเล่มนี้ แต่ครูผู้สอนต้องระบุไว้ในเป้าหมายการเรียนรู้ก่อนหัวข้อ ชี้นำงาน/ภาระงาน แล้วเพิ่มเติมกิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับสมรรถนะและคุณลักษณะที่ระบุตามที่ตนเองวิเคราะห์และกำหนดไว้ และในส่วนที่เป็นสำร่อนำรู้เป็นการเสริมความรู้ความเข้าใจปัญหา ยาเสพติดแก่ครู ครูผู้สอนสามารถนำไปใช้ประกอบการสอนและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามที่เหมาะสม

คำนำ

คำชี้แจง

ตอนที่ 1 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยยาเสพติด	1
แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดในสถานศึกษา	1
แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต	3
ความหมายทักษะชีวิต	4
องค์ประกอบของทักษะชีวิต	4
การสร้างทักษะชีวิต	6
ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	6
ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	6
ทักษะชีวิตในการป้องกันยาเสพติด	8
ตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	10
ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัด	
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิต	
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	11
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	28
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	44
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	59
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	75
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	94
ตอนที่ 3 สารความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด	109
บรรณานุกรม	118
คณะผู้จัดทำ	119

ตอนที่ 1

การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยยาเสพติด



ความสำเร็จของการจัดการศึกษา คือ การพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีความรู้ความสามารถ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และสมรรถนะตามความมุ่งหมายและเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 แต่ด้วยสถานการณ์ปัญหาทางสังคม ซึ่งคุกคามเข้าสู่สถาบันครอบครัว อย่างรวดเร็ว รุนแรง และมีความสลับซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน ทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นไปตามหลักการและแนวคิดดังกล่าวได้ โรงเรียนทุกระดับจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เข้มแข็ง มีแนวทางใหม่ ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ปัญหา โดยเฉพาะสถานการณ์ปัญหาการแพร่ระบาดของสิ่งเสพติดที่แทรกซึมอยู่ในทุกซอกส่วนของสังคมไทย การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงต้องคำนึงถึงการสร้างความสมดุลระหว่างความเก่ง ความดี และความสุข รวมทั้งสวัสดิภาพและความปลอดภัยของผู้เรียน

การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้เรียนจึงมีความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนที่ครูทุกคนจะต้องคำนึงถึง และสามารถสอดแทรกบูรณาการลงในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในแต่ละมาตรฐานและตัวชี้วัด สามารถบูรณาการ สอดแทรกกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนมีภูมิคุ้มกันทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิตอย่างเพียงพอต่อการเผชิญปัญหาเสพติด โรงเรียนสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวทางต่าง ๆ ดังนี้

1. ระบบข้อมูล สถานศึกษาควรมีข้อมูลสภาพปัญหาเสพติดในสถานศึกษา เช่น สภาพการใช้สารเสพติดของครู/นักเรียน ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่มีพฤติกรรมทุกด้านทั้งด้านดีและเบี่ยงเบน ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมยาเสพติดและการแก้ไข ข้อมูลการดำเนินงาน เพื่อเป็นองค์ความรู้สำคัญในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

2. ระบบป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เน้นกิจกรรมด้านการป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น การให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน กำหนดในเนื้อหาการเรียนรู้อันเพื่อป้องกันยาเสพติดในหลักสูตร กำหนดมาตรการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ป้ายนิเทศ การจัดนิทรรศการเนื่องในโอกาสสำคัญ ๆ การจัดเสียงตามสาย กิจกรรมหน้าเสาธง การบรรยายพิเศษ ตลอดจนการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อสร้างคุณลักษณะหรือความสามารถในเชิงสังคมจิตวิทยาให้นักเรียนได้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ระบบให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาจะช่วยให้นักเรียนแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาส่วนตัว ครอบครัว หรือการเรียน เป็นต้น โดยใช้ทรัพยากรบุคคลที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนช่วยเหลือ เช่น กลุ่มเพื่อน ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว

4. ระบบการเฝ้าระวัง สถานศึกษาควรสร้างระบบกลไกเฝ้าระวังยาเสพติดในสถานที่ให้เป็นระบบการแจ้งเตือนในเรื่องยาเสพติดให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ สำรวจสภาพปัญหาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอยู่เสมอ รับแจ้งข่าวสารเบาะแสจากบุคคลภายในสถานศึกษาและชุมชนจัดให้มีช่องทางการแจ้งข่าวสาร เช่น โทรศัพท์สายด่วน ตู้รับแจ้งเบาะแส เป็นต้น

5. ระบบการสนับสนุนจากชุมชน และสร้างเครือข่ายการทำงาน การสร้างความร่วมมือภาคีเครือข่ายในการทำงาน เป็นการช่วยเสริมความเข้มแข็งในการทำงาน และมีพลังในการทำงานมากขึ้น เช่น ผู้ปกครอง เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้เหมาะสมกับวัย ให้ความรัก ความอบอุ่น สถานศึกษาควรให้ความรู้และสร้างความร่วมมือช่วยเหลือระหว่างผู้ปกครองด้วยกัน รวมทั้งผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ระดมทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมคิด ร่วมวิเคราะห์ ตัดสินใจเลือกแนวทางในการป้องกัน ตลอดจนร่วมประเมินผลสำเร็จของการดำเนินงาน

6. ระบบบริหารจัดการ สถานศึกษาควรกำหนดผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน ซึ่งอาจจะประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครู บุคลากรทุกฝ่าย ผู้ปกครอง นักเรียนและชุมชนในรูปของคณะกรรมการ โดยมีภารกิจหลัก คือ

6.1 จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี บริหารทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่า และลดความซ้ำซ้อนในการดำเนินงาน

6.2 อำนวยความสะดวกในการขับเคลื่อนกิจกรรมด้านยาเสพติด และระดมทรัพยากรดำเนินงานจากหน่วยงานภาคีเครือข่าย เครือข่ายการทำงานและชุมชน

6.3 พัฒนาบุคลากรเพื่อปฏิบัติงานด้านยาเสพติด เช่น นักเรียนแกนนำ ครูแกนนำ เป็นต้น

6.4 กำกับติดตามการดำเนินงาน

6.5 รวบรวมและรายงานผลการดำเนินงาน

6.6 วิจัยและพัฒนาการต่อต้านยาเสพติดในสถานศึกษา เพื่อเผยแพร่ และศึกษาพัฒนาต่อยอดพัฒนารูปแบบการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ควรบูรณาการกับทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งมีสาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด รวมทั้งพัฒนาระบบงานเพื่อรองรับการปฏิบัติงานสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ประกอบด้วยระบบข้อมูล ระบบป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ระบบให้คำปรึกษา ระบบการเฝ้าระวัง ระบบการสนับสนุนจากชุมชนและสร้างเครือข่ายการทำงาน และระบบบริหารจัดการ จะช่วยให้นักเรียนพ้นภัยจากยาเสพติดได้อย่างยั่งยืน

แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนเป็นอย่างมาก ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุ หรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ รอบตัว ก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น การปรับตัว การรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่เหมาะสม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น และจากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พบว่า ปี พ.ศ. 2555 นักเรียนระดับประถมศึกษา (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ใช้นยาเสพติดเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2554 ถึง 1 เท่าตัว (จาก 2,211 คน เป็น 5,016 คน) เด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตในระดับต่ำหรือขาดภูมิคุ้มกัน เมื่อเขาพ้นวัยการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้ว อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วหันไปพึ่งยาเสพติดในที่สุด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานตระหนักถึงความจำเป็นในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตให้กับผู้เรียนในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างเร่งด่วน จึงได้จัดทำแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดขึ้นมาบูรณาการกับการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะชีวิตที่ดี และมีภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติดขึ้นมา ขอบข่ายเนื้อหาประกอบด้วย ทักษะชีวิตคืออะไร องค์ประกอบของทักษะชีวิต การสร้างทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทักษะชีวิต

กับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แนวทางและวิธีป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา แต่ละเนื้อหา มีรายละเอียด ดังนี้

ความหมายทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคม ปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำคัญ ที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อม สำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและ ภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะ ชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. ค้นพบความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
5. รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่น
6. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
7. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น
9. มีความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัววิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
2. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล
3. ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
4. มีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง
5. รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง
6. รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ ของบุคคล
รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
3. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม
4. มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง
5. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
6. ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี
7. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น
ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น
วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือ
และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ดังนี้

1. เป็นผู้ฟังที่ดี
2. ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
4. รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้
5. รู้จักปฏิเสธ ตอรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง
6. ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์
7. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และระเบียบของสังคม

(เอกสารอ้างอิง : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน)

การสร้างทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจจะสายเกินไป
2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกันสะท้อนความรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติในการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัว การป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร

ทักษะชีวิตในกลุ่มสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. **ทักษะชีวิตทั่วไป** เป็นทักษะพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การจำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน การคิดวางแผนในการดำรงชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไปจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการคิดและการสื่อความหมาย

ทักษะชีวิตทั่วไป ถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่าง ๆ และเป็นทักษะพื้นฐานของการเกิดทักษะชีวิตองค์ประกอบอื่น ๆ รวมทั้งความรู้ในเนื้อหาสาระต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง

ครูผู้สอนสามารถจัดการเรียนรู้ที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ จากการสอนปกติในชั้นเรียนด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หรือกระบวนการกลุ่มและเทคนิคเกมการศึกษา ที่ให้ผู้เรียนได้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการเสร็จสิ้นการจัดการกิจกรรมตามจุดประสงค์แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามให้เกิดการสะท้อน (Reflect) การเชื่อมโยง (Connect) การปรับประยุกต์ความคิดและนำไปใช้ (Apply) ในช่วงการเรียนรู้เป็นการบูรณาการหรือสอดแทรกทักษะชีวิตในกระบวนการเรียนการสอนทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ที่อิงมาตรฐานและตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

นอกจากนี้ ยังพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไปผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมชมรม กิจกรรมการแสดงความสามารถพิเศษต่าง ๆ การศึกษาแหล่งเรียนรู้ภายในและภายนอกสถานศึกษา เป็นต้น

2. ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ภัยพิบัติ ภัยสุขภาพ ภัยเอดส์ ภัยพาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวในสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจง จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ หรือมีพลังสุขภาพจิตซึ่งจะช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการสามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤต และผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา หรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างรวดเร็ว

ทักษะชีวิตเฉพาะ ถือว่าเป็นทักษะขั้นสูงที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเอง ได้แก่ ทักษะการรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เช่น การรู้ความแตกต่างระหว่างชายหญิง คุณค่าและศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น การคิดที่ไม่เครียด การคิดเชิงบวก ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เช่น ทักษะการปฏิเสธ การชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง ทักษะการใช้ภาษาที่สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน การพูดสื่อสารที่สร้างมิตร

ทักษะชีวิตเฉพาะสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้และสร้างความรู้ด้วยตนเองร่วมกับกลุ่ม ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ สถานการณ์จริงในชีวิต จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่มีความหมายกับชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในปัจจุบันและอนาคต

สาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2554 ที่มีสาระการเรียนรู้เฉพาะเจาะจงทั้งมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด คือ

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจในธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

จะเห็นว่ารายละเอียดในแต่ละชั้นปี มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยสุขภาพเสพติด ดังนั้น ทักษะชีวิตกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็น การศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อดำรงสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ให้สามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัว ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันภัยสุขภาพเสพติดที่ดีมีคุณภาพอีกรูปแบบหนึ่ง

ทักษะชีวิตในการป้องกันยาเสพติด

การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด เป็นการเสริมสร้างทักษะส่วนบุคคล และทักษะ ทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่มีการใช้ยาเสพติด เช่น ทักษะในการคิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุผล ทักษะในการตัดสินใจ และคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะในการประมาณตน และการควบคุม สถานการณ์ ทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ ทักษะในการปรับตัว เป็นต้น ซึ่งสามารถ จำแนกทักษะที่จำเป็นตามองค์ประกอบทักษะชีวิตได้ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การสร้างตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการป้องกันการเข้ายาในทางที่ผิดในหมู่เด็กและเยาวชน เด็กมีความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองต่ำ จะสร้างความสัมพันธ์ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นได้ยาก จะแยกตัวจากคนอื่น และมีแนวโน้มในการเข้ายา และฆ่าตัวตายสูง เพราะฉะนั้นเด็กจะต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมสำคัญต่อไปนี้

- คิดเชิงบวก
- ฝึกให้มีความอดทนกับตัวเอง
- หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยง (การทะเลาะวิวาท ยาเสพติด)
- ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
- มีอารมณ์ขัน
- มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องตัดสินใจเลือก ต้องตัดสินใจว่าจะยอมรับหรือปฏิเสธข้อเสนอ เด็กจะต้องตระหนักถึงผลที่ตามมาของการตัดสินใจเลือก ฉะนั้น ต้องมีการฝึกฝนในการตัดสินใจ โดยต้องศึกษาข้อมูลในเรื่องที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหา แล้วจึงพิจารณาทางเลือก และผลที่จะเกิดจากแต่ละทางเลือก แล้วจึงตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุด

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความสามารถในการจัดการความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งและการบริหารเวลา เป็นทักษะที่สำคัญในการเผชิญปัญหา เด็กและเยาวชนที่ไม่สามารถจัดการกับความกดดันทางสังคม จากตัวเอง หรือจากกลุ่มเพื่อน จะมีแนวโน้มในการใช้สารเสพติด

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสื่อสารเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูด การพัฒนาทักษะในการสื่อสาร เช่น สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติด หรือเตือนเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูก จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความมั่นใจที่จะปฏิเสธสัมพันธภาพกับคนอื่น และสามารถจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงได้

ตอนที่ 2

การวัดกิจกรรมการเรียนรู้

ในตอนนี จะเป็นการวิเคราะห์ตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่สามารถพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยยาเสพติด โดยพิจารณาเป็นรายตัวชี้วัดทั้ง 5 สาระ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมทักษะชีวิตตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้ง 4 องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สามารถนำไปสู่การมีภูมิคุ้มกันภัยยาเสพติดได้ โดยแสดงเป็นตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิตรายชั้นปีจัดทำโครงสร้างกิจกรรมเฉพาะสำหรับพัฒนาทักษะชีวิตที่วิเคราะห์ไว้ แล้วจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งผลให้นักเรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัดสุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งการมีทักษะชีวิตตามที่วิเคราะห์ไว้ควบคู่ไปด้วย โดยจะผนวกไว้ในระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และ/หรือใช้เทคนิคคำถาม R - C - A เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตตามความเหมาะสม โดยแยกเป็นรายชั้นปี ดังนี้

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กับ พฤติกรรมทักษะชีวิต
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป. 1/1 ระบุสมาชิกในครอบครัว และความรัก ความผูกพันของสมาชิก ที่มีต่อกัน พ 2.1 ป.1/2 บอกสิ่งที่ดีที่ชอบ และ ภาคภูมิใจในตนเอง	องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น ข้อ 6 รักและเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 2 ใช้ภาษาและกิริยา ที่เหมาะสมในการสื่อสาร
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ 4.1 ป.1/1 ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 4 มีความสามารถในการ คิดเชื่อมโยง
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป.1/1 ระบุสิ่งทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียนและการป้องกัน พ 5.1 ป.1/3 แสดงคำพูดหรือท่าทาง ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้าย ที่บ้านและโรงเรียน	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ตอรองและ ร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง

โครงสร้างกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยพิบัติ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม
1	ครอบคลุมแสนสุข	2 ชั่วโมง
2	หนูทำได้	1 ชั่วโมง
3	ปลอดภัยไว้ก่อน	1 ชั่วโมง
4	ช่วยเหลือด้วย	1 ชั่วโมง

ชื่อกิจกรรม

กรอบครีวแสนสุข

เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

- พ 2.1 ป.1/1 ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน
พ 2.1 ป.1/2 บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง

พฤติกรรมทักษะชีวิต

- องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
ข้อ 6 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ข้อ 2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร

ชิ้นงาน/ภาระงาน

เขียนลักษณะการสื่อสารที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความรักและความผูกพัน (ในใบงานสื่อสารดีครอบครัวมีสุข)

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

- ครูชวนนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับครอบครัว โดยใช้คำถามตัวอย่างต่อไปนี้
 - ครอบครัวของนักเรียนมีสมาชิกทั้งหมดกี่คน
 - สมาชิกในครอบครัวมีใครบ้าง
 - สมาชิกในครอบครัวมีใครเป็นเพศชายบ้าง
 - สมาชิกในครอบครัวมีใครเป็นเพศหญิงบ้าง
 - นักเรียนเป็นเพศชายหรือเพศหญิง
 - นักเรียนปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างไรบ้าง
 - กิจกรรมที่ทุกคนในครอบครัวทำร่วมกันบ่อยที่สุดคืออะไร
- ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง “พี่น้องกัน”
- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปให้ได้ว่า สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มีวัย เพศ สถานภาพที่แตกต่างกัน แต่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ชั่วโมงที่ 2

1. ครูชวนนักเรียนสนทนาร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้
 - สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนแต่ละคนมีใครบ้าง และแต่ละคนทำให้นักเรียนพอใจ ไม่พอใจ หรือชอบหรือไม่ชอบ เพราะเหตุใด
2. นักเรียนปฏิบัติตามใบงาน “สื่อสารดีครอบครัวมีสุข”
3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายโดยให้นักเรียนบอกลักษณะการสื่อสารของตนเอง ในครอบครัวที่ตนเองภาคภูมิใจ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. เพลง พี่น้องกัน
2. ใบงาน แผนผังความคิด “สื่อสารดีครอบครัวมีสุข”

การประเมินผล

1. พิจารณาจากข้อความที่ระบุในแผนผังความคิด ถ้าเป็นการสื่อสารที่ดี 3 รายการขึ้นไปถือว่าผ่าน
2. พิจารณาจากการบอกลักษณะการสื่อสารที่ภาคภูมิใจ ถ้าเป็นการสื่อสารที่ดี ถือว่าผ่าน

เพลงพี่น้องกัน

จาก www.dat-youtube.com

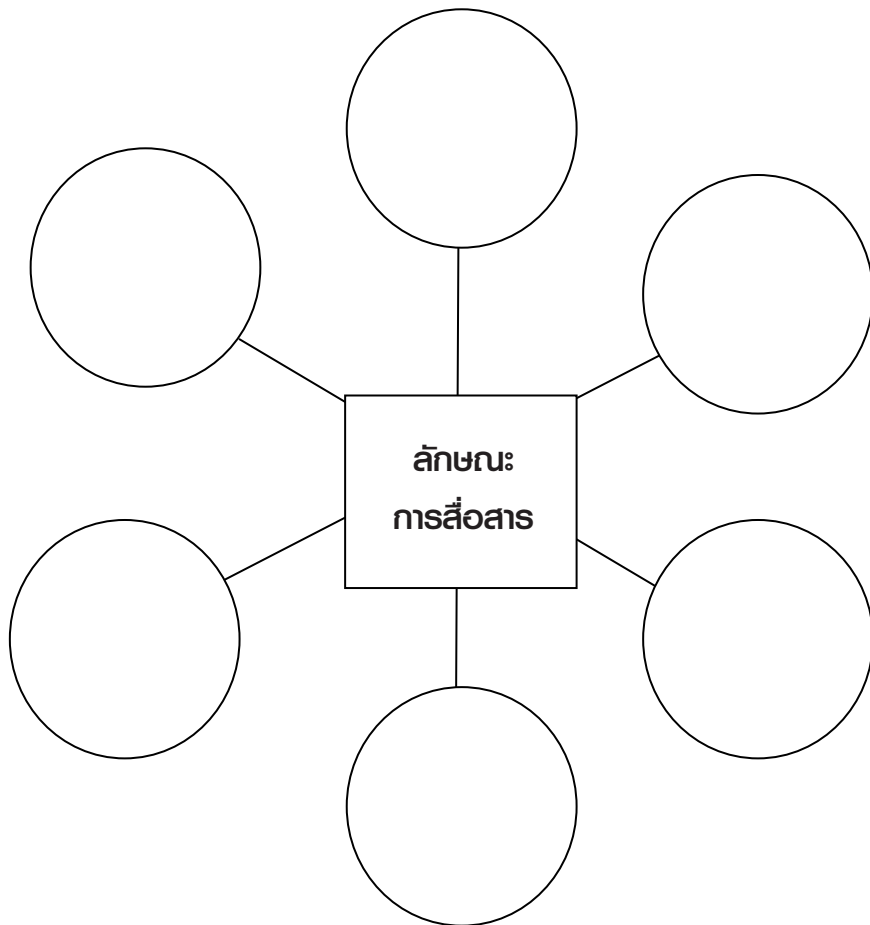
บ้านของฉันอยู่ด้วยกันมากมาย
พ่อแม่ ปู่ย่า ลุงป้า ตายาย
มีทั้งน้ำอาพิ์และน้องมากมาย
ทุกคนสุขสบายเราเป็นพี่น้องกัน

ใบงาน สื่อสารดีครอบครัวมีสุข

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนภาษาพูด ภาษากาย ในการสื่อสารทำให้ครอบครัวมีความรักและความผูกพัน เช่น ยิ้มแย้ม พูดไพเราะ เป็นต้น ลงในแผนผังความคิด (Mind Mapping) ข้างล่างนี้

ชื่อ..... ชั้น



ชื่อกิจกรรม

ครูทำได้

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.1/1 ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ

ชิ้นงาน/ภาระงาน

ทำพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูเตรียมบัตรคำเกี่ยวกับสุขภาพ 2 ลักษณะ คือ บัตรคำสุขภาพดีและบัตรคำสุขภาพไม่ดี ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ดังนี้

1.1 บัตรคำสุขภาพดี ได้แก่

แปรงฟันทุกวัน	ล้างมือให้สะอาด	ดื่มน้ำทุกวัน วันละ 8 แก้ว	รับประทานอาหารให้เป็นเวลา
รับประทานผัก ผลไม้	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
ไม่กินอาหารรสจัด	กินอาหารที่สุกและสะอาด	ชวนกันไปทำบุญ	ไม่สูบบุหรี่
ไม่ดื่มสุรา	ไม่เสพสารเสพติด	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	ทำจิตใจให้ร่าเริง
อาบน้ำทุกวัน	กำจัดขยะในบ้าน		

ฯลฯ

1.2 บัตรคำสุขภาพไม่ดี ได้แก่

สูบบุหรี่	กินขนมหวาน/รสจัด	รับประทานไม่ตรงเวลา	ไม่ชอบแปรงฟัน
ไม่อาบน้ำ	ขี้โมโห	ดื่มสุรา	ไม่ออกกำลังกาย
ไม่กินผัก ผลไม้	ดื่มน้ำอัดลม	ประมาท	ทิ้งขยะไม่เป็นที่
นอนดึก	ดูทีวีใกล้ ๆ	สวมเสื้อสกรอก	

ฯลฯ

2. ครูจัดทำกล่องใส่บัตรคำ 3 กล่อง และเขียนข้างกล่อง กล่องที่ 1 ติดป้ายเด็กสุขภาพดี
กล่องที่ 2 ติดป้ายเด็กสุขภาพไม่ดี กล่องที่ 3 ติดป้ายเด็กสุขภาพดีและสุขภาพไม่ดี

3. ครูนำบัตรคำสุภาพใส่ไว้ในกล่องตามลักษณะ
4. ครูให้เด็กเล่นเกม “เด็กสุภาพดี” และ “เด็กสุภาพไม่ดี”
 - 4.1 ครูนำกล่องทั้ง 3 กล่อง มาวางเรียงกันบนโต๊ะหน้าชั้นเรียน และนำบัตรคำจากกล่องที่ 1 และ 2 มาเทรวมกันในกล่องที่ 3
 - 4.2 ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาจับบัตรคำสุภาพจากกล่องที่ 3 ทีละคน แล้วยกให้เพื่อนในห้องดูและครูอ่านบัตรคำสุภาพและให้นักเรียนทุกคนฟังและอ่านตาม
 - 4.3 เมื่อนักเรียนอ่านบัตรคำสุภาพตามครูเสร็จ ครูถามนักเรียนให้ช่วยกันคิดวิเคราะห์บัตรคำนี้ว่าเป็นลักษณะของนักเรียนสุภาพเป็นอย่างไร
 - 4.4 นักเรียนช่วยกันคิดและตอบว่าเป็นลักษณะของเด็กประเภทใด จากนั้นก็ให้นักเรียนนำบัตรคำไปหย่อนลงในกล่องตามลักษณะของบัตรคำ
 - 4.5 นักเรียนปฏิบัติซ้ำจากข้อ 4.2-4.4 จนครบทุกคน
5. ครูและนักเรียนสรุปนำกล่องที่ 1 บัตรคำสุภาพดี มาอ่านทบทวนพร้อมกันอีกครั้งหนึ่ง และช่วยกันนำบัตรคำสุภาพดีไปแสดงปิดไว้ที่บอร์ดเสนอผลงาน “นักเรียนสุภาพดี”
6. ครูและนักเรียนสรุปนำกล่องที่ 2 บัตรคำสุภาพไม่ดีออกมาอ่านทบทวนอีกครั้งหนึ่ง และช่วยกันนำบัตรคำสุภาพไม่ดีไปแสดงปิดไว้ที่บอร์ดนำเสนอผลงาน “นักเรียนสุภาพไม่ดี”
7. อธิบายสุขบัญญัติ 10 ประการ ตามใบความรู้สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ แล้วมอบหมายให้นักเรียนนำไปปฏิบัติ โดยครูจะมีการสังเกตและให้คะแนนต่อไป

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ใบความรู้สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
2. กล่อง 3 กล่อง พร้อมป้ายเด็กสุภาพดี เด็กสุภาพไม่ดี และเด็กสุภาพดีและสุภาพไม่ดี
3. ชุดบัตรสุภาพดีและสุภาพไม่ดี

การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามแบบโดยใช้เกณฑ์ดังนี้
- | | | |
|---------------------|---------|---------------------------------|
| ระดับคุณภาพดี | หมายถึง | มีการปฏิบัติ 8 รายการขึ้นไป |
| ระดับคุณภาพพอใช้ | หมายถึง | มีการปฏิบัติ 5 - 7 รายการขึ้นไป |
| ระดับคุณภาพปรับปรุง | หมายถึง | มีการปฏิบัติน้อยกว่า 5 รายการ |

แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ชั้น.....

คำชี้แจง ให้ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงถึงการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ตามหมายเลขที่ข้อที่นักเรียนผู้นั้นมีการปฏิบัติ

ที่	ชื่อ - สกุล	หลักสุขบัญญัติ										รวม	ระดับ คุณภาพ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

รายการพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

ใบความรู้

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และสระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรค
- ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นและให้ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ
- จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี โดยการ

- แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน
- ถูหรือบ้วนปาก หลังรับประทานอาหาร
- เลือกใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ลูกกวาด ท็อฟฟี่ ขนมหวานเหนียวต่าง ๆ เพื่อป้องกันฟันผุ
- ตรวจสอบสภาพช่องปากและฟัน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- ไม่ควรใช้ฟันกัดขบของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

คือ ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียม ประุง และรับประทานอาหาร รวมทั้งหลังการขับถ่าย

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันจัด โดยการ

- เลือกซื้ออาหาร สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงหลัก คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และสะอาด
- ประุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องประุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงหลัก 3 ส คือ สด สะอาด สุกเสมอ และสะอาดปลอดภัย
- รับประทานอาหารที่มีการจัดเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน
- รับประทานอาหารประุงสุกใหม่ รวมทั้งใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน
- หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง รวมทั้งอาหารใส่สีสังเคราะห์
- ดื่มน้ำสะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- รับประทานอาหารให้เป็นเวลา

5. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด และการสำล่อนทางเพศ

ผู้ที่จะมีสุขภาพดีตามสุขบัญญัติ 10 ประการ ต้องงดสูบบุหรี่ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดใช้สารเสพติด งดเล่นการพนัน นอกจากนี้ต้องส่งเสริมค่านิยมรักนวลสงวนตัว และมีคูครองเมื่อถึงวัยอันควร

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ทำได้โดย

- ให้ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน
- สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- เผื่อแผ่น้ำใจให้กันและกัน
- จัดกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน
- ชวนกันไปทำบุญ

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประสาธ ทำได้โดย

- ระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดภายในบ้าน เช่น เต้าแก๊ส ไฟฟ้า ของมีคม ฐาน เทียน ที่จุดบูชาพระ ฯลฯ
- ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายของการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุม ห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี โดย

- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
- ตรวจสุขภาพประจำปีกับแพทย์ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ โดย

- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ อย่างต่ำ 8 ชั่วโมง
- จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และที่ทำงานให้น่าอยู่
- หาทางผ่อนคลายความเครียด เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจบกรวน อาจหางานอดิเรกทำ ใช้เวลาว่างไปกับการอ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูภาพยนตร์
- ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม เช่น

- กำจัดขยะภายในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ
- หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
- มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- กำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนด้วยวิธีที่ถูกต้อง
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ และสัตว์ป่า เป็นต้น

ชื่อกิจกรรม

ปลอดภัยไว้ก่อน

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและการป้องกัน

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ

ชิ้นงาน/ภาระงาน

- การตอบคำถามจากบัตรภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. เกม “ชิงร้อยชิงล้าน” โดยครูเตรียมบัตรภาพให้พอดีกับจำนวนนักเรียน ดังนี้

บัตรภาพอุปกรณ์ ไฟฟ้า โทรศัพท์ พัดลม เตารีด ตู้เย็น หม้อหุงข้าว ปลั๊กไฟ ไม้กวาด
กาต้มน้ำ เต้าหู้โครเวฟ ฯลฯ

บัตรภาพอุปกรณ์เครื่องใช้ มีด กรรไกร ค้อน เข็มเย็บผ้า โต๊ะ เก้าอี้ ปืน

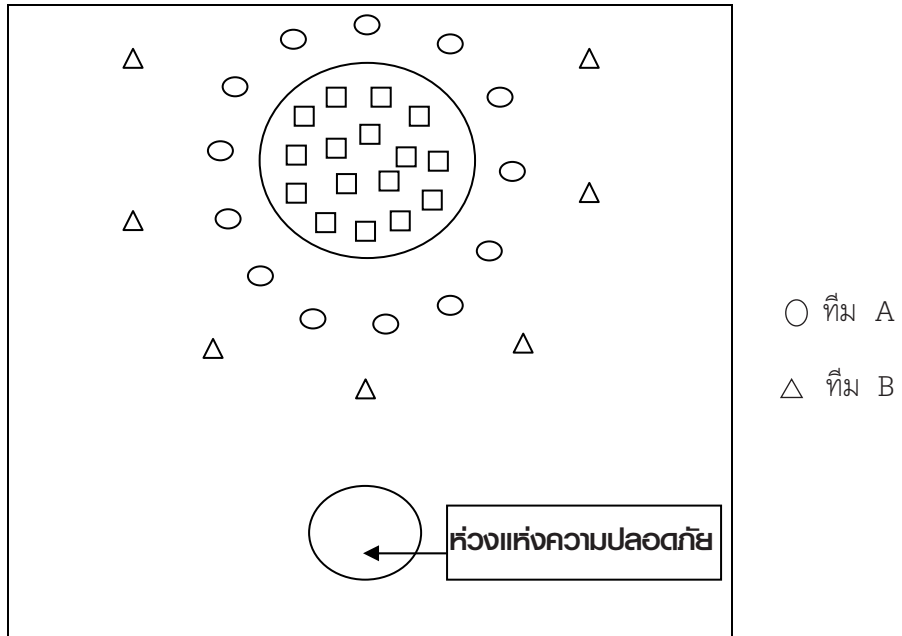
บัตรภาพของเล่น ลูกดอกปาเป้า ลูกโป่ง ปืนแก๊ส ประทัด รถเด็กเล่น พู่กันยนต์

บัตรภาพเบ็ดเตล็ด น้ำยาล้างห้องน้ำ ยาฉีดยุง ทินเนอร์ บุหรี่ สุรา ไม้ขีดไฟ ยาแก้ปวด เทียนไข
ไฟแช็ค บันได ตันไม้ ห้องน้ำ ฯลฯ

2. ครูเตรียมพื้นที่สำหรับการเล่น (ดูภาพประกอบ) ดังนี้

2.1 กำหนดเขตพื้นที่สำหรับการเล่น เตรียมบัตรภาพไว้ 2 ชุด

2.2 เขียนวงกลมใหญ่สำหรับวางบัตรภาพ 1 วง และวงกลมเล็กสำหรับเป็นห่วง
แห่งความปลอดภัย 1 วง ระยะห่างกันประมาณ 1 เมตร



3. ครูอธิบายและนักเรียนสาธิตการเล่น

วิธีการเล่นและกติกา

3.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน ได้แก่ ทีม A และ ทีม B

3.2 ทีม A จะยืนห่างจากวงกลมใหญ่ที่วางบัตรภาพประมาณ 1 เมตร ทีม B อยู่บริเวณรอบนอกทีม A และวงกลมใหญ่

3.3 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ทีม B พยายามฝ่าด่านทีม A เข้าไปหยิบบัตรภาพมาเก็บสะสมไว้ในห่วงแห่งความปลอดภัยให้มากที่สุด โดยมีกติกาว่า 1 คน หยิบได้ครั้งละ 1 ใบเท่านั้น ทีม A พยายามป้องกันบัตรภาพโดยไล่จับทีม B ให้ได้ ถ้าทีม B ถูกจับได้ ต้องนำบัตรภาพไปคืนที่เดิมก่อน แล้วรีบวิ่งไปที่ห่วงแห่งความปลอดภัยและนับ 1-10 ให้ดัง ๆ จึงจะกลับเข้าไปเล่นใหม่ได้ ในกรณีที่ถูกลบได้แต่ไม่มีบัตรภาพในมือ ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ทีม B ที่ไม่ถูกลบจะต้องรีบไปวางบัตรภาพในห่วงแห่งความปลอดภัย แล้วกลับไปหยิบบัตรภาพใบใหม่

3.4 ใช้เวลาเล่น 5 นาที จึงผลัดเปลี่ยนหน้าที่กัน แล้วเริ่มเล่นใหม่

3.5 เมื่อเล่นครบตามเวลาทั้งสองทีม ให้แต่ละทีมนับจำนวนบัตรภาพที่ได้ ทีมที่มีบัตรภาพมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

3.6 ครูให้นักเรียนถือบัตรภาพที่ทีมของตนเองได้มาคนละ 1 ใบ (ทีมใดที่บัตรภาพไม่พอให้ไปหยิบมาจากบัตรคำที่เหลือในวงกลม)

3.7 ครูถามคำถามว่าบัตรภาพที่นักเรียนได้รับจะทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

ชื่อกิจกรรม

ช่วยกันด้วย

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ.5.1 ป.1/3 แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

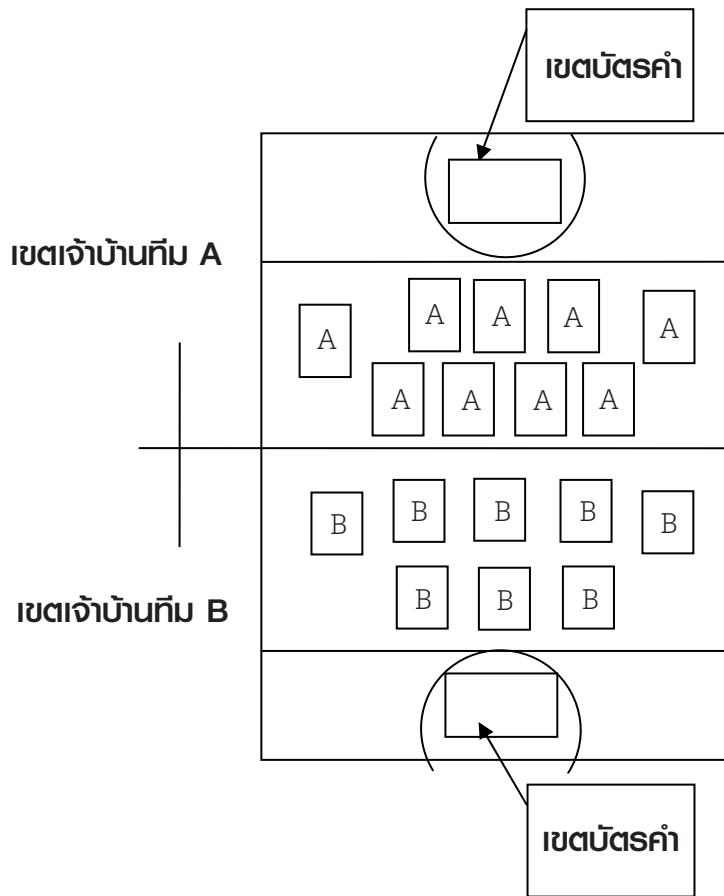
ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ตอรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

การตอบบัตรคำ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูเตรียมบัตรคำไว้จำนวน 2 ชุด
 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ทีม A และ ทีม B ทีมละเท่าๆ กัน
 3. กำหนดพื้นที่การเล่นโดยแบ่งเขตแดนตรงกลางเป็นเขตเจ้าบ้าน 2 เขต และเขตบัตรคำ 2 เขต
- ตรงฝั่งของจุดสิ้นสุดฝั่งตรงข้ามในสนาม (ดังภาพ)



4. คราววางบัตร์คำ 20 บัตร์คำ ในเขตบัตร์คำ (บัตร์คำมี 2 ชุด ทีมละ 1 ชุด)

5. วิธีเล่น

5.1 ให้แต่ละทีมส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน สลับกันเข้าไปหยิบบัตร์คำในแดนตรงข้ามมาไว้ในเขตบัตร์คำของตน โดยไม่ให้ถูกทีมเจ้าบ้านจับได้ หากถูกจับได้ต้องตกเป็นเชลย

5.2 ขณะที่รุกเข้าไปหยิบบัตร์คำ เมื่อได้บัตร์คำแล้ว มีสิทธิ์ช่วยเหลือเชลยที่เป็นทีมของตนกลับมาได้ หากถูกจับทั้งสองคนให้ตกเป็นเชลยทั้งคู่

5.3 ใช้เวลาในการเล่น 3 เซต เซตละ 5 นาที พัก 2 นาที ระหว่างพักให้แต่ละทีมคิดหาวิธีเล่นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และนับจำนวนบัตร์ของตน

5.4 เมื่อหมดเวลาการแข่งขัน ทีมที่ได้บัตร์คำมากกว่าเป็นผู้ชนะ หากได้เท่ากันให้เสมอกัน

6. นักเรียนแต่ละทีมหนึ่งเป็นกลุ่ม นำบัตร์คำของทีมวางไว้หน้ากลุ่มตนแล้วส่งตัวแทนเลือกบัตร์คำของทีมตน มาครั้งละ 2 บัตร์ มาต่อกันแล้วอ่านพร้อมแสดงท่าทางให้เหมาะสมกับข้อความในบัตร์คำ โดยเริ่มจากทีม A สลับทีม B ครั้งละ 1 คน จนครบทุกคนในทีม หากมีบัตร์คำเหลือให้แต่ละทีมส่งอาสาสมัครมาอ่านพร้อมแสดงท่าทางจนครบทุกบัตร์คำ

7. ครูสนทนากับนักเรียนด้วยเทคนิค R - C - A

- R นักเรียนคนไหนบ้างที่ถูกฝ่ายตรงข้ามจับตัวได้
นักเรียนมีวิธีการที่จะขอความช่วยเหลือจากทีมของเราได้อย่างไร
- C ในห้องเรียนของเรา นักเรียนเคยขอความช่วยเหลือจากใครบ้าง
เพื่อนของเราให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับอะไรบ้าง
- A หากนักเรียนประสบปัญหานักเรียนไปขอความช่วยเหลือจากใคร
และขอความช่วยเหลืออย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- บัตรคำ

การประเมินผล

- พิจารณาจากการตอบบัตรคำ ถ้าตอบได้ถูกต้องถือว่าผ่าน
- พิจารณาจากการตอบคำถามของ R-C-A ถ้านักเรียนบอกวิธีการ (คำพูด หรือท่าทาง)

ในการขอความช่วยเหลือได้ถือว่าผ่าน

บัตรคำ

ช่วยหนูด้วย!	แม่ค้าขายขนมไม่มีประโยชน์
ช่วยหนูด้วย!	หนูไม่ได้กินอาหารเช้า
ช่วยหนูด้วย!	หนูโดนเพื่อนรังแก
ช่วยหนูด้วย!	หนูอ่านหนังสือไม่คล่อง
ช่วยหนูด้วย!	หนูไม่มีเพื่อนเล่น
ช่วยหนูด้วย!	รุ่นพี่บังคับหนูให้ไปซื้อบุหรี่
ช่วยหนูด้วย!	หนูทกล้ม
ช่วยหนูด้วย!	หนูโดนมีดบาดมือ
ช่วยหนูด้วย!	รุ่นพี่รังแกหนู
ช่วยหนูด้วย!	รุ่นพี่บังคับให้สูบบุหรี่
ช่วยหนูด้วย!	หนูไม่สบาย

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิต
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต
สาระที่ 1 การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 ป.2/1 อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป.2/1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ข้อ 3 ยอมรับความแตกต่าง ระหว่างตนเองและผู้อื่น
สาระที่ 4 การสร้างเสริม สุขภาพ สมรรถภาพ และ การป้องกันโรค	พ 4.1 ป.2/1 บอกลักษณะของการ มีสุขภาพดี พ 4.1 ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป.2/3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ภัยใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อที่ 4 มีความสามารถในการ คิดเชื่อมโยง

โครงสร้างกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภัยสุขภาพสังคม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	ตัวของฉัน	1	
2	คำของคนอยู่ที่ผลของงาน	1	
3	Yes or No	1	
4	ชีวิตที่ปลอดภัย	1	
5	Say yes Say no	1	

ชื่อกิจกรรม

ตัวของฉบับ

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.2/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ

ชิ้นงาน/ภาระงาน

- เรียงบัตรคำ ชื่ออวัยวะ หน้าที่และการบำรุงรักษา
- ระบายสีภาพและเติมคำให้ถูกต้องกับภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนดูภาพอวัยวะภายในของเราและอธิบายให้นักเรียนเข้าใจหน้าที่ของอวัยวะภายในว่ามีหน้าที่อะไร เราจะดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างไร โดยใช้ภาพประกอบการอธิบาย
2. แบ่งนักเรียนกลุ่มละ 5-6 คน แจกบัตรกลุ่มละคำ 3 ชุด ประกอบด้วยภาพอวัยวะภายในหน้าที่ การบำรุงรักษา แล้วให้ปฏิบัติตามใบงาน
3. ครูและนักเรียนทุกคนร่วมกันวิเคราะห์และประเมินผลงานแต่ละกลุ่ม กลุ่มที่จัดไม่ถูกต้องให้อภิปรายและแก้ไขผลงานกลุ่มจนถูกต้องโดยพูดคุยสนทนากับเพื่อน ครู หรือเอกสาร และ Internet เพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนระบายสีภาพและเติมคำที่กำหนดให้ได้ใจความสมบูรณ์ตามใบงานตัวของฉัน 2 โดยครูเขียนให้นักเรียนเติมลงในแถบประโยคจนได้ใจความสมบูรณ์ เสร็จแล้วส่งครูผู้สอน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพเหตุการณ์หรือคลิปวิดีโอเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว สังคมที่มีคนดื่มสุรา ผู้ป่วยด้วยโรคพิษสุราเรื้อรัง ผู้ป่วยทางจิต/กายที่เกิดจากพิษสุรา ยาเสพติด
2. ใบงานเกมบัตรคำ บัตรคำและแถบประโยคเกี่ยวกับอวัยวะ หน้าที่และการบำรุงรักษาอวัยวะภายในของร่างกาย
3. ใบงานเติมคำ การระบายสีภาพ และเติมคำในช่องว่างให้ได้ใจความ

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	ตรวจผลงานการเรียงบัตรคำโดยใช้แบบประเมิน	- ตอบถูก 3 ข้อถือว่าผ่านเกณฑ์ ตอบถูกน้อยกว่า 3 ข้อ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์
รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	ตรวจผลงานการเติมคำให้ถูกต้องกับภาพ	- ได้ระดับ 2 ถือว่าผ่านเกณฑ์

กลุ่มที่

1.
2.
3.
4.
5.
6.

(ภาพ) อวัยวะภายใน

หน้าที

การบำรุงรักษา

(เฉลย) ใบงาน ตัวของฉัน 1

(ภาพ) อวัยวะภายใน	หน้าที่	การบำรุงรักษา
ภาพปาก	กินอาหาร	กินอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย
ภาพลำไส้ใหญ่	ขับกากอาหาร	ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา
ภาพลำไส้เล็ก	ย่อยอาหารและดูดซึม เข้ากระแสเลือด เพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	กินอาหารให้เป็นเวลา
ภาพตับ	สร้างน้ำดี เก็บสำรองอาหาร กำจัดสารพิษ สะสมวิตามินเอ ดี และบี 12	ไม่รับสารพิษและสิ่งเสพติด เข้าสู่ร่างกาย
ภาพสมอง	ควบคุมการทำงานของ ร่างกายทุกส่วน	ระวังไม่ให้ กระทบกระเทือน คลื่นเสียง สารเสพติดทุกชนิด

ใบงาน ตัวของฉัน 2

คำชี้แจง นักเรียนระบายสีภาพ และเติมคำให้ได้ใจความถูกต้อง โดยเลือกคำในกรอบ □ ด้านขวามือ
ไปเติมลงในช่องว่างข้อความช่องกลางให้ได้ใจความ

ภาพปาก	อย่าตาม...ปาก	ใจ ใคร ใน
ภาพคนสูบบุหรี่		คอง ตอง ลอง
ภาพคนเมา	เมา...ขับ	จับ ใจ ไม่

เกณฑ์การให้คะแนน

ถูก 3 ข้อ ได้ 3 คะแนน

ถูก 2 ข้อ ได้ 2 คะแนน

ถูก 1 ข้อ ได้ 1 คะแนน

ชื่อกิจกรรม

กิจกรรม Yes or No

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป 2/2 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 7 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และระเบียบของสังคม

ชิ้นงาน/ภาระงาน

เล่นเกมที่กำหนดให้โดยต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่น

การจัดกิจกรรม

1. ชวนนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม โดยใช้คำถามต่อไปนี้
 - ใครบ้างที่ออกกำลังกายการเล่นเกม
 - เกมที่เล่นชื่อเกมอะไร
2. ให้พูดชื่อเกมที่ละเกม แล้วให้นักเรียนตอบว่าเป็นเกมที่เล่นคนเดียว หรือเล่นเป็นกลุ่ม ครูทำเครื่องหมายหรือขีดเส้นใต้ชื่อเกมที่เล่นเป็นกลุ่ม
3. ครูเลือกเกมที่เล่นเป็นกลุ่มมา 1 เกม แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกเกี่ยวกับกฎ กติกาการเล่น เมื่อบอกได้ครบถ้วนแล้ว แบ่งนักเรียนเป็นทีมให้เล่นเกม โดยยึดการปฏิบัติตามกฎ กติกา ที่ได้พูดคุยกันแล้ว
4. เมื่อยุติการเล่น ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า ถ้าผู้เล่นเกมไม่เล่นตามกฎ กติกา จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง แล้วสรุปร่วมกันว่าการเล่นเกมที่มีผู้เล่นหลายคน จำเป็นต้องมีกฎ กติกาสำหรับยึดถือและปฏิบัติขณะเล่นเกม เพื่อให้การเล่นเป็นไปด้วยความราบรื่น ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน
5. ใช้คำถาม R - C - A เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
 - R จากที่นักเรียนเล่นเกม นักเรียนคิดว่าการที่เราปฏิบัติตามกติกาที่มีประโยชน์ต่อการเล่นเกมของเราอย่างไรบ้าง
 - C นักเรียนเคยปฏิบัติตามกฎ กติกา เรื่องอะไรบ้างหรือไม่ นักเรียนคิดว่าเพื่อนของเรา รู้สึกอย่างไร หากเราปฏิบัติตามกติกา
 - A นักเรียนคิดว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรปฏิบัติตัวอย่างไร

(ซึ่งคำถามนี้ครูต้องสรุปได้ว่าทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และระเบียบของสังคม)

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

สถานที่ที่สามารถเล่นเกมได้ นอกห้องเรียน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการเล่นเกม ผู้ที่ไม่ทำผิดกติกาเลย ถือว่าผ่าน

พิจารณาจากการตอบคำถาม R-C-A ถ้านักเรียนสรุปได้ว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และระเบียบของสังคม ถือว่าผ่าน

ชื่อกิจกรรม

คำของคน อยู่ที่พลของงาน

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.2/1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ข้อ 3 ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น

ชิ้นงาน/ภาระงาน

- วาดภาพกิจกรรมของบุคคลในครอบครัวตนเองและเขียนข้อความสั้น ๆ ประกอบภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

- ครูทักทายและชวนสนทนาเกี่ยวกับครอบครัวพร้อมให้ดูภาพครอบครัวและชวนสนทนา ดังนี้
 - ครอบครัวของนักเรียนมีกี่คน ใครบ้าง
 - แต่ละคนในครอบครัว ใครทำอะไรบ้าง
- ให้นักเรียนจับคู่กันถาม-ตอบซึ่งกันและกันว่าบุคคลในครอบครัวของแต่ละคนทำอะไรบ้าง เช่น พ่อ แม่ ตัวเอง พี่น้อง หรือบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ในครอบครัว
- นักเรียนอาสาสมัครนำเสนอหน้าชั้น 2-3 คู่ เสร็จแล้วร่วมกันสรุปว่าทุกคนมีหน้าที่ ทุกคนมีความสำคัญและชวนนักเรียนร่วมกิจกรรม เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ดังนี้
 - ครูตัดกระดาษวงกลม สีเหลือง แดง เขียว ไว้ในชั้นเรียนสี่ละด้าน (ซ้าย กลาง ขวา)
 - ครูอธิบายวิธีการเล่นว่าเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนคิดและตัดสินใจว่าข้อความที่ครูชูให้นักเรียนในแถบข้อความนั้น นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร ถ้าเห็นด้วยอย่างยิ่งไปยืนในด้านสีเขียว ถ้าไม่แน่ใจให้ไปยืนด้านสีเหลือง ถ้าไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งไปยืนที่ด้านสีแดง
 - ครูเริ่มอ่านทีละข้อความ นักเรียนเลือกไปยืนตามความคิดของแต่ละคน
 - ครูซักถามเหตุผลของนักเรียนว่าทำไมจึงเลือกไปยืนในสีนั้นประมาณ 5 - 6 คน แล้วจึงเริ่มข้อความต่อไป ทำเช่นนั้นไปจนหมด 10 แถบประโยค แล้วร่วมกันสรุปว่าทุกคนมีบทบาทหน้าที่ มีความสำคัญต่อครอบครัวและตัวเราเองก็เป็นผู้ที่มีความสำคัญ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพครอบครัว
2. กระดาษสีแดง เหลือง เขียว ตัดเป็นวงกลม
3. กระดาษขาว
4. แถบประโยคข้อความ 10 ข้อความ คือ
 1. แม่ทำอาหารให้ทุกคนรับประทาน
 2. ทุกคนช่วยกันล้างจาน
 3. ฉันรับประทานอาหารเย็นเสร็จแล้วทำการบ้านจนเรียบร้อย
 4. คุณพ่อไปทำงาน
 5. คุณยายช่วยเลี้ยงน้องคนเล็กของฉัน
 6. น้องของฉันอายุ 3 ขวบ รับประทานอาหารเองได้
 7. พี่ชายของฉันกวาดบ้านถูบ้านทุกวัน
 8. พี่สาวของฉันซักและรีดเสื้อผ้าให้ทุกคน
 9. คุณป้าสมัครไปเล่นไพ่ตั้งแต่เช้าเพื่อหารายได้
 10. คุณลุงข้างบ้านของฉันมีเรื่องกลุ้มใจจึงกินเหล้าเมาทุกวัน
5. ใช้คำถาม R - C - A เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

R นักเรียนคิดว่าแต่ละคนมีหน้าที่แตกต่างกันหรือไม่ให้นักเรียนอธิบายเหตุผลประกอบ หากคนเรามีหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไปเราต้องทำอะไรเพื่อให้ทุกคนยอมรับความสามารถของแต่ละคน

C ในห้องเรียนของเรามีนักเรียนที่มีความสามารถแตกต่างกันหรือไม่ นักเรียนสามารถที่จะทำงานร่วมกันได้อย่างไร

A หากนักเรียนมีเพื่อนที่มีความสามารถไม่เท่าเทียมกับเรานักเรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไร

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้	สังเกตการยืนตามสี จากการร่วมกิจกรรม เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย	นักเรียนยืนตามสีได้ถูกต้องถือว่าผ่านเกณฑ์
ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	พิจารณาจากการบอกเหตุผลที่ไปยืนตามสีในกิจกรรม เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย	นักเรียนบอกเหตุผลของตนเอง และรับฟังเหตุผลของเพื่อน โดยไม่มีข้อโต้แย้งถือว่าผ่าน

ชื่อกิจกรรม

Say yes Say no

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.2/1 บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี

พ 4.1 ป.2/2 เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ

ชิ้นงาน/ภาระงาน

วาดรูปใบหน้าที่สอดคล้องกับประโยคที่แสดงพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูบอกถึงจุดประสงค์ของกิจกรรม Say yes Say no เพื่อให้นักเรียนรู้ลักษณะของการมีสุขภาพดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
2. ให้นักเรียนดูภาพบุคคลที่มีอาการไอ จาม รูปร่างผอมแห้งแรงน้อย อ้วนมาก เดินใช้ไม้เท้า ฯลฯ
 - ภาพที่เห็นเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร ทำไมบุคคลในภาพจึงเป็นเช่นนั้น
3. ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับบุคคลในภาพว่ามีสุขภาพไม่ดี โดยมีสาเหตุเพราะขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น เราจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ออกกำลังกายที่พอเหมาะ
4. นักเรียนร่วมกิจกรรม Say yes Say no โดยมีขั้นตอน ดังนี้
 - ครูแบ่งพื้นที่ภายในห้องเรียนออกเป็น 2 ส่วน แต่ละส่วนของพื้นที่ วางธูลาธูปไว้ 1 วง วงที่ 1 Say yes (เหมาะสม) วงที่ 2 Say no (ไม่เหมาะสม)
 - ครูอ่านแถบประโยคการเลือกรับประทานอาหารที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี เมื่อนักเรียนฟังจบให้ตัดสินใจเลือกยืนในวง Say yes Say no
 - ✦ น่องหมู่น้ำจิ้มที่มาจากสีของใบเตย
 - ✦ น่องกบต้มน้ำกระเทียม
 - ✦ ตีตุ๋นลูกกวาดสีแดงสด
 - ✦ หนูนิดกินผลไม้ดอง

- ✦ มะเหมี่ยวต้มในตอนเช้า
- ✦ ข้าวฟ่างชอบรับประทานผักและผลไม้
- ✦ มะพร้าวรับประทานแยกลีแทนอาหารทุกมื้อ
- ✦ น่องฟ้าเลือกรับประทานอาหารประเภทไข่
- ✦ น่องโบว์ชอบรับประทานอาหารประเภทถั่ว
- ✦ ปูเป้ชอบซื้อโยเกิร์ตไว้รับประทานยามว่าง

5. นักเรียนทำใบงานกิจกรรม Say yes Say no

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการรับประทานอาหารที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R ขณะปฏิบัติกิจกรรม Say yes Say no นักเรียนมีความรู้สึกละอย่างไรในการเลือกรับประทานอาหารประเภทไขมัน หรือไขมันแข็ง
- C ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคยตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารหรือไม่ ถ้าเคยนักเรียนมีวิธีการเลือกอย่างไร
- A ต่อไปหากนักเรียนต้องรับประทานอาหาร นักเรียนจะมีวิธีการเลือกอย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- แถบประโยค
- ภาพบุคคลที่สุขภาพไม่ดี
- ใบงานเรื่อง Say yes Say no

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ/เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
- กินอาหารที่มีประโยชน์	ภาพใบหน้า	- ผลงานมีทั้งหมด 10 ข้อ → ถูก 5 -8 ข้อผ่าน → ถูก 1-4 ข้อไม่ผ่าน
- รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	คำตอบจากคำถาม R-C-A	วิธีการที่บอกความเหมาะสมเป็นไปได้อย่างดี

ใบงานเรื่อง Say yes Say no
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดรูปหน้ายิ้ม ☺ ในช่อง Say yes และวาดรูปหน้าบึ้ง ☹ ในช่อง Say no

ที่	แถบประโยค	Say yes ☺	Say no ☹
1	น้องหนูซื้อขนมชั้นที่ทำจากสีของใบเตย		
2	น้องกิบดื่มน้ำกระเจี๊ยบ		
3	ตุ๊ดตู่กินลูกกวาดสีแดงสด		
4	หนูนิตกินผลไม้ดอง		
5	มะเหมี่ยวดื่มนมในตอนเช้า		
6	ข้าวฟ่างชอบกินผักและผลไม้		
7	มะพร้าวกินเยลลี่แทนอาหารทุกมื้อ		
8	น้องฟ้าเลือกกินอาหารประเภทไข่		
9	น้องโบว์ชอบกินอาหารประเภทถั่ว		
10	ปูเป้ชอบซื้อโยเกิร์ตไว้กินยามว่าง		
สรุป			

เกณฑ์การผ่าน

5 - 8 ข้อ ผ่าน

1 - 4 ข้อ ไม่ผ่าน

ลงชื่อ

ครูผู้ประเมิน

ชื่อกิจกรรม

ชีวิตที่ปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.2/3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกัน

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ 4 มีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

นำบัตรข้อความใส่กล่องให้ถูกต้อง (มีอันตราย หรือไม่มีอันตราย)

กิจกรรมการเรียนรู้

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับสารอันตรายใกล้ตัวที่นักเรียนเคยพบ
- ให้นักเรียนแยกบัตรข้อความสิ่งที่เป็นอันตรายและไม่มีอันตรายออกจากกัน โดยนำบัตรข้อความที่ได้รับจากครูไปใส่ในกล่องที่ระบุว่าอันตราย กล่องที่ 2 ระบุว่าไม่อันตราย

ตัวอย่างบัตรข้อความ

น้ำพลัม	ยาธาตุ	ปุ๋ยเคมี	กาวหลอด	ยาทิงเจอร์
น้ำมันก๊าด	บุหรี่	ลูกอม	น้ำดื่ม	ยาหยอดตา
ยาเบื่อหนู	เหล้า	พาราเซตามอล	ยาฆ่าหญ้า	ยาฆ่าแมลง

- ครูแจกบัตรข้อความให้นักเรียนทุกคนแล้วนำไปใส่กล่องที่ 1 หรือกล่องที่ 2 ตามที่นักเรียนคิด
- หลังจากนั้นครูพิจารณาดูว่าทั้ง 2 กล่องมีนักเรียนใส่บัตรคำถูกต้องในกล่องไหน ครูนำอภิปรายเพื่อให้นักเรียนเห็นว่าที่ถูกต้องเป็นอย่างไร

5. นำกล่องที่มีบัตรข้อความสิ่งที่ไม่มีความเสี่ยงอาจก่อให้เกิดโทษ มาอภิปรายร่วมกับนักเรียนว่าสิ่งเหล่านั้นก่อให้เกิดโทษได้อย่างไรและมีวิธีป้องกันอย่างไร
6. ครูสรุปภาพรวมให้นักเรียนฟังอีกครั้ง

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R นักเรียนแยกแยะได้อย่างไรว่าบัตรคำใดที่มีข้อความเกี่ยวกับสารอันตรายหรือไม่อันตราย
- C ในชีวิตประจำวันนักเรียนเคยเห็นสารอันตรายอะไรบ้าง นักเรียนหลีกเลี่ยงสารอันตรายอย่างไร
- A นักเรียนคิดว่ายาเสพติดเป็นสารอันตรายหรือไม่ นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงยาเสพติดได้อย่างไร

สื่อการเรียนรู้

บัตรข้อความ

การประเมินผล

1. พิจารณาจากการนำบัตรข้อความใส่กล่อง 2 ใบ ถ้าถูกต้องถือว่าผ่าน
2. พิจารณาจากการอภิปรายถึงวิธีการป้องกันจากสารอันตรายใกล้ตัวเหมาะสมได้ถือว่า ผ่าน

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิต
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป.3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอน การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ที่ต้อง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	พ 3.2 ป.3/1 เลือกออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมืองและเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น ข้อ 2 ค้นพบจุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ข้อ 7 รู้จักปฏิเสธต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป.3/2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และ ร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง

โครงสร้างกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภัยยาเสพติด ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม
1	ฉลาดรู้ ฉลาดเลือก	2
2	Stop or Go	2
3	สู้ขงกันเถอะเรา	1
4	ช่วยเหลือกัน	1

ชื่อกิจกรรม

ฉลาดรู้ ฉลาดเลือก

เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ 1 รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ

ชิ้นงาน/ภาระงาน

เขียนวิธีปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1 ฉลาดรู้

1. ครูนำเสนอภาพ 2 ภาพที่แตกต่างกัน คือ
 - ภาพที่ 1 เป็นภาพเด็กที่ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
 - ภาพที่ 2 เป็นภาพเด็กที่ร่างกายแคระแกรน
 ให้นักเรียนบอกว่ายากเป็นเหมือนภาพใด เพราะเหตุใด
2. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าอะไรทำให้เด็กทั้ง 2 ภาพมีความแตกต่างกัน
3. จากคำตอบในข้อ 2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน
4. นักเรียนรับบัตรที่เขียนข้อความเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน คนละ 1 ใบ แล้วให้นักเรียนพิจารณาว่า พฤติกรรมนั้นตรงกับปัจจัยใด และทำให้ร่างกายเจริญเติบโตหรือไม่ แล้วนำไปติดบนกระดานสรุปกิจกรรมฉลาดรู้บนกระดานดำให้ถูกต้อง
5. ครูตรวจความถูกต้องในการติดบัตรข้อความของนักเรียน หากพบว่าผิดให้ถามนักเรียนว่า ติดถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด โดยมีการอธิบายให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันเช่น การอ่านการ์ตูน เป็นการพักผ่อนแต่ไม่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

ชั่วโมงที่ 2 ฉลาดเลือก

6. ครูจัดแผนกิจกรรมฉลาดรู้ที่มีการติดบัตรข้อความที่ถูกต้องแล้วบนกระดานดำ แล้วให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเลือกข้อความที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยเขียนข้อความที่เลือกลงในใบงาน ฉลาดเลือกให้ถูกต้อง
7. ครูตรวจใบงาน ฉลาดเลือก แล้วประเมินตามเกณฑ์การประเมิน

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R จากการทำกิจกรรมให้นักเรียนบอกวิธีการเลือกรับประทานอาหารมา 3 อย่าง
- C ที่ผ่านมานักเรียนสามารถที่จะค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารได้อย่างไรบ้าง
- A นักเรียนจะต้องทำอะไรเพื่อที่จะทำให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการที่จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพเด็กที่ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง และเด็กที่ร่างกายแคระแกรน
2. กระดาษปฐพีกิจกรรมฉลาดรู้
3. ตัวอย่างข้อความในบัตรพฤติกรรม
4. ใบงานฉลาดเลือก

การประเมินผล

ตรวจใบงานฉลาดเลือก โดยใช้เกณฑ์ถูกต้องร้อยละ 60 ขึ้นไปของข้อความที่เลือก

กระต่ายกิจกรรมฉลาดรู้

ปัจจัย	ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต	ไม่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
อาหาร		
การออกกำลังกาย		
การพักผ่อน		

ตัวอย่างข้อความในบัตรพฤติกรรม

กินข้าวผัด	กินลูกอม	ดื่มน้ำอัดลม	ดื่มน้ำผลไม้
กินกล้วยเดี่ยว	กินลูกชิ้น	ดื่มนม	ดื่มน้ำ
กินผัก	กินผลไม้	กินโครงไก่ย่าง	กินหนังไก่ทอด
กินป๊อป	กินนมอัดเม็ด	กินอาหารไม่เป็นเวลา	กินอาหารมากเกินไป
กินอาหารน้อยไป	เดินซูลาซูป	ขี่จักรยาน	การกระโดดจากที่สูง
วิ่ง	ว่ายน้ำกับผู้ใหญ่	ชกมวย	ยกของหนัก
ว่ายน้ำในแม่น้ำ ที่น้ำไหลเชี่ยว	ว่ายน้ำในบ่อน้ำลึก	เล่นชิงช้าผาดโผน	ปีนต้นไม้
นอนหลับ	ฟุบหลับ	นอนหลับในห้อง ที่มีอากาศถ่ายเท	นอนดูโทรทัศน์
เล่นเกม	เล่นพนันการ์ด	ดูมหรสพกลางคืน	อ่านการ์ตูน
นอนน้อยไป	นอนมากเกินไป		

ใบงาน ฉลาดเลือก

ชื่อ.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกข้อความที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต แล้วเขียนลงในช่อง
ข้างล่างนี้ให้ถูกต้อง

ปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต	ข้อความที่จะนำไปปฏิบัติงาน
อาหาร	
การออกกำลังกาย	
การพักผ่อน	

ชื่อกิจกรรม

Stop or Go

เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

ค้นหาและเขียนพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

1. ครูสนทนาถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 3-5 คน ทำใบงาน Stop or Go โดยค้นหาข้อมูลจาก Internet หนังสือในห้องสมุดว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การแต่งกาย การคบเพื่อน การเที่ยวกลางคืน และการใช้สารเสพติด

ชั่วโมงที่ 2

1. ครูทบทวนเนื้อหาจากชั่วโมงที่ผ่านมา
2. ครูให้นักเรียนเล่นเกม Stop or Go โดยให้นักเรียนยืนเข้าแถวเป็นวงกลม และฟังประโยคจากครูเพื่อรู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง หากเห็นว่าประโยคใดเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมให้พูดว่า Go พร้อมก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าว ถ้าเห็นว่าประโยคใดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้พูดว่า Stop พร้อมถอยหลัง 1 ก้าว

ตัวอย่างประโยค

1. มาลีไปทำบุญกับคุณแม่
2. กาละแมร์นั่งกระโปรงสั้นไปงานบวช
3. ลุงหนวดใช้ลูกไปซื้อเหล้า
4. ลำเนาชวนเพื่อนสูบบุหรี่

5. สมศรีชวนเพื่อนอ่านหนังสือ
6. บุญลือรับของจากคนแปลกหน้า
7. โยชิตามาโรงเรียนทุกวัน
8. อนันต์แอบเที่ยวกลางคืน
9. บุญยีนชอบเล่นการพนัน
10. พาฝันชอบเล่นกีฬา

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่เหมาะสม เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

4. ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศลงในใบงาน Stop or Go 2

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R ยากหรือง่ายอย่างไรในการตัดสินใจที่จะเลือกคำว่า Stop or Go
- C นักเรียนเคยต้องตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและไม่ควรปฏิบัติไหม ถ้าเคย มีวิธีการคิดอย่างไร
- A ต่อกไปหากนักเรียนต้องตัดสินใจปฏิบัติต่อสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม นักเรียนมีวิธีการอย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. หนังสือ, Internet
2. เกม Stop or Go
3. ใบงาน Stop or Go 1
4. ใบงาน Stop or Go 2

การประเมินผล

1. พิจารณาจากการระบุพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ถ้าบอกได้ 3 พฤติกรรมขึ้นไป ถือว่าผ่าน
2. พิจารณาจากวิธีการที่ใช้ในการตัดสินใจปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ จากการตอบคำถาม R-C-A ถ้าบอกวิธีการได้สมเหตุสมผล ถือว่าผ่าน

ใบงาน Stop or Go 1

คำสั่ง ให้นักเรียนค้นหาพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ พร้อมภาพประกอบ

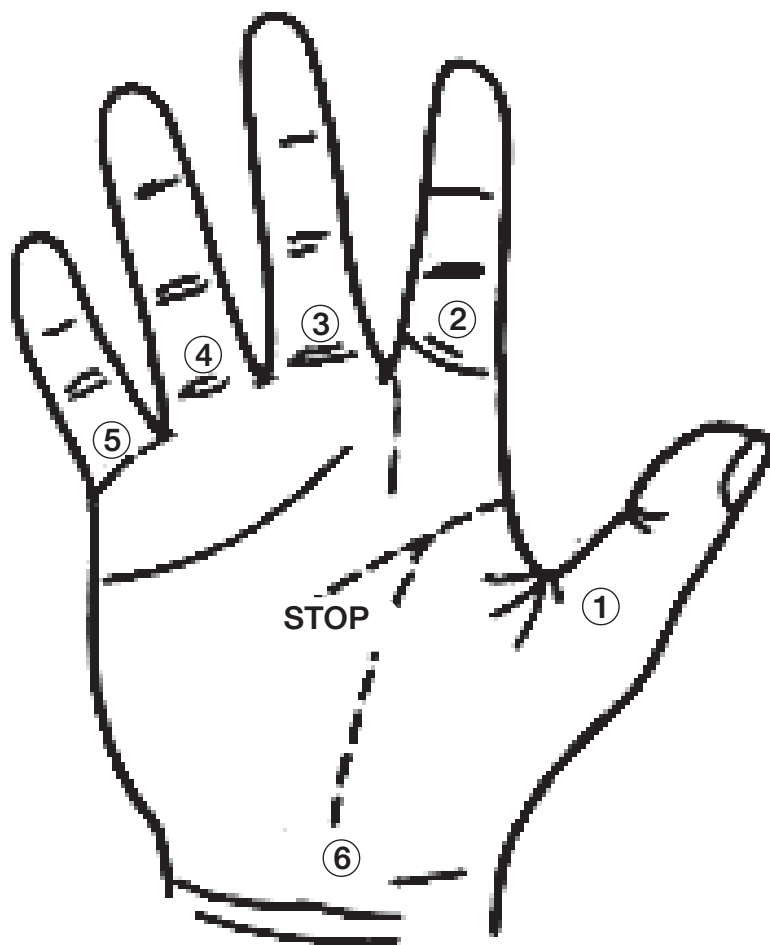
This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

ชื่อกลุ่ม.....

1. ชื่อ..... เลขที่..... ประธานกลุ่ม
2. ชื่อ..... เลขที่..... สมาชิกกลุ่ม
3. ชื่อ..... เลขที่..... สมาชิกกลุ่ม
4. ชื่อ..... เลขที่..... สมาชิกกลุ่ม
5. ชื่อ..... เลขที่..... เลขานการกลุ่ม

ใบงาน Stop or Go 2

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศลงในรูปนิ้วมือที่กำหนดให้



ชื่อกิจกรรม

สุขกันเถอะเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป.3/1 เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ข้อ 2 ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ข้อ 7 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

แสดงความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายของตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาแนะนำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย
2. ทบทวนเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้แก่ ประโยชน์ วิธีการออกกำลังกาย ข้อจำกัดในการออกกำลังกาย
3. ให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม แล้วบอกสิ่งที่ตนเองชอบใช้ในการออกกำลังกาย พร้อมเหตุผลที่ชอบในสิ่งนั้น จนครบทุกคน
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย และเชื่อมโยงให้เห็นว่า ถ้าเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง จะทำให้มีความสุข และสามารถป้องกันการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้บอกเพื่อน ๆ เกี่ยวกับวิธีออกกำลังกายที่เราชอบ
- C ในชีวิตประจำวันนักเรียนทำอย่างไรบ้างเพื่อให้ตัวเองมีความสุข
- A ให้นักเรียนแนะนำวิธีการที่จะทำให้ตัวเองมีความสุขมาคนละ 1 ข้อ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

ที่โล่งนอกห้องเรียน อาจเป็นโรงยิม หรือใต้ต้นไม้

การประเมินผล

สังเกตจากการบอกสิ่งที่ใช้ในการออกกำลังกาย พร้อมเหตุผลที่เลือก ถ้าเหตุผลสอดคล้องกับ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเองถือว่าผ่าน

ชื่อกิจกรรม

ช่วยคน:

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.3/2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

นำเสนอวิธีการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงที่กำหนดให้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำภาพข่าวเกี่ยวกับยาเสพติดจากหนังสือพิมพ์มาให้ให้นักเรียนดู แล้วสนทนาว่าอันตรายตามภาพข่าวเกิดจากสาเหตุใด
2. ครูนำวิดีโอจาก Youtube เรื่องภัยอันตรายที่มีสาเหตุจากยาเสพติดมาให้ให้นักเรียนดู แล้วสนทนาซักถามนักเรียนว่า ภัยอันตรายที่มีสาเหตุจากยาเสพติดนอกจากวิดีโอที่ดูแล้ว นักเรียนคิดว่ายังมีภัยอะไรอีกบ้าง
3. ครูแจกภาพให้นักเรียนทุกคนแล้วให้นักเรียนรวมกลุ่มตามภาพที่เหมือนกันอยู่ในกลุ่มเดียวกันเป็น 3 กลุ่ม
4. ครูแจกสถานการณ์สมมติให้นักเรียนกลุ่มละ 1 เรื่อง ให้นักเรียนศึกษาสถานการณ์ที่ได้รับ แล้วบอกว่านักเรียนจะขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

สถานการณ์ที่ 1 ที่บ้าน

พ่อของนักเรียนดื่มสุรากับเพื่อนข้างบ้าน แล้วมาขอเงินแม่ เพื่อจะซื้อสุราไปดื่มอีก แต่ผลปรากฏว่า แม่ปฏิเสธและไม่ยอมให้เงินกับพ่อ พ่อโกรธและโมโหมาก และมีปากเสียงรุนแรง ถึงขั้นพ่อทำร้ายร่างกาย ทุบตีแม่ จนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนจะมีวิธีขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 ที่โรงเรียน

นักเรียนกำลังเดินไปเข้าห้องน้ำ หลังโรงเรียน ในขณะที่กำลังยืนรอจะเข้าห้องน้ำ ก็ได้ยินเสียงคนพูดคุยกัน และมีควันลอยอยู่ด้านบนของห้องน้ำ หลังจากนั้นก็มีรุ่นพี่ ๒.6 เดินออกมาจากห้องน้ำห้องเดียวกันหลายคน เมื่อรุ่นพี่เห็นนักเรียนก็ขู่แล้วบังคับ พร้อมทั้งกำชับว่า “ไม่ให้ไปฟ้องครู” และบังคับให้นักเรียนสลับบุรี นักเรียนจะมีขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 ระหว่างทางกลับบ้าน

นักเรียนเดินทางกลับบ้าน ในระหว่างทางมีชายที่ติดยาเสพติดยื่นถืออาวุธ พร้อมทั้งจะทำร้ายทุกคนขวางถนนอยู่ และเป็นถนนเส้นทางเดียวกันกับบ้านของนักเรียน นักเรียนจะมีวิธีขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร

5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีขอความช่วยเหลือหรือต่อรองในสถานการณ์เสี่ยง

การสนทนด้วยคำถาม R - C - A

- R จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนได้ทำไป นักเรียนสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากใครบ้าง
- C นักเรียนเคยได้รับการช่วยเหลือจากใครบ้าง จากเหตุการณ์อะไร
นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนมาช่วยเหลือนักเรียน
- A หากนักเรียนเจอเพื่อนของเราต้องการความช่วยเหลือ นักเรียนจะอย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ภาพข่าวภัยยาเสพติดจากหนังสือพิมพ์
- วีดิทัศน์ (ภัยที่เกิดจากยาเสพติด)
- สถานการณ์สมมติ

การประเมินผล

พิจารณาจากการนำเสนอวิธีขอความช่วยเหลือของนักเรียนแต่ละกลุ่ม ถ้าวิธีนั้นสมเหตุสมผล มีความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จถือว่าผ่าน

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิต
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สาระที่	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป.4/1 อธิบายคุณลักษณะ ของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดี ของครอบครัว	องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 2 ใช้ภาษาและกิริยาที่ เหมาะสมในการสื่อสาร
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	พ 3.1. ป.4/4 เล่นกีฬาพื้นฐาน อย่างน้อย 1 ชนิด พ 3.2 ป.4/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 7 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และระเบียบของสังคม
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.2 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการ สูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน	องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ข้อ 3 จัดการอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อบรองและ ร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง

โครงสร้างกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตสร้างภูมิคุ้มกันภัยยาเสพติด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	บทบาทผู้เรียน	1	
2	แชร์บอล	1	
3	คู่หูรักษากฎ	1	
4	ผลกระทบของบุหรี่	1	
5	ตั้งกับนอน	1	

ชื่อกิจกรรม

บทบาทผู้เรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.4/1 อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 2 ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร

ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. บันทึกและนำเสนอคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนที่ดี
2. บันทึกและนำเสนอคุณลักษณะสมาชิกที่ดีของครอบครัว

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมสนทนาถึงการเป็นเพื่อนที่ดี และสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 - นักเรียนลองคิดถึงเพื่อนที่สนิทที่สุด
 - เพื่อนที่นักเรียนคิดถึงเขามีนิสัยอย่างไร
 (ครูสุ่มถามนักเรียน รายบุคคล 3-5 คน)
 - ให้นักเรียนคิดถึงสมาชิกในครอบครัวที่นักเรียนสนิทที่สุด เขามีนิสัยอย่างไร
 - ครูสุ่มถามนักเรียน 3 - 5 คน ถึงพฤติกรรม ลักษณะนิสัยของสมาชิกในครอบครัว
2. แบ่งนักเรียนในชั้นเป็น 2 กลุ่ม
 - กลุ่มที่ 1 ให้อภิปรายถึงคุณลักษณะของเพื่อนที่ดีและบันทึกในใบงาน บทบาทผู้เรียน 1
 - กลุ่มที่ 2 ให้อภิปรายถึงคุณลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัวและบันทึกในใบงาน บทบาทผู้เรียน 2
3. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเพื่อแสดงถึงคุณลักษณะที่ดีของเพื่อน หรือสมาชิกที่ดีของครอบครัวตามที่บ้านที่กในใบงานของตน
4. ร่วมอภิปรายสรุปถึงคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน สมาชิกที่ดีของครอบครัว และการใช้ภาษา และกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร

การสนทนาด้วยคำถาม R - C - A

- R จากการที่นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกันนักเรียนมีวิธีการแบ่งปันยอมรับความคิดของสมาชิกในกลุ่มอย่างไร นักเรียนใช้วิธีการสื่อสารอย่างไรเพื่อไม่ให้เราเกิดข้อขัดแย้งกัน
- C นักเรียนมีวิธีการใดที่จะสื่อสารให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในสิ่งที่นักเรียนต้องการที่จะอธิบาย
- A นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไรที่จะทำให้นักเรียนสามารถที่จะสื่อสารเข้าใจกับทุกคน

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ใบงาน บทบาทผู้เรียน 1
2. ใบงาน บทบาทผู้เรียน 2

การประเมินผล

1. ประเมินจากการบันทึกใบงาน
2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
3. พิจารณาจากการตอบคำถาม R-C-A

เกณฑ์การประเมิน

ผ่าน/พอใช้	ดี	ดีมาก
1. บอกคุณลักษณะของเพื่อนที่ดีและครอบครัวได้ 1-5 ข้อ	1. บอกคุณลักษณะของเพื่อนที่ดีและครอบครัวได้ 6-8 ข้อ	1. บอกคุณลักษณะของเพื่อนที่ดีและครอบครัวได้มากกว่า 8 ข้อ
2. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม	2. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น	2. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น
3. บอกประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมได้	3. บอกประสบการณ์ที่ได้รับและอธิบายถึงประสบการณ์เดิมได้	3. อธิบายถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ใบงาน บทบาทผู้เรียน 1

คำชี้แจง ให้สมาชิกอภิปรายถึงคุณลักษณะของเพื่อนที่ดี สรุปและบันทึกลงในใบงานนี้ เพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ต่อไป

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ใบงาน บทบาทผู้เรียน 2

คำชี้แจง ให้สมาชิกอภิปรายถึงคุณลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัว สรุปรและบันทึกลงในใบงานนี้ เพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่ ต่อไป

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ชื่อกิจกรรม

แบริบอล

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.4/4 เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย 1 ชนิด

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 7 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และระเบียบของสังคม

ชิ้นงาน/ภาระงาน

เล่นกีฬาแบริบอลตามกฎหมาย กติกา และระเบียบที่กำหนด

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับกีฬาพื้นฐานชนิดต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนบอกชนิดกีฬาที่ตนสนใจและเล่นได้
2. ร่วมกันตัดสินใจในการเล่นกีฬา 1 ชนิด คือ การเล่นแบริบอล แล้วช่วยกันบอกกฎ กติกา และระเบียบของการเล่นแบริบอล
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย แล้วแบ่งทีมแข่งขันแบริบอล โดยมีนักเรียนเป็นตัวแทนตัดสินทีมละ 2 คน เป็นผู้ตัดสิน 1 คน และผู้บันทึกผลการปฏิบัติตามกฎ กติกา กีฬาแบริบอล 1 คน
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่ามีผู้เล่นคนใดบ้างที่เล่นโดยไม่ผิดกฎ กติกา และระเบียบที่ตกลงกันไว้ แล้วชมเชยผู้เล่นคนนั้น
5. ครูเชื่อมโยงว่าการปฏิบัติตามกฎ กติกา และระเบียบของสังคมเป็นสิ่งที่ดีและเป็นภูมิคุ้มกันให้นักเรียนปลอดภัยจากความเลวร้ายโดยเฉพาะเรื่องสารเสพติด

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนเล่นกีฬาอย่างสนุกสนาน
- C นักเรียนคิดว่า กฎ กติกา มีความจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในห้องเรียน โรงเรียน และที่บ้านอย่างไรบ้าง
- A การรู้จักกฎหมาย กติกาสามารถที่จะทำให้นักเรียนห่างไกลจากยาเสพติดได้อย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ลูกแชร์บอล
- ตะกร้า
- แก้ว
- นกหวีด

การประเมินผล พิจารณาการเล่นแชร์บอล

- ดี คือ ผู้เล่นที่เล่นแชร์บอลโดยไม่ผิดกฎ กติกา และระเบียบ
- พอใช้ คือ ผู้เล่นที่เล่นแชร์บอลผิดกฎ กติกา และระเบียบ 1-3 ครั้ง
- ปรับปรุง คือ ผู้เล่นที่เล่นแชร์บอลผิดกฎ กติกา และระเบียบ 3 ครั้งขึ้นไป

ชื่อกิจกรรม

คู่หูรักभाग

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป.4/2 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นเกมกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 7 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และระเบียบของสังคม

ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. แสดงพฤติกรรมปฏิบัติตามกฎ กติกา ในการทำกิจกรรมร่วมกัน

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนดูภาพนักกีฬาบาดเจ็บจากการเล่นเกมกีฬา ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาถึงสาเหตุและผลการทำผิดกติกา
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับ
 - 2.1 กฎ กติกาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน
 - 2.2 ทำไมการอยู่ร่วมกันจึงต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา
3. ครูอธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรมที่จะเล่น จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กันออกมาเป็นรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่โดยที่แต่ละคู่จะต้องไม่ยืนติดกันหรือใกล้กัน
4. ขออาสาสมัครคู่แรกมายืนตรงกลางเพื่อที่จะคอยแย่งลูกบอล เมื่อครูให้สัญญาณนกหวีดให้นักเรียนโยนลูกบอลไปให้ใครก็ได้ที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง หากคนนั้นรับได้ให้ส่งลูกบอลไปให้คู่ต่อไปเรื่อย ๆ หากรับไม่ได้คู่ที่รับลูกบอลจะต้องออกมายืนตรงกลางด้วยกันเพื่อที่จะคอยแย่งลูกบอล ส่วนคู่ที่อยู่ตรงกลางจะต้องคอยแย่งลูกบอลในขณะที่เพื่อนในวงกลมใหญ่พยายามส่งและรับลูกบอล

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R นักเรียนคิดว่าจากที่เราทำกิจกรรมร่วมกันโดยไม่เกิดข้อขัดแย้ง เพราะอะไร
- C จากประสบการณ์ของนักเรียน เคยเห็นการเล่นกีฬาที่ปฏิบัติตามกฎ กติกา ผลเป็นอย่างไร
จากประสบการณ์ของนักเรียน เคยเห็นการเล่นกีฬาที่ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา ผลเป็นอย่างไร
- A การอยู่ร่วมกันในสังคมทุกคนควรทำอย่างไร การปฏิบัติตามกฎ กติกาจะช่วยป้องกัน
ปัญหาเสพติดได้อย่างไรบ้าง

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

ภาพการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาต่าง ๆ

การประเมินผล

พิจารณาพฤติกรรมการเล่นแย่งบอล นักเรียนที่ไม่ทำผิดกฎ กติกาถือว่าผ่าน

ชื่อกิจกรรม

ผลกระทบของบุรี

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

บันทึกและนำเสนอวิธีการป้องกันไม่ให้ตนเองและเพื่อนสูบบุหรี่

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนดูภาพ ผลเสียของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ แล้วร่วมกันอภิปรายถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพร่างกาย
2. แบ่งนักเรียนกลุ่มละ 5-8 คน แต่ละกลุ่มอภิปรายถึงวิธีการป้องกันไม่ให้ตนเองและเพื่อนสูบบุหรี่แล้วบันทึกลงในใบงาน ผลกระทบของบุหรี่
3. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย
4. ร่วมกันอภิปรายสรุปถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกันไม่ให้ตนเองและเพื่อนสูบบุหรี่

การสนทนาคำถาม R - C - A

R นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรว่าการสูบบุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพ

C นักเรียนเคยถูกชักชวนให้สูบบุหรี่หรือไม่ แล้วตอนนั้นนักเรียนทำอย่างไร

A ถ้ามีคนชักชวนให้สูบบุหรี่อีก นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะปฏิเสธได้ โดยเพื่อนไม่โกรธ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ภาพโปสเตอร์ผลกระทบการสูบบุหรี่ (สสส.)
- ใบงาน ผลกระทบของบุหรี่

การประเมินผล

1. พิจารณาจากการบันทึกใบงาน โดยมี 2 ประเด็น คือ การป้องกันตนเองและการป้องกันผู้อื่นโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ผ่าน หมายถึง ระบุได้ทั้ง 2 ประเด็น

ไม่ผ่าน หมายถึง ระบุได้เพียง 1 ประเด็น หรือระบุไม่ได้

2. พิจารณาจากการตอบคำถาม R-C-A

ผ่าน หมายถึง บอกวิธีการที่จะนำไปปฏิบัติได้

ไม่ผ่าน หมายถึง บอกวิธีการที่จะนำไปปฏิบัติไม่ได้

คำอธิบาย ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงวิธีการป้องกันไม่ให้ตนเองและเพื่อนสับสนหรือแล้วบ้นทึกและเตรียมนำเสนอ

[illegible]

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

1. ຂົ້ວ-ສາລ.....
2. ຂົ້ວ-ສາລ.....
3. ຂົ້ວ-ສາລ.....
4. ຂົ້ວ-ສາລ.....
5. ຂົ້ວ-ສາລ.....

ชื่อกิจกรรม

ตั้งกับนอน

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ข้อ 3 จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ชิ้นงาน/ภาระงาน

สรุปรายละเอียดผลเสียของการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและวิธีป้องกัน

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนเดินรอบห้อง รอบแรกเดินโดยไม่ต้องปิดตา แล้วให้นักเรียนลองเปรียบเทียบว่าความสามารถในการเดินมีเท่าเทียมกันหรือไม่ ร่วมกันสนทนาถึงความรู้สึกในขณะที่เดินทั้งสองแบบ
2. แบ่งนักเรียนเป็น 2 ทีม “ทีมตั้ง” และ “ทีมนอน” นำขวดน้ำที่ติดบัตรเกี่ยวกับผลเสียและการป้องกันของการดื่มสุราไปวางกระจายในพื้นที่ที่กำหนด ครูให้สัญญาณ “เริ่ม” กิจกรรม สมาชิกทีมตั้งต้องพยายามหยิบขวดน้ำให้อยู่ในลักษณะที่ตั้งให้มากที่สุด ทีมนอนต้องพยายามล้มขวดน้ำให้อยู่ในลักษณะนอนให้มากที่สุด ครูส่งสัญญาณ “หยุด” แล้วให้แต่ละทีมนับดูว่าขวดน้ำที่ตั้งกับนอนชนิดใดมากกว่ากัน
3. นักเรียนดูภาพหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับคนเมาสุรา แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 - 4 คน แต่ละกลุ่ม อภิปราย วิเคราะห์สาเหตุและผลเสียของการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน แล้วบันทึกลงในใบงาน ตั้งกับนอน แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า การดื่มสุรามีผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งคนที่ดื่มสุรามักจะอ้างว่าเสียใจ ดีใจ เครียด ฯลฯ แต่เรามีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ดีกว่าการดื่มสุราโดยให้นักเรียนตอบคำถาม R-C-A

การสนทนาด้วยคำถาม R - C - A

- R** สิ่งที่นักเรียนชอบและไม่ชอบในเกมนี้คืออะไร
 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อทีมฝ่ายตรงข้ามมาล้มนหรือตั้งขวดของทีมเรา
 นักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พอใจของเราได้อย่างไร
- C** มีอะไรบ้างในชีวิตที่ทำให้นักเรียนอารมณ์ไม่ดีอยู่บ่อย ๆ
 ในชีวิตเมื่อนักเรียนอารมณ์เสียนักเรียนมีวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเอง
- A** นักเรียนสามารถที่จะให้กำลังใจแก่เพื่อนของเราที่กำลังมีอารมณ์ไม่ดีได้อย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

บัตรคำผลเสียและการป้องกันจากการดื่มสุรา

การประเมินผล

ผ่าน/พอใช้	ดี	ดีมาก
1. สรุปผลเสียของการดื่มสุรา และวิธีป้องกันได้บ้าง	1. สรุปผลเสียของการดื่มสุรา และวิธีป้องกันได้หลากหลาย	1. สรุปผลเสียของการดื่มสุราและ วิธีป้องกันได้หลากหลาย
2. ตอบคำถาม R-C-A ได้ 1 คำถาม	2. ตอบคำถาม R-C-A ได้ 2 คำถาม	และถูกต้องเหมาะสม 2. ตอบคำถามได้ทั้ง R C และ A

ใบงาน ดั้งกับนอน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบาย วิเคราะห์สาเหตุผลเสียของการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน
แล้วบันทึกในใบงาน

สาเหตุที่คนมักจะอ้างเพื่อดื่มสุรา

.....

.....

.....

.....

.....

ผลเสียของการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

การป้องกันไม่ให้ดื่มสุรา

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิต
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป.5/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผล ต่อการใช้สารเสพติด	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 5 รู้จักวิพากษ์วิจารณ์ บนพื้นฐานข้อมูลสารสนเทศ ที่ถูกต้อง
	พ 5.1 ป.5/2 วิเคราะห์ผลกระทบ ของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผล ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอน การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ที่ถูกต้อง
	พ 5.1 ป.5/3 ปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยง สารเสพติด	องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง

**โครงสร้างกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยสุขภาพเพศ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	นับ 1 - 20	2	
2	เจาะประเด็น	1	
3	The Star	2	

ชื่อกิจกรรม

นับ 1-20

เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.5/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
ข้อ 5 รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

วิเคราะห์และสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดจากกรณีศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

- นักเรียนทั้งหมดเล่นเกม นับ 1-20 ให้นักเรียนแต่ละคนนับได้คนละไม่เกิน 3 จำนวน เช่น
ด.ช. ก นับ 1, 2, 3
ด.ช. ข นับ 4
ด.ช. ค นับ 5, 6
ด.ช. ง นับ 7, 8
นับต่อๆ ไปเรื่อย ๆ
- แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม เลือกประธานกลุ่ม รองประธาน และเลขานุการกลุ่มแต่ละกลุ่ม
ศึกษากรณีศึกษา ดังนี้
กลุ่มที่ 1 ใครทำร้ายหนู
กลุ่มที่ 2 ลู๊เพื่อใคร
กลุ่มที่ 3 แค่อยากสวย
กลุ่มที่ 4 วัยทดลอง
- สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และอภิปรายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
จากกรณีศึกษา บันทึกในใบงานนับ 1-20 (1)
- แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน โดยสมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและซักถาม

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด เพื่อให้ได้ข้อสรุปว่า น่าจะมีอย่างน้อย 4 ปัจจัย ได้แก่

- 5.1 ครอบครัว เพื่อน สังคม
- 5.2 สุขภาพ
- 5.3 ค่านิยม ความเชื่อ
- 5.4 สิ่งต่าง ๆ

ชั่วโมงที่ 2

6. ทบทวนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดที่สรุปไว้ในชั่วโมงที่ 1

7. ให้นักเรียนแต่ละคนระบุสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดทั้ง 4 ปัจจัย บันทึกในใบงาน

นับ 1-20 (2)

การสนทนาคำถาม R - C - A

R นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด

C นักเรียนเคยวิเคราะห์เรื่องอื่น ๆ มาบ้างหรือไม่ และนักเรียนใช้อะไรบ้างในการวิเคราะห์

A ถ้านักเรียนมีเรื่องที่จะต้องวิเคราะห์ หรือวิพากษ์วิจารณ์อีก นักเรียนคิดว่าจะปฏิบัติอย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. กรณีศึกษา
2. ใบงาน นับ 1-20 (1)
3. ใบงาน นับ 1-20 (2)

การประเมินผล

พิจารณาข้อมูลในใบงาน นับ 1-20 (2) โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ระดับคุณภาพดี หมายถึง ระบุได้ ครบ 4 ปัจจัย

ระดับคุณภาพพอใช้ หมายถึง ระบุได้ 2-3 ปัจจัย

ระดับคุณภาพปรับปรุง หมายถึง ระบุได้ 1 ปัจจัย หรือระบุไม่ได้

กรณีศึกษา

ใครทำร้ายหนู

ชมพู่เป็นเด็กสวยและน่ารัก แต่คุณพ่อกับคุณแม่ของชมพู่มีเรื่องทะเลาะกันทุกวัน สาเหตุเพราะคุณพ่อเป็นคนเจ้าชู้ คุณแม่หวาดระแวงและชอบไว้วางใจ อารมณ์เสียกับคุณพ่อเป็นประจำ จนคุณพ่อเกิดความเบื่อหน่ายและขับเธอออกจากบ้าน คุณแม่จึงหันมาดุดำ หยิกและตีชมพู่ เพื่อระบายอารมณ์ ทั้งที่ชมพู่ไม่ได้ทำความผิด นานวันเข้าชมพู่ขาดเรียนบ่อยและไม่ไปโรงเรียน คุณครูมาตามที่บ้าน ทำให้คุณแม่โกรธมากทำโทษด้วยการเฆี่ยนตี ชมพู่จึงหนีออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อนที่มีปัญหาคล้ายกัน ไม่นานชมพู่ก็ติดสารเสพติดโดยเป็นทั้งคนขายและคนเสพ

สู้เพื่อใคร

ลุงสำเภา เป็นคนขยันประกอบอาชีพรับจ้างแบกของในโรงเรียน เพื่อเลี้ยงดูลูกชายและภรรยา รายได้ในบ้านมาจากการทำงานของลุงสำเภาเพียงคนเดียว เมื่อลูกชายโตขึ้น ค่าใช้จ่ายในบ้านเพิ่มขึ้น แต่สุขภาพของลุงสำเภามีอาการปวดหลัง ลุงสำเภาจึงต้องทานยาแก้ปวดหลังอยู่เป็นประจำ เมื่ออาการปวดหลังกำเริบมากขึ้น ลุงสำเภาจึงต้องพึ่งยาบ้าเพื่อที่จะช่วยบรรเทาอาการปวด และสามารถที่จะทำงานได้มากขึ้น ยี่สิบวันลุงสำเภาต้องใช้ยาบ้ามากขึ้นจนเกิดอาการประสาทหลอนและไม่สามารถทำงานเลี้ยงครอบครัวได้

แค่อยากสวย

แนนนี่มีปัญหาเรื่องผิวหน้า มีสิ่ว และผิวคล้ำ แต่เพื่อน ๆ ในกลุ่มต่างก็จัดว่าสวย แนนนี่จึงกลายเป็นแกะดำของกลุ่ม ก็พีชีซึ่งเป็นคนสวยที่สุดในกลุ่มจึงแนะนำ “สวย” ให้กับแนนนี่ แนนนี่ใช้ยา “สวย” โดยที่ไม่รู้ว่าคือยาไอซ์ ไม่นานแนนนี่ก็กลายเป็นเด็กติดยา และถูกบังคับให้ทำงานกลางคืนเพื่อมาซื้อยา

วัยทดลอง

ด.ช.เฟือกเป็นเด็กชอบดูทีวีมาก เวลาวางของ ด.ช.เฟือกมักจะหมดไปกับการดูทีวี วันหนึ่งชายเฟือกดูมิวสิกวิดีโอเพลงวัยรุ่นที่มีภาพการสูบบุหรี่และดื่มเหล้ากันอย่างสนุกสนาน ด.ช.เฟือกเห็นวัยรุ่นในทีวีดูมีความสุขและมีความมั่นใจ ด.ช.เฟือกจึงแอบไปซื้อบุหรี่มาทดลองสูบ จากนั้นมา ด.ช.เฟือกก็กลายเป็นคนติดบุหรี่แทนการดูทีวี

ใบงานฉบับ 1-20 (1)

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดจากกรณีศึกษา

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม.....

1. ខ្លឹមស្រង់
2. ខ្លឹមស្រង់
3. ខ្លឹមស្រង់
4. ខ្លឹមស្រង់

กรณีศึกษาเรื่อง.....

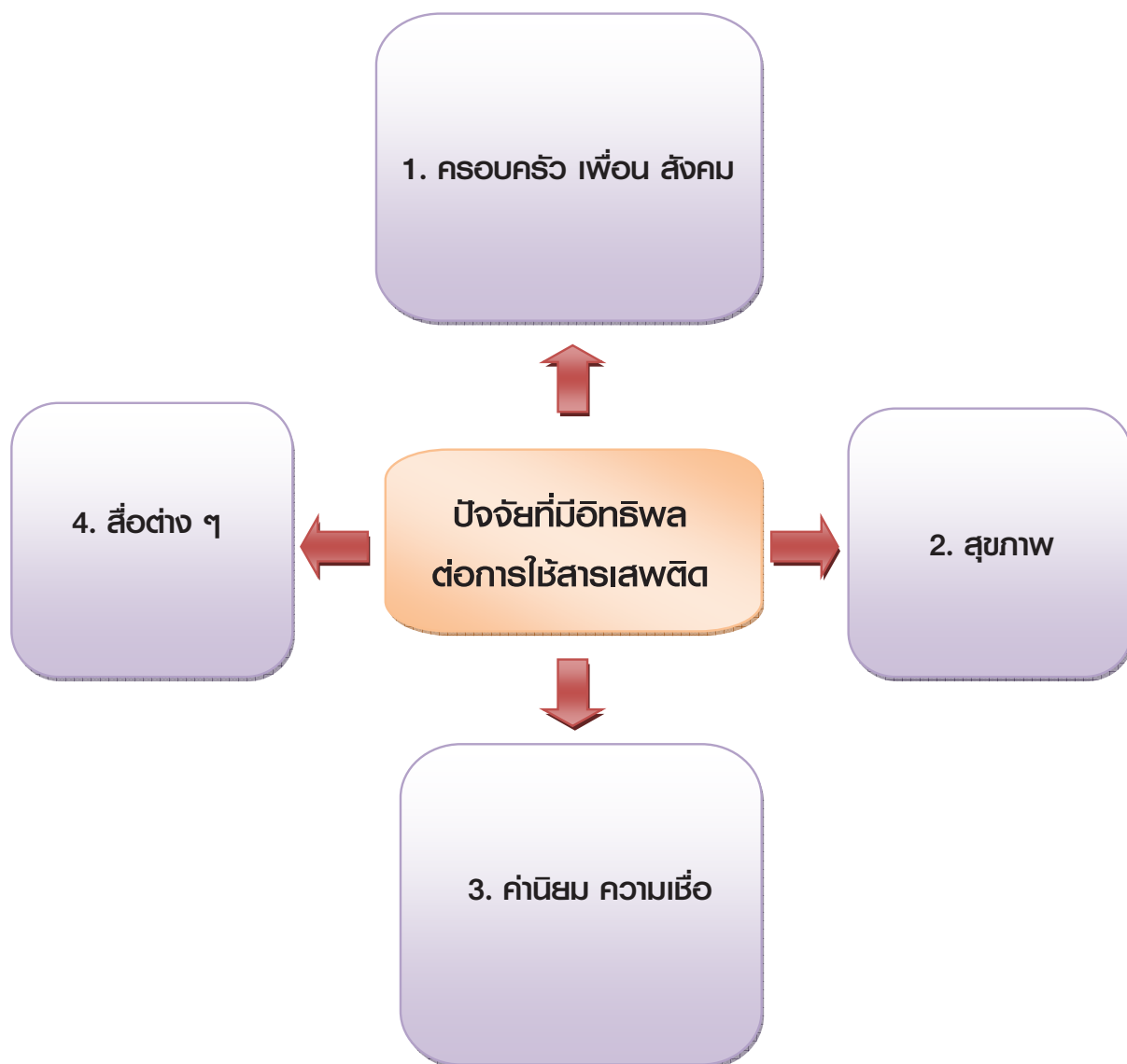
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด

[illegible]

ใบงาน หน้า 1-20 (2)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสรุปส่งอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดทั้ง 4 ปัจจัย

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



ชื่อกิจกรรม

เจาะประเด็น

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.5/2 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
ข้อ 4 มีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

เขียนแผนผังความคิด (mind mapping) ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทบทวนปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยาและสารเสพติดที่เคยเรียนรู้ในชั่วโมงก่อนหน้านี้
 2. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มศึกษาผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด
- กลุ่มละ 1 ประเด็น บันทึกลงในใบงานเจาะประเด็น
- ประเด็นที่ศึกษา
 - ประเด็นที่ 1 ผลกระทบด้านร่างกาย
 - ประเด็นที่ 2 ผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์
 - ประเด็นที่ 3 ผลกระทบด้านสังคม
 - ประเด็นที่ 4 ผลกระทบด้านสติปัญญา
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอเพื่อให้สมาชิกในห้องซักถามและร่วมแสดงความคิดเห็น
 4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อตนเอง นักเรียนจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาและสารเสพติด

การสนทนาด้วยคำถาม R - C - A

- R นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้มีการคิดเชื่อมโยงการใช้ยาและสารเสพติดกับสุขภาพของตนเองในช่วงนี้
- C นักเรียนเคยมีการคิดเชื่อมโยงเรื่องอื่น ๆ มาบ้างหรือไม่ เป็นเรื่องอะไรกับอะไร และนักเรียนมีวิธีการคิดอย่างไร
- A ถ้านักเรียนจะต้องมีการคิดเชื่อมโยงในเรื่องต่าง ๆ นักเรียนจะมีวิธีการคิดอย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด
2. อินเทอร์เน็ต สำหรับสืบค้นข้อมูล

การประเมินผล

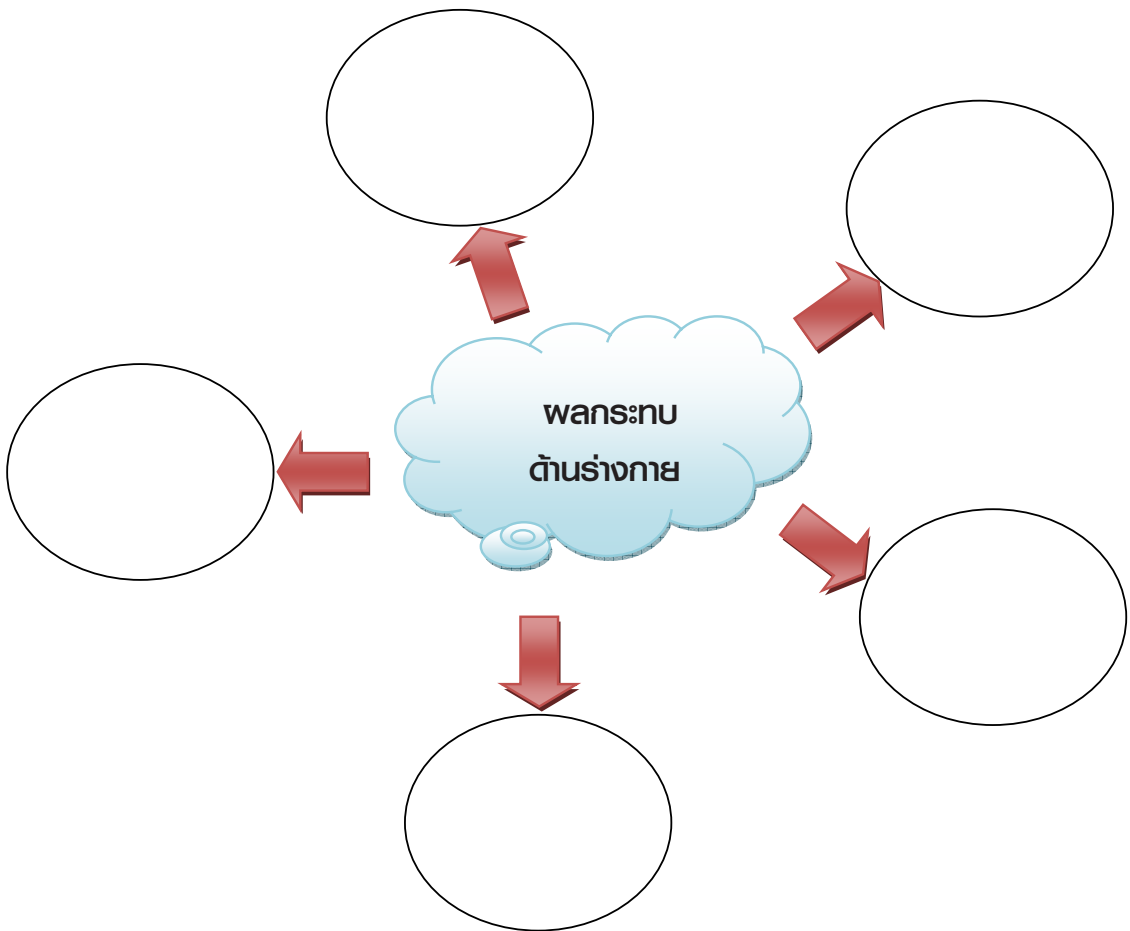
1. พิจารณาจากผลงานการวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ถ้ามีการวิเคราะห์ได้อย่างกว้างขวางตรงประเด็น ถือว่าผ่าน
2. พิจารณาจากการตอบคำถาม A ถ้าตอบได้ และคำตอบมีความเหมาะสมถือว่าผ่าน

ใบงาน เจาะประเด็น

สมาชิกกลุ่มที่ 1

- | | |
|---------------|------------------|
| 1.ประธาน | 2.สมาชิก |
| 3.สมาชิก | 4.สมาชิก |
| 5.สมาชิก | 6.เลขานุการ |

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำ Mind Mapping ในหัวข้อ ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดด้านร่างกาย

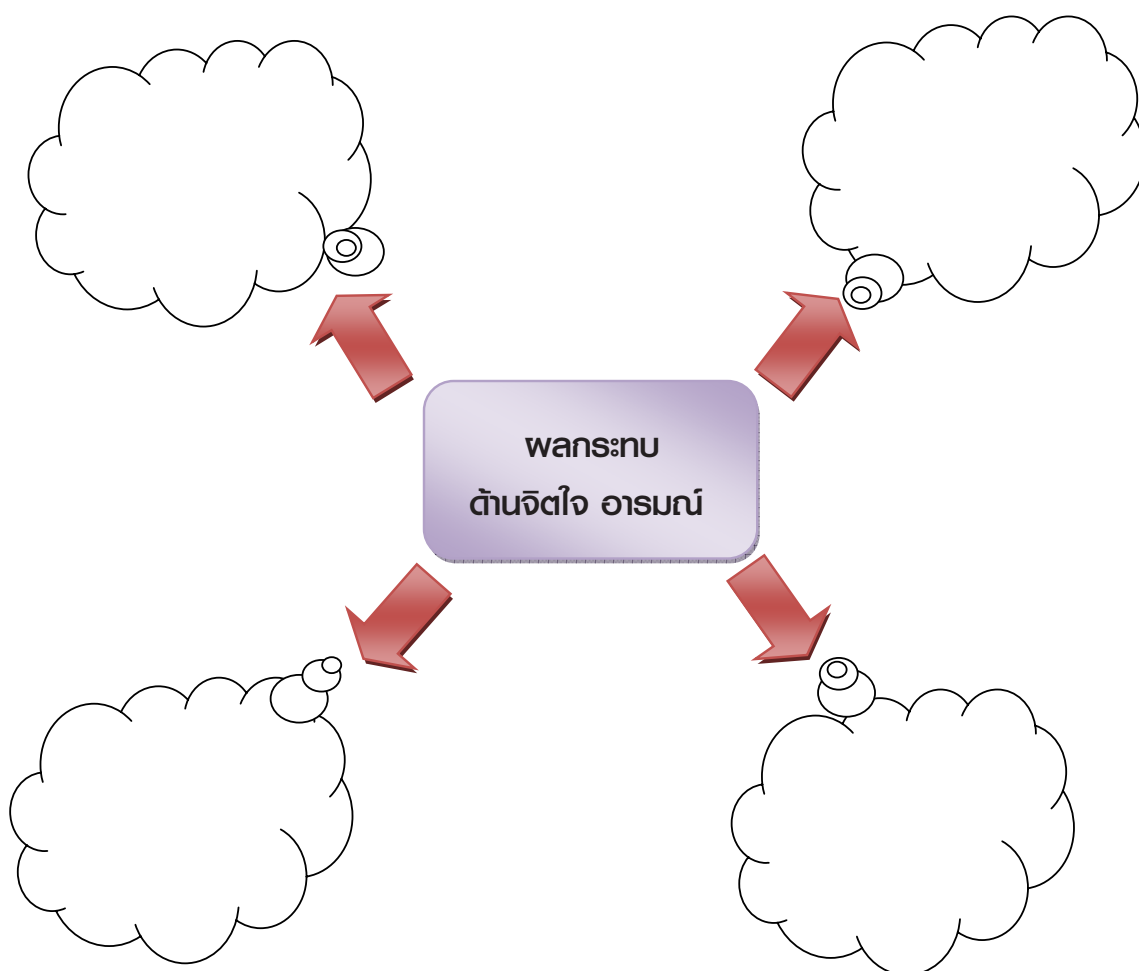


ใบงาน เจาะประเด็น

สมาชิกกลุ่มที่ 2

- | | |
|------------------|---------------|
| 1.ประธาน | 2.สมาชิก |
| 3.เลขานุการ | 4.สมาชิก |
| 5.สมาชิก | 6.สมาชิก |

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำ Mind Mapping ในหัวข้อ ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดด้านจิตใจ อารมณ์

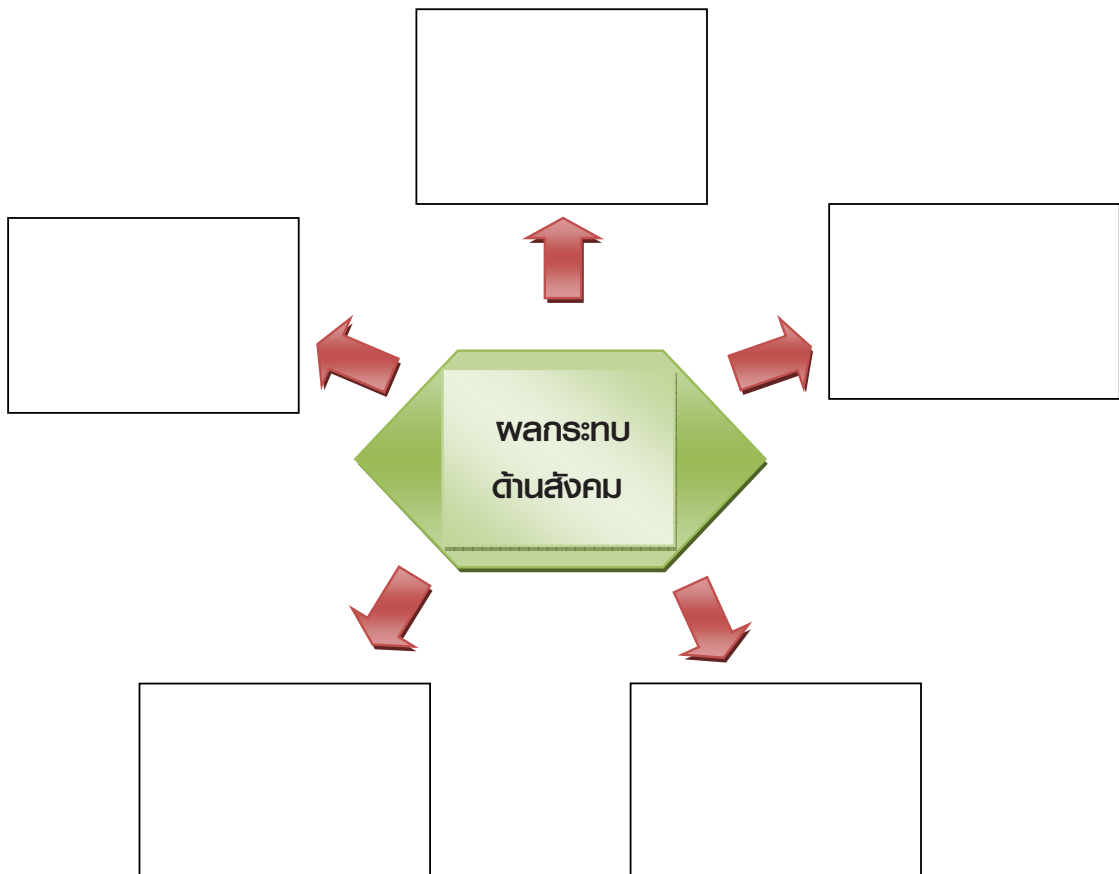


ใบงาน เจาะประเด็น

สมาชิกกลุ่มที่3

- | | | | |
|------------|--------|------------|-----------|
| 1. | ประธาน | 2. | สมาชิก |
| 3. | สมาชิก | 4. | สมาชิก |
| 5. | สมาชิก | 6. | เลขานุการ |

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำ Mind Mapping ในหัวข้อผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผล
ด้านสังคม

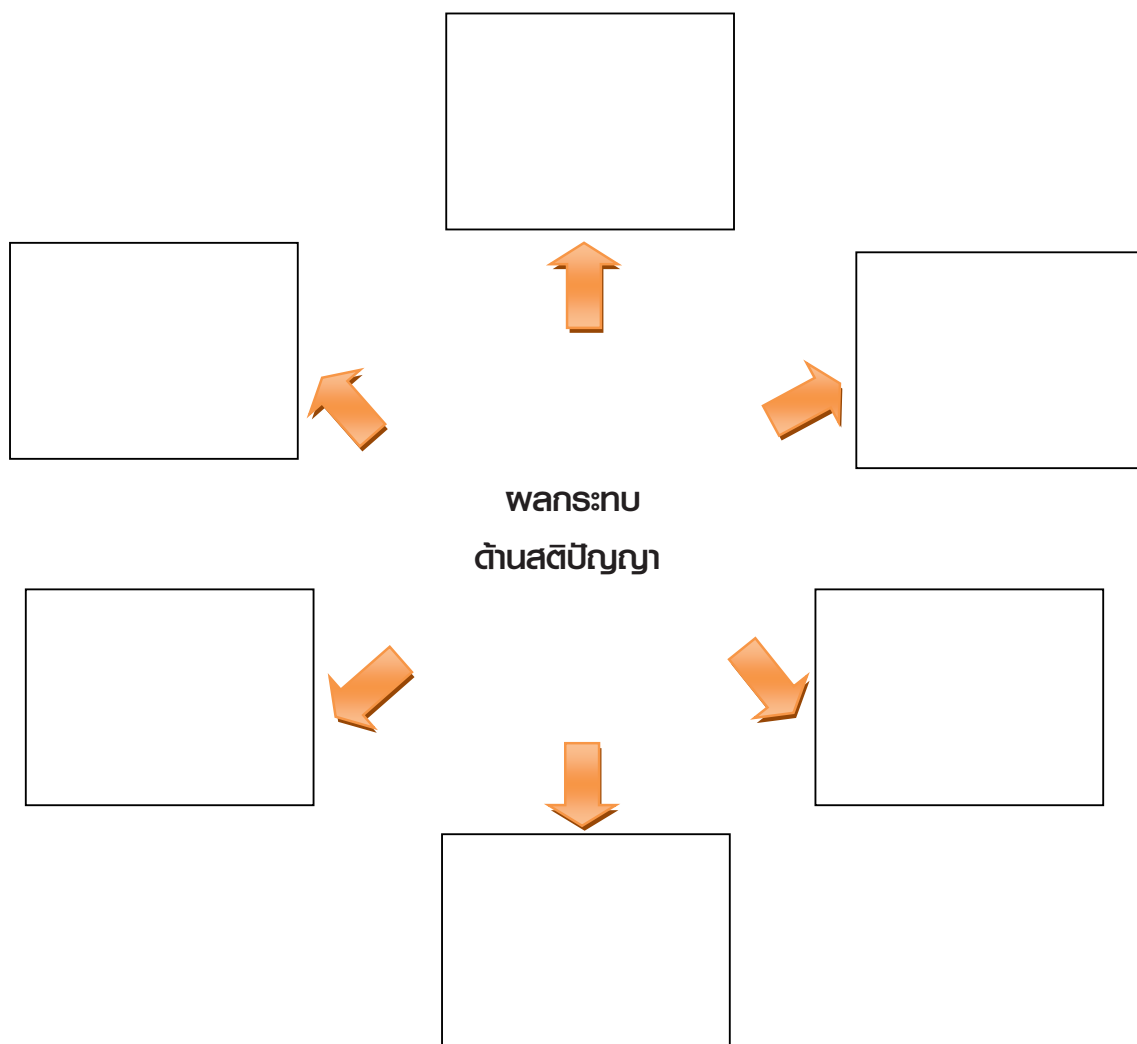


ใบงาน เจาะประเด็น

สมาชิกกลุ่มที่4

- | | | | |
|------------|--------|------------|-----------|
| 1. | ประธาน | 2. | สมาชิก |
| 3. | สมาชิก | 4. | สมาชิก |
| 5. | สมาชิก | 6. | เลขานุการ |

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำ Mind Mapping ในหัวข้อ ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผล
ด้านสติปัญญา



ชื่อกิจกรรม

The Star

เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.5/3 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. เขียนแผนผังความคิด ในหัวข้อ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด
2. เขียนบทบาทสมมติเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

1. ครูนำเสนอโทษของสารเสพติด โดยใช้สื่อจากอินเทอร์เน็ต วีดิโอ power point หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือต่าง ๆ
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป การที่บุคคลติดสารเสพติด นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเองแล้วยังมีผลกระทบกับบุคคลรอบข้างและสังคม เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงโทษของการติดสารเสพติด
3. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ทำใบงาน The star 1 ปลอดภัยในการใช้ยา และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด โดยเลือกประธานกลุ่ม รองประธานและเลขานุการกลุ่ม ผู้นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ชั่วโมงที่ 2

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน เป็น 3 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจับสลากหัวข้อ สำหรับการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง The Star ซึ่งมี 3 หัวข้อ ตามใบงาน The star 2

3. แต่ละกลุ่มเขียนบทบาทสมมติหัวข้อตามที่นักเรียนได้รับลงในใบงาน The star 2 แล้วแสดงบทบาทสมมติตามที่เขียนใบงาน The star 2 ตามเวลาที่ครูกำหนด

การสนทนาคำถาม R-C-A

- R นักเรียนมีความรู้สึกรับรู้กับผู้แสดงการปฏิเสททั้ง 3 หัวข้อ
- C นักเรียนเคยอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องปฏิเสธหรือไม่ และตอนนั้น นักเรียนทำอย่างไร
- A ถ้านักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงอีก นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะปลอดภัย

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- 1. ห้องสมุดโรงเรียน
- 2. อินเทอร์เน็ต (www.google.co.th สำหรับสืบค้นข้อมูล)
- 3. The star 1
- 4. The star 2

การประเมินผล

- 1. พิจารณา Mind mapping ถ้าการปฏิบัติตนเหมาะสมแล้ว มีความเป็นไปได้ถือว่าผ่าน
- 2. พิจารณาจากการคิดและแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่กำหนด ถ้าสอดคล้องกับหัวข้อและทำได้สำเร็จ ถือว่าผ่าน

ใบงานที่ The star 1

การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ 1

- | | |
|---------------|------------------|
| 1.ประธาน | 2.สมาชิก |
| 3.สมาชิก | 4.สมาชิก |
| 5.สมาชิก | 6.เลขานุการ |

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำ Mind Mapping ในหัวข้อเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับพฤติกรรมทักษะชีวิต
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 ป.6/2 อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้วิธีและขั้นตอน การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ที่ถูกต้อง
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป.6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	องค์ประกอบที่ 2 การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอน การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ที่ถูกต้อง องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อบรอง และร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	พ 3.1 ป.6/5 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ข้อ 7 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

สาระที่	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมทักษะชีวิต
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ 4.1 ป.6/3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอก ถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าใน ตนเองและผู้อื่น ข้อ 9 มีความรับผิดชอบต่อสังคม
สาระที่ 5 ความปลอดภัย ในชีวิต	พ 5.1 ป.6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการ ติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสารเสพติด	องค์ประกอบที่ 2 การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอน การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ที่ถูกต้อง

โครงสร้างกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันภัยสุขภาพเพศ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรม (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	สามสหายในร่างกายเรา	1	
2	ดาราหน้ากล้อง	2	
3	สุขหรือนั้นหนากการ	1	
4	เรื่องนี้...ต้องขยาย	2	
5	เทวา-ซาตาน	1	

ชื่อกิจกรรม

สามสหายในร่างกายเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.6/1 อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานการค้นคว้าเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจผิดปกติและวิธีการดูแลรักษา

กิจกรรมการเรียนรู้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม
2. ให้นักเรียนค้นคว้าตามหัวข้อที่กำหนด ดังนี้
 - กลุ่ม 1 สาเหตุที่ทำให้ระบบสืบพันธุ์ผิดปกติและวิธีการดูแลรักษา
 - กลุ่ม 2 สาเหตุที่ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตผิดปกติและวิธีการดูแลรักษา
 - กลุ่ม 3 สาเหตุที่ทำให้ระบบหายใจผิดปกติและวิธีการดูแลรักษา
3. นักเรียนออกมานำเสนอผลงานการค้นคว้า ครู สรุปความรู้เกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจผิดปกติและวิธีการดูแลรักษา
4. ครูตั้งคำถามที่เชื่อมโยงเกี่ยวกับสารเสพติด ได้แก่
 - คนสูบบุหรี่ มีผลกระทบต่อระบบใดของร่างกาย
 - คนดื่มสุรา มีผลกระทบต่อระบบใดของร่างกาย
 - คนเสพยาบ้า มีผลกระทบต่อระบบใดของร่างกาย
 - คนดมกาว/ทินเนอร์/สารระเหย มีผลกระทบต่อระบบใดของร่างกาย ฯลฯ

การสนทนาด้วยคำถาม R - C - A

- R นักเรียนใช้วิธีการใดในการที่จะเลือกข้อมูลนำเสนอเกี่ยวกับผลกระทบที่เกี่ยวข้องต่อร่างกายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพยาบ้า และดมทินเนอร์
- C นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการที่คนเราตัดสินใจเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพยาบ้า และดมทินเนอร์
- A ให้นักเรียนลองบอกวิธีการตัดสินใจที่จะทำให้ห่างไกลจากยาเสพติด

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ห้องสมุดโรงเรียน
2. อินเทอร์เน็ต

การประเมินผล

พิจารณาจากสาระในรายงานการค้นคว้า ตามประเด็นต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้ระบบผิดปกติ
 2. การดูแลรักษาให้ระบบทำงานได้เป็นปกติ
- ตามเกณฑ์

ระดับคุณภาพดี	มีสาระครบ 2 ประเด็น
ระดับคุณภาพพอใช้	มีสาระครบ 1 ประเด็น
ระดับคุณภาพปรับปรุง	สาระไม่ครบตรงประเด็น

ชื่อกิจกรรม

ดารานักล่อง

เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันสมควร

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อ 5 รู้จักปฏิเสธ ต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

แสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่กำหนด

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กัน
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจับสลากหัวข้อสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้
 - เมื่อฉันเป็นคุณแม่วัย 14
 - รักฉันต้องมีเพศสัมพันธ์
 - Facebook รัก ทุกข์ ดิตยา
3. แต่ละกลุ่มรับใบงาน ดาราหน้ากล้อง เพื่อเขียนบทบาทสมมติตามที่นักเรียนได้รับ
4. นักเรียนช่วยกันเขียนบทสำหรับหัวข้อบทบาทสมมติที่กลุ่มนักเรียนได้รับ พร้อมทั้งบอกวิธีการและขั้นตอนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การรู้จักปฏิเสธ ต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง

ชั่วโมงที่ 2

1. ครูทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำชั่วโมงที่แล้ว
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามเวลาที่กำหนด (ประมาณกลุ่มละ 7 - 10 นาที)

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
ด้วยคำถาม R - C - A

การสนทนาด้วยคำถาม R - C - A

- R จากการชมการแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในปัญหาของแต่ละเรื่อง
C นักเรียนเคยพบบุคคลที่มีปัญหาในชีวิตบ้างหรือไม่แล้วเขาใช้วิธีการอย่างไรในการแก้ปัญหา
นักเรียนคิดว่าเหมาะสมหรือไม่
A ถ้าในอนาคตนักเรียนพบปัญหาชีวิตนักเรียนจะมีวิธีแก้ไขปัญหายังไง

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- สลากหัวข้อบทบาทสมมติ
- ใบงานดารานำกล้อง

การประเมินผล

พิจารณาจากสาระในการแสดงบทบาทสมมติ

- ดี คือ รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและรู้จักปฏิเสธ ต่อรองที่ถูกต้อง
พอใช้ คือ รู้จักวิธีการและขั้นตอนแต่ไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและรู้จักปฏิเสธ
ต่อรองได้
ปรับปรุง คือ ไม่รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและรู้จักปฏิเสธ ต่อรองไม่ได้

ชื่อกิจกรรม

สุขหรสนันทนการ

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.6/5 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ข้อ 7 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการพร้อมระบุความรู้และหลักการที่ได้จากการปฏิบัติ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการพร้อมยกตัวอย่าง ประเภท นันทนาการ โดยครูเขียนบนกระดานดำ เช่น การวาดรูป การแกะสลัก การเล่นเกม การร้องเพลง การปลูกต้นไม้ การดูภาพยนตร์ การทัศนศึกษา ลีลาศ การอ่านนิยาย ฯลฯ
2. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนปฏิบัติอยู่เป็นประจำ โดยเขียนลงในกระดาษขนาด 7 x 21 เซนติเมตร และติดหน้าชั้นเรียน
3. ให้นักเรียนบอกความรู้และหลักการที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการนั้นทีละคน
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และหลักการที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งเชื่อมโยงให้เห็นว่าการได้ทำกิจกรรมนันทนาการที่ชอบ จะทำให้มีความสุขและสามารถป้องกันการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R นักเรียนจับคู่กันแล้วอธิบายเกี่ยวกับภาพวาดของตนเอง ทำไม่ถึงเลือกที่จะทำกิจกรรมนี้
- C นอกจากกิจกรรมที่นักเรียนกล่าวมาแล้ว ยังมีวิธีใดบ้างที่จะทำให้มีความสุข
- A หากนักเรียนเจอปัญหาที่เครียดนักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรบ้างที่จะคลายเครียดให้กับตัวเอง

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- กระดาษขนาด 7 x 21 ซม.
- เทปขาว

การประเมินผล

พิจารณาจากการบอกความรู้และหลักการที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมนั้น

เกณฑ์การประเมิน

ผ่าน หมายถึง บอกความรู้และหลักการได้สอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรม
 ไม่ผ่าน หมายถึง บอกความรู้และหลักการได้ไม่ค่อยสอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม

เรื่องนี้...ต้องขยาย

เวลา 2 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.6/3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ข้อ 9 มีความรับผิดชอบต่อสังคม

ชิ้นงาน/ภาระงาน

ออกแบบโปสเตอร์รณรงค์ต้านยาเสพติด

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการต้านยาเสพติด
2. นักเรียนจับคู่ปฏิบัติตามใบงาน “เรื่องนี้...ต้องขยาย” โดยให้นักเรียนช่วยกันเขียนโปสเตอร์รณรงค์ต้านยาเสพติด (เรื่องนี้...ต้องขยาย)
3. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าห้องหรือติดรอบบริเวณห้อง แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันให้คะแนนหรือติดดาวจนครบทุกคู่ โดยเกณฑ์การพิจารณาให้ดาว ดูจากการออกแบบตรงตามเนื้อหาวัตถุประสงค์ และสวยงาม
4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปผลการทำกิจกรรมการออกแบบเขียนโปสเตอร์รณรงค์ต้านยาเสพติด บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

การสนทนาคำถาม R - C - A

- R - ระหว่างทำกิจกรรมนักเรียนมีปัญหาในเรื่องใดบ้าง
- ขณะทำงานร่วมกัน คู่ไหนมีความร่วมมือกันมากที่สุด เพราะ
- C - นักเรียนคิดว่าการรณรงค์เรื่องยาเสพติดเป็นอย่างไรในปัจจุบัน
- นักเรียนประทับใจการรณรงค์เรื่องยาเสพติดในรูปแบบใด เพราะอะไร

- A - ถ้าในอนาคตนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะช่วยกันรณรงค์ในการแก้ปัญหา
ยาเสพติดอย่างไร
- การรณรงค์สามารถเริ่มที่ตัวเราได้อย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

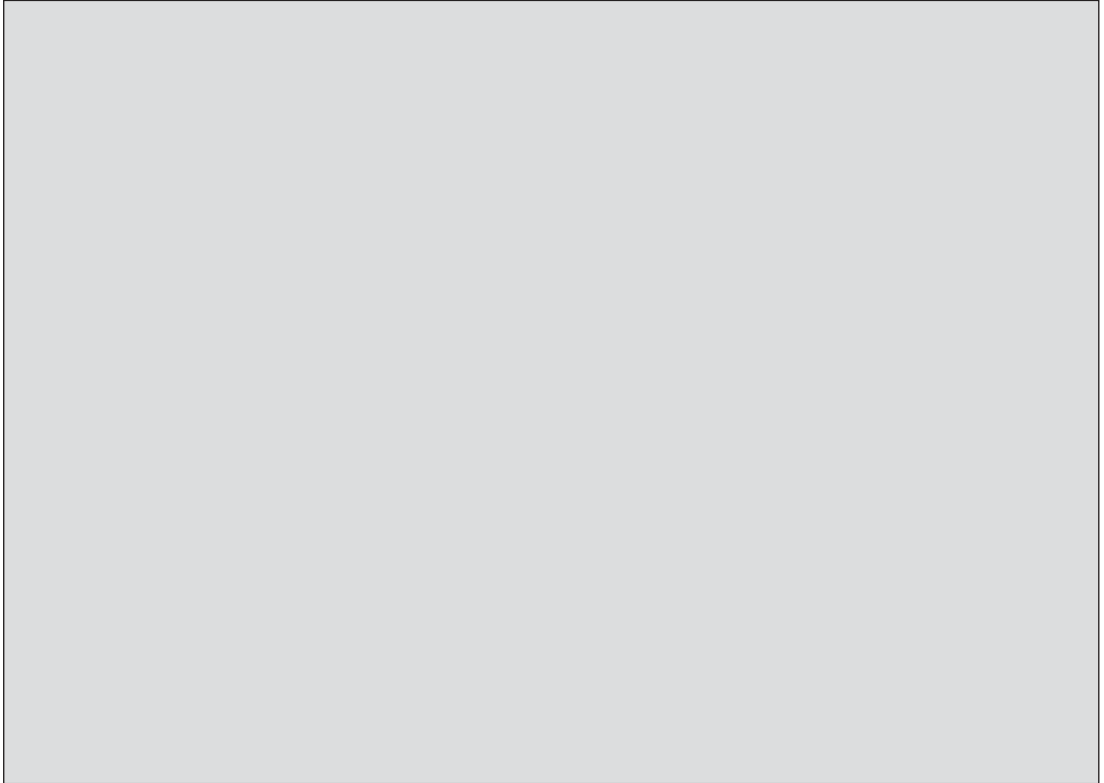
1. ใบงานเรื่อง “เรื่องนี้...ต้องขยาย”
2. กระดาษแข็ง / กระดาษบุฟ
3. สี
4. ปากกาเคมี

การประเมินผล

ประเมินผลงานโปสเตอร์จากจำนวนดาวที่ติดบนภาพ ถ้ามีมากกว่า 3 ดวง ถือว่าผ่าน

ใบงาน เรื่องนี้....ต้องขยาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนออกแบบโปสเตอร์ รณรงค์ต้านยาเสพติด โดยบ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม



สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

ชื่อกิจกรรม

เคว-ซาตาน

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ. 5.1 ป.6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

พฤติกรรมทักษะชีวิต

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ 6 รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่ต้อง

ชิ้นงาน/ภาระงาน

- วิเคราะห์สาเหตุของการติดยาเสพติดจากบัตรกิจกรรม
- ตอบคำถามตามสถานการณ์ที่กำหนด

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมที่นำไปสู่การติดสารเสพติด
2. ให้นักเรียนหยิบบัตรกิจกรรมคนละ 1 ใบ แล้วพิจารณาว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่ทำให้ติดสารเสพติดหรือปลอดภัยจากสารเสพติด ครูควรกำหนดกิจกรรมที่ทำให้ปลอดภัยจากยาเสพติดให้มากกว่าสาเหตุที่ทำให้ติดยา
3. ครูแบ่งกระดานออกเป็น 2 ฝั่ง คือ ฝั่งเคว หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้นักเรียนปลอดภัยจากยาเสพติด และฝั่งซาตาน หมายถึง สาเหตุที่จะนำไปสู่การติดยาเสพติด

เคว	ซาตาน
-----	-------

4. นักเรียนแต่ละคนนำบัตรกิจกรรมไปติดบนกระดานตามที่ตนคิด เช่น
 - “การทดลองเสพยาไอซ์” เป็นสาเหตุของการติดสารเสพติดนำไปติดฝั่ง “ซาตาน”
 - “ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ” เป็นกิจกรรมที่ทำให้ปลอดภัยจากสารเสพติดนำไปติดฝั่ง “เคว”
5. เมื่อนักเรียนติดบัตรคำบนกระดานหมดแล้ว ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปอภิปรายจากกระดานอีกครั้ง เช่น ทำไมถึงติดบัตร “ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ” ในฝั่งเคว เป็นต้น

6. มอบใบงาน เทวา-ซาตาน ให้นักเรียนตอบคำถาม ตามสถานการณ์ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 นักเรียนได้รับการชวนให้สูบบุหรี่

สถานการณ์ที่ 2 นักเรียนเห็นเพื่อนถูกชักชวนให้เสพยาบ้า

สถานการณ์ที่ 3 นักเรียนมีเพื่อนติดยาเสพติด

นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติ หรือบอกเพื่อนในสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร

7. ครู และนักเรียนร่วมอภิปรายถึงสาเหตุการติดยาเสพติด แนวทางการปฏิเสธ และช่วยเหลือเพื่อนที่ติดยาเสพติด

การสนทนาคำถาม R - C - A

R ยากหรือไม่ที่นักเรียนจะต้องตัดสินใจเลือกระหว่าง เทวา ซาตาน

C เหตุการณ์ใดในอดีตที่นักเรียนจะต้องตัดสินใจ และทำไมถึงตัดสินใจแบบนั้น

A ถ้ามีคนชวนใช้สารเสพติดนักเรียนจะอย่างไร

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. บัตรกิจกรรม
2. ใบงาน “เทวา ซาตาน”

ประเมินผล

พิจารณาจากการตอบคำถามในใบงาน เทวา-ซาตาน ตามเกณฑ์ดังนี้

ระดับคุณภาพดี หมายถึง คำตอบแสดงถึงการคิดและตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง
มีความเป็นไปได้ที่จะปลอดภัยจากยาเสพติดทั้ง 3 สถานการณ์

ระดับคุณภาพพอใช้ หมายถึง คำตอบแสดงถึงการคิดและตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง
มีความเป็นไปได้ที่จะปลอดภัยจากยาเสพติดทั้ง 2 สถานการณ์

ระดับคุณภาพปรับปรุง หมายถึง คำตอบแสดงถึงการคิดและตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง
มีความเป็นไปได้ที่จะปลอดภัยจากยาเสพติดทั้ง 1 สถานการณ์

ใบงาน ทหา-ชาตาน

ชื่อ ชั้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามเมื่อนักเรียนอยู่ในสถานการณ์

สถานการณ์ที่ 1 : จอห์นชวนนักเรียนให้สูบบุหรี่
 จอห์น : เฮ้ย! นายลองสูบบุหรี่หน่อยเป็นไง
 นักเรียน :

สถานการณ์ที่ 2 : มานะชวนวีระเสพยาบ้า นักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ นักเรียนจะอย่างไร
 มานะ : นี่! วีระ วันนี้เรามีอะไรดี ๆ มาให้นายลอง
 วีระ : อะไรหรอมานะ
 มานะ : นี่ไง “ยาบ้า”
 วีระ : มันจะดีหรอ ครูเคยบอกว่ามันเป็นยาเสพติดนะ
 มานะ : เอาน่าลองดูสักครั้ง ไม่เสียหายอะไร ใครๆ เขาก็ใช้กัน
 นักเรียนจะอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 : เอ มาเล่าให้เพื่อนฟังว่าเขาติดยาไอซ์
 นักเรียนจะอย่างไร

ตัวอย่างบัตรคำ

- บุหรี่ สุรา ยาไอซ์
- เลิกบุหรี่
- ทดลองสูบเพียงครั้งเดียว
- ออกกำลังกายขณะเรียนหนังสือ
- ซื้อเหล้าให้เพื่อน
- ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน
- พบเห็นการใช้ยาเสพติดแล้วเพิกเฉย
- สุราเป็นยาบำรุงกำลัง
- สุราทำอันตรายต่อตับ
- ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา
- ขยายบาปให้กับรุ่นน้อง
- ใช้เวลาว่างด้วยการดูหนัง
- หาข่าวเกี่ยวกับยาไอซ์
- ทำตามใจฉัน
- ทำตามใจโดยคิดไตร่ตรอง
- ครอบครัวอบอุ่น
- ไม่ชอบพ่อแม่
- ครอบครัวชานา
- บ้านที่ร่ำรวยผิดปกติ
- ปรึกษาเพื่อนเมื่อมีปัญหา
- ทานยาที่เพื่อนให้โดยไม่สงสัย
- ไม่ไว้วางใจคนแปลกหน้า
- ทานยาแก้ไอบ่อย

ตอนที่ 3

สารนำรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

ยาเสพติด...ปัญหาที่ไม่ควรวางเฉย

สมองตติยา

การติดยาเสพติดเกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกหรือสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นในหรือสมองส่วนอยาก (Limbic System) สมองส่วนคิด ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยาก เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก เมื่อคนเราเสพยาเสพติด ตัวยาจะไปกระตุ้นสมองส่วนอยากให้สร้างสารเคมีที่มีผลให้เกิดความรู้สึกสุข ได้แก่ โดปามีน ซีโรโทนิน เอ็นโดฟิน กลูตาเมท ฯลฯ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกลไกการออกฤทธิ์ของยาเสพติดแต่ละตัว

ขณะที่ยาออกฤทธิ์ผู้เสพจึงรู้สึกเป็นสุข แต่เป็นความรู้สึกที่สร้างขึ้นอย่างผิดธรรมชาติ เมื่อหมดฤทธิ์ยาและผู้เสพยาใช้ชีวิตโดยปกติสมองจะพยายามปรับสภาพให้เข้าสู่ภาวะปกติด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง ทำให้ผู้เสพยาเกิดอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ในยาเสพติดบางชนิดจะมีการทรมานอย่างชัดเจน เนื่องจากขาดสารดังกล่าว ในที่สุดผู้เสพยาจึงต้องแสวงหายามาใช้อีก แต่เนื่องจากสมองพยายามปรับตัวให้ตอบสนองต่อยาน้อยลง ผู้เสพยาจึงต้องเพิ่มปริมาณและความถี่ของการเสพยาขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้ฤทธิ์ของยาตามที่เคยได้ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำแล้ว ซ้ำอีก จนกลายเป็นสภาวะการติดยาเสพติดนั่นเอง

ความต้องการยาเสพติดมาเสพ ทำให้ผู้ติดต้องแสวงหายาใช้ด้วยวิถีทางทั้งที่ถูกต้องและผิดต่อครอบครัวและสังคม ระหว่างนี้สมองส่วนคิดจะถูกทำลาย ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไป สมองส่วนอยากจะอยู่เหนือสมองส่วนคิด จนทำอะไรตามใจ ตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่เข้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โกหก ซักโมย เกียจคร้าน ก้าวร้าว หงุดหงิด โดยควบคุมตัวเองไม่ได้ จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยเร็วจะดีกว่าปล่อยไว้เนิ่นนาน

องค์การอนามัยโลกประกาศว่า ปัจจุบันเราสามารถสังเคราะห์ยาเสพติดขึ้นมาได้กว่า 100 - 200 ชนิด โดยอาจแบ่งประเภทได้หลายมุมมอง คือ แบ่งตามแหล่งที่เกิด แบ่งตามกฎหมาย (พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522) และแบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท โดยสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

การแบ่งประเภท สารเสพติด	แหล่งที่เกิด		พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522					การออกฤทธิ์			
	ธรรมชาติ	สังเคราะห์	ประเภท 1	ประเภท 2	ประเภท 3	ประเภท 4	ประเภท 5	กดประสาท	กระตุ้นประสาท	หลอนประสาท	ฤทธิ์ผสมผสาน
ฝิ่น	✓			✓				✓			
มอร์ฟีน		✓		✓				✓			
เฮโรอีน		✓	✓					✓			
สารระเหย		✓		พ.ร.บ.ป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2550				✓			
โคเคน		✓		✓				✓	✓		
พืชกระท่อม	✓						✓	✓	✓		
ยาบ้า		✓	✓						✓		
แอลเอสดี		✓	✓							✓	
กัญชา	✓			✓			✓				✓
ยาอี (Ecstasy)		✓	✓						✓		
ยาเค (Ketamine)		✓								✓	
ไอซ์ (Ice)		✓	✓						✓		
เห็ดขี้ควาย	✓						✓			✓	

ยาเสพติดอันตรายที่แพร่ระบาดมากที่สุด 3 อันดับแรกในประเทศไทย ได้แก่ ยาบ้า กัญชา และสารระเหย

ยาบ้า (Methamphetamine) ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ระยะแรกจะออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ประสาทตึงเครียด แต่เมื่อยาออกฤทธิ์จะรู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ประสาทล้า ทำให้การตัดสินใจช้าและผิดพลาด ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้สมองเสื่อม ประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง

กัญชา (Cannabis) ออกฤทธิ์ทั้งกระตุ้นประสาท กดประสาท และหลอนประสาท ในเบื้องต้นจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ตื่นตื้น ช่างพูด และหัวเราะตลอดเวลา ต่อมาจะกดประสาทมีอาการคล้ายเมาสุรา เชื่องซึมและง่วงนอน หากใช้ปริมาณมาก จะหลอนประสาท เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ความคิดล้นับ ความคุมตัวเองไม่ได้

สารระเหย (Inhalant) ออกฤทธิ์ที่กระบบประสาท ระยะแรกมีอาการเคลิบเคลิ้ม ตื่นเต้น หัวใจเต้นเร็ว ต่อมามีอาการมึนงงคล้ายเมาสุรา ควบคุมตนเองไม่ได้ กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกดระยะยาว จะระคายเคืองเยื่อในปากและจมูก เกิดเป็นอัมพาตได้ การทำงานของตับและไตล้มเหลว มีอาการทางจิตประสาท เซลล์สมองเสื่อมที่เรียกว่า สมองฝ่อ

นอกจากนี้ ยังมียาเสพติดที่มีแนวโน้มจะแพร่ระบาดมากขึ้น ได้แก่ ยาเสพติดประเภท Club Drugs หรือยาเสพติดที่ใช้เพื่อความบันเทิง มีตัวยาที่แพร่ระบาดมากได้แก่ ไอซ์ ยาอี ยาเค

ไอซ์ (Ice) คือ Methamphetamine ที่มีความบริสุทธิ์สูง เป็นสารเคมีหลักที่ใช้ผสมกับตัวยาอื่นในการผลิตเป็นยาบ้า ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท นอนไม่หลับ ตาแห้ง พร่ามัว ปากแห้ง หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ ปวดและไตทำงานผิดปกติ ปวดศีรษะรุนแรง เวียนศีรษะ หน้ามืด หงุดหงิด กระวนกระวาย ก้าวร้าว หุนหัน หวาดระแวง เพ้อ ค้าง

ยาอี หรือเอ็กซ์ตาซี (Ecstasy) ออกฤทธิ์ 3 ลักษณะ คือ กระตุ้นระบบประสาทระยะสั้น ๆ หลังจากนั้นจะหลอนประสาทอย่างรุนแรง ฤทธิ์ของยาจะทำให้ผู้เสพรู้สึกร้อน เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง การได้ยินเสียง และการมองเห็นแสงสีต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริง เคลิบเคลิ้ม ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ส่งผลให้ผู้เสพยามีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย

ยาเค หรือ เคตามีน (Ketamine) เป็นยาสลบใช้ในทางการแพทย์ ออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง รู้สึกเคลิบเคลิ้ม สูญเสียกระบวนการทางความคิด ความคิดสับสน การรับรู้ และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งภาพ แสง สี เสียง จะเปลี่ยนแปลง หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ผู้เสพยาประสบกับสภาวะโรคจิตและกลายเป็นคนวิกลจริตได้

การติดยา/สารเสพติด

การติดยาเสพติดเป็นโรคทางสังคมที่ซับซ้อนมาก เพราะภาวะติดยาเสพติดเกิดจากความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่าง 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่

บุคคล คือ บุคลิกภาพ อารมณ์ ทัศนคติ วิธีคิด-ตัดสินใจ และทักษะในการจัดการชีวิต เช่น ความฉีกค่อนอง ไม่เห็นคุณค่าตนเอง เหนงต้องการการยอมรับจากเพื่อนอย่างมาก ขาดทักษะการจัดการความเครียด ขาดทักษะการปฏิเสธ ขาดทักษะการตัดสินใจ เป็นต้น

สารหรือตัวยา คือ ฤทธิ์ของสารในยาเสพติด เช่น ทำให้เฝ้าจนขาดสติลืมความทุกข์ในโลกของความเป็นจริงชั่วขณะ เป็นต้น

สิ่งแวดล้อม คือ สภาวะที่บุคคลดำรงอยู่ เช่น ภาวะขาดรักในครอบครัว ค่านิยมของกลุ่มเพื่อนที่มองการใช้ยาเสพติดเป็นการแสดงความกล้า ภาวะในชุมชน/สังคม อาทิ มีโอกาสเข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย เห็นการเสพยาเสพติดเป็นปกติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

สรุปข้อหาและอัตราโทษของการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ (ประเภท 1-5)

ข้อหา	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 1	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 2	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 3	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 4	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 5
ผลิต นำเข้า ส่งออก	จำคุกตลอดชีวิต และปรับ 1,000,000- 5,000,000 บาท ถ้ากระทำเพื่อจำหน่าย มีโทษประหารชีวิต	จำคุกตั้งแต่ 1-10 ปี และปรับตั้งแต่ 100,000- 1,000,000 บาท ถ้าเป็นมอร์ฟีน ผีน โคคาอีน จำคุกตั้งแต่ 20 ปี ถึงตลอดชีวิต และปรับ 2,000,000- 5,000,000 บาท	จำคุก 1-3 ปี ปรับ 100,000- 300,000 บาท	จำคุก 1-10 ปี ปรับ 20,000- 200,000 บาท	จำคุก 2-15 ปี และปรับ 200,000- 1,500,000 บาท
จำหน่าย ครอบครอง เพื่อจำหน่าย	จำคุกตั้งแต่ 4 ปี ถึงตลอดชีวิต และ ปรับตั้งแต่ 80,000- 5,000,000 บาท หรือประหารชีวิต	จำคุกตั้งแต่ 1-10 ปี และปรับตั้งแต่ 20,000-200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกตั้งแต่ 1-2 ปี หรือปรับ 20,000- 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุก 1-15 ปี ปรับ 100,000- 1,500,000 บาท	จำคุก 2-15 ปี และปรับ 200,000- 1,500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
ครอบครอง	จำคุกตั้งแต่ 1-10 ปี หรือปรับตั้งแต่ 20,000-200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับ ไม่เกิน 100,000 บาท แต่หากมีตั้งแต่ 100 กรัมขึ้นไป ให้ถือครอบครอง เพื่อจำหน่าย	-	จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
เสพ	จำคุก 6 เดือน-3 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000-60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ				

	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 1	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 2	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 3	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 4	ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 5
ใช้อุบาย หลอกลวง ขู่เข็ญใช้กำลัง ประทุษร้ายๆ ให้ผู้อื่น ผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย ครอบครอง เพื่อจำหน่ายหรือ ครอบครอง					
ยุยงส่งเสริม ให้ผู้อื่นเสพ	ระวางโทษเป็นสองเท่าของโทษที่กฎหมายบัญญัติไว้สำหรับความผิดนั้น (มาตรา 93/2) จำคุก 1-5 ปี และปรับ 20,000-100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ				

การสังเกตอาการคนตีดาเสพติด

ผู้ตีดาเสพติด ส่วนใหญ่มักจะมีลักษณะทางพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก บุคลิก และสภาพจิตใจที่สามารถสังเกตได้ ดังนี้

ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจและอารมณ์	ด้านพฤติกรรม
1. สุขภาพทรุดโทรม ผอม ชูบซัด น้ำหนักลด 2. ริมฝีปากเขียวช้ำ แห้ง แตก 3. น้ำมูก น้ำตาไหล เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรง 4. มีร่องรอยการเสพยาเสพติด บริเวณแขน สะโพก และหัวไหล่ 5. มีรอยแผลเป็น/รอยกรีด ที่ท้องแขน 6. นิ้วมือนิ้วมือมีรอยคราบเหลือง สกปรก 7. ผิวหนังหยาบกร้านเป็นแผล พุพอง 8. ใบหน้าหมองคล้ำ 9. มีการเคลื่อนไหวเพิ่ม มากขึ้น เช่น แขน ขา ใบหน้า ฯลฯ 10. มีอาการขาดยา (ลงแดง)	1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ขาดความอดทนอดกลั้น เป็นคน เจ้าอารมณ์ หงุดหงิด เอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล 3. พฤติกรรมสับสน 4. รู้สึกหวาดระแวง ไม่ปลอดภัย 5. อารมณ์ฉุนเฉียว ขวนขวายว้าวาท และทำร้ายกัน 6. ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อม 7. มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า 8. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย 9. นิยเปลี่ยนไป เช่น จากคนเรียบร้อย กลายเป็นคนก้าวร้าว	1. การใช้จ่ายเงินสิ้นเปลือง 2. การพูดโกหก เพื่อเอาตัวรอด 3. การลักขโมยเงินหรือ ทรัพย์สินมีค่า 4. ขี้เกียจ โดยไม่สนใจ ความเป็นอยู่ของตนเอง และครอบครัว ไม่มีระเบียบวินัย ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ การทำงาน และการเรียน 5. ก้าวร้าว ดื้อ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ไม่ยอมรับ ข้อบกพร่อง ไม่ยอมรับความจริง 6. เก็บตัว เงียบขรึมผิดปกติ ชอบอยู่โดดเดี่ยว ทำตัวลึกลับ ไม่รู้จักความเป็นไปรอบตัว 7. การคบเพื่อนมักจะคบเพื่อน ที่ชั่วร้ายด้วยกัน ชอบเที่ยว กลางคืน กลับดึก 8. การแต่งกายไม่สุภาพ เรียบร้อย สกปรก ไม่หิวนม ไม่อาบน้ำ ไม่แปรงฟัน ไม่ตัดผม ชอบใส่เสื้อแขนยาว

ยาเสพติด : ปัญหาที่ต้องร่วมกันป้องกัน

ข้อมูลทางการแพทย์ยืนยันได้ว่า เมื่อเซลล์สมองเสียหายแล้วไม่สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้อีก นั่นหมายถึง ผู้ติดยาที่เลิกใช้ยาเสพติด แม้จะสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ตามปกติ แต่เซลล์สมองที่เสียไปแล้ว ก็ไม่อาจฟื้นกลับมาดังเดิมได้ครบสมบูรณ์ ดังนั้น หากเรารักตัวของเรา และคนใกล้ชิด เราควรสนใจที่จะ ป้องกันตนเอง และคนใกล้ชิดให้ห่างจากการใช้ยาเสพติดให้มากที่สุด

การป้องกันยาเสพติด

มีหลักการในการป้องกันใหญ่ ๆ 4 ข้อ คือ

1. ป้องกันตนเอง

เริ่มจากการมีระเบียบวินัยในตนเอง ขยันหมั่นเพียร ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่มั่วสุมในอบายมุขและสิ่งเสพติด และไม่ใช้ยาโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ รวมทั้งอย่าทดลองยาเสพติดทุกชนิดโดยเด็ดขาด

2. ป้องกันครอบครัว

เริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบ่งเบาภาระหน้าที่ แก่กันและกันภายในบ้าน มีความรักใคร่กลมเกลียว และมีความเข้าใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อมีปัญหา ช่วยสอดส่องดูแลสมาชิกในครอบครัวอย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด คอยอบรมตักเตือนสมาชิกในครอบครัว ให้อ่านหนังสือและภัยของยาเสพติด หากมีสมาชิกเสพยาเสพติดในครอบครัวควรรีบให้เข้ารักษาตัว อย่าปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ควรรักษาโดยเร็วที่สุดเพื่อประโยชน์ในการรักษา

3. ป้องกันชุมชน

ช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติดเพื่อมิให้เพื่อนบ้านที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่า เพื่อนบ้านติดยาเสพติด จงช่วยแนะนำให้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล รวมทั้งร่วมมือกันในชุมชนเพื่อสอดส่อง เฝ้าระวังปัญหาในชุมชน/ละแวกบ้านไม่ให้มีคดียาเสพติด หรือคนภายนอกชุมชนมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยอาจใช้มาตรการตักเตือน กวดขันทางสังคม หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ คณะกรรมการหมู่บ้าน / ชุมชน

4. ป้องกันสังคม

โดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ ในการเป็นหูเป็นตาช่วยสอดส่องเฝ้าระวังปัญหา เมื่อทราบว่ามีสถานที่ใดเป็นแหล่งแพร่ระบาดของยาเสพติดมีกิจกรรมใดที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะชักนำให้เด็กและเยาวชน เข้าไปยุ่งเกี่ยว หรือมีบุคคลใดมีพฤติกรรมน่าจะเกี่ยวข้องกับการนำยาเสพติดมาแพร่ระบาด โปรดแจ้งเบาะแสให้เจ้าหน้าที่ตำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ

ข้อมูลผู้เข้ารับการบำบัด

ช่วงอายุ ปัจจุบัน	ปีงบประมาณ 2554												
	ยาบ้า %	เฮโรอีน %	กัญชา %	ฝิ่น %	สาร ระเหย %	เอ็กซีตาซี %	โคเคน %	เคดามีน %	กระเทียม %	ยานแก้ไข %	4 x 100 %	% ไอซ์	รวม
น้อยกว่า 15 ปี	1,399 63.13	3 0.14	184 8.30	3 0.14	444 20.04	0 0.00	0 0.00	0 0.00	98 4.42	5 0.23	20 0.90	60 2.71	2,216
15-19 ปี	35,234 83.09	97 0.23	2,531 6.11	22 0.05	1,777 4.19	21 0.05	5 0.01	1 0.00	1,139 2.69	19 0.04	256 0.60	1,243 2.93	42,405
20-24 ปี	39,688 88.98	246 0.55	1,771 3.97	79 0.18	573 1.28	52 0.12	6 0.01	2 0.00	322 0.72	33 0.07	168 0.38	1,665 3.73	44,605
25-29 ปี	33,746 91.08	300 0.81	870 2.35	134 0.36	364 0.98	58 0.16	3 0.01	3 0.01	142 0.38	15 0.04	60 0.16	1,355 3.66	37,050
30-34 ปี	24,971 89.98	472 1.70	659 2.37	226 0.81	473 1.70	34 0.12	1 0.00	2 0.01	96 0.35	5 0.02	31 0.11	783 2.82	27,753
35-39 ปี	12,081 85.89	357 2.54	499 3.55	336 2.39	321 2.28	23 0.16	0 0.00	4 0.03	73 0.52	3 0.02	9 0.06	359 2.55	14,065
มากกว่า 39 ปี	9,843 73.61	510 3.81	759 5.68	1,596 11.94	204 1.53	7 0.05	0 0.00	1 0.01	199 1.49	4 0.03	12 0.09	237 1.77	13,372
รวม	156,962 86.50	1,985 1.09	7,333 4.04	2,396 1.32	4,156 2.29	195 0.11	15 0.01	13 0.01	2,069 1.14	84 0.05	556 0.31	5,702 3.14	181,466

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2551.
- กิจกรรมทักษะชีวิต แหล่งความรู้ประกอบการสอนทักษะชีวิต Right to play คู่มือครูสุขศึกษาและพลศึกษา. ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา** โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2554.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษา**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2555.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. กระทรวงยุติธรรม. **ความรู้พื้นฐานเพื่อป้องกันยาเสพติดในเยาวชน**. บริษัทศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด 2555.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. กระทรวงยุติธรรม. **คู่มือเทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2555

คณะผู้จัดทำ

คณะจัดทำ (ร่าง) เอกสารแนวทาง “การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภัยสุขภาพ”

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. นางสุกัญญา นามบรรจง | ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสื่อและการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 2. นางวัฒนา คล่องดี | ข้าราชการบำนาญ |
| 3. นางตติยา ทองรุ่งโรจน์ | ข้าราชการบำนาญ |
| 4. นายธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง | ข้าราชการบำนาญ |
| 5. นายสมคิด สมเฑาะ | ครู โรงเรียนวัดมะเกลือ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 2 |
| 6. นางสาวพรวิรัตน์ ชิตสิน | ครู โรงเรียนวัดมะเกลือ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 2 |
| 7. นายชูชัย ฤทธิ์คำธณ | ครู โรงเรียนวัดมะเกลือ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 2 |
| 8. นางดวงพร ราชสมบูรณ์ | ครู โรงเรียนบ้านบ่อไฟไหม้
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1 |
| 9. นายสุริยัน นาคปิ่น | ครู โรงเรียนบ้านเนินจำปา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1 |
| 10. นายเสมา เตี้ยเนตร | ครู โรงเรียนบ้านโพน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 3 |
| 11. นายประจวบ จันทะเขียว | ครู โรงเรียนบ้านโพน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 3 |
| 12. นางสุนทรทิพย์ สิงห์คา | ครู โรงเรียนบ้านคูเมือง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 4 |
| 13. นางสมรัก เจริญเชาว์ | ครู โรงเรียนบ้านคูเมือง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 4 |
| 14. นางสาวศรียุพา อยู่เย็น | ครู โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร |

15. นางสาวกนกวรรณ โตเกิด ครู โรงเรียนพยุหะคีรีศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 1
16. นายสุรภูมิ เอียวสกุล ครู โรงเรียนบ้านคลอง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาภูเก็ต
17. นางสุพรรณิ ณรงค์กุล ครู โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 80
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 3
18. นางเปล่งฉวี ช่างเงิน ครู โรงเรียนบ้านอุ้มผาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2
19. นายอุทัย สุริยมาตย์ ครู โรงเรียนเมืองจำปาสัก
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2
20. นายอดุลย์ เตาวะโต ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทางยาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสตูล
21. นางสาวสวาสฎิพร แสนคำ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2
22. นางสาวอรอนงค์ ลาภภูวนารถ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
23. นางสาวพจนีย์ สาริพันธุ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
24. นางสาวจุฑาทิพย์ เกตรัตน์ เจ้าหน้าที่องค์กร Right to Play
25. นางสาวกรแก้ว กงกุล เจ้าหน้าที่องค์กร Right to Play
26. นางสาวจิระวรรณ ปักกัดตั้ง นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
27. นางกรแก้ว ถนอมกลาง นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
28. นางสาวพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
29. นางสาวสร้อย ทรัพย์ประสม นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
30. นางสาวเปรมวดี ศรีชนพล นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะบรรณาธิการกิจ

1. นางสุกัญญา งามบรรจง ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสื่อและการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. นางวัฒนา คล่องดี ข้าราชการบำนาญ
3. นายธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง ข้าราชการบำนาญ
4. นางเปล่งฉวี ช่างเงิน ครูโรงเรียนบ้านอัมผาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2
5. นายสุริยัน นาคบั่น ครูโรงเรียนบ้านเนินจำปา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1
6. นายธรรมบุญ มีสมสืบ ครูโรงเรียนวัดนมโฆ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยนาท
7. นางสาวศรียุพา อยู่เย็น ครูโรงเรียนพิบูลย์อุปถัมภ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร
8. นางสาวกนกวิทย์ โตเกิด ครูโรงเรียนพยุหะศึกษาการ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 1
9. นายอดุลย์ เตาวะโต ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทางยาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสตูล
10. นางปรานอม ประทีปทวี ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5
11. นางธิดาภรณ์ รัตนศิลป์ ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5
12. นายชัยรัช ปลิวมา ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยนาท
13. นายเกรียงศักดิ์ คัมภีรา ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 7
14. นางสุภาภรณ์ กัลยรัตน์ ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
15. นางสาวสวาสสิพร แสนคำ ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2

- | | |
|----------------------------------|--|
| 16. นางธนิมา เจริญสุข | รองผู้อำนวยการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 17. นางกรแก้ว ถนอมกลาง | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 18. นางสาวพันธ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 19. นางสาวสร้อย ทวีพย์ประสม | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 20. นายสันติสุข สันติศาสนสุข | นักวิชาการศึกษาชำนาญการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์อักษรไทย (น.ส.พ. ฟ้าเมืองไทย)
85, 87, 89 91 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700
โทร. 0-2424-4557, 0-2424-0694 โทรสาร 0-2433-2858
นายณัฐ ปวิณวิวัฒน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2556

