

ใบงาน

เรื่อง เพื่อนกันเข้าใจกัน

Friendship and Understanding

รับฟังกัน • มีน้ำใจ • เคารพความแตกต่าง • แก้ปัญหาอย่างเหมาะสม



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 พฤติกรรมสร้างมิตรภาพ

วงกลมภาพพฤติกรรมที่ช่วยสร้างมิตรภาพ



รับฟังเพื่อน



ล้อเลียนเพื่อน



แบ่งปันอุปกรณ์



แย่งของเพื่อน

กิจกรรมที่ 2 ถ้าเป็นหนูจะทำอย่างไร

อ่านสถานการณ์แล้ววงกลมคำตอบที่เหมาะสม



เพื่อนอยากเล่นเกมต่างจากเรา

ก. รับฟังและหาทางเล่นร่วมกัน

ข. บังคับเพื่อนให้เล่นตามเรา



คนในบ้านเหนื่อยจากการทำงาน

ก. ปล่อยให้เก็บของคนเดียว

ข. ช่วยเก็บของตามความสามารถ

กิจกรรมที่ 3 ฉันสร้างความสุขได้

เขียนสิ่งที่หนูจะทำเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

1. ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีโดย.....
.....
2. ฉันจะช่วยคนในบ้านโดย.....
.....





ใบงาน
เรื่อง ภารกิจร่างกายแข็งแรง
My Fitness Challenge

รู้จักสมรรถภาพทางกาย • ออกกำลังกายปลอดภัย • สร้างนิสัยสุขภาพดี



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 รู้จักสมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง : โยงเส้นจับคู่กิจกรรมกับสมรรถภาพทางกายให้ถูกต้อง







- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความอดทนของหัวใจและปอด
- ความอ่อนตัว

กิจกรรมที่ 2 ปลอดภัยไว้ก่อน

คำชี้แจง : วงกลมภาพการออกกำลังกายที่ปลอดภัย









กิจกรรมที่ 3 ภารกิจสุขภาพดี 3 วัน

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อหนูได้ทำกิจกรรมนั้น

กิจกรรม	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
เดินหรือวิ่งเล่น	☐	☐	☐
ยืดเหยียดเบา ๆ	☐	☐	☐
เคลื่อนไหวตามเพลง	☐	☐	☐



เลือกกิจกรรมตามความสามารถและความปลอดภัยของตนเอง

สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
เรื่อง เติบโตอย่างสมวัย
Growing Up Healthy

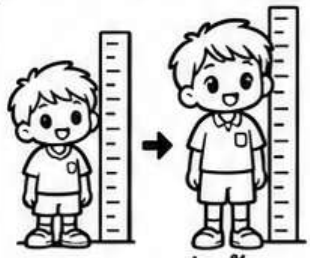
สังเกตการเติบโต • เลือกพฤติกรรมที่ดี • ดูแลตนเอง



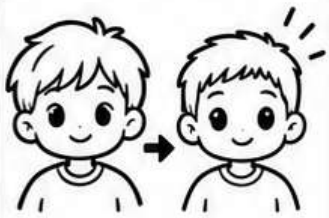
ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 ฉันเติบโตขึ้น

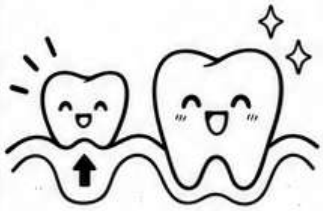
วงกลมภาพที่แสดงการเจริญเติบโตของร่างกาย



ส่วนสูงเพิ่มขึ้น



ตัดผมสั้น



ฟันแท้ขึ้น



เปลี่ยนแบบรองเท้า

กิจกรรมที่ 2 เลือกพฤติกรรมที่ดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหน้าพฤติกรรมที่ช่วยให้เติบโตสมวัย

☐  กินอาหารให้หลากหลาย

☐  เล่นเกมจนดึกทุกคืน

☐  นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

☐ 

กินขนมแทนอาหารมื้อหลักเป็นประจำ

กิจกรรมที่ 3 ฉันดูแลตัวเองได้

เขียน 2 สิ่งที่หนูจะทำเพื่อให้มีสุขภาพดีในช่วงปิดเทอม

1. ฉันจะ.....
2. ฉันจะ.....





ใบงาน

เรื่อง ฉันปลอดภัย ฉันดูแลตัวเองได้

My Body, My Safety

รู้จักสิทธิในร่างกาย • ปฏิเสธเมื่อไม่สบายใจ • ขอความช่วยเหลือ



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 ร่างกายของฉัน ฉันมีสิทธิ

วงกลมภาพพฤติกรรมที่ช่วยให้ตนเองปลอดภัย



บอกว่าไม่เมื่อไม่ต้องการ



เคารพสิทธิของเพื่อน



เก็บเรื่องไว้คนเดียว



ขอความช่วยเหลือ

กิจกรรมที่ 2 ตัดสินใจอย่างปลอดภัย

อ่านสถานการณ์แล้ววงกลมคำตอบที่เหมาะสม

คนรู้จักขอกอด แต่หนูไม่สบายใจ



ก. ฝืนยอมทั้งที่ไม่สบายใจ

ข. บอกว่าไม่และถอยห่างเมื่อทำได้

มีคนขอให้ปิดบังเรื่องที่ทำให้หนูกลัว



ก. บอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ

ข. เก็บเรื่องนั้นไว้คนเดียว

กิจกรรมที่ 3 สามวิธีขอความปลอดภัย

เติมคำจากกรอบให้ตรงกับภาพ

ปฏิเสธ | ออกห่าง | บอกผู้ใหญ่



.....



.....



.....

หากไม่ปลอดภัย รีบบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ

ถ้าผู้ใหญ่คนแรกไม่ช่วย ให้บอกผู้ใหญ่คนอื่นต่อไป