

ชื่อ:

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 / เลขที่.....

วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ใบงานเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ

ตอนที่ 1 คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

- ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เหมือนกันทั้งเพศหญิงและเพศชาย
 - ส: โปกผาง
 - มีขนาดเต้านมขึ้น
 - หน้าอกขยายใหญ่
 - น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น
- เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด คือข้อใด
 - มีประจำเดือน
 - ส่วนสูงเพิ่มขึ้น
 - ผิวพรรณผ่องใส
 - แขนและขาขาวขึ้น
- การปฏิบัติตนในข้อใด ที่ไม่ทำให้ร่างกายมีกลิ่นตัว
 - อาบน้ำบริเวณลำตัว
 - พรมน้ำหอมให้ทั่วตัว
 - กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
 - อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ใบหน้าของเด็กหญิงเริ่มมีสิว เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านใด
 - จิตใจ
 - อารมณ์
 - สังคม
 - ร่างกาย
- วัยรุ่นต้องการเลือกเสื้อผ้าของตัวเองและดูให้เห็นถึงข้อใด
 - วัยรุ่นต้องการอิสระ
 - วัยรุ่นต้องการเป็นผู้นำ
 - วัยรุ่นต้องการให้มีคนรัก
 - วัยรุ่นต้องการการยอมรับ
- ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชาย
 - แขนและขาขาวขึ้น
 - หน้าอกขยาย
 - มีขนาดเต้านม
 - เสียงต่ำขึ้น

.....

ตอนที่ 2 คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา แล้วบอกว่าเป็นการกระทำที่เหมาะสมหรือไม่

- สมศรีวิ่งออกกำลังกับเพื่อนทุกเย็น เมื่อกลับถึงบ้านก็เหนื่อยมาก เธอมักผลอหลับก่อนอาบน้ำทุกวัน
- สมชายเห็นกานดาถืออุปกรณ์พล:จะไปเก็บที่ห้องพล: สมชายจึงรีบไปช่วงกานดาถือ
- วันนี้เป็นวันพร: เพื่อนๆจึงชวนแก้วตาไปวิ่งนเทีจนที่วัด แก้วตาเห็นว่าเป็นวัดใกล้บ้าน เธอจึงสวมเสื้อกล้ามและกางเกงขาสั้นไปวิ่งนเทีจน
- ทรงพลชอบแกล้งเพื่อนผู้หญิงเป็นประจำ



วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 ใบบงานเรื่อง ครอบครัวและเพื่อนของเรา

ตอนที่ 1 คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้เหมาะสม



อบรมสั่งสอนลูกหลาน เป็นที่ปรึกษา
 ช่วยแก้ไขปัญหา



ทำงานหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว
 อบรมสั่งสอนลูกและให้กำลังใจสมาชิกในครอบครัว



ตั้งใจเรียนหนังสือ ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่ทำได้
 ให้ความเคารพและแสดงความกตัญญู

ตอนที่ 2 คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. การกระทำของใครอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน
 - ก. ฝนให้เพื่อนยืมยางลบ
 - ข. ปอสอนการบ้านเพื่อน
 - ค. ก้องขจีบของเพื่อนมาใช้
 - ง. จอจชวนเพื่อนเล่นกีฬา
2. ข้อใดไม่ใช่คำพูดที่ควรพูดกับเพื่อน
 - ก. ขอโทษในช่วงคิดคำตอบ
 - ข. อะไรนะ ฉันไม่เข้าใจ
 - ค. ทำไม ฉันจะทำอย่างนี้
 - ง. พวกไม่มีมารยาท
3. ถ้านักเรียนเดินชนเพื่อนจนล้มลง นักเรียนควรทำอย่างไร
 - ก. พยุงขึ้นมา แล้วขอโทษ
 - ข. พยุงขึ้นมา แล้วเดินไป
 - ค. ขอโทษ แล้วเดินไป
 - ง. บอกครูว่าเพื่อนล้ม

4. การทำงานกลุ่มควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ทำตามความคิดของตนเอง
 - ข. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
 - ค. ทำตามผู้ที่ป็นหัวหน้าสั่ง
 - ง. ต่างคนต่างทำงาน
5. ข้อใดที่ควรปฏิบัติในการคบเพื่อน
 - ก. ตามใจเพื่อน
 - ข. มีความจริงใจต่อเพื่อน
 - ค. ออกรับผิดแทนเพื่อน
 - ง. ดองแก้ปัญหมาให้เพื่อน
6. ถ้านักเรียนทะเลาะกับพี่ จะส่งผลเสียต่ออะไรมากที่สุด
 - ก. พ่อแม่
 - ข. ครู
 - ค. น้อง
 - ง. เพื่อน