

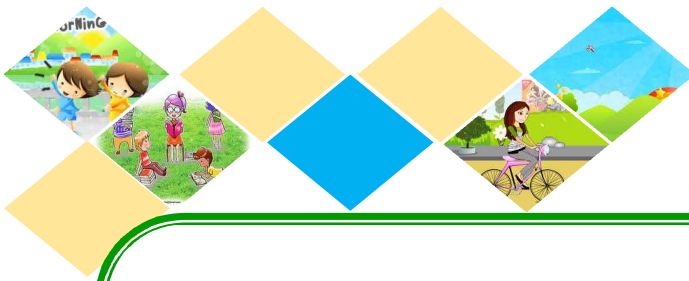


แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนกระดาษคำตอบให้ตรงกับข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. การกระทำในข้อใดไม่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>ก. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์</p> <p>ข. ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน</p> <p>ค. รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่</p> <p>ง. อาบน้ำสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง</p> <p>๒. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกต้อง</p> <p>ก. รับประทานอาหารที่มีสีสดฉูดฉาด</p> <p>ข. อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง</p> <p>ค. ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน</p> <p>ง. ไม่ออกกำลังกาย</p> <p>๓. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>ก. ต่ำอาบน้ำวันเว้นวัน</p> <p>ข. โด่งแปร่งฟันวันละครึ่ง</p> <p>ค. ดันเคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน</p> <p>ง. ตุนกินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว</p> <p>๔. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร</p> <p>ก. เกิดโรคได้ง่าย</p> <p>ข. ร่างกายเจริญเติบโตช้า</p> <p>ค. ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้</p> <p>ง. ทำให้สุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง</p>	<p>๕. การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติข้อใด?</p> <p>ก. การรักษาร่างกายให้สะอาด</p> <p>ข. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส</p> <p>ค. การมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง</p> <p>ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>๖. การปฏิบัติตนอย่างไร จะทำให้ครอบครัวมีความสุข?</p> <p>ก. ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นให้</p> <p>ข. พาเพื่อนๆ มาเที่ยวที่บ้าน</p> <p>ค. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน</p> <p>ง. ให้พ่อแม่พาไปเที่ยวกลางคืน</p> <p>๗. การล้างมือหลังขับถ่ายเสร็จแล้ว มีผลดีในแง่ใด</p> <p>ก. ช่วยป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค</p> <p>ข. ทำให้อายุยืนยาว</p> <p>ค. ทำให้มีผิวพรรณดี</p> <p>ง. ทำให้เล็บสวยงาม</p> <p>๘. ใครปฏิบัติตนได้ตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ ๑</p> <p>ก. กลอยรับประทานข้าวผัดปู</p> <p>ข. กุ้งตัดเล็บมือและเล็บเท้าทุกวันอาทิตย์</p> <p>ค. แก้วข้ามถนนตรงทางม้าลาย</p> <p>ง. กีบเล่นกีฬาอยู่กับเพื่อนเวลาพักกลางวัน</p>
---	--





<p>๙. การเล่นดนตรีเป็นหลักสุขบัญญัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. สุขภาพจิตดี และมีความสุข ข. ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ค. สิ่งแวดล้อมสะอาด ง. ร่างกายแข็งแรง๐ 	<p>๑๐. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีผลดีอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. มีความปลอดภัยในชีวิต ข. มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ค. มีบุคลิกภาพที่ดี ง. เป็นที่รักของผู้อื่น
---	--





กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชุดที่ ๑ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนเทศบาลบ้านกิโลสอง อำเภอศรีประจักษ์ จังหวัดสระแก้ว

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ข้อ	a	b	c	d
๑				
๒				
๓				
๔				
๕				
๖				
๗				
๘				
๙				
๑๐				

คะแนนได้	
คะแนนเต็ม	๑๐

ผลการประเมิน

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นายจักรกริช จากกิ่งเรืองโรจน์)





สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งทางร่างกาย คือมีร่างกายที่แข็งแรง **จิตใจ** คือมีจิตใจเป็นสุข **สังคม** คือ ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และ**จิตวิญญาณ** คือ มีปัญญาดี รู้ดีรู้ชั่ว ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่เป็นโรคเท่านั้น

การมีสุขภาพที่ดีได้นั้นเราต้องมีสุขนิสัยที่ดี โดยการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติตนด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและช่วยลดความเสี่ยงจากโรคร้ายไข้เจ็บ รวมทั้งอันตรายต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

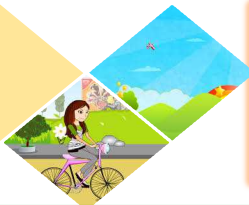


ความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ



ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากการละเลย การดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การกินอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายน้อย ความเครียด และโดยผลพวงอย่างยิ่งการที่เทคโนโลยีสมัยใหม่ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของผู้คนมากขึ้น ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตต้องเปลี่ยนไป คนไทยประสบปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะโรคติดต่อและไม่ติดต่อเรื้อรังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น กรมสนับสนุนสุขภาพ (สบส.) จึงได้กำหนดนโยบายสุขภาพขับเคลื่อน โดยมีคณะรัฐมนตรีร่วมกันพิจารณาอนุมัติและประกาศใช้ "สุขบัญญัติแห่งชาติ" ในวันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ เพื่อเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องอันจะเป็น การนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และยังกำหนดให้วันที่ ๒๘ พฤษภาคมของทุกปี เป็นวัน "สุขบัญญัติแห่งชาติ"





ข้อปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติ หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น การส่งเสริมสุขบัญญัติจึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการสร้างเสริม และปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็ก เยาวชนและประชาชนปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้โดย**สุขบัญญัติแห่งชาติมี ๑๐ ประการ** ดังนี้

- ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
- ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- ข้อ ๓ ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
- ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
- ข้อ ๕ งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
- ข้อ ๖ สร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น
- ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- ข้อ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
- ข้อ ๙ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ข้อ ๑๐ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม



สุขบัญญัติ
แห่งชาติ
๑๐ ประการ





สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑



“ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด”

๑. อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
๒. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
๓. ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
๔. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
๕. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ
๖. จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ



ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ให้สะอาด



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๒



“รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี”

๑. แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เวลาเช้า และก่อนนอน
๒. เลือกใช้ยาสีฟันและฟลูออไรด์
๓. หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว
๔. ตรวจสอบสภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
๕. ห้ามใช้ฟันกัดขบของแข็ง



รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง





สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓



“ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย”

๑. ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังการเตรียมปรุงและรับประทานอาหาร
๒. ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย



ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๔



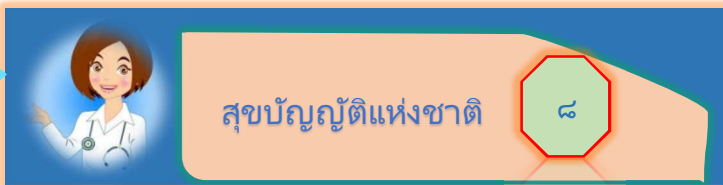
“กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยง อาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด”

๑. ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ส คือ สด ปลอดภัย สะอาดปลอดภัย
๒. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน
๓. กินอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน
๔. เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
๕. หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง
๖. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว



กินอาหารสุก สะอาด
ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยง
อาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด





สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕



“งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ”

๑. งดบุหรี่
๒. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
๓. ไม่เสพยาเสพติดทุกประเภท
๔. งดเล่นการพนันทุกชนิด
๕. งดการสำส่อนทางเพศ



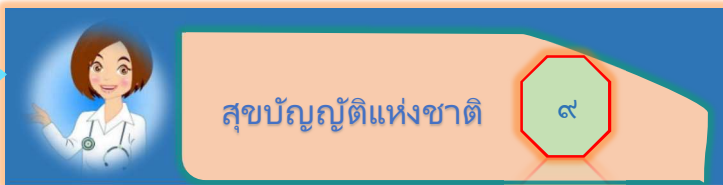
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๖



“สร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น”

๑. ทุกคนในครอบครัว ช่วยกันทำงานบ้าน
๒. ปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
๓. เพื่อแผ้วพำใจให้กันและกัน
๔. ทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน





สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗



“ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท”

๑. ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม และจุดรูปเทียนบูชาพระ
๒. ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยจากการจราจร ทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจาก โรงฝึกงาน และ เขตก่อสร้าง



ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘



“ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี”

๑. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับ
สภาพร่างกาย
๒. ตรวจสุขภาพด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
ตรวจสุขภาพฟัน หรือโรคต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ
เพื่อให้ทราบการเจริญเติบโต



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี





+

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๙

+

“จิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ”

๑. พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ
๒. จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน และที่ทำงาน
 ให้น่าอยู่ หรือน่าทำงาน
๓. มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับในข้อบกพร่อง
 ของคนอื่น
๔. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย



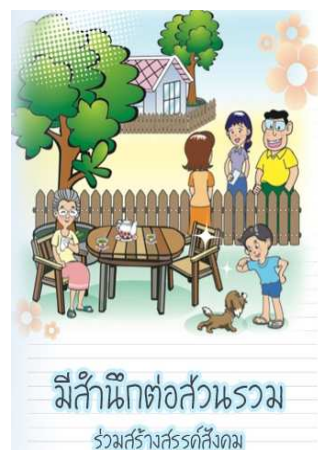
+

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑๐

+

“มีสำนึกต่อส่วนร่วมร่วมสร้างสรรค์สังคม”

๑. ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะในบ้านทุกวัน
 โดยแยกประเภทขยะก่อนนำไปทิ้ง
๒. หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะ
 ต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก และสเปรย์
 เป็นต้น
๓. มีส่วนร่วมในกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในชุมชน
 เช่น ปลูกต้นไม้ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย





ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจนเป็นสุขนิสัยจะทำให้เกิดประโยชน์ดังนี้

๑. มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ
๒. มีความสัมพันธ์อันดีทั้งในครอบครัวและในสังคม
๓. อยู่ร่วมกันในสังคมภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดีได้อย่างมีความสุข
๔. ดูแลและป้องกันตนเองจากโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุได้
๕. ป้องกันตนเองจากสารเสพติดและอบายมุข

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความปลอดภัยในการใช้ชีวิต และเกิดสันติสุขในสังคม กลายเป็นสังคมที่น่าอยู่และมีคุณภาพ



สุขภาพแข็งแรง



ป้องกันตนเองจากสารเสพติดและอบายมุข



มีสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและสังคม





กิจกรรมที่ ๑.๑

ให้นักเรียนขีดเส้นโยงภาพกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการให้ถูกต้อง

๑	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑	
๒	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๒	
๓	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓	
๔	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๔	
๕	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕	
๖	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๖	
๗	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗	
๘	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘	
๙	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๙	
๑๐	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑๐	





กิจกรรมที่ ๑.๒

ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเองใน ๑ วัน
แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง (๑๐ คะแนน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ	วิธีการปฏิบัติตน
๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ ให้สะอาด	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟัน ทุกวันอย่างถูกต้อง	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจาก สารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหาร รสจัด สีสันฉูดฉาด	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติดการพนัน และการสำส่อนทางเพศ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





สุขบัญญัติแห่งชาติ	วิธีการปฏิบัติตน
๖. สร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





กิจกรรมที่ ๑.๓

ให้นักเรียนระบุวิธีปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ปฏิบัติเป็นประจำมา ๕ วิธี และผลที่เกิดขึ้นลงใน แผนภาพ (๑๐ คะแนน)

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลที่เกิดขึ้น

๑. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่
วิธีปฏิบัติ _____

๒. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่
วิธีปฏิบัติ _____

๓. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่
วิธีปฏิบัติ _____





การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลที่เกิดขึ้น

๔. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่
วิธีปฏิบัติ _____

๕. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่
วิธีปฏิบัติ _____

อย่าลืมห่มมือก่อนทานข้าวจะลูก





กิจกรรมที่ ๑.๔

ให้นักเรียนอ่านวิธีปฏิบัติตนของบุคคลในข้อต่าง ๆ ต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ หน้าวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และทำเครื่องหมาย X หน้าวิธีปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)

ข้อ	วิธีปฏิบัติ
๑ นารีไม่รับประทานอาหารเช้า โดยจะรับประทานเพียงอาหารกลางวัน และอาหารเย็นเพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย
๒ เกษมสระผมวันละ ๒ ครั้งคือตอนเช้าและก่อนนอนเพื่อเป็นการรักษาความสะอาด
๓ สูดใจตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
๔ คุณยายเลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
๕ ปัญญาชอบใช้ฟันกัดขบของแข็งเพื่อทดสอบความแข็งแรงของฟัน
๖ สมชายหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์
๗ เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจปรึกษาขอเก็บไว้คนเดียวไม่ปรึกษาครอบครัวหรือเพื่อนเพราะไม่ต้องการให้คนอื่นไม่สบายใจไปด้วย
๘ ไพบูลย์ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
๙ นภาไม่เคยเกิดอุบัติเหตุเลยแม้จะไม่ข้ามถนนตรงทางม้าลายเพราะเธอสามารถวิ่งข้ามถนนได้อย่างรวดเร็ว
๑๐ วิกรมไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและไม่เสพสารเสพติดทุกประเภทเพราะไม่ดีต่อสุขภาพ





กิจกรรมที่ ๑.๕

ให้นักเรียนดูภาพแล้วบอกปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหาและ แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติให้ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)



๑



ปัญหา

สาเหตุ

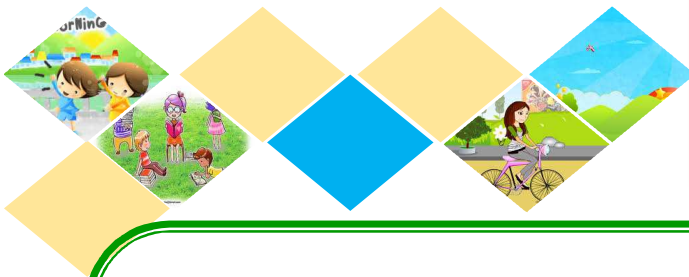
๑)

สาเหตุ

๒)

แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ





๒



ปัญหา

สาเหตุ

๑)

สาเหตุ

๒)

แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ

ไม่ยาก
เลยใช่ไหมคะเด็ก ๆ



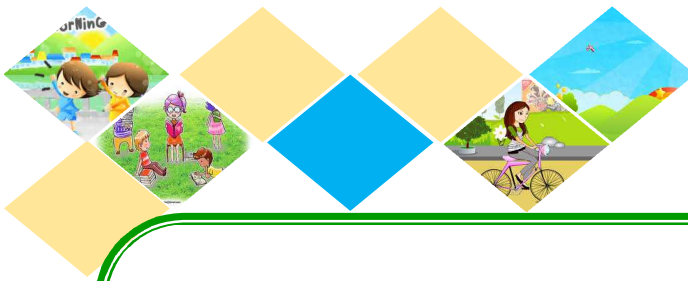


แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนกระดาษคำตอบให้ตรงกับข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. การกระทำในข้อใดไม่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>ก. อาบน้ำสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง</p> <p>ข. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์</p> <p>ค. ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน</p> <p>ง. รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่</p> <p>๒. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกต้อง</p> <p>ก. ไม่ออกกำลังกาย</p> <p>ข. รับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด</p> <p>ค. อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง</p> <p>ง. ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน</p> <p>๓. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>ก. ต่ายอาบน้ำวันเว้นวัน</p> <p>ข. ตุนกินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว</p> <p>ค. โต้แย้งเพื่อนวันละครั้ง</p> <p>ง. ดันเคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน</p> <p>๔. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร</p> <p>ก. เกิดโรคได้ง่าย</p> <p>ข. ร่างกายเจริญเติบโตช้า</p> <p>ค. ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้</p> <p>ง. ทำให้สุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง</p>	<p>๕. การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติข้อใด?</p> <p>ก. การรักษาร่างกายให้สะอาด</p> <p>ข. การมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง</p> <p>ค. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส</p> <p>ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>๖. การปฏิบัติตนอย่างไร จะทำให้ครอบครัวมีความสุข?</p> <p>ก. ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นให้</p> <p>ข. พาเพื่อนๆ มาเที่ยวที่บ้าน</p> <p>ค. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน</p> <p>ง. ให้พ่อแม่พาไปเที่ยวกลางคืน</p> <p>๗. การล้างมือหลังขับถ่ายเสร็จแล้ว มีผลดีในแง่ใด</p> <p>ก. ช่วยป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค</p> <p>ข. ทำให้อายุยืนยาว</p> <p>ค. ทำให้มีผิวพรรณดี</p> <p>ง. ทำให้เล็บสวยงาม</p> <p>๘. ใครปฏิบัติตนได้ตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ ๑</p> <p>ก. กลอยรับประทานข้าวผัดปู</p> <p>ข. กุ้งตัดเล็บมือและเล็บเท้าทุกวันอาทิตย์</p> <p>ค. แก้วข้ามถนนตรงทางม้าลาย</p> <p>ง. กีบเล่นกีฬาอยู่กับเพื่อนเวลาพักกลางวัน</p>
---	--





<p>๙. การเล่นดนตรีเป็นหลักสุขบัญญัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. สิ่งแวดล้อมสะอาด ข. ร่างกายแข็งแรง ค. ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ง. สุขภาพจิตดี และมีความสุข 	<p>๑๐. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลดีอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ข. มีความปลอดภัยในชีวิต ค. มีบุคลิกภาพที่ดี ง. เป็นที่รักของผู้อื่น
--	---





กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชุดที่ ๑ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนเทศบาลบ้านกิโลสอง อำเภอรัฐประเทศ จังหวัดสระแก้ว

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ข้อ	a	b	c	d
๑				
๒				
๓				
๔				
๕				
๖				
๗				
๘				
๙				
๑๐				

คะแนนได้	
คะแนนเต็ม	๑๐

ผลการประเมิน

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ปรับปรุง

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(นายจักรกริช จากกิ่งเรืองโรจน์)





เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน



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



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





เฉลยกิจกรรมที่ ๑.๑

ให้นักเรียนขีดเส้นโยงภาพกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการให้ถูกต้อง





เฉลยกิจกรรมที่ ๑.๒

แนวตอบ

ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเองใน ๑ วัน
แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง (๑๐ คะแนน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ	วิธีการปฏิบัติตน
๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น
๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	ไม่รับประทานขนมหวาน ลูกอม
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องก่อนรับประทานอาหาร
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด	ดื่มน้ำสะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติดการพนัน และการสำส่อนทางเพศ	ไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่
๖. สร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	เชื่อฟังพ่อแม่
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท	จัดบ้านเรือนให้สะอาดและระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดภายในบ้าน เช่น เตาแก๊สของมีคม ฐานเทียนที่จุดบูชาพระ ฯลฯ
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี	ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาหลังเลิกเรียน
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	พักผ่อนด้วยการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะในบ้านทุกวัน ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะในบ้านทุกวัน





เฉลยกิจกรรมที่ ๑.๓

แนวตอบ

ให้นักเรียนระบุวิธีปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติที่ปฏิบัติเป็นประจำมา ๕ วิธี และผลที่เกิดขึ้นลงใน แผนภาพ (๑๐ คะแนน)

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลที่เกิดขึ้น

๑. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่๑.....
วิธีปฏิบัติ อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
เช้าและเย็น

ร่างกายสะอาดสดชื่น ปราศจาก
เชื้อโรคที่จะทำให้ติดเชื้อบริเวณ
ผิวหนัง

๒. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่๒.....
วิธีปฏิบัติ ไม่รับประทานขนมหวาน
ลูกอม

ฟันสะอาด แข็งแรงไม่มีฟันผุ

๓. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่๕.....
วิธีปฏิบัติ ไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่

สุขภาพร่างกายแข็งแรง





การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลที่เกิดขึ้น

๔. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่๘.....
วิธีปฏิบัติ ออกกำลังกายโดยการเล่น
กีฬาหลังเลิกเรียน

สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บ
ป่วยง่าย

๕. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่๙.....
วิธีปฏิบัติ พักผ่อนด้วยกิจกรรม
ผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ฟังเพลง
ดูภาพยนตร์

ทำให้สบายใจ มีความสุข จิตใจ
มีความแจ่มใสอยู่เสมอ

อย่าลืมหัดล้างมือก่อนทานข้าวนะลูก





เฉลยกิจกรรมที่ ๑.๔

ให้นักเรียนอ่านวิธีปฏิบัติตนของบุคคลในข้อต่าง ๆ ต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ หน้าวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และทำเครื่องหมาย X หน้าวิธีปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)

ข้อ	วิธีปฏิบัติ
๑ X..... นารีไม่รับประทานอาหารเช้า โดยจะรับประทานเพียงอาหารกลางวัน และอาหารเย็นเพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย
๒ X..... เกษมสระผมวันละ ๒ ครั้งคือตอนเช้าและก่อนนอนเพื่อเป็นการรักษาความสะอาด
๓✓..... สูดใจตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
๔✓..... คณยายเลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
๕ X..... ปัญญาชอบใช้ฟันกัดขบของแข็งเพื่อทดสอบความแข็งแรงของฟัน
๖✓..... สมชายหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์
๗ X..... เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจปรึกษาขอเก็บไว้คนเดียวไม่ปรึกษาครอบครัวหรือเพื่อนเพราะไม่ต้องการให้คนอื่นไม่สบายใจไปด้วย
๘✓..... ไพบูลย์ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
๙ X..... นภาไม่เคยเกิดอุบัติเหตุเลยแม้จะไม่ข้ามถนนตรงทางม้าลายเพราะเธอสามารถวิ่งข้ามถนนได้อย่างรวดเร็ว
๑๐✓..... วิกรมไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและไม่เสพสารเสพติดทุกประเภทเพราะไม่ดีต่อสุขภาพ





เฉลยกิจกรรมที่ ๑.๕

แนวตอบ

ให้นักเรียนดูภาพแล้วบอกปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหาและ แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติให้ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)



๑



ปัญหา

ขยะมูลฝอยในแม่น้ำลำคลอง

สาเหตุ

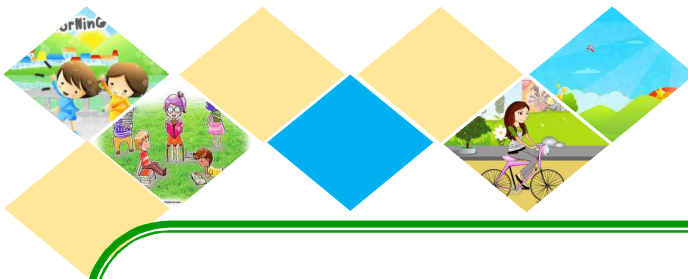
๑) การทิ้งขยะไม่เป็นที่

สาเหตุ

๒) คนขาดความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ
ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะให้ถูกที่





๒



ปัญหา
ปวดฟัน

สาเหตุ

๑) แปรงฟันไม่ถูกวิธี

สาเหตุ

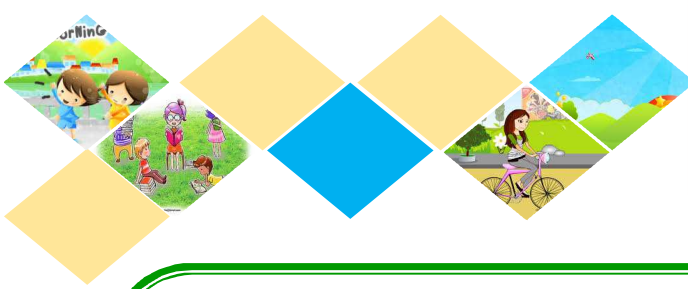
๒) รับประทานขนมหวาน ลูกอม

แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ

รักษาฟันให้แข็งแรง ไม่รับประทานลูกอม ขนมหวาน และแปรงฟัน
ทุกวันอย่างถูกต้อง

ไม่ยาก
เลยใช่ไหมคะเด็ก ๆ





บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๕๕). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
ชูชาติ รอดถาวรและภาสกร บุญนิยม. (๒๕๕๑). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและ
พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช
๒๕๕๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
รุจิร ภูสารและคณะ. (๒๕๕๐). สื่อการเรียนรู้สาระพื้นฐานชุดแม่บทมาตรฐานสุขศึกษาและ
พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๕๑). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑.
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๔๘). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
สมชาย สุพันธ์วิชและสมจิตร เกิดปรำงค์. (๒๕๔๙). ชุดกิจกรรมบูรณาการพัฒนการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
สมศักดิ์ สันธะเวชอยู่ และคณะ. (๒๕๔๗). แบบฝึกหัดสาระการเรียนรู้พื้นฐาน ชุดปฏิรูปวิธีการ
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
วัฒนาพานิช.
สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พ.ว.). (๒๕๕๔). หนังสือแบบฝึกหัดสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พ.ว.)
จำกัด.
เอกรินทร์ สิมหาศาลและคณะ. (๒๕๕๑). แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
การดูแลสุขภาพ. (๒๕๕๔). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://kwanrudeepublichealth.blogspot.com/๒๐๑๑/๐๙/๑๐.html/>. วันที่สืบค้นข้อมูล ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.
สุขบัญญัติแห่งชาติ ทางการมีสุขภาพดี. (๒๕๕๒). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
<https://www.doctor.or.th/article/detail/๒๗๐๔> วันที่สืบค้นข้อมูล ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.



