

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา ในสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้กำหนดไว้ และเป็นเอกสารประกอบการเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม บทบาทของครูมีหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนด้วยเอกสารประกอบการเรียนชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” และเกิดความรู้ ทักษะ และกระบวนการ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ จึงได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียน จำนวน 7 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1 ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ
เล่มที่ 2 ข้อมูลข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ
เล่มที่ 3 ฉลาดคิด ฉลาดซื้อ จากสื่อโฆษณา
เล่มที่ 4 ฉลาดรู้ ป้องกันโรคภัย
เล่มที่ 5 รู้หลักใช้ยา รักษาโรคภัย
เล่มที่ 6 ชีวิตสดใส ไร้สารเสพติด
เล่มที่ 7 อิทธิพลของสื่อต่อสุขภาพ

สำหรับเอกสารประกอบการเรียน ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ มีเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ และประโยชน์ของหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ นอกจากจะใช้ประกอบการเรียนการสอนในห้องเรียนแล้ว ครูผู้สอนสามารถมอบหมายให้ผู้เรียนนำไปศึกษาด้วยตนเองเพื่อทบทวนเนื้อหาหรือนำไปใช้ในการเรียนซ่อมเสริมในกรณีที่ผู้เรียนสอบไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียน ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” ทั้ง 7 เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน ครู และผู้ที่สนใจ เพื่อช่วยในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ และผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเต็มศักยภาพ

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและอนุเคราะห์ให้คำแนะนำช่วยเหลือส่งเสริม สนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมา

ตริญญา ศรีนอก



สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนประกอบของเอกสารประกอบการเรียน	1
คำชี้แจง	2
ขั้นตอนการใช้	3
คำแนะนำในการใช้สำหรับครู	4
คำแนะนำในการใช้สำหรับผู้เรียน	5
สาระการเรียนรู้	6
มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด	6
ผังสาระการเรียนรู้	7
สาระสำคัญ	8
จุดประสงค์การเรียนรู้	8
แบบทดสอบก่อนเรียน	9
กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน	11
ความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ	12
ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	12
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติและประโยชน์	13
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 1 : ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	13
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 2 : รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	15
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 3 : ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย	17
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 4 : กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	19
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 5 : งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ	20
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 6 : สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	22
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 7 : ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท	23
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 8 : ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	25



สารบัญ (ต่อ)

หน้า

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 9 : ทำจิตใจให้ร่าเริงและแจ่มใสอยู่เสมอ 26
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 10 : สำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม 27
สรุป เรื่อง ใส่ใจสุขภาพตาม หลักสุขบัญญัติ 29
กิจกรรมที่ 1 หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ข้อ 1 - 5) 30
กิจกรรมที่ 2 รู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ 33
กิจกรรมที่ 3 การปฏิบัติตนและประโยชน์ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 35
แบบทดสอบหลังเรียน 37
กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน 38
บรรณานุกรม 40
ภาคผนวก 42
เฉลยแบบทดสอบก่อน - หลังเรียน 43
เฉลยกิจกรรมเล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ
กิจกรรมที่ 1 หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ข้อ 1 - 5) 44
กิจกรรมที่ 2 รู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ 46
กิจกรรมที่ 3 การปฏิบัติตนและประโยชน์ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 47
แบบบันทึกคะแนนจากการทำกิจกรรมเล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ 48



ส่วนประกอบของเอกสารประกอบการเรียน

เอกสารประกอบการเรียน ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. คำนำ
2. สารบัญ
3. ส่วนประกอบของเอกสารประกอบการเรียน
4. คำชี้แจง
5. ขั้นตอนการใช้
6. คำแนะนำในการใช้สำหรับครู
7. คำแนะนำในการใช้สำหรับผู้เรียน
8. สาระการเรียนรู้
9. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด
10. ผังสาระการเรียนรู้
11. สาระสำคัญ
12. จุดประสงค์การเรียนรู้
13. แบบทดสอบก่อนเรียน
14. กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน
15. เนื้อหา เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ
16. กิจกรรม
17. แบบทดสอบหลังเรียน
18. กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน
19. บรรณานุกรม
20. เฉลยแบบทดสอบก่อน - หลังเรียน
21. เฉลยกิจกรรมเล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ
22. แบบบันทึกคะแนนจากการทำกิจกรรมเล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ



คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียน ชุด ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ
เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ

เอกสารประกอบการเรียน ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เหมาะสำหรับพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และผู้เรียนที่ต้องการทบทวนบทเรียน ซึ่งได้กำหนดเนื้อหาวัตถุประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้เรียนสามารถศึกษาเนื้อหาและประเมินผลตามที่กำหนดไว้ บทบาทของครูมีหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนด้วยเอกสารประกอบการเรียน ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” จำนวน 7 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1 ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ	(2 ชั่วโมง)
เล่มที่ 2 ข้อมูลข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ	(2 ชั่วโมง)
เล่มที่ 3 ฉลาดคิด ฉลาดซื้อ จากสื่อโฆษณา	(3 ชั่วโมง)
เล่มที่ 4 ฉลาดรู้ ป้องกันโรคภัย	(3 ชั่วโมง)
เล่มที่ 5 รู้หลักใช้ยา รักษาโรคภัย	(3 ชั่วโมง)
เล่มที่ 6 ชีวิตสดใส ไร้สารเสพติด	(3 ชั่วโมง)
เล่มที่ 7 อิทธิพลของสื่อต่อสุขภาพ	(2 ชั่วโมง)



ขั้นตอนการใช้

อ่านคำแนะนำ

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ศึกษาเอกสารประกอบการเรียน และทำกิจกรรม โดย
1. ศึกษาเนื้อหา
2. ทำกิจกรรม
3. ตรวจกิจกรรม

ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ไม่ผ่านเกณฑ์ → ศึกษาเอกสารประกอบการเรียน และทำกิจกรรม โดย

ผ่านเกณฑ์

ศึกษาเรื่องต่อไป



คำแนะนำในการใช้สำหรับผู้สอน

การใช้เอกสารประกอบการเรียน ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการใช้ ครูควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาคำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนและคู่มือการใช้เอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
2. จัดเตรียมเอกสาร ให้เพียงพอกับจำนวนผู้เรียน
3. ชี้แจงแนวทาง แนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน และแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนทราบ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการเรียนในแต่ละครั้ง
4. ครูให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที เพื่อวัดความรู้พื้นฐาน
5. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้เอกสารประกอบการเรียนควบคู่ไปกับแผนการจัดการเรียนรู้ในคู่มือการใช้ โดยครูดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
6. ครูให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินว่าผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด
7. เมื่อผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เสร็จ ครูให้ผู้เรียนตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวกและบันทึกคะแนนของตนเองลงในแบบบันทึกคะแนนเล่มที่ 1 ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ เพื่อประเมินความก้าวหน้า (ร้อยละ 70 ขึ้นไป ถือว่าผ่าน)
8. รวบรวมคะแนนพร้อมทั้งบันทึกคะแนนของผู้เรียนลงในแบบบันทึกคะแนนในเล่มคู่มือการใช้เอกสารปะกอบการเรียน



หมายเหตุ

เมื่อพบว่าผู้เรียนมีปัญหา ข้อสงสัย ครูควรแนะนำ อธิบาย และปรับปรุงแก้ไขทันที หากผู้เรียนที่ทำคะแนนได้ไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ควรให้คำแนะนำ และให้ทบทวนเนื้อหาอีกครั้งจนเกิดความเข้าใจ



คำแนะนำในการใช้สำหรับผู้เรียน

เอกสารประกอบการ ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ เล่มนี้ เป็นเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้เรียนควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

1. ศึกษาคำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจ
2. ศึกษาทำความเข้าใจกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อทราบว่าเมื่อจบเรื่องนี้แล้ว ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้
3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบของแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดความรู้พื้นฐานของตนเอง
4. ศึกษาเนื้อหาในเอกสารประกอบการเรียน เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ ให้เข้าใจและทำกิจกรรม ในขณะที่ผู้เรียนทำกิจกรรมไม่เปิดดูเฉลยคำตอบ จนกว่าผู้เรียนจะทำกิจกรรมเสร็จ
5. ทำแบบทดสอบหลังเรียนจำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบของแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินความก้าวหน้า (ร้อยละ 70 ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน)
6. ให้ผู้เรียนบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน เล่มที่ 1 ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ



เพื่อน ๆ ควรมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยก่อนการทำแบบทดสอบและกิจกรรมนะครับ



สาระการเรียนรู้

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค



มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

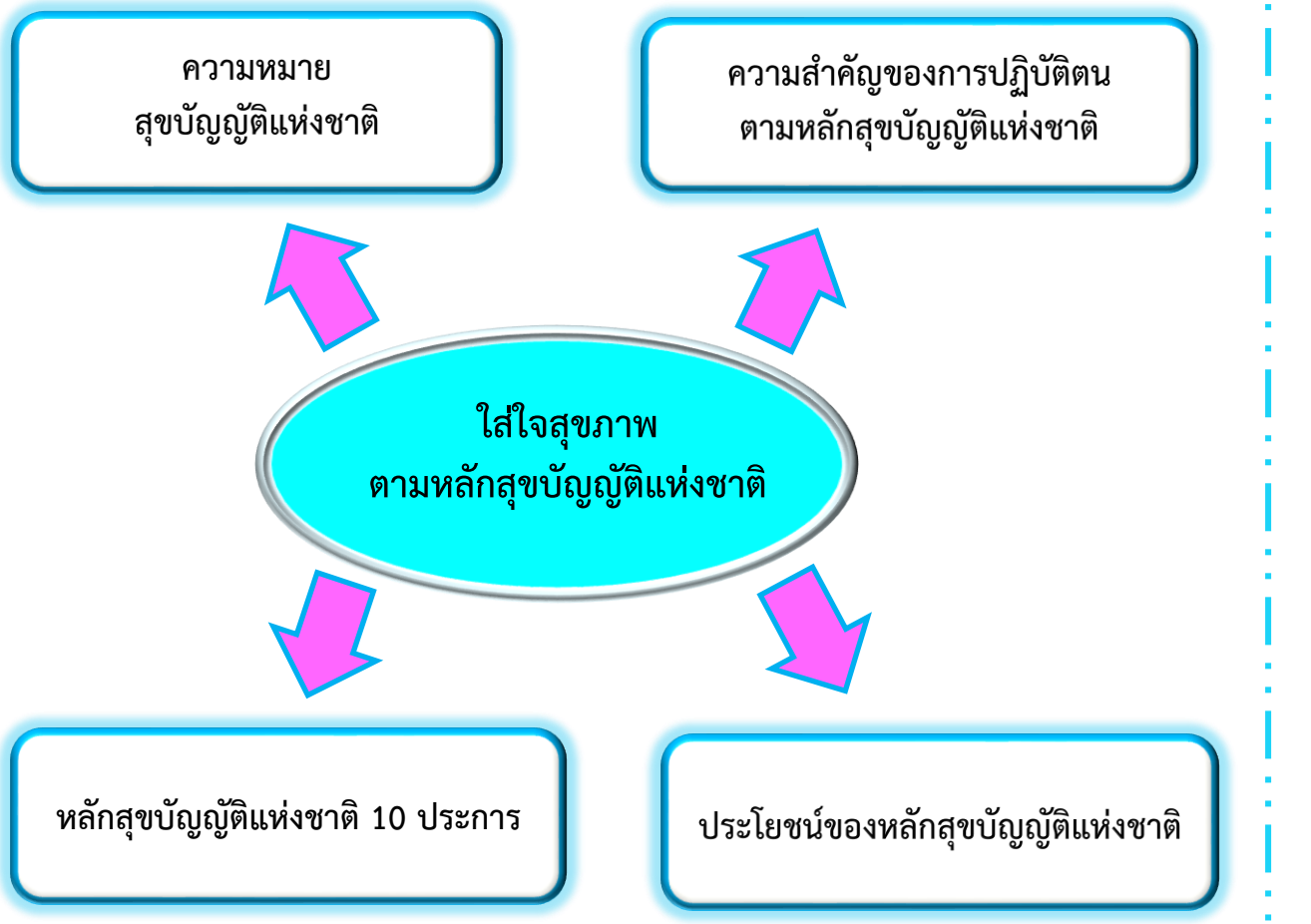


ตัวชี้วัด

แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (พ 4.1 ป.5/1)



ผังสาระการเรียนรู้





สาระสำคัญ

สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นหลักปฏิบัติของทุกคนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การที่จะมีสุขภาพดีได้ต้องปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำสม่ำเสมอให้เป็นสุขนิสัย



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ และแนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานของสุขบัญญัติแห่งชาติ ประการที่ 1 ถึง 5 ได้ถูกต้อง
2. อธิบายความหมายและความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ และแนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานของสุขบัญญัติแห่งชาติ ประการที่ 6 ถึง 10 ได้ถูกต้อง
3. แสดงทักษะในการปฏิบัติตนตามแนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานของสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง
4. ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ



แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ”
เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน ใช้เวลาทำ 10 นาที
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร
   ก. ทำให้เกิดโรคได้ง่าย
   ข. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช้า
   ค. ทำให้เป็นคนคล่องแคล่วว่องไวและทันสมัย
   ง. ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง

2. ใครปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง
   ก. ส้มโอออกกำลังกายเดือนละ 1 ครั้ง
   ข. แฟนต้าข้ามถนนตรงทางม้าลายทุกครั้ง
   ค. แพนด้ารับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด
   ง. มิวอาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

3. คนที่มีสุขภาพดี มีลักษณะอย่างไร
   ก. มีร่างกายแข็งแรง
   ข. เรียนหนังสือเก่ง
   ค. มีความจริงใจ
   ง. มีความอดทน

4. การกระทำในข้อใดมีผลเสียต่อสุขภาพ
   ก. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
   ข. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย
   ค. ออกกำลังกายทุกวัน
   ง. ล้างมือหลังขับถ่าย

5. เหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
   ก. ทำให้เป็นโรคผิวหนัง
   ข. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
   ค. ทำให้เพื่อนชอบ
   ง. ให้ดูทันสมัย

6. โตโน่เป็นมะเร็งปอด แสดงว่าโตโน่***ไม่***ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อใด
   ก. ข้อ 3
   ข. ข้อ 5
   ค. ข้อ 7
   ง. ข้อ 9

7. ข้อใดเป็นการกระทำที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
   ก. แยกขยะก่อนทิ้ง
   ข. ใช้เงินอย่างประหยัด
   ค. รอรถประจำทางตรงป้าย
   ง. ใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ

8. การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
   ก. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
   ข. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
   ค. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
   ง. มีสำนึกต่อส่วนรวม

9. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
   ก. กันต์อาบน้ำวันเว้นวัน
   ข. ก้อยแปรงฟันวันละครั้ง
   ค. ออมใส่หมวกป้องกันฝุ่น
   ง. อ้อมรับประทานอาหารที่ปรุงสุก

10. ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัวควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
   ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
   ข. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
   ค. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
   ง. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

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



คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ผลการประเมิน	
		ผ่าน	ไม่ผ่าน
10			

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ตอบถูกต้อง ข้อละ 1 คะแนน

ตอบผิดหรือไม่ตอบ ข้อละ 0 คะแนน



แบบทดสอบก่อนเรียนหากทำไม่ได้ไม่ต้องกังวล เป็นเพียงแค่การวัดความรู้พื้นฐาน ให้เพื่อน ๆ ตั้งใจศึกษาเนื้อหาทำกิจกรรมและทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ผ่านตามเกณฑ์





ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ



เพื่อน ๆ มีวิธีการดูแลสุขภาพอย่างไร

ความหมายสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม



เพื่อน ๆ ทราบหรือไม่ว่า บัญญัติแห่งชาติ
มีกี่ประการ อะไรบ้าง

ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อให้สุขภาพกาย จิตใจแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย และปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพที่ดีได้นั้นจึงต้องใส่ใจและปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติและประโยชน์

การมีสุขภาพดี สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาด้วยตนเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้โดยยึดหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ดังนี้



ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด เป็นเรื่องจำเป็นต่อร่างกายของเราที่ต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ โดยปฏิบัติ ดังนี้



- อาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น และเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และเช็ดผมให้แห้ง ไม่ควรนอนในขณะที่ผมเปียกเพราะความชื้นบนหนังศีรษะทำให้เกิดเชื้อรา



ภาพที่ 1 การดูแลรักษารักษาความสะอาดของร่างกาย
ภาพถ่ายโดย : ตริญญา ศรีนอก



เรื่องน่ารู้

รู้ไหมว่า เมื่ออาบน้ำโดยใช้ฝักบัว ควรปิดน้ำขณะใช้สบู่ฟอกตัวหรือสระผม เพื่อช่วยประหยัดน้ำ



ภาพที่ 2 การดูแลความสะอาดของเล็บ
ภาพถ่ายโดย : ตริญญา ศรีนอก

ตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพราะเล็บมือและเล็บเท้าเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค หากใช้มือหยิบอาหารรับประทาน จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย

ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับและให้ความอบอุ่นเพียงพอ



ภาพที่ 3 การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด
ภาพถ่ายโดย : ตริญญา ศรีนอก



ภาพที่ 4 ห้องนอนเป็นระเบียบ
ที่มา : http://www.renthub.in.th

จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ เช่น ห้องนอนควรจัดเก็บให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาด เปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนเป็นประจำ

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 1

1. ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากความสกปรก
2. ทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น
3. ปลูกฝังความเป็นระเบียบวินัยในตนเองและเสริมสร้างบุคลิกภาพ



ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี





ภาพใดเกิดจากการไม่ดูแลรักษาฟัน



ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญจึงควรดูแลรักษาฟันอย่างถูกวิธี โดยปฏิบัติ ดังนี้

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
- เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



ภาพที่ 5 สุขภาพปาก สุขภาพฟัน
ภาพถ่ายโดย : ตริญญา ศรีนอก

- พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก ทุก ๆ 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงการอมลูกอม หรือรับประทานขนมหวาน และขนมที่มีลักษณะเหนียว



ภาพที่ 6 การตรวจสุขภาพในช่องปาก
ภาพถ่ายโดย: ตริญญา ศรีนอก



ผู้ปกครอง ควรพาเด็ก ๆ
ไปพบทันตแพทย์ทุก ๆ 6 เดือน
เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากนะครับ

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 2

- มีสุขภาพฟันที่ดีจะช่วยบดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง เสริมใบหน้าให้สวยงาม เสริมบุคลิกภาพ
- ป้องกันโรคฟันผุ และโรคปริทันต์





โรคฟันผุ และโรคปริทันต์ ไม่ใช่โรคทางกรรมพันธุ์ แต่เป็นโรคจากการติดเชื้อสามารถป้องกันได้



ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย

มือเป็นอวัยวะที่ใช้สัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ จึงนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ หากใช้มือสัมผัสกับสิ่งสกปรกแล้วหยิบจับอาหารเข้าปาก หรือสัมผัสกับตา จมูก ใบหน้า อาจทำให้ติดเชื้อโรค ควรปฏิบัติ ดังนี้



- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย
- ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธีทุกครั้งก่อนและหลังการปรุงอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยวิธีการ 7 ขั้นตอน



เรามาดูขั้นตอนการล้างมือที่ถูกวิธี 7 ขั้นตอน กันเถอะ



เรื่องน่ารู้



ภาพที่ 7 ขั้นตอนการล้างมือ 7 ขั้นตอน
ที่มา : http//www.kapook.com

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 3



ป้องกันโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อุจจาระร่วง ไทฟอยด์ บิด พยาธิ



ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
2. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
4. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง หรืออาหารสีฉูดฉาด
5. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



ภาพที่ 8 อาหารปรุงสุก
ที่มา : http://sukkhapapjissy.blogspot.com/2013/01/13.html

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 4





ได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน สะอาด ปลอดภัย ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรคและสารพิษ ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหารและโรคทุพโภชนาการ

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
เพื่อป้องกันโรคนะจ๊ะ





ข้อ 5 **งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ**

บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ เป็นอบายมุขที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เสียเงินทอง ทรัพย์สิน และนำไปสู่ปัญหาสังคมต่าง ๆ ปฏิบัติ ดังนี้

NO หลีกเลี่ยงและไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสารเสพติดทุกชนิด โดยไม่ทดลอง และรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน



ภาพที่ 9 สารเสพติดให้โทษ
ที่มา : http://photalenfe.blogspot.com/2016/04/7.html



ไม่เล่นการพนันทุกชนิด เพราะทำให้เสียทรัพย์สินและสุขภาพ

ภาพที่ 10 ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน
ที่มา: http://www.thaihealth.or.th/Content/14971

ไม่สำส่อนทางเพศ ผู้ชายควรให้เกียรติผู้หญิง ไม่พูดจาแทะโลมหรือแตะต้องร่างกายผู้หญิง และผู้หญิงควรรักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม



ภาพที่ 11 แต่งงานถูกต้องตามประเพณี
ที่มา : http://www.weddinglist.co.th/blog

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 5



1. ลดอุบัติเหตุและอาชญากรรม
2. สุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคสมองติดยาและโรคเอดส์
3. ครอบครัวอบอุ่น



ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

สังคมจะเข้มแข็งและมีความสุข ควรเริ่มจากครอบครัว ถ้าครอบครัวอบอุ่นย่อมส่งผลให้สมาชิกมีความสุข การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันให้สนุกสนาน เพลิดเพลินและมีความสุข
2. สมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่จะทำได้
3. หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความใกล้ชิดภายในครอบครัว จะทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นอยู่เสมอ
4. เมื่อมีปัญหาควรพูดคุยปรึกษาหารือกันและช่วยกันแก้ไขปัญหา
5. ควรเคารพเชื่อฟังผู้ที่อาวุโสหรือผู้ใหญ่ภายในบ้าน



ภาพที่ 12 ครอบครัวสุขสันต์
ที่มา : http://www.manarom.com/article-detail.php?id=51

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 6



1. ครอบครัวที่อบอุ่น เข้มแข็ง ส่งผลให้สังคมเข้มแข็ง น่าอยู่
2. ป้องกันการเกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ เช่น การพนัน อาชญากรรม และการติดสารเสพติด
3. เกิดความมั่นคงในจิตใจ มีความสุขและกำลังใจ



ข้อ 7 ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท

อุบัติภัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอทั้งในบ้านและนอกบ้าน ทำให้สูญเสียเวลา ทรัพย์สิน เงินทอง อาจทำให้พิการ หรือร้ายแรงกว่านั้น อาจสูญเสียชีวิต ฉะนั้นการระวังและความไม่ประมาท รวมถึงใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะช่วยให้รอดพ้นจากอุบัติเหตุได้

การป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

- จัดสิ่งของต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ
- ของมีคม วัตถุไวไฟ ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก
- การใช้ไฟฟ้า มือและร่างกายต้องไม่เปียกในขณะจับเต้าเสียบเพราะจะทำให้ถูกไฟดูด
- ปิดสวิต และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งาน



ภาพที่ 15 จัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ

ที่มา : http://blog.btaskee.com/nguoi-giup-viec-nha-theo-gio-can-luu-y-dieu-gi



การป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้าน

- ไม่ควรเล่นริมถนน ริมแหล่งน้ำ หรือบริเวณที่มีการก่อสร้าง
- ระมัดระวังตนเอง และปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยในการเดินทาง



ภาพที่ 14 ข้ามถนนทางม้าลาย
ภาพถ่ายโดย : ตริญญา ศรีนอก

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 7

1. ป้องกันและลดการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต
2. ป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นกับเพื่อนบ้านและสังคม





ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลาย มีภูมิคุ้มกันโรค และมีบุคลิกภาพที่ดี

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพและวัย
- ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย สามารถป้องกันและรักษาโรคได้ทันท่วงที

ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส



+



ภาพที่ 15 ตรวจสุขภาพประจำปี
ภาพถ่ายโดย : สุกัญญา โพธิ์น้อย

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 8



1. ป้องกันการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ
2. ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมวัย มีรูปร่างสมส่วน



ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงและแจ่มใสอยู่เสมอ

ถ้าเรามีจิตใจที่แจ่มใส สดชื่น ร่างกายก็จะมีความสุข ควรปฏิบัติดังนี้

- มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น
- พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ
- เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหาไม่สบายใจควรหาทางผ่อนคลาย ปรึกษาแพทย์ ครู หรือบุคคลที่ไว้ใจได้
- จัดสภาพแวดล้อมทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนให้น่าอยู่ สะอาดและสะดวก
- ทำกิจกรรมที่เสริมสร้างความสดชื่นให้กับตัวเอง เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 9





1. ทำให้จิตใจรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น
2. สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
3. ลดความทุกข์ ความเครียด และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น



ข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะมีผลต่อสุขภาพอนามัย ควรมีสำนึกต่อส่วนรวมและสร้างสรรค์สังคม โดยปฏิบัติได้ ดังนี้

1. กำจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ
2. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
3. มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือน สถานศึกษา และโรงงานอุตสาหกรรมที่ถูกต้อง
4. หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก
5. อนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม



เรื่องน่ารู้



การลดปริมาณขยะโดยใช้หลัก 5R

- **Reduce (รีดิวส์)** คือ การลดของที่จะทิ้งให้น้อยลง หรือลดการสร้างขยะ
- **Reuse (รียูส)** คือ การยืดอายุการใช้งานหรือใช้ประโยชน์ให้มากขึ้น โดยการใช้ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
- **Recycle (รีไซเคิล)** คือ การนำขยะที่ย่อยสลายได้ยาก เช่น แก้ว กระดาษ โลหะ พลาสติก ไปผ่านกระบวนการการผลิตออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ชิ้นใหม่
- **Repair (รีแพร์)** คือ การนำสิ่งของที่ยังพอแก้ไขมาซ่อมแซมให้สามารถนำมาใช้ใหม่ได้
- **Reject (รีเจค)** คือ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง น้ำยาขัดพื้น หรือสารเคมีอื่น ๆ

ที่มา : ศูนย์ข้อมูลสิ่งแวดล้อม กรมส่งเสริมสุขภาพสิ่งแวดล้อม

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 10





1. ลดภาวะสิ่งแวดล้อม
2. ประหยัดพลังงานของประเทศและโลก
3. บ้านและชุมชนน่าอยู่
4. ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้รับการอนุรักษ์

ทำให้เกิดความสมดุลในระบบนิเวศน์



ภาพที่ 16 การช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
ภาพถ่ายโดย : ตริญญา ศรีนอก

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้วันที่ 28 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งเกิดขึ้น เมื่อรัฐบาลประกาศให้ดำเนินการและเผยแพร่ “สุขบัญญัติ 10 ประการ” เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2539 เพื่อให้ความสำคัญกับสุขภาพของเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป





การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ เป็นประจำ จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคให้แก่เราได้



สรุป
เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ

ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง ข้อกำหนดพื้นฐานของเด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปที่พึงปฏิบัติจนเป็นนิสัย และเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีทั้งหมด 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



หลังจากที่เพื่อน ๆ ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ครบทั้ง 10 ประการแล้ว ไปทำกิจกรรมเพื่อทดสอบความรู้กันเลย

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....สมาชิกเลขที่.....



กิจกรรมที่ 1 หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ข้อ 1 - 5)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ร่วมกันศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ข้อ 1 - 5) ตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย พร้อมทั้งเขียนเนื้อหาให้ถูกต้องตามหัวข้อที่กำหนดและนำเสนอหน้าชั้นเรียน



1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

หลักสุขบัญญัติ ข้อที่.....เรื่อง.....

ความสำคัญ

.....

.....

.....

.....

หลักการปฏิบัติตน

.....

.....

.....

ประโยชน์

.....

.....

.....

ยกตัวอย่างสถานการณ์ในการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติข้อที่.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คะแนนเต็ม 12 คะแนน คะแนนที่ได้.....คะแนน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

หมายเหตุ เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ ดี ขึ้นไป (8 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่าน)



เกณฑ์การให้คะแนนการทำกิจกรรมที่ 1

แบบประเมินหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ข้อ 1 - 5)

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ				รวม
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)	12
เนื้อหา	เขียนอธิบายได้ถูกต้อง ครบถ้วนตามหัวข้อที่กำหนด รายละเอียดชัดเจน	เขียนอธิบายได้ถูกต้องครบถ้วนตามหัวข้อที่กำหนด รายละเอียดไม่ความชัดเจน	เขียนอธิบายได้ถูกต้อง เป็นบางส่วนตามหัวข้อที่กำหนด แต่มีรายละเอียดชัดเจน	เขียนอธิบายได้ถูกต้องเป็นบางส่วนตามหัวข้อที่กำหนด รายละเอียดขาดความชัดเจน	4
กระบวนการทำงานกลุ่ม	ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำและผู้ตามทุกครั้งอย่างเหมาะสมเสมอ สมาชิกทุกคนทำงานตามที่ได้รับผิดชอบ	ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำและผู้ตามได้บางครั้ง สมาชิกส่วนมากทำงานตามที่ได้รับผิดชอบ	ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำและผู้ตามได้บางครั้ง สมาชิกส่วนน้อยทำงานตามที่ได้รับผิดชอบ	ไม่ปฏิบัติหน้าที่ผู้นำและผู้ตาม สมาชิกไม่ทำงานตามหน้าที่	4
การนำเสนอ	การนำเสนอเป็นลำดับขั้นตอนน่าสนใจและชัดเจน	การนำเสนอเป็นลำดับขั้นตอนน่าสนใจ	การนำเสนอเป็นลำดับขั้นตอนแต่ขาดความน่าสนใจ	การนำเสนอไม่เป็นลำดับขั้นตอน	4

คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ
10 - 12	ดีมาก
8 - 9	ดี
6 - 7	พอใช้
0 - 5	ปรับปรุง



เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ ดี ขึ้นไป

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



กิจกรรมที่ 2 รู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและวิเคราะห์ข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นจริง หรือเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ไม่เป็นจริง

..... 1. สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ ข้อกำหนดที่พึงปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

..... 2. ใบเตยสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

..... 3. พลอยชมพูไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากปีละ 2 ครั้ง

..... 4. อธินมักจะล้างมือให้สะอาดก่อนการขับถ่ายทุกครั้ง

..... 5. ต่อชอบรับประทานอาหารรสจัดเสมอ

..... 6. อารมณ์ขันและการหัวเราะมีผลทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิต

..... 7. ฟ้าใสมักจะเลือกซื้ออาหารตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 5 เป็นประจำ

..... 8. โอมเข้ารับการตรวจสุขภาพโดยไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

..... 9. การทำงานอดิเรก คือ กิจกรรมยามว่าง

..... 10. โมเมแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง



คะแนนเต็ม 10 คะแนน คะแนนที่ได้.....คะแนน ☐ ผ่าน ☐

หมายเหตุ เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ ดี ขึ้นไป (7 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่าน)



เกณฑ์การให้คะแนนการทำกิจกรรมที่ 2

เกณฑ์การประเมิน เรื่อง รู้และเข้าใจหลักกสรปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สามารถอ่านและวิเคราะห์ข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง ได้ข้อละ 1 คะแนน

คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ
9 - 10	ดีมาก
7 - 8	ดี
5 - 6	พอใช้
0 - 4	ปรับปรุง



เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ ดี ขึ้นไป



ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

กิจกรรมที่ 3 การปฏิบัติตนและประโยชน์ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองจากการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ พร้อมทั้งยกตัวอย่างและบอกประโยชน์ที่ได้รับ

การปฏิบัติตน	ตรงกับสุขบัญญัติข้อที่	ประโยชน์ได้รับ

คะแนนเต็ม 10 คะแนน คะแนนที่ได้.....คะแนน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

หมายเหตุ เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ ดี ขึ้นไป (7 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่าน)



เกณฑ์การให้คะแนนการทำกิจกรรมที่ 3

เกณฑ์การประเมิน เรื่อง การปฏิบัติตนและประโยชน์ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สามารถเขียนตัวอย่างการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามที่นักเรียนเคยปฏิบัติแล้วบอกว่าตรงกับสุขบัญญัติข้อใดพร้อมบอกประโยชน์ที่ได้รับได้ถูกต้อง ได้ข้อละ 1 คะแนน

คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ
9 - 10	ดีมาก
7 - 8	ดี
5 - 6	พอใช้
0 - 4	ปรับปรุง



เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ ดี ขึ้นไป



แบบทดสอบหลังเรียน

ชุด “ชีวีปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ”
เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

คำชี้แจง
1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน ใช้เวลาทำ 10 นาที
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. ใครปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง
   ก. มิวอาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
   ข. แพนด้ารับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด
   ค. แฟนต้าข้ามถนนตรงทางม้าลายทุกครั้ง
   ง. ส้มโอออกกำลังกายเดือนละ 1 ครั้ง

2. โตโน่เป็นมะเร็งปอด แสดงว่าโตโน่***ไม่***ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อใด
   ก. ข้อ 9
   ข. ข้อ 7
   ค. ข้อ 5
   ง. ข้อ 3

3. ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัวควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
   ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
   ข. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
   ค. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
   ง. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

4. การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
   ก. มีสำนึกต่อส่วนรวม
   ข. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
   ค. สร้างความสัมพันธุ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
   ง. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

5. คนที่มีสุขภาพดี มีลักษณะอย่างไร
   ก. มีความอดทน
   ข. มีความจริงใจ
   ค. เรียนหนังสือเก่ง
   ง. มีร่างกายแข็งแรง

6. ข้อใดเป็นการกระทำที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
   ก. ใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ
   ข. รอรถประจำทางตรงป้าย
   ค. ใช้เงินอย่างประหยัด
   ง. แยกขยะก่อนทิ้ง

7. เหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
   ก. ให้ดูทันสมัย
   ข. ทำให้เพื่อนชอบ
   ค. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
   ง. ทำให้เป็นโรคผิวหนัง

8. การกระทำในข้อใด มีผลเสียต่อสุขภาพ
   ก. ล้างมือหลังขับถ่าย
   ข. ออกกำลังกายทุกวัน
   ค. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย
   ง. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา

9. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร
   ก. ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง
   ข. ทำให้เป็นคนคล่องแคล่วว่องไวและทันสมัย
   ค. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช้า
   ง. ทำให้เกิดโรคได้ง่าย

10. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
   ก. อ้อมรับประทานอาหารที่ปรุงสุก
   ข. ก้อยแปรงฟันวันละครั้ง
   ค. ออมใส่หมวกป้องกันฝุ่น
   ง. กันต์อาบน้ำวันเว้นวัน

กระดาษคำตอบแบบทำสอบหลังเรียน
เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

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



คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ผลการประเมิน	
		ผ่าน	ไม่ผ่าน
10			

เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ตอบถูกต้อง ข้อละ 1 คะแนน

ตอบผิดหรือไม่ตอบ ข้อละ 0 คะแนน

เกณฑ์ผ่านการประเมิน

ผู้เรียนต้องได้คะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไป คือ ตั้งแต่ 7 คะแนนขึ้นไป



บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพฯ: กระทรวงฯ.

กองสุขศึกษา. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2542). **สุขบัญญัติแห่งชาติ.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.

กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. (2558). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ: เอมพันธ์.

เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ. (2557). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

เรณุมาศ มาอุ่น และคณะ. (2558). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

ศูนย์ข้อมูลสิ่งแวดล้อม กรมส่งเสริมสุขภาพสิ่งแวดล้อม. **การลดปริมาณขยะ โดยใช้หลัก 5R**. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://www.deqp.go.th/service-portal/information-center/

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 รักสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ: กระทรวงฯ.

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการที่คุณควรรู้. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://www.boxzeed.com

28 พฤษภาคม วันสุขบัญญัติแห่งชาติ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://www.healthy.moph.go.th



บรรณานุกรมภาพ

ภาพที่ 4 ห้องนอนเป็นระเบียบ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://www.renthub.in.th

ภาพที่ 7 การล้างมือ 7 ขั้นตอน. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2559. เข้าถึงได้จาก: http://www.kapook.com

ภาพที่ 8 อาหารปรุงสุก. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://sukkhapapjissy.blogspot.com/2013/01/13.html

ภาพที่ 9 สารเสพติดให้โทษ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://photalenfe.blogspot.com/2016/04/7.html

ภาพที่ 10 ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/Content/14971

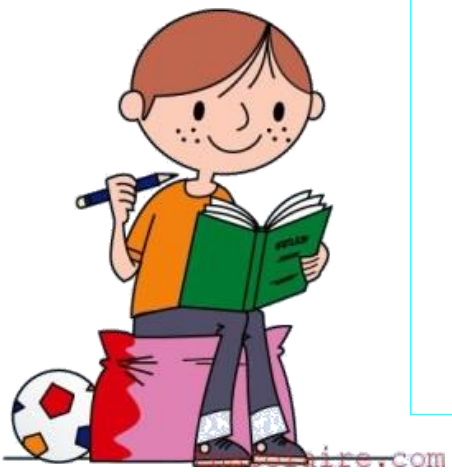
ภาพที่ 11 แต่งงานถูกต้องตามประเพณี. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก : http://www.weddinglist.co.th/blog

ภาพที่ 12 ครอบครัวสุขสันต์. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://www.manarom.com/article-detail.php?id=51

ภาพที่ 13 จัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2558. เข้าถึงได้จาก: http://blog.btaskee.com/nguoi-giup-viec-nha-theo-gio-can-luu-y-dieu-gi

ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ



ข้อที่	เฉลย	ข้อที่	เฉลย
1.	ง	6.	ข
2.	ข	7.	ก
3.	ก	8.	ค
4.	ก	9.	ง
5.	ข	10.	ค

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ

ข้อที่	เฉลย	ข้อที่	เฉลย
1.	ค	6.	ง
2.	ข	7.	ค
3.	ค	8.	ง
4.	ข	9.	ก
5.	ง	10.	ก



เฉลยกิจกรรมที่ 1



กิจกรรมที่ 1

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ข้อ 1 - 5)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ร่วมกันศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ข้อ 1 - 5) ตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย พร้อมทั้งเขียนเนื้อหาให้ถูกต้องตามหัวข้อที่กำหนดและนำเสนอหน้าชั้นเรียน



1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

หลักสุขบัญญัติ ข้อที่.....**เรื่อง**.....

ความสำคัญ

(พิจารณาตามคำตอบของผู้เรียน ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอนหรือผู้ตรวจ
โดยอิงตามเกณฑ์การให้คะแนน ในหน้าที่ 32)

หลักการปฏิบัติตน

.....

.....

.....

ประโยชน์

.....

.....

.....

ยกตัวอย่างสถานการณ์ในการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติข้อที่.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(พิจารณาตามคำตอบของผู้เรียน ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอนหรือผู้ตรวจ โดยอิงตามเกณฑ์การให้คะแนน ในหน้าที่ 32)

เฉลยกิจกรรมที่ 2



กิจกรรมที่ 2 รู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและวิเคราะห์ข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นจริง หรือเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่เป็นจริง

✓ 1. สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ ข้อกำหนดที่พึงปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

✓ 2. ใบเตยสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

✓ 3. พลอยชมพูไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากปีละ 2 ครั้ง

✗ 4. อธินมักจะล้างมือให้สะอาดก่อนการขับถ่ายทุกครั้ง
การปฏิบัติตนที่ถูกต้องคือล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ซึ่งตรงกับตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 3

✗ 5. ต่อชอบรับประทานอาหารรสจัดเสมอ
การปฏิบัติตนที่ถูกต้องควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด ซึ่งตรงกับตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 4

✗ 6. อารมณ์ขันและการหัวเราะมีผลทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิต
การทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส โดยการสร้างอารมณ์ขันและหัวเราะตรงกับหลักสุขบัญญัติข้อที่ 9 ซึ่งส่งผลให้สุขภาพจิตดี ไม่ใช่เป็นโรคทางจิต

✗ 7. ฟ้าใสมักจะเลือกซื้ออาหารตามหลักสุขบัญญัติข้อที่ 5 เป็นประจำ
หลักสุขบัญญัติข้อที่ 5 คือ งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

✗ 8. โอมเข้ารับการตรวจสุขภาพโดยไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
การตรวจสุขภาพประจำปีควรตรวจอย่างน้อนปีละ 1 ครั้ง ตรงกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 8

✓ 9. การทำงานอดิเรกคือกิจกรรมยามว่าง

✓ 10. โมเมแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง





เฉลยกิจกรรมที่ 3

กิจกรรมที่ 3 ข้อปฏิบัติและประโยชน์ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองจากการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ พร้อมทั้งยกตัวอย่างและบอกประโยชน์ที่ได้รับ

การปฏิบัติตน	ตรงกับสุขบัญญัติข้อที่	ประโยชน์ได้รับ
(พิจารณาตามคำตอบของผู้เรียน ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอนหรือ		
ผู้ตรวจ โดยอิงตามเกณฑ์การให้คะแนน ในหน้าที่ 36)		

แบบบันทึกคะแนน
เล่มที่ 1 เรื่อง ใส่ใจสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ผู้เรียนได้คะแนนจากการทำแบบทดสอบหลังเรียน
ร้อยละ 70 ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน



แบบทดสอบย่อย	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
ก่อนเรียน	10			
หลังเรียน	10			
ความก้าวหน้า				

กิจกรรมที่	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	10			
2	12			
3	10			
รวม	32			



การคิดร้อยละของคะแนนรวมจากการทำกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม

คือ คะแนนรวมที่ได้ x 100 / 32 = ...