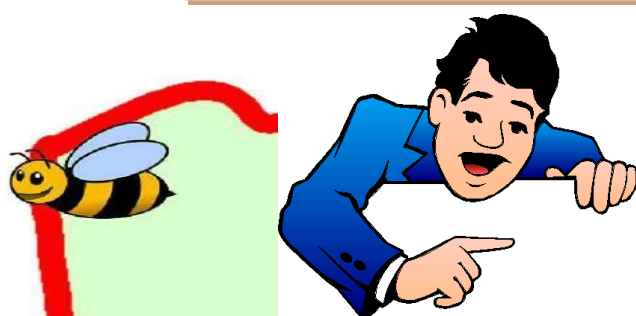


สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง ข้อกำหนดที่กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขได้บัญญัติขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้เด็ก เยาวชนและประชาชนทั่วไปนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจนิสัย เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม



สุขบัญญัติแห่งชาติมี 10 ประการ ดังนี้ นะครับ

- ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
- ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
- ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
- ข้อ 5 งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
- ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
- ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ข้อ 10 มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- (1) อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- (2) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- (3) ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- (4) ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
- (5) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 1 “ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด”



1.

อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดด้วยสบู่
และน้ำสะอาดรวมทั้งบริเวณอวัยวะเพศ
เช็ดตัวให้แห้ง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและเย็น



2.

ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นและดูแลรักษานิ้วมือนิ้วเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ

- หมั่นทำความสะอาดเล็บทุกวันโดยใช้แปรงขนนุ่มกับน้ำสบู่อ่อนๆ น้ำอุ่น
แปรงบนและใต้เล็บเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและป้องกันการสะสมของเชื้อโรค
- ต้องตัดเล็บมือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไม่ควรตัดเล็บจนชิดบริเวณผิวหนัง
ส่วนปลายนิ้วเกินไปเพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการเป็นแผลแล้วยังทำให้
พื้นที่หน้าเล็บสั้นลงได้ สำหรับเล็บเท้าควรตัดในแนวตรงเป็นทรงเหลี่ยม
ไม่ควรตัดเล็บลงซอกข้างเล็บมากเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดเล็บขบได้
- รับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ เพราะเล็บเป็นส่วนหนึ่ง
ของร่างกาย จึงต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต



3.

สระผมด้วยยาสระผม ล้างผมด้วย
น้ำเปล่าให้สะอาดและเช็ดผมให้แห้ง
(สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง)



28 พฤษภาคม
วันสุขบัญญัติแห่งชาติ

เมื่ออาบน้ำโดยใช้ฝักบัว ควรปิดน้ำขณะใช้สบู่ฟอกตัว หรือสระผม
เพื่อช่วยประหยัดน้ำ



4.

ซับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาหลังขับถ่าย
ควรทำความสะอาดโถส้วมและล้างมือให้สะอาด



5.

สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่ยับย่น ไม่สวมใส่
เสื้อผ้าซ้ำและดูแลสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวให้สะอาด



การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและของใช้ให้เป็นสุขนิสัยเป็นการดูแลเบื้องต้น
ที่ทุกคนพึงกระทำและปลูกฝังให้กับบุตรหลานเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีและการ ป้องกัน
โรคติดต่อบางชนิด การรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้าและของใช้เป็นการดูแลสุขภาพ
เบื้องต้นที่สำคัญเพื่อป้องกันสิ่งสกปรก และเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากชีวิตประจำวัน
ทั้งอยู่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือที่ต่างๆ ร่างกาย เสื้อผ้า ของใช้ สัมผัสกับสิ่งสกปรก
ฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคต่างๆ หากไม่ชำระล้างหรือทำความสะอาด และ เชื้อโรคที่ติดอยู่
จะเข้าไปสู่ร่างกายทำให้เราเจ็บป่วยได้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหมั่นทำความ
สะอาดร่างกายสิ่งของเครื่องใช้และมีอนามัยส่วนบุคคลที่ดีเพื่อป้องกันโรคและมีสุขภาพที่
ดี นอกจากนั้นการเป็นคนแต่งตัวสะอาดเรียบร้อยและ เป็นคนที่มีรู้จักจัดข้าวของเครื่องใช้
ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จะเป็นที่น่าคบหาของเพื่อนๆคนรอบข้างและคนอื่นๆ ซึ่งการ
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดสามารถทำได้เป็นประจำ และทำได้ด้วยตัวเอง

การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

- (1) ถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร
- (2) หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น
- (3) ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- (4) แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
ในตอนเช้าและก่อนนอน
- (5) ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 2 “รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน อย่างถูกต้อง”



1

แปรงฟันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และเลือกใช้ยาสีฟัน
ที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ และแปรงลิ้นทุกครั้งหลังแปรงฟัน



ขั้นตอนการแปรงฟัน
ที่ถูกวิธี



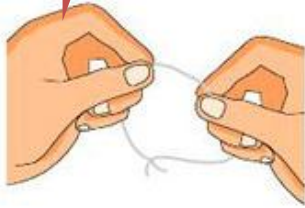
2

ไม่รับประทานขนมที่มีรสหวานจัดหรือเหนียวติดฟัน
เช่น ทอฟฟี่ ช็อกโกแลตเพราะจะทำให้ฟันผุ
และไม่ใช้ฟันกัดฉีกของแข็งหรือเหนียว



3

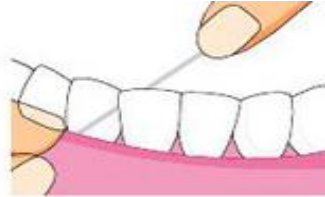
ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง



ดึงไหมขัดฟันยาว 20 ซม.ผูกปลายไว้ที่
นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ซ้ายมือ



ดึงไหมให้โค้งตามฟัน



ใส่ไหมขัดฟันลงในร่องฟันเหมือนเลื่อย
เพราะหากดันลงไปแรงอาจจะทำให้เลือดออก



ดึงไหมขึ้นลง

ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้า
ให้สวยงาม สุขภาพในช่องปากจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องดูแลรักษา
อย่างถูกต้องเพื่อถนอมฟันให้อยู่ในสภาพที่ดีและใช้งานได้ตลอดไป เพราะหาก
ดูแลฟันไม่ดี ทำให้ฟันผุ เกิดการเจ็บปวดเสียวฟัน เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด
กินได้น้อย มีผลให้ระบบการย่อยอาหารไม่ดี ทำให้เสียสุขภาพได้



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

(1) ล้างมือให้สะอาดก่อนอย่างถูกวิธี

(2) ล้างมือบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย

- ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร
- ก่อนกินอาหาร
- หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์เลี้ยง
- หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม
- หลังกลับจากโรงเรียนและกลับจากนอกบ้าน



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 3 “ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลัง ขับถ่าย”



1.

ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่ายหรือจับ
หยิบสิ่งของเครื่องใช้ที่มีฝุ่นละอองสกปรก รวมทั้งสารเคมีที่เป็นอันตราย

มือเป็นอวัยวะที่ใช้สัมผัสกับสิ่งของต่างๆ จึงเป็นสื่อสำคัญที่จะนำ
เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายโดยเฉพาะมือที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกแล้วหยิบจับอาหาร
เข้าปาก สัมผัสบริเวณตา จมูก ใบหน้า หรืออวัยวะอื่นๆ ตามร่างกายก็จะทำให้
ติดเชื้อโรคได้ เพื่อป้องกันเชื้อโรคและสารปนเปื้อนที่ติดมากับมือเข้าสู่ร่างกาย

การล้างมืออย่างมืออาชีพมีประเด็นที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้

(1) **ฝึกล้างอย่างเป็นระบบ** การล้างมืออย่างเป็นระบบ(systematic) ให้ครบทุกขั้นตอน
ทั้ง 7 ขั้นตอน จะช่วยให้ล้างได้ครบทุกส่วน

(2) **ใช้สบู่** การล้างมือให้ถูกวิธีจำเป็นต้องใช้สบู่ เพื่อช่วยกำจัดคราบไขมันจากต่อมไขมัน
เศษผิวหนัง และสิ่งสกปรกออก

(3) **ล้างก๊อก** ถ้าล้างมืออย่างเดียวโดยไม่ล้างก๊อกน้ำ... เชื้อโรคอาจจะไปสะสม
หรือหลบซ่อนอยู่ที่ก๊อกน้ำ และกลับมาติดมือหลังล้างมือเสร็จอีกต่อหนึ่ง

(4) **ล้างก่อน** ล้างมือก่อนกินอาหาร ก่อนดื่มน้ำ ก่อนทำกับข้าวหรือเตรียมอาหาร
ถ้าออกไปนอกบ้านอาจจะติดเชื้อ เช่น เสมหะคนเป็นหวัดอาจจะติดที่ลูกบิดประตู บันได
รถเมล์ ฯลฯ และอาจพาเชื้อโรคเข้าบ้าน ทางที่ดีคือล้างมือด้วยสบู่ก่อนเข้าบ้านทุกครั้ง

(5) **ล้างหลัง** ล้างมือด้วยสบู่หลังจากออกจากห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง เพื่อลดการ
แพร่เชื้อโรคทางเดินอาหาร





1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ



4. ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและ
นิ้วถูซอกนิ้ว



2. ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ



6. ปลายนิ้วถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

- (1) เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย
- (2) กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด
- (3) กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- (4) ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอร์มาลีน เป็นต้น
- (5) กินอาหารให้เป็นเวลา
- (6) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ
- (7) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำต้ม น้ำฝน
น้ำที่ผ่านการกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น
- (8) หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัดเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง
- (9) หลีกเลี่ยงของกินเล่น



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 4
“กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด”



เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปลอดภัยและเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล
หรือหาภายในท้องถิ่นเพื่อให้ได้อาหารที่สด
มีคุณภาพและราคาไม่แพง



รับประทานอาหารครบ 5 หมู่และมีความหลากหลาย
เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน และควรดื่มน้ำสะอาด
อย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร
*ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารประเภทหมักดอง มีสีฉูดฉาด และ
อาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม*



พฤติกรรมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ในแต่ละวันเราจำเป็นต้องรับประทานอาหารมากมาย มีคำแนะนำของการกินให้ได้
ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพอย่างเต็มที่ ได้แก่

1. กินอาหารเข้า เป็นมือที่สำคัญที่สุด เพื่อช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด
ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น

2. **ใช้น้ำมันมะกอก** หรือน้ำมันดอกทานตะวันปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

3. **ดื่มน้ำให้มากขึ้น** คนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันพุระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด

4. **เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก** ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและ กระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

5. **งดขนมและของกินจุบจิบ** ไม่ควรรับประทานขนมประเภทโดนัท คุกกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม ควรกินผลไม้เป็นของว่างแทน

6. **กินธัญพืชและข้าวกล้อง** เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่างและลูกเดือย รวมทั้งข้าวกล้อง เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจเพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

7. **ดื่มน้ำชาเป็นประจำ** ทั้งชาดำ ชาเขียว ชาอู่หลง ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มน้ำชาวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%

8. **กินให้ครบทุกสีที่ธรรมชาติมี** พยายามรับประทานผักผลไม้ต่างๆ ให้หลากสี เช่น สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบล็อกเคอรี่ สีส้มแครอท

9. **การกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง** เพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีนที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติและบำรุงเซลล์สมอง

10. **กินถั่วให้เป็นประจำ** ต้องกินทุกวัน เพราะโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญๆ หลายชนิดอยู่ในถั่วเหล่านี้ ควรกินถั่วอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้แล้วกระทรวงสาธารณสุขโดยกองโภชนาการได้มี "ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย" (Food Based Dietary Guild lines) 9 ข้อ ดังนี้

1. **กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว**
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพิ่มความสำคัญของการกินอาหารแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. **กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ** ควรกินข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน และใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว

3. **กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ** พืชผักและผลไม้ให้สารอาหารที่สำคัญหลายชนิด คือ วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร และให้สารอื่นที่มีใช้สารอาหาร เช่น สารแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส ไม่แก่เกินวัย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เป็นการกินอาหารที่ให้โปรตีน โดยเน้นปลาและอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ชนิดต่างๆ เนื้อสัตว์ให้เลือกที่ไม่ติดมัน หรือที่มีมันน้อย ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ควรกินเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์สมบูรณ์ เป็นแหล่งอาหารของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่างๆ ปริมาณที่แนะนำคือ เด็กควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรดื่มวันละ 1 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ร่างกายต้องการไขมันเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน เพียงแต่จะต้องควบคุมปริมาณและชนิดของไขมันที่จะบริโภคให้เหมาะสม

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด วิธีปฏิบัตินอกจากการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัดแล้ว ผู้บริโภคควรพยายามรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดา ไม่ควรที่จะต้องเติมน้ำตาลหรือเกลือเพิ่มเติมในอาหารที่ปรุงแล้ว

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดนับเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยลดอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ อาจเป็นเชื้อโรค พยาธิ สารพิษ สิ่งแปลกปลอมต่างๆ ผู้บริโภคควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มมากมีผลทำให้การทำงานของระบบสมองและประสาทช้าลง ทำให้เกิดการขาดสติได้ง่าย ที่จะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ เสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคตับแข็งและการขาดสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด



กล้วยหอมทอง ปลอดสาร



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



5. จดบู้หรี สุรฯ สารเสพตีด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

- (1) จดบู้หรี สุรฯ สารเสพตีด การพนัน
- (2) สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว
รักนวลสงวนตัว ไม่ซิงสุกก่อนห้าม
(มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 5 “งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ”

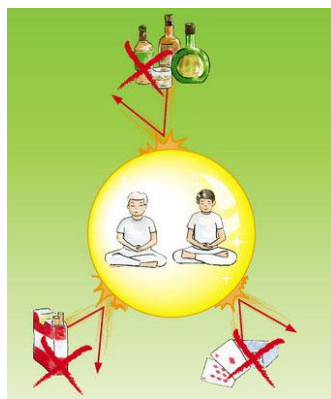


1.

ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกประเภท ด้วยการ
ไม่คิดทดลอง ไม่เชื่อคำชักชวนของเพื่อน
รวมทั้งไม่เล่นการพนันและไม่ใกล้ชิดผู้เล่น
การพนัน



2.



ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เกี่ยวข้องกับ
สารเสพติดทั้งการเสพและการค้า
และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษ
ของการดื่มสุราและยาเสพติด



3.

ไม่สำส่อนทางเพศ โดยยึดหลักการปฏิบัติตน
ตามวัฒนธรรมไทย ผู้ชายไทยต้องรู้จักให้เกียรติผู้หญิง
และผู้หญิงต้องรู้จักรักษากวลงส่วนตัว ไม่ซิงสุกก่อนห้าม

การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

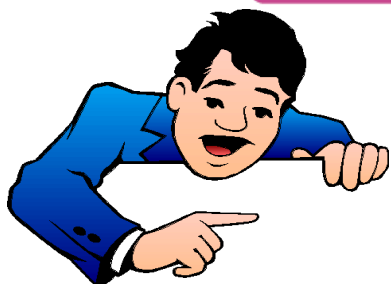
- (1) สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน
- (2) มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว
- (3) มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา
- (4) เพื่อแผ่หัวใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว
- (5) มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 6 “สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น”



1.



ทุกคนในครอบครัวรับผิดชอบหน้าที่
ของตนเอง เมื่อมีปัญหาต้องร่วมกันแก้ไข
โดยยึดหลักประชาธิปไตยในครอบครัว
รู้จักช่วยเหลือกัน เช่น ช่วยทำงานบ้าน
ดูแลกันเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น



2.

ทุกคนในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน
เป็นประจำหรือจัดให้มีโอกาสพิเศษใน
ครอบครัว เช่น งานวันเกิด วันจบการศึกษา
ทำกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา นอกจากนี้
ควรมีความรักความห่วงใยมีน้ำใจและ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ

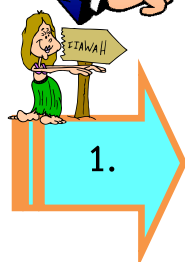
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- (1) ระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม จุดรูปเทียนบูชาพระ ไม้ขีดไฟ เป็นต้น
- (2) ระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลียงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



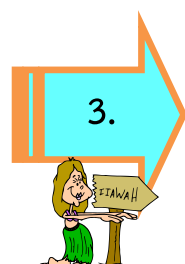
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 7 “ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท”



จัดบ้านเรือนให้สะอาดและมีระเบียบดูแลรักษาอุปกรณ์ เครื่องใช้
ในบ้านให้อยู่ในสภาพดี ระวังระวังการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า



ปฏิบัติตามกฎจราจรและกฎระเบียบของ
สถานที่ต่างๆ ไม่เข้าไปอยู่หรือเล่นในสถานที่
ที่อันตราย



อุบัติเหตุ ทำให้สูญเสียเวลา ทรัพย์สินเงินทองและหลายครั้งทำให้
สูญเสียอวัยวะ กลายเป็นคนพิการ หรือร้ายกว่านั้นก็อาจ จะสูญเสีย
ชีวิตได้ อุบัติเหตุไม่ใช่เรื่องของโชคชะตาดวงหรือเวรกรรมแต่เป็นการ
กระทำของความประมาท ดังนั้นความไม่ประมาท และใส่ใจต่อ
สภาพแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็น สิ่งของ เครื่องใช้ อุปกรณ์ต่างๆ คือ
สิ่งที่จะช่วยให้รอดพ้นจากอุบัติเหตุ



ระวังระวังและป้องกันอุบัติเหตุจาก
การทำงาน

การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- (1) ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- (2) ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสม
กับสภาพร่างกายและวัย
- (3) เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน
- (4) ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 8 “ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจ สุขภาพประจำปี”



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งควรเลือกกิจกรรมที่
เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง



8



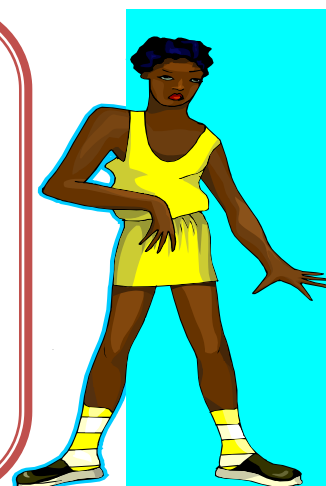
ตรวจสุขภาพด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจสุขภาพฟัน
หรือโรคต่างๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ทราบการเจริญเติบโต
และความผิดปกติของร่างกาย



การออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการ
บริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วย
ป้องกันโรค และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งเป็นการสร้าง
ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนๆ และคนอื่นๆ อีกด้วย



เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละอย่างน้อย 30 นาที โดยเลือก
ออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
หรือเคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน
กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์
หรือเดินแทนการขึ้นรถไปในสถานที่ใกล้ๆ โดยเคลื่อนไหวออก
แรงในชีวิตประจำวันสะสมความนานอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ




9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

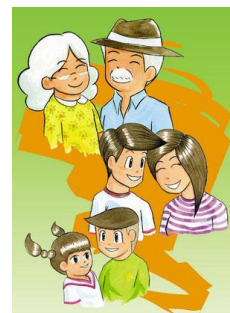
- (1) พักผ่อนให้เพียงพอ
- (2) เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย
โดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ
เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น
- (3) ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา
- (4) มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักการให้อภัย



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 9 “ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ”



1. ทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เป็นต้น

จิตใจที่แจ่มใสจะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เมื่อเรามีความสุขมีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดีอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตาผิวพรรณผ่องใส ไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากจะเข้าใกล้ อยากคบหาสมาคมด้วย เมื่อคิดทำอะไรก็โปร่งใสราบรื่น

2.

พักผ่อนด้วยการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ดูภาพยนตร์ อ่านนิทาน เป็นต้น



3.

เมื่อเกิดความเครียดควรหาทางออกด้วยการเล่นกีฬาหรือพักผ่อนด้วยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

10 ประการ



10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

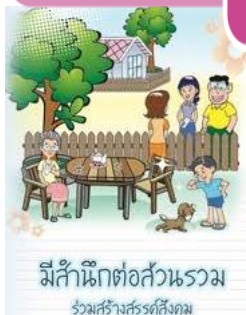
- (1) ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- (2) อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น
- (3) ทิ้งขยะในที่รองรับ
- (4) หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
- (5) มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- (6) มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนที่ถูกต้อง



ภาพประกอบ สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 10 “มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม”



1.

ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะในบ้านทุกวัน โดยดัดแปลงประเภทขยะก่อนนำไปทิ้ง และไม่ปล่อยน้ำเสียลงสู่คลอง



2.

ใช้น้ำและไฟอย่างประหยัด หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ทำให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก เป็นต้น



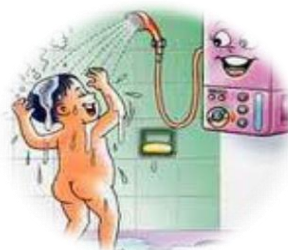
น้ำคือชีวิต

ใช้น้ำ...
ทุกหยด
อย่างรู้คุณค่า



3.

มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในชุมชน เช่น
ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดแหล่งน้ำ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง



4.

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดอาศัยสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อมที่ดี
มีความสมดุล ทางธรรมชาติ ทำให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมี
คุณภาพและเป็นสุข พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในระบบนิเวศน์อย่างพอดี
โดยเฉพาะมนุษย์หากอาศัยอยู่ในสภาวะสิ่งแวดล้อมที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาพ
อนามัย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ และอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นทุกคน
ต้องช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้สดใส แบ่งปันและช่วยเหลือสังคม
เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนในสังคม





ประโยชน์ของการปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

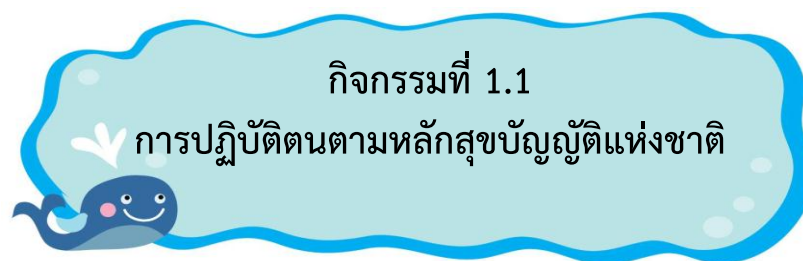
1. มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ป้องกันตนเองจากสารเสพติดและอบายมุข
3. มีความสัมพันธ์อันดีทั้งในครอบครัวและสังคม
4. ดูแลป้องกันตนเองจากโรคภัยไข้เจ็บ
และอุบัติเหตุได้
5. อยู่ร่วมกันในสังคมภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดี
ได้อย่างมีความสุข



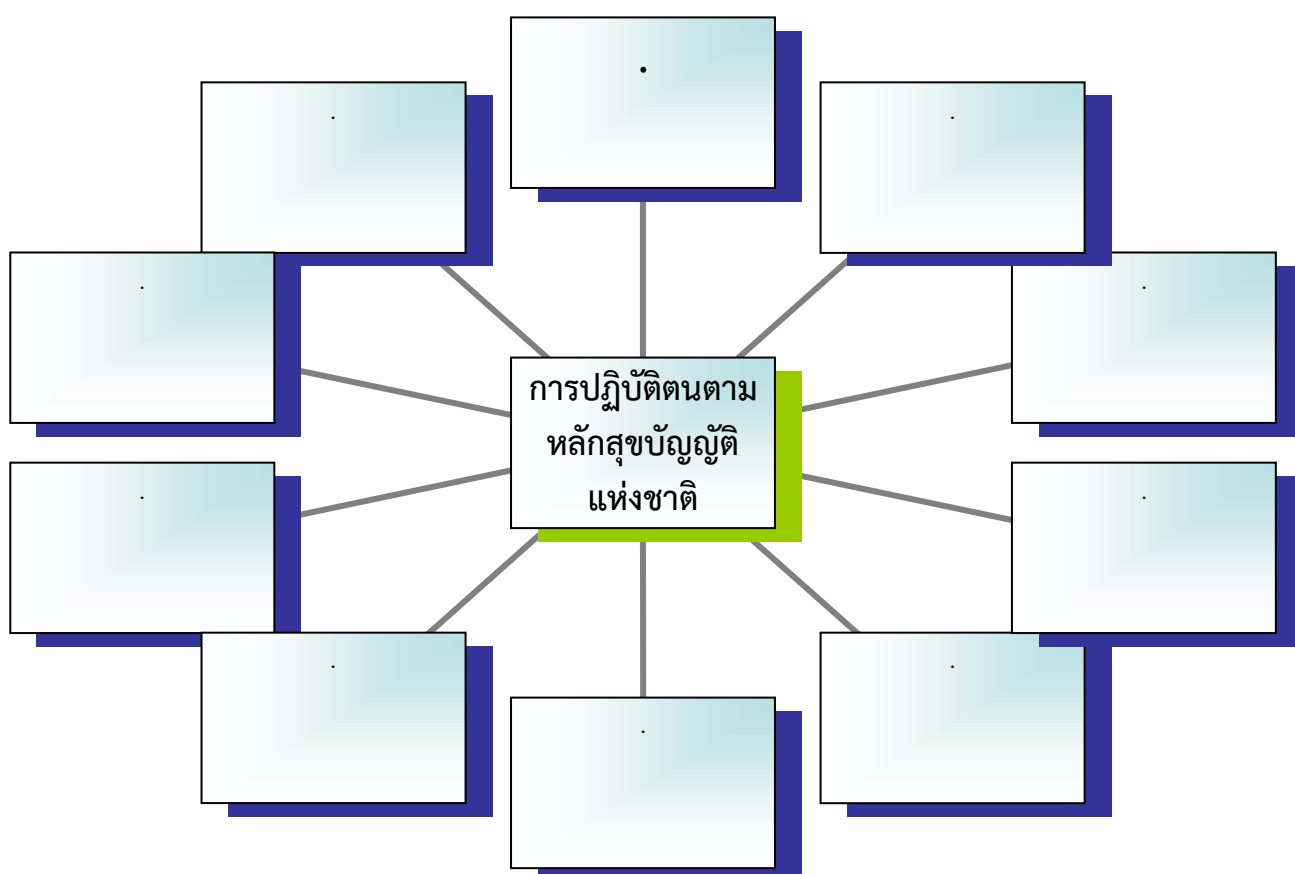
สรุป

สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เป็น
พื้นฐานของชีวิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี สิ่งสำคัญคือ
ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย จึงจะส่งผลให้
สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่ายนั่นเอง

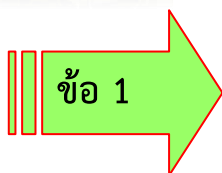
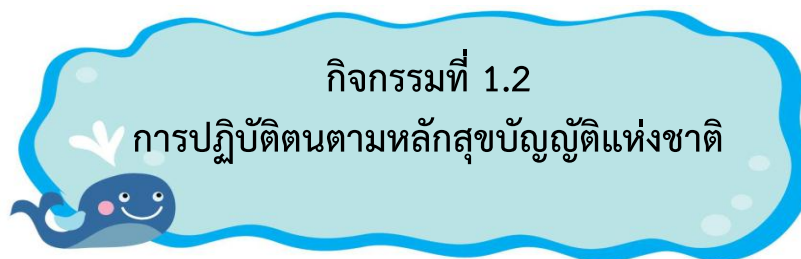




คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันนำเสนอการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด (10 คะแนน)



สรุป ความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ



คำชี้แจงให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง
ใน 1 วัน แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง (10 คะแนน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ	วิธีการปฏิบัติตน
1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	แนวคำตอบ
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	แนวคำตอบ
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	แนวคำตอบ
4. รับประทานอาหารสุกสะอาดปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด	แนวคำตอบ



สุขบัญญัติแห่งชาติ	วิธีการปฏิบัติตน
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ	แนวคำตอบ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	แนวคำตอบ
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท	แนวคำตอบ
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี	แนวคำตอบ
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	แนวคำตอบ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม	แนวคำตอบ



ข้อ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติที่ปฏิบัติเป็นประจำมา 3 วิธี และผลที่เกิดขึ้นลงใน
แผนภาพ (6 คะแนน)

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลที่เกิดขึ้น

1. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ
วิธีปฏิบัติ _____

2. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ
วิธีปฏิบัติ _____

3. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ
วิธีปฏิบัติ _____

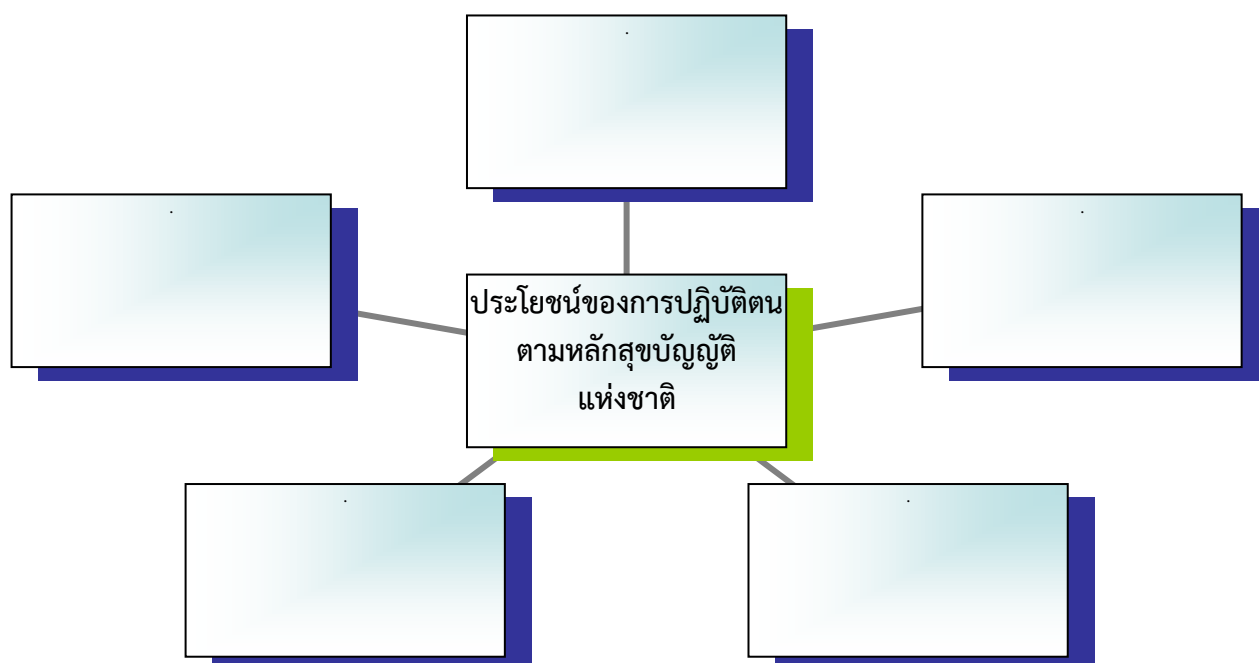




กิจกรรมที่ 1.3
ประโยชน์ของการปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ (4 คะแนน)





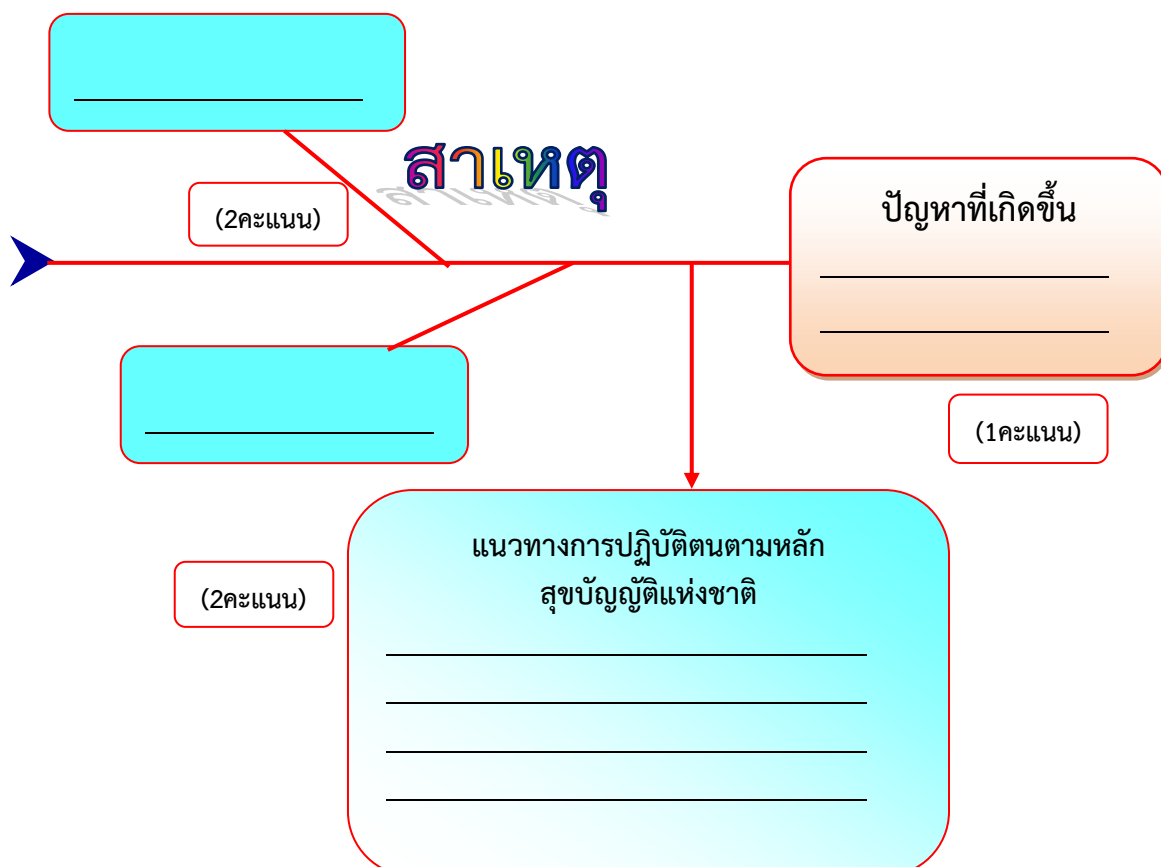
กิจกรรมที่ 1.4

ประโยชน์ของการปฏิบัติตาม ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้ววิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และ
แนวทางของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แล้วบันทึกข้อมูลลงใน
แผนภาพ (คะแนนเต็ม 10 คะแนน ข้อละ 5 คะแนน)

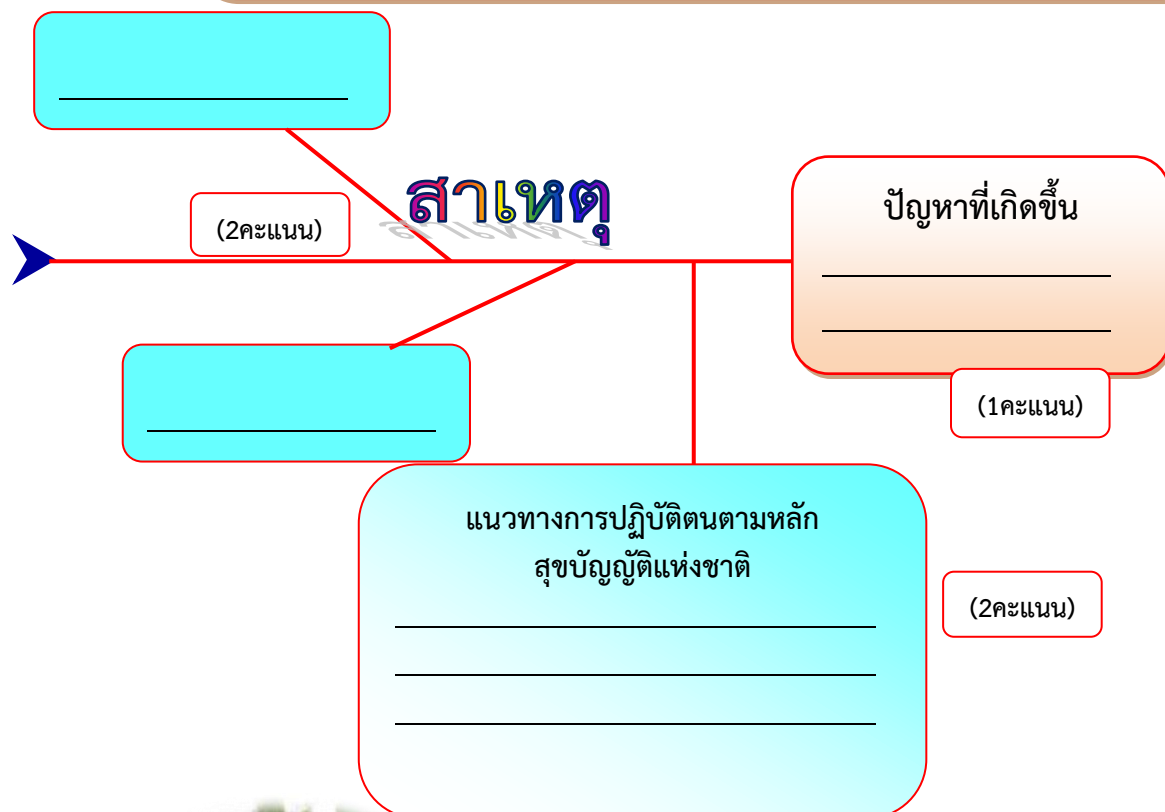


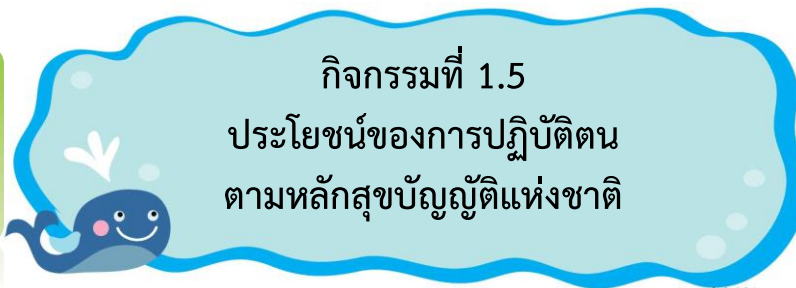
สัปดาห์นี้อดลมหลังรับประทานอาหารเป็นประจำและชอบรับประทาน
ซ็อกโกแลตมาก จนวันหนึ่งรู้สึกปวดฟัน จึงไปพบทันตแพทย์ ซึ่งตรวจ
พบว่า มีฟันผุ 3 ซี่



2.

ชุมชนของสาตืออยู่ติดหนองบัวขาว ซึ่งชาวบ้านในชุมชนมักทิ้งขยะและ
ปล่อยน้ำเสียลงสู่หนองบัวขาว ทำให้น้ำในหนองบัวขาวส่งกลิ่นเน่าเหม็น
มีแมลงวันและยุงชุกชุมมาก





ข้อ 1 ให้นักเรียนค้นหาข้อความที่แสดงถึงกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานของสุขบัญญัติแห่งชาติแล้ววงกลมล้อมรอบข้อความนั้น (8 คะแนน)

ดูโทรทัศน์

รับประทานอาหารตรงเวลา

เล่นเกมออนไลน์

ทำจิตใจให้ร่าเริง

ทิ้งขยะบนโต๊ะอาหาร

ปลูกต้นไม้รอบ ๆ บ้าน

แปรงฟันอย่างถูกวิธี

ล้างห้องน้ำให้สะอาด

วางของเล่นไว้บนบันได

เข้านอนเวลา 22.00 น. ไม่แปรงฟันก่อนเข้านอน

ดื่มนมทุกวัน

ล้างจานเมื่อรับประทานอาหารเสร็จ

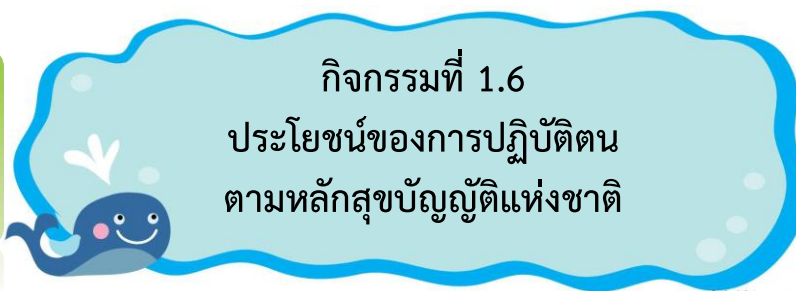
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ว่ายน้ำทุกเย็น

ข้อ 2 ขอความที่นักเรียนวงกลมล้อมรอบมีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างไร (2 คะแนน)

แนวคำตอบ





กิจกรรมที่ 1.6
ประโยชน์ของการปฏิบัติตาม
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



ชื่อ ชั้น เลขที่

คำชี้แจง ถ้านักเรียนไม่ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติของสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 10 ข้อ
ผลจะเป็นอย่างไรได้บ้าง (10 คะแนน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ	ผลของการไม่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ
1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	แนวคำตอบ
	1.
	2.
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	แนวคำตอบ
	1.
	2.
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	แนวคำตอบ
	1.
	2.
4. รับประทานอาหารสุกสะอาดปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสัณฐาน	แนวคำตอบ
	1.
	2.
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ	1.
	2.
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	1.
	2.

สุขบัญญัติแห่งชาติ	ผลของการไม่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท	แนวคำตอบ
	1.
	2.
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี	แนวคำตอบ
	1.
	2.
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	แนวคำตอบ
	1.
	2.
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม	แนวคำตอบ
	1.
	2.





คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย (X) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
(คะแนนเต็ม 10 คะแนน ข้อละ 1 คะแนน)

1. ข้อใดไม่ใช่ ผลดีของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. ปราศจากโรค
- ข. หน้าตาสวยงาม
- ค. ร่างกายแข็งแรง
- ง. ครอบครัวอบอุ่น

2. ใครเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. ป่านไม่กินอาหารนอกบ้าน
- ข. ก้อยทำรายงานเรื่องโรคติดต่อ
- ค. นุ่นไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วยที่โรงพยาบาล
- ง. แฉนบอกให้น้องแปรงฟันก่อนเข้านอน

3. ถ้าโรคท้องร่วงระบาด นักเรียนจะใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติในการป้องกันตนเองจากโรคท้องร่วงได้อย่างไร

- ก. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
- ข. ไม่กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์
- ค. ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร
- ง. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว

4. การล้างมือก่อนกินอาหารมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้มีคนยกย่องชมเชย
- ข. ทำให้มือสะอาดน่ามอง
- ค. ทำให้อาหารที่เราจับน่ากิน
- ง. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

5. นักเรียนสามารถสร้างจิตสำนึกต่อส่วนรวมได้อย่างไร

- ก. ทิ้งขยะลงในถังขยะ
- ข. สอนน้องออกกำลังกาย
- ค. ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย
- ง. ล้างมือก่อนกินอาหารเสมอ

6. ใครปฏิบัติถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. แด่นสระผมอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง
- ข. แด่นอาบน้ำอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง
- ค. แด่นแปรงฟันอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง
- ง. แด่นเปลี่ยนเสื้อผ้าอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง

7. ข้อใดแสดงว่าปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. นวลมีฐานะร่ำรวย
- ข. จอยมีหน้าตาสวยงาม
- ค. ดาวไม่เคยเจ็บป่วยเลย
- ง. ก้อยมีเพื่อนต่างเพศมาก

8. ใครปฏิบัติตนผิดหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. หน้อยแปรงฟันก่อนนอนวันละ 2 ครั้ง
- ข. ต่ายล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
- ค. เตี้ยทิ้งถุงกระดาษลงในถังขยะรีไซเคิล
- ง. โหน่งกินราดหน้าหมูสับและฝรั่งสด

9. การแนะนำให้เพื่อนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. แนะนำให้เพื่อนนั่งสมาธิทุกวัน
- ข. แนะนำให้เล่นดนตรีทุกวัน
- ค. แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ง. แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน

10. ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อใด

- ก. ให้บุคคลอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหาแทน
- ข. ตัดสินปัญหาด้วยการใช้กำลังรุนแรง
- ค. ร่วมกันแก้ไขปัญหในครอบครัว
- ง. หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน

11. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด

- ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ข. รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
- ค. ดูแลร่างกายให้สะอาด
- ง. หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน

12. สุขบัญญัติข้อที่ 5 เกี่ยวข้องกับเรื่องในข้อใด

- ก. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสีฉูดฉาด
- ข. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
- ค. งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
- ง. หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา

13. การทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ช่วยแก้ไขปัญหาคความเครียดได้อย่างไร

- ก. ช่วยทำให้ตนเองมีคุณค่า
- ข. ทำให้คนช่วยแก้ไขปัญหาค
- ค. ทำให้ตนเองมีความเข้มแข็ง
- ง. ทำให้ไม่มีเวลาทะเลาะกับผู้อื่น

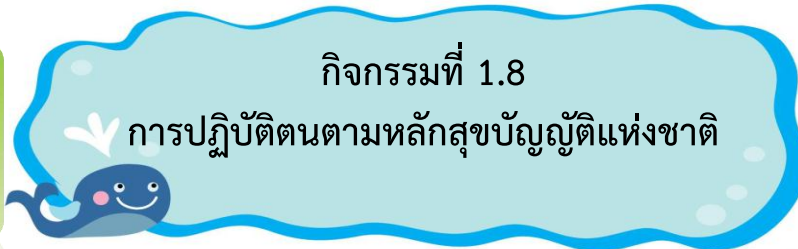
14. ครอบครัวจะมีความสุข ถ้าสมาชิกทุกคนปฏิบัติอย่างไร

- ก. มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน
- ข. ถ้าใครพูดดีก็จะพูดตอบ
- ค. คอยให้ผู้ใหญ่มาช่วยงานตนอยู่เสมอ
- ง. คอยสวดสอความประพฤติของพี่น้อง

15. การลดปัญหาภาวะโลกร้อนเกี่ยวข้องกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด

- ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ข. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- ค. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- ง. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม





คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย (X) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว (คะแนนเต็ม 10 คะแนน ข้อละ 1 คะแนน)

1. การทำความสะอาดร่างกายในข้อใดที่ควรปฏิบัติทุกวัน

- ก. อาบน้ำ
- ข. สระผม
- ค. ขัดผิว
- ง. ตัดเล็บ

2. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. ต่ำยอาบน้ำวันเว้นวัน
- ข. โต้แปร่งฟันวันละครั้ง
- ค. ตันเคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน
- ง. ตุนกินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว

3. เหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

- ก. ทำให้เพื่อนชอบ
- ข. ทำให้ดูทันสมัย
- ค. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
- ง. ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง

4. การกระทำในข้อใด มีผลเสียต่อสุขภาพ

- ก. ล้างมือหลังขับถ่าย

- ข. ออกกำลังกายทุกวัน
- ค. กินอาหารไม่เป็นเวลา
- ง. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย

5.การรักษาผมให้สะอาดมีวิธีการดูแลอย่างไร

- ก. ใส่น้ำมันใส่ผม
- ข. ตัดผมให้สั้นอยู่เสมอ
- ค. สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ง. ใส่มวกป้องกันฝุ่นทุกครั้ง

6.การปฏิบัติตนอย่างไร จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

- ก. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
- ข. พาเพื่อนๆ มาเที่ยวที่บ้าน
- ค. ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นให้
- ง. ให้พ่อแม่พาไปเที่ยวกลางคืน

7.เหตุใดจึงควรล้างมือก่อนกินอาหาร

- ก. หยิบอาหารได้สะดวก
- ข. ทำให้อาหารไม่ติดมือ
- ค. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- ง. สร้างสุขลักษณะที่ดีต่อผู้ที่พบเห็น

8.การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติข้อใด

- ก. การรักษาร่างกายให้สะอาด
- ข. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- ค. การมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง
- ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

9.ใครมีภาระทำที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

- ก. แก้วทิ้งขยะลงในถังขยะ
- ข. สัมใช้เงินอย่างประหยัด
- ค. นุ่มรอรถประจำทางตรงป้าย
- ง. อันใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ

10. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลดีอย่างไร

- ก. มีบุคลิกภาพที่ดี

- ข. เป็นที่รักของผู้อื่น
- ค. มีความปลอดภัยในชีวิต
- ง. มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ



ชื่อ - นามสกุล เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย (X) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
(คะแนนเต็ม 20 คะแนน ข้อละ 1 คะแนน)

1. การกระทำในข้อใด **ไม่ถูกต้อง** ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - ก. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์
 - ข. ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน
 - ค. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
 - ง. อาบน้ำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
2. ถ้าต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดี **ควรปฏิบัติอย่างไร**
 - ก. เลือกรับประทานอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียง
 - ข. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสม่ำเสมอ
 - ค. นอนหลับทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง
 - ง. เล่นกีฬาตลอดทั้งวัน
3. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร
 - ก. ทำให้สุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง
 - ข. ร่างกายเจริญเติบโตช้า
 - ค. ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้
 - ง. เกิดโรคได้ง่าย
4. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ **ถูกต้อง**
 - ก. ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน
 - ข. อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
 - ค. รับประทานอาหารที่มีสีสดฉูด

ง. ไม่ออกกำลังกาย

5. การแนะนำให้เพื่อนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. แนะนำให้เพื่อนนั่งสมาธิทุกวัน
 - ข. แนะนำให้เล่นดนตรีทุกวัน
 - ค. แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์
 - ง. แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน
6. ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อใด
 - ก. ให้บุคคลอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหแทน
 - ข. ตัดสินปัญหาด้วยการใช้กำลังรุนแรง
 - ค. ร่วมกันแก้ไขปัญหในครอบครัว
 - ง. หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน
7. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
 - ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 - ข. รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
 - ค. ดูแลร่างกายให้สะอาด
 - ง. หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน
8. สุขบัญญัติข้อที่ 5 เกี่ยวข้องกับเรื่องในข้อใด
 - ก. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสีฉูดฉาด
 - ข. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
 - ค. งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
 - ง. หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา
9. การทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ช่วยแก้ไขปัญหความเครียดได้อย่างไร
 - ก. ช่วยทำให้ตนเองมีคุณค่า
 - ข. ทำให้คนช่วยแก้ไขปัญห
 - ค. ทำให้ตนเองมีความเข้มแข็ง
 - ง. ทำให้ไม่มีเวลาทะเลาะกับผู้อื่น
10. ครอบครัวจะมีความสุข ถ้าสมาชิกทุกคนปฏิบัติอย่างไร

- ก. มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน
- ข. ถ้าใครพูดดีก็จะพูดตอบ
- ค. คอยให้ผู้ใหญ่มาช่วยงานตนอยู่เสมอ
- ง. คอยสอดส่องความประพฤติของพี่น้อง

11. การล้างมือหลังขับถ่ายเสร็จแล้ว **มีผลดีในแง่ใด**
 - ก. ทำให้อายุยืนยาว
 - ข. ทำให้มีผิวพรรณดี
 - ค. ทำให้เล็บสวยงาม
 - ง. ช่วยป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค
12. การพักผ่อนเป็นการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร
 - ก. รูปร่างสมส่วน
 - ข. ทำให้อากาศบริสุทธิ์
 - ค. ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ
 - ง. จิตใจร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี
13. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย
 - ก. อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 -3 ครั้ง
 - ข. รับประทานอาหารที่มีสีสดฉูดฉาด
 - ค. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
 - ง. หมั่นล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย
14. การทิ้งขยะลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดก่อให้เกิดผลดีอย่างไร
 - ก. ทำให้ขยะไม่มีกลิ่นเหม็น
 - ข. ทำให้ไม่มีคนเก็บขยะไปขาย
 - ค. ทำให้สัตว์ต่างๆ มาคุ้ยเขี่ยขยะไม่ได้
 - ง. ทำให้คนเก็บขยะชมเชย
15. **เหตุใด**เราจึงควรสวมเสื้อผ้าที่ซักสะอาด
 - ก. ทำให้ไม่เป็นโรคไข้หวัด
 - ข. ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง
 - ค. ทำให้ไม่มีกลิ่นตัว
 - ง. ทำให้คนเก็บขยะชมเชย
16. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**

- ก. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา
- ข. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- ค. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- ง. รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม

17. การรับประทานอาหารของบุคคลในข้อใดทำให้มีสุขภาพดี

- ก. เมธากินยำแหม่ม
- ข. ทิวากินยำหอยดอง
- ค. ตรีธากินผัดผักกาดดอง
- ง. สุธากินต้มจืดตำลึงหมูสับ

18. การปฏิบัติตัวของใครถือว่ามีสุขนิสัยที่ดี

- ก. นิดล้างมือก่อนกินอาหาร
- ข. ปรางกินอาหารแล้วนอน
- ค. หน้อยชอบกินอาหารรสเผ็ดจัด
- ง. แดงกินอาหารแล้วออกกำลังกายทันที

19. ใครปฏิบัติตนได้ตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 1

- ก. กลอยรับประทานข้าวผัดปู
- ข. แก้วข้ามถนนตรงทางม้าลาย
- ค. ก๊ิบเล่นกีฬากับเพื่อนเวลาพักกลางวัน
- ง. กุ้งตัดเล็บมือและเล็บเท้าทุกวันอาทิตย์

20. ถ้าต้องการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 6 ควรเลือกปฏิบัติในข้อใด

- ก. งดการเที่ยวกลางคืน
- ข. ทิ้งขยะบริเวณที่เตรียมไว้
- ค. ร่วมแสดงความคิดเห็นกับพี่
- ง. เลือกซื้อปลาหูที่สดและใหม่

ภาคผนวก

- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.1
- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.2
- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.3
- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.4
- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.5
- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.6
- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.7
- เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.8
- เฉลยแบบทดสอบย่อยหลังเรียนเล่มที่ 1



เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.1

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันนำเสนอการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด



สรุป ความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่ให้ได้ปฏิบัติตามเป็นแนวพื้นฐานสำหรับชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและต้องปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่องจนเป็นสุขนิสัย ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ

เฉลย

ข้อ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเองใน 1 วัน แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง

สุขบัญญัติแห่งชาติ	วิธีการปฏิบัติตน
1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	แนวคำตอบ
	1. อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง
	2. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่ยับย่นและให้ความอบอุ่นเพียงพอ
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	แนวคำตอบ
	1. แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร
	2. หลีกเลี่ยงการรับประทานลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	แนวคำตอบ
	1. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร
	2. ล้างมือให้สะอาดหลังการขับถ่ายทุกครั้ง
4. รับประทานอาหารสุกสะอาดปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด	แนวคำตอบ
	1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
	2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

แนวคำตอบ

สุขบัญญัติแห่งชาติ	วิธีการปฏิบัติตน
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ	แนวคำตอบ
	1. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติดและการพนัน
	2. สร้างเสริมค่านิยมรักเดียวใจเดียวรักษานวลสงวนตัว
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	แนวคำตอบ
	1. มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว
	2. มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท	แนวคำตอบ
	1. ปิดหัวเตาแก๊สทุกครั้งหลังทำอาหาร
	2. เดินข้ามสะพานลอยแทนการข้ามถนน
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	แนวคำตอบ
	1. ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน
	2. ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	แนวคำตอบ
	1. นอนให้ ครบ 8-10 ชั่วโมง
	2. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังเพลง
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	แนวคำตอบ
	1. ทิ้งขยะในถังขยะ
	2. ไม่เด็ดดอกไม้ใบไม้ริมทาง

แนวคำตอบ

ข้อ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ปฏิบัติเป็นประจำมา 3 วิธี และผลที่เกิดขึ้นลงในแผนภาพ (6 คะแนน)

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลที่เกิดขึ้น

1. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 1

วิธีปฏิบัติ

- อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ใส่เสื้อผ้าที่ไม่อับชื้น

- ร่างกายสะอาด
- ไม่เป็นโรคผิวหนัง

2. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 2

วิธีปฏิบัติ

- แปรงฟันทุกวันหลังรับประทานอาหารและก่อนนอน

- ฟันสะอาดแข็งแรง
- ไม่เป็นโรคฟันผุ
- ไม่เป็นโรคเหงือกอักเสบ

3. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 8

วิธีปฏิบัติ

- ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

- ร่างกายแข็งแรง
- รูปร่างสมส่วน ไม่อ้วน
- ไม่เจ็บป่วย ปราศจากโรคภัย

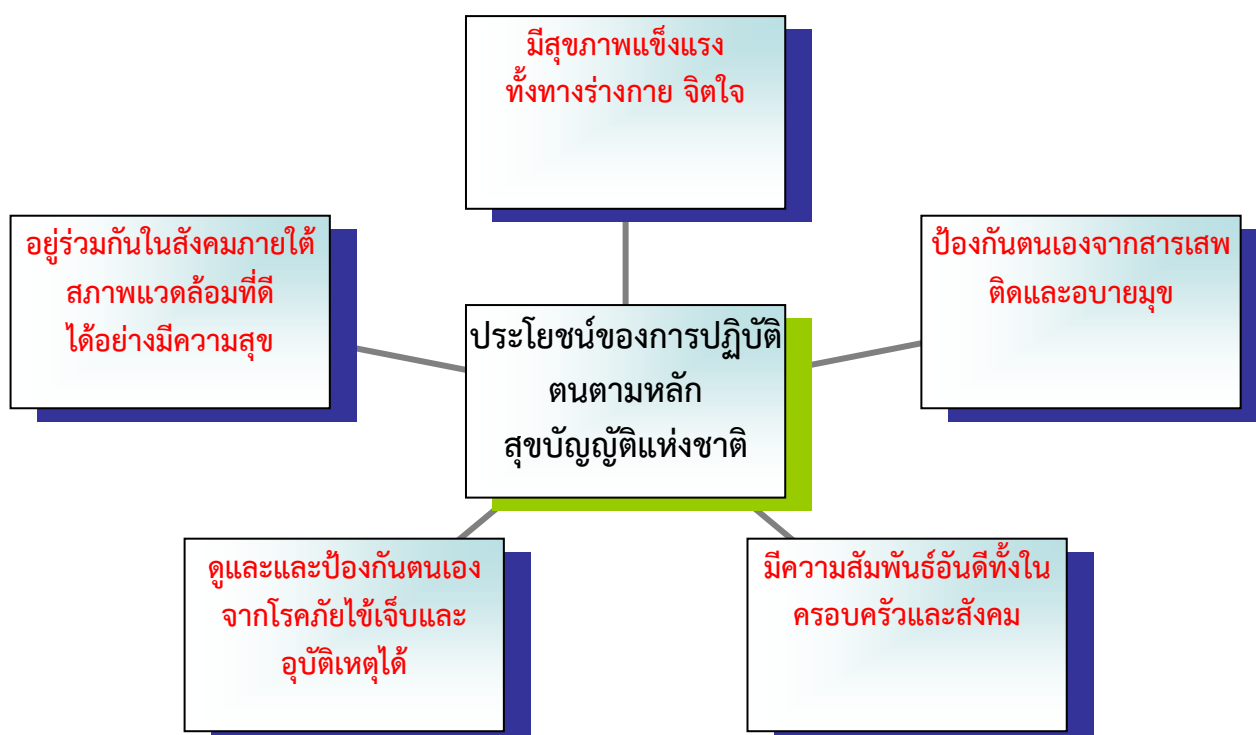


แนวคำตอบ

เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.3
ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ



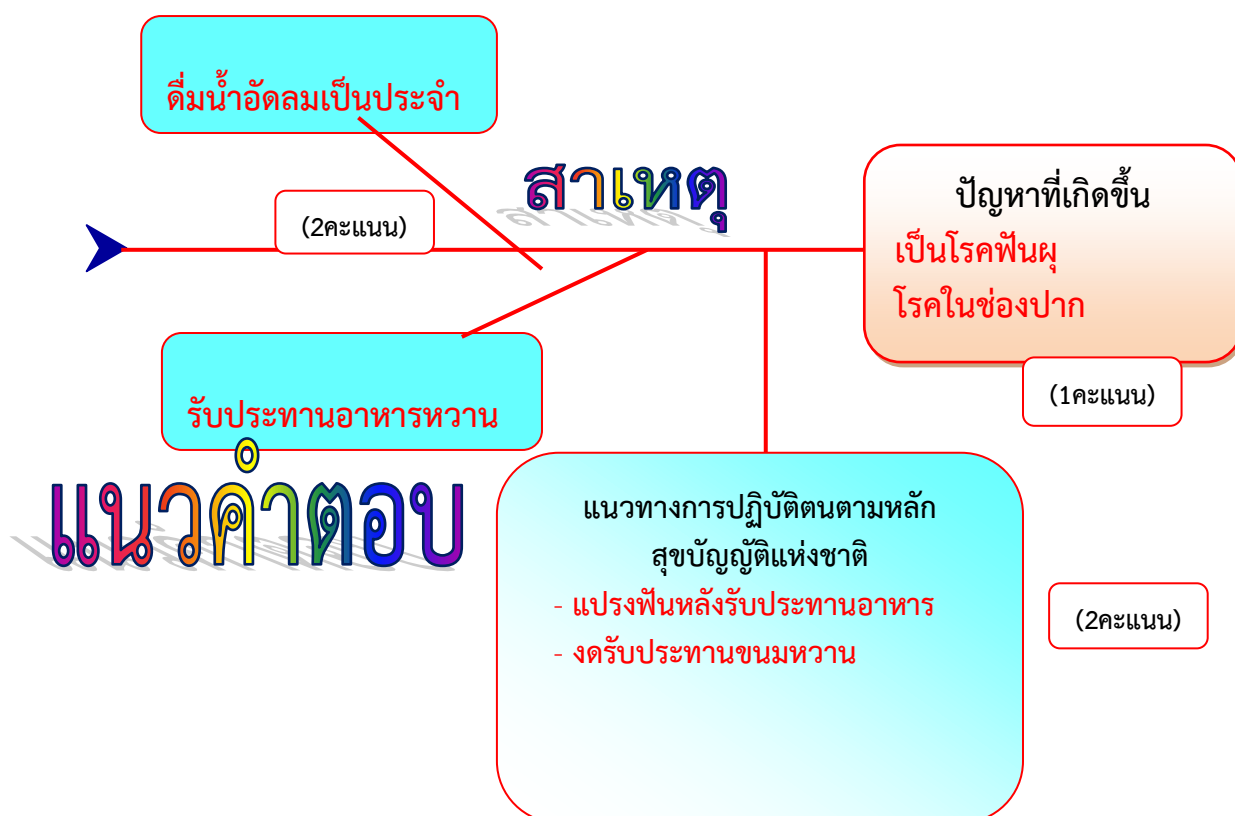
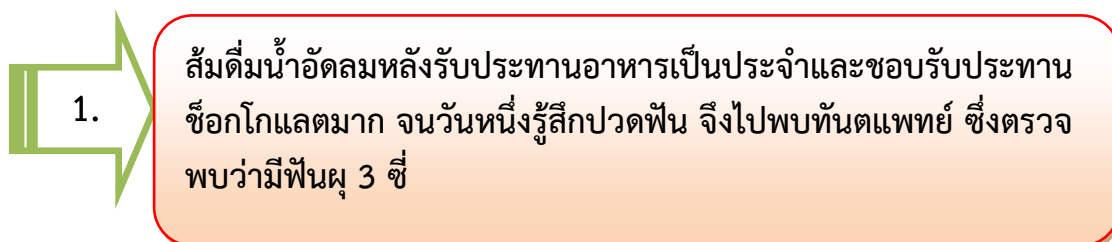
คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ (5 คะแนน)



แนวคำตอบ



คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้ววิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และแนวทางของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แล้วบันทึกข้อมูลลงในแผนภาพ (คะแนนเต็ม 10 คะแนน ข้อละ 5 คะแนน)



2.

ชุมชนของสาที่อยู่ติดหนองบัวขาว ซึ่งชาวบ้านในชุมชนมักทิ้งขยะและ
ปล่อยน้ำเสียลงสู่หนองบัวขาว ทำให้น้ำในหนองบัวขาวส่งกลิ่นเน่าเหม็น
มีแมลงวันและยุงชุกชุมมาก

ทิ้งขยะลงในหนองบัวขาว

(2คะแนน)

สาเหตุ

ปัญหาที่เกิดขึ้น

-น้ำเน่าเสีย
-สัตว์น้ำเสียชีวิต

(1คะแนน)

ปล่อยน้ำเสียลงหนองบัวขาว

แนวทางการปฏิบัติตนตามหลัก

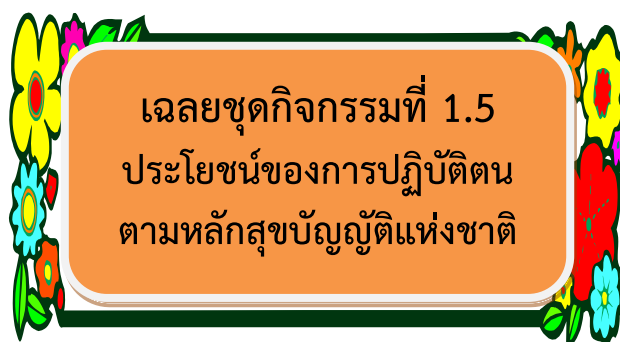
สุขบัญญัติแห่งชาติ

-ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ
-ทิ้งขยะลงในถังที่แยกขยะ

(2คะแนน)



แนวคำตอบ



ข้อ 1 ให้นักเรียนค้นหาข้อความที่แสดงถึงกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานของสุขบัญญัติแห่งชาติแล้ววงกลมล้อมรอบข้อความนั้น

ดูโทรทัศน์

รับประทานอาหารตรงเวลา

เล่นเกมออนไลน์

ว่ายน้ำทุกเย็น

ทิ้งขยะบนโต๊ะอาหาร

ปลุกต้นไม้รอบ ๆ บ้าน

แปรงฟันอย่างถูกวิธี

ล้างห้องน้ำให้สะอาด

วางของเล่นไว้บนบันได

เข้านอนเวลา 22.00 น. ไม่แปรงฟันก่อนเข้านอน

ดื่มนมทุกวัน

ล้างจานเมื่อรับประทานอาหารเสร็จ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ทำจิตใจให้ร่าเริง

ข้อ 2. ขอความพินิจนักเรียนวงกลมล้อมรอบมีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างไร
แนวคำตอบ

ช่วยสร้างเสริมโดยช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดใส ร่าเริงปราศจากโรคภัย
จึงทำให้มีสุขภาพที่ดี

เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.6
ประโยชน์ของการปฏิบัติตาม
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



คำชี้แจง ถ้านักเรียนไม่ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติของสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 10 ข้อ
 ผลจะเป็นอย่างไรได้บ้าง

สุขบัญญัติแห่งชาติ	ผลของการไม่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ
1. ดูแลรักษาร่างกายและ ของใช้ให้สะอาด	แนวคำตอบ
	1. เสื้อผ้าสกปรกมีกลิ่นอับ
	2. ผิวน้ำสกปรกอาจทำให้เกิดโรคผิวน้ำ
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและ แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	แนวคำตอบ
	1. ฟันผุ มีกลิ่นปาก
	2. เป็นโรคในช่องปาก
3. ล้างมือให้สะอาดก่อน รับประทานอาหารและหลัง การขับถ่าย	แนวคำตอบ
	1. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทำให้ร่างกายไม่ได้รับเชื้อโรค
	2. ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารอาจทำให้ปวดท้อง ท้องร่วง
	อย่างรุนแรง เพราะกินเชื้อโรคเข้าไป
4. รับประทานอาหารสุก สะอาดปราศจากสาร อันตรายและหลีกเลี่ยง อาหารรสจัดสีฉูดฉาด	แนวคำตอบ
	1. รับประทานอาหารมีสารปนเปื้อนทำให้ร่างกายได้รับเชื้อโรค
	2. รับประทานอาหารที่สีฉูดฉาดทำให้ร่างกายได้รับสารพิษ

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อน ทางเพศ	1. การดื่มสุราทำให้ขาดสติและใช้ชีวิตอย่างประมาท
	2. การเล่นการพนันทำให้มีหนี้สินรุงรัง
สุขบัญญัติแห่งชาติ	ผลของการไม่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ
6. สร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น	1. ทำให้ครอบครัวแตกแยก เป็นเด็กมีปัญหา
	2. ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทภายในครอบครัว
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการ ไม่ประมาท	แนวคำตอบ
	1. การขับรถอย่างประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุได้
	2. ไม่ข้ามถนนบนทางม้าลายอาจทำให้ถูกรถชนได้
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี	แนวคำตอบ
	1. การไม่ออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนแอเป็นโรคร้าย
	2. การไม่ตรวจสุขภาพประจำปีทำให้ไม่ทราบว่าร่างกาย
	ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง ทำให้ไม่ทราบแนวทางป้องกัน
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่ เสมอ	แนวคำตอบ
	1. การที่จิตใจไม่ร่าเริงแจ่มใส ทำให้เพื่อนไม่อยากคุยด้วย
	2. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างโดดเดี่ยว ไม่มีเพื่อน
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม	แนวคำตอบ
	1. การทิ้งขยะบนที่สาธารณะทำให้ชุมชนสกปรก
	2. การทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง ทำให้แม่น้ำ ลำคลอง
	เน่าเหม็น เป็นแหล่งเชื้อโรคในชุมชนต่อไป



เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.7
ประโยชน์ของการปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



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

ข้อ	คำตอบ
11	ก
12	ง
13	ก
14	ก
15	ง

เฉลยชุดกิจกรรมที่ 1.8
ประโยชน์ของการปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



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



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

ข้อ	คำตอบ
11	ง
12	ง
13	ง
14	ค
15	ข
16	ง
17	ง
18	ก
19	ง
20	ค

แบบบันทึกคะแนน
ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ชุดที่ 1 เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....ห้อง.....

รายการ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ผลการประเมิน
กิจกรรมที่ 1.1	10		
กิจกรรมที่ 1.2	16		
กิจกรรมที่ 1.3	5		
กิจกรรมที่ 1.4	10		
กิจกรรมที่ 1.5	10		
กิจกรรมที่ 1.6	10		
กิจกรรมที่ 1.7	15		
กิจกรรมที่ 1.8	10		
รวม	86		
แบบทดสอบ หลังเรียน	20		

เกณฑ์การประเมิน

ในแต่ละกิจกรรม นักเรียนต้องทำกิจกรรมให้ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 เช่น กิจกรรมที่มี 15 คะแนน นักเรียนต้องทำกิจกรรมให้ได้คะแนนไม่น้อยกว่า 12 คะแนนจึงจะถือว่า “ผ่านเกณฑ์”

สรุปผลการประเมิน

“ผ่านเกณฑ์”

“ไม่ผ่านเกณฑ์”

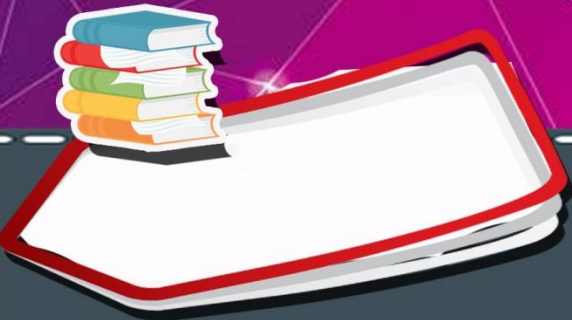
บรรณานุกรม



- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2545. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- รุจิร ภูสาระและคณะ. 2550. สื่อการเรียนรู้สาระพื้นฐานชุดแม่บทมาตรฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. 2551. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. 2548. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สมชาย สุพันธุ์วนิชและสมจิตร เกิดปรำงค์. 2549. ชุดกิจกรรมบูรณาการพัฒนการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมศักดิ์ สันธูระเวชญ์ และคณะ. 2547. แบบฝึกหัดสาระการเรียนรู้พื้นฐาน ชุดปฏิรูปวิธีการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
- สมศักดิ์ สันธูระเวชญ์ และคณะ. 2547. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน ชุดปฏิรูปวิธีการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พ.ว.). 2554. หนังสือแบบฝึกหัดสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พ.ว.) จำกัด.



ชุดกิจกรรมการเขียนรู้



เล่มที่ 1

สุขภาพดีตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ