

แบบทดสอบก่อนเรียน



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย
(X) ลงในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

1. เหตุใดเสื้อผ้าจึงเป็นเหตุผลจำเป็นในชีวิตประจำวัน
 - ก. แฟชั่น
 - ข. ความต้องการ
 - ค. ปกปิดและสร้างความอบอุ่น
 - ง. ไม่มีข้อถูก

2. การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่างมีกี่แบบ
 - ก. 2 แบบ
 - ข. 3 แบบ
 - ค. 4 แบบ
 - ง. 5 แบบ

3. การที่เราสวมใส่เสื้อผ้าเป็นสีคำทั้งชุดเหมาะที่จะไปงานแบบใด
 - ก. งานศพ
 - ข. งานวันเกิด
 - ค. งานแต่งงาน
 - ง. งานขึ้นบ้านใหม่



4. คนที่มีรูปร่างผอมควรจะใส่เสื้อผ้าแบบใด

- ก. ผ้าที่มีสีเข้มๆ
- ข. ผ้าที่มีสีอ่อนๆ
- ค. ผ้าที่มีลวดลาย
- ง. ผ้าที่มีลวดลายแนวนอน

5. เสื้อผ้าที่มีสีเข้มและมีลักษณะคอแหลมหรือคอวีเหมาะกับคนที่มีรูปร่างแบบใด

- ก. สูง
- ข. ผอม
- ค. ร่างเตี้ย
- ง. รูปร่างอ้วน



6. ในวัยรุ่นควรใส่เสื้อผ้าแบบใด

- ก. สีดำเข้ม
- ข. สีสดใสหรืออ่อนๆ
- ค. แบบใดก็ได้ตามความพอใจ
- ง. วัยรุ่นสามารถใส่ได้ทุกรูปแบบ

7. การแต่งตัวให้เป็นผู้ใหญ่ควรจะต้องใส่เสื้อผ้าแบบใด

- ก. เรียบๆ
- ข. ตามแฟชั่น
- ค. สุภาพเรียบร้อย
- ง. ตามความเหมาะสมของงาน

8. เสื้อที่มีสีสดใสรูปแบบเก๋ไก๋น่ารักเหมาะกับวัยอะไร

- ก. วัยเด็ก
- ข. วัยรุ่น
- ค. วัยผู้ใหญ่
- ง. เหมาะสมทุกวัย

9. ข้อใดไม่ใช่วิธีในการเลือกซื้อเสื้อผ้า

- ก. ประโยชน์ใช้สอย
- ข. ความสะดวกสบายในการสวมใส่
- ค. ความเหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพ
- ง. ตามความตั้งใจของเราเองและให้ตามแฟชั่นอยู่เสมอๆ

10. การที่เราจะไปเที่ยวทะเลต้องแต่งตัวแบบใด

- ก. สุภาพเรียบร้อย
- ข. ความคล่องตัว
- ค. เสื้อผ้าหนาๆตัวใหญ่ๆ
- ง. ถูกทุกข้อ



ทำข้อสอบได้ไหมคะ

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน



ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย
(X) ลงในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

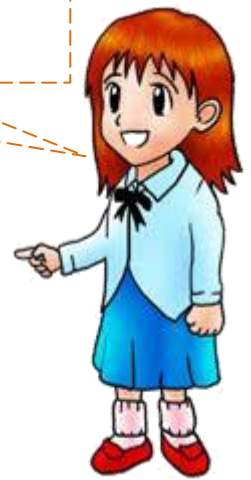
| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|----------|---|---|---|---|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| รวมคะแนน | | | | |



การเลือกใช้เสื้อผ้า



เสื้อผ้าเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของเรา เพราะเราใช้เสื้อผ้าปกปิดและสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย อีกทั้งเสื้อผ้ายังช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้กับผู้สวมใส่ให้ดูดีอีกด้วย ซึ่งในการเลือกซื้อและเลือกสวมใส่เสื้อผ้านั้น ควรเลือกให้เหมาะสมกับบุคลิกของผู้สวมใส่ เพื่อให้ผู้สวมใส่ดูดี มีสง่า ซึ่งต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้



รูปที่ 1 การเลือกเสื้อผ้า

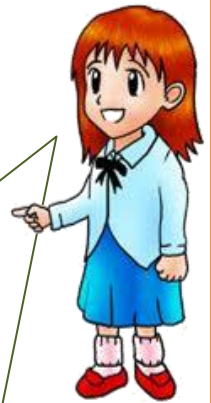
ที่มา : <http://www.tommytran.info>

การเลือกใช้เสื้อผ้าสวมใส่

1. ประโยชน์ในการใช้สอย ก่อนเลือกซื้อเสื้อผ้า เราควรคำนึงก่อนว่า เราจะซื้อเสื้อผ้าเพื่อสวมใส่ในโอกาสใด มีความจำเป็นในการซื้ออย่างน้อยเพียงใด และเสื้อผ้าที่เราจะซื้อมีความทนทานอย่างน้อยเพียงใด เป็นต้น

2. ความสะดวกสบายในการสวมใส่ ในการเลือกซื้อเสื้อผ้า ควรคำนึงถึง ความสะดวกในการสวมใส่ และความสบายขณะสวมใส่เสื้อผ้านั้นๆ เช่น เสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่กับบ้าน ควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มีการดูแลรักษาง่ายไม่ยุ่งยาก แต่เสื้อผ้าที่ใช้สำหรับไปเที่ยว ควรเป็นเสื้อผ้าที่คล่องตัว ทะมัดทะแมง และมีแบบที่เก๋ไก๋น่ารัก

3. ความเหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพ การเลือกซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพของตนเอง ดังนี้



การเลือกใช้เสื้อผ้าสวมใส่ในวัยต่างๆ

วัยเด็ก



เสื้อผ้าในวัยเด็ก ควรเป็นเสื้อผ้าที่มีสีสันสดใส รูปแบบเก๋ไก๋ น่ารัก
ไม่รุ่มร่าม เมื่อสวมใส่แล้วสามารถถอดออกง่าย ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป



รูปที่ 2 เสื้อผ้าเด็ก

ที่มา : <http://www.nenadesign.net>

วัยรุ่น



เสื้อผ้าของวัยรุ่น ควรเป็นเสื้อผ้าที่มีสีสันสดใสหรือสีอ่อนๆ แบบของเสื้อผ้าจะเป็นไปตามความนิยมของแต่ละบุคคล เช่น บางคนชอบแต่งตัวแบบน่ารัก ควรสวมกระโปรงและเสื้อสีหวานๆ เรียบร้อย บางคนแต่งกายแบบแคล่วคล่อง ว่องไว สะดวกต่อการทำงาน ควรสวมใส่กางเกง และเสื้อที่สุภาพ เป็นต้น แต่ควรเลือกแบบที่สุภาพและไม่รัดรูป หรือนั้นรูปร่างของผู้สวมใส่มากเกินไป



รูปที่ 3 เสื้อผ้าวัยรุ่นหญิง

ที่มา : <http://www.thaifranchisecenter.com>



รูปที่ 4 เสื้อผ้าวัยรุ่นชาย ➤

ที่มา : <http://www.charm.in.th>



วัยผู้ใหญ่

เสื้อผ้าของวัยนี้มักนิยมสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีสุภาพ เรียบร้อย เพื่อให้ดูสง่างาม
เหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพของตนเอง



รูปที่ 5 ชุดทำงาน

ที่มา : <http://xn--1-5wfib2cspb6c5kgb7eygqe3c.blogspot.com/>

การเลือกใช้เสื้อผ้าให้ตรงกับรูปร่าง

การเลือกเสื้อผ้าสวมใส่ ควรคำนึงถึง รูปร่าง ดังนี้



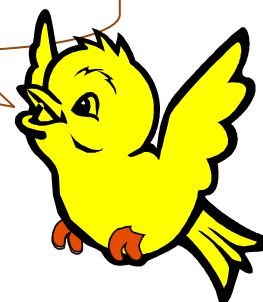
คนที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีลวดลายตามขวางเพื่ออำพราง
หุ่นให้ดูกว้างขึ้นหรือเตี้ยลง เช่น ผู้ชายควรสวมใส่เสื้อตามลายขวาง ผู้หญิงสวมใส่
กระโปรงบาน เป็นต้น



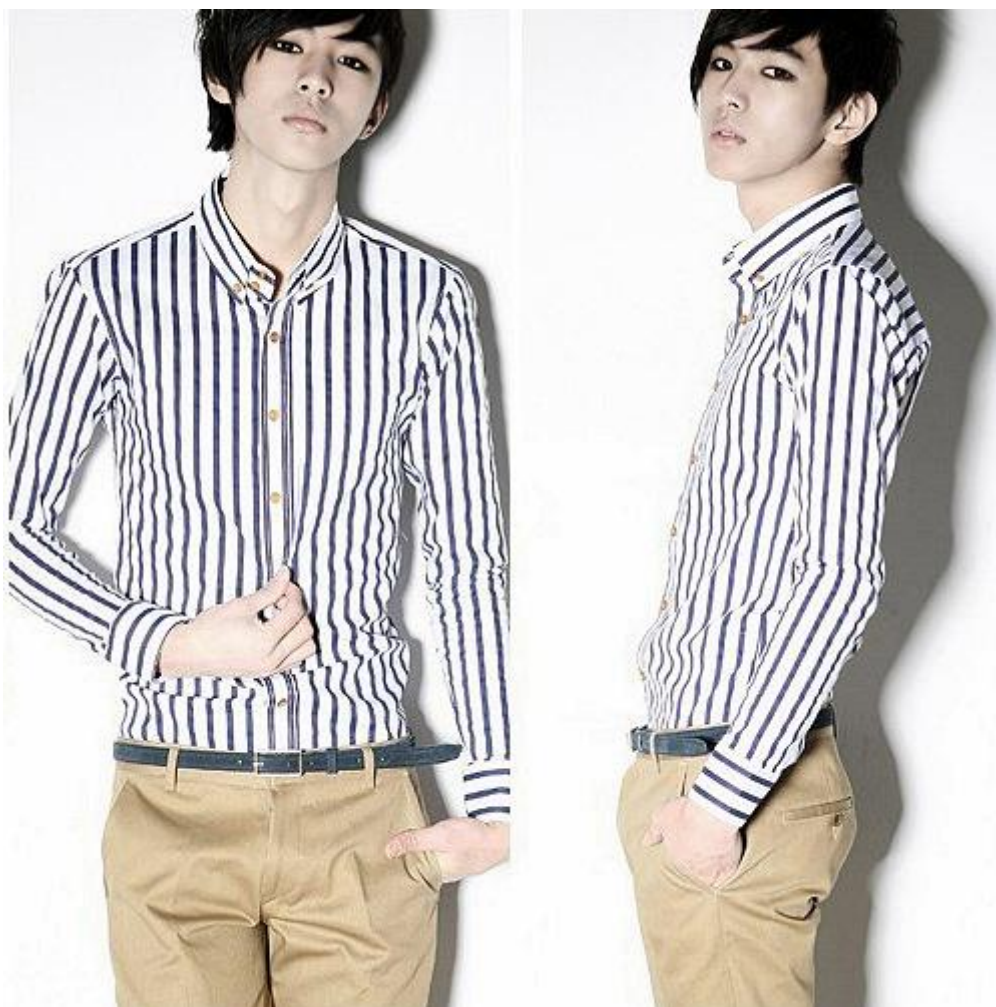
รูปที่ 6 เสื้อผ้าสำหรับคนที่มีรูปร่างสูงใหญ่

ที่มา : <http://www.thailandbestbeauty.com/picture/webpic/2014031911382-1.jpg>

เป็นยังไงบ้างละครับถ้าเราเลือกใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับ
รูปร่างตัวเราเองก็จะทำให้เรามีหุ่นหล่อๆสวยๆได้เหมือนกัน



คนที่มีรูปร่างเตี้ย ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีลวดลายตามแนวยาว เพื่อให้ดูสูงและเพรียวขึ้น ส่วนปกเสื้อที่ใสไม่ควรใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้คอสั้นและดูเตี้ยลง



รูปที่ 7 เสื้อผ้าสำหรับคนที่มีรูปร่างเตี้ย

ที่มา : <http://www.manager.co.th/Marsmag/ViewNews.aspx?NewsID=9560000091963>

คนที่มีรูปร่างอ้วน ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีสีเข้ม เช่น สีน้ำตาล น้ำเงิน ดำ แดงเข้ม เป็นต้น เพื่ออำพรางหุ่นให้ดูผอมเพรียวลง ส่วนแบบเสื้อควรเป็นคอแหลมหรือคอวี กระโปรงแคบรัดรูป ไม่ควรสวมใส่กระโปรงบานและยาว



รูปที่ 8 เสื้อผ้าสำหรับคนที่มีรูปร่างอ้วน
ที่มา : <http://www.beautyfullallday.com>

คนที่มีรูปร่างพอม ควรเลือกใช้เสื้อผ้าที่มีสีอ่อนๆ เช่น ชมพู ฟ้ายาสูบ เขียวอ่อน เป็นต้น เพื่ออำพรางหุ่นให้ดูอ้วนขึ้น ส่วนแบบเสื้อผ้าควรมีลวดลาย เช่น มีระบายหรือลูกไม้สวยงาม คอเสื้อควรมีปกตั้ง



รูปที่ 9 เสื้อผ้าสำหรับคนที่มีรูปร่างพอม

ที่มา : <http://www.gangsiam.com>

ราคา ก่อนการเลือกซื้อเสื้อผ้าควรสำรวจราคาของเสื้อผ้าหลายๆ แห่ง ก่อนเลือกซื้อ เมื่อสำรวจแล้ว ก็พิจารณาเลือกซื้อแหล่งที่ถูกที่สุด และมีคุณภาพดีที่สุด

เลือกใช้เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาสที่ใช้สอย การเลือกใช้เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาสและกาลเทศะในการใช้งาน มีดังนี้

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปงานมงคล หรืองานรื่นเริง เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิด งานพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีสันสดใส แบบและลวดลายเสื้อผ้าเหมาะสมกับรูปร่างและวัยของผู้สวมใส่ ถ้าเป็นงานกลางคืนควรใส่เสื้อผ้าที่มีรูปแบบหรูหรา อาจตกแต่งด้วยเลื่อมที่มีประกายแวววาว เนื้อผ้าควรมีลักษณะมันวาว พลิวสวย เป็นต้น



รูปที่ 10 เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปงานมงคล

ที่มา : <http://women.kapook.com/view39978.html>

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเที่ยว เช่น ไปเที่ยวชายทะเล ไปสวนสนุก ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าต่างๆ ควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วเกิดความคล่องตัว เคลื่อนไหวได้สะดวกสบาย แต่ไม่ควรสั้นหรือรัดรูปจนเกินไป รูปแบบมีลักษณะตามสมัยนิยม



รูปที่ 11 เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเที่ยว

ที่มา : <http://www.mpackagetours.blogspot.com>

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเล่นกีฬา ควรเลือกชุดกีฬาและรองเท้าให้
 เหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท เนื้อผ้าของเสื้อผ้าควรมีความยืดหยุ่นดี ระบาย
 อากาศได้ง่าย สวมใส่สบาย สะดวก และปลอดภัยทั้งในขณะที่เล่นและพักผ่อน



รูปที่ 12 เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเล่นกีฬา
 ที่มา : <http://www.siamboots.com>

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปงานศพ ควรเลือกเสื้อผ้าที่เรียบและสุภาพ
ซึ่งประเพณีไทยนิยมใส่เสื้อผ้าที่มีสีดำหรือขาวเท่านั้น



รูปที่ 13 เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปงานศพ
ที่มา : <http://www.igossip.com/?p=132374>

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปติดต่อสถานที่ราชการ ควรเลือกเสื้อผ้าที่สุภาพ เรียบร้อย เพื่อให้ดูสง่างาม น่าเชื่อถือ และเป็นการเคารพสถานที่และบุคคลที่เราจะไปติดต่อด้วย



รูปที่ 14 เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปติดต่อสถานที่ราชการ
ที่มา : <http://www.ntu1992.webiz.co.th>

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่เกี่ยวกับการแต่งตัวต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (10 คะแนน)



ไปงานมงคล



ไปงานศพ



ไปออกกำลังกาย



ไปเที่ยวทะเล



ไปติดต่อสถานที่
ราชการ

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. คนที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

.....

.....

.....

2. คนที่มีรูปร่างเตี้ย ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

.....

.....

.....

3. คนที่มีรูปร่างอ้วน ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

.....

.....

.....

4. คนที่มีรูปร่างผอม ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

.....

.....

.....

5. วัยผู้ใหญ่ ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

.....

.....

.....

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

This image shows a full page of white paper with ten evenly spaced horizontal dotted lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines extend across the entire width of the page.

แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย (X) ลงในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

1. การที่เราจะไปเที่ยวทะเลต้องแต่งตัวแบบใด
 - ก. สุภาพเรียบร้อย
 - ข. ความคล่องตัว
 - ค. เสื้อผ้าหนาๆตัวใหญ่ๆ
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. ข้อใดไม่ใช่วิธีในการเลือกซื้อเสื้อผ้า
 - ก. ประโยชน์ใช้สอย
 - ข. ความสะดวกสบายในการสวมใส่
 - ค. ความเหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพ
 - ง. ตามความตั้งใจของเราเองและให้ตามแฟชั่นอยู่เสมอๆ
3. เสื้อที่มีสีสดใสรูปแบบเก๋ไก๋น่ารักเหมาะกับวัยอะไร
 - ก. วัยเด็ก
 - ข. วัยรุ่น
 - ค. วัยผู้ใหญ่
 - ง. เหมาะสมทุกวัย

4. การแต่งตัวให้เป็นผู้ใหญ่ควรจะต้องใส่เสื้อผ้าแบบใด

- ก. เรียบๆ
- ข. ตามแฟชั่น
- ค. สุภาพเรียบร้อย
- ง. ตามความเหมาะสมของงาน

5. ในวัยรุ่นควรใส่เสื้อผ้าแบบใด

- ก. สีดำเข้ม
- ข. สีสดใสหรืออ่อนๆ
- ค. แบบใดก็ได้ตามความพอใจ
- ง. วัยรุ่นสามารถใส่ได้ทุกรูปแบบ

6. เสื้อผ้าที่มีสีเข้มและมีลักษณะคอแหลมหรือคอวีเหมาะกับคนที่มีรูปร่างแบบใด

- ก. สูง
- ข. ผอม
- ค. ร้างเตี้ย
- ง. รูปร่างอ้วน



7. คนที่มีรูปร่างผอมควรจะมีใส่เสื้อผ้าแบบใด

- ก. ผ้าที่มีสีเข้มๆ
- ข. ผ้าที่มีสีอ่อนๆ
- ค. ผ้าที่มีลวดลาย
- ง. ผ้าที่มีลวดลายแนวนอน

8. การที่เราสวมใส่เสื้อผ้าเป็นสีคำทั้งชุดเหมาะที่จะไปงานแบบใด

- ก. งานศพ
- ข. งานวันเกิด
- ค. งานแต่งงาน
- ง. งานขึ้นบ้านใหม่

9. การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่างมีกี่แบบ

- ก. 2 แบบ
- ข. 3 แบบ
- ค. 4 แบบ
- ง. 5 แบบ

10. เหตุใดเสื้อผ้าจึงเป็นเหตุผลจำเป็นในชีวิตประจำวัน

- ก. แฟชั่น
- ข. ความต้องการ
- ค. ปกปิดและสร้างความอบอุ่น
- ง. ไม่มีข้อถูก



กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน



ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย

(X) ลงในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|----------|---|---|---|---|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| รวมคะแนน | | | | |

ภาคผนวก



เฉลยกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่เกี่ยวกับการแต่งตัวต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (10 คะแนน)



ไปงานมงคล



ไปงานศพ



ไปออกกำลังกาย



ไปเที่ยวทะเล



ไปติดต่อสถานที่
ราชการ

เฉลยกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. คนที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีลวดลายตามขวางเพื่ออำพรางหุ่นให้ดูกว้างขึ้นหรือเตี้ยลง เช่น ผู้ชายควรสวมใส่เสื้อตามลายขวาง ผู้หญิงสวมใส่กระโปรงบาน เป็นต้น

2. คนที่มีรูปร่างเตี้ย ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีลวดลายตามแนวยาว เพื่อให้ดูสูงและเพรียวขึ้น ส่วนปกเสื้อที่ใส่ไม่ควรใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้คอสั้นและดูเตี้ยลง

3. คนที่มีรูปร่างอ้วน ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีสีเข้ม เช่น สีน้ำตาล น้ำเงิน ดำ แดงเข้ม เป็นต้น เพื่ออำพรางหุ่นให้ดูผอมเพรียวลง ส่วนแบบเสื้อควรเป็นคอแหลม หรือคอวี กระโปรงแคบรัดรูป ไม่ควรสวมใส่กระโปรงบานและยาว

4. คนที่มีรูปร่างผอม ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

ควรเลือกใช้เสื้อผ้าที่มีสีอ่อนๆ เช่น ชมพู ฟ้า เหลือง เขียวอ่อน เป็นต้น เพื่ออำพรางหุ่นให้ดูอ้วนขึ้น ส่วนแบบเสื้อผ้าควรมีลวดลาย เช่น มีระบายหรือลูกไม้สวยงาม คอเสื้อควรมีปกตั้ง

5. วัยผู้ใหญ่ ควรเลือกเสื้อผ้าแบบใด

เสื้อผ้าของวัยนี้มักนิยมสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีสุภาพ เรียบร้อย เพื่อให้ดูสง่างาม เหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพของตนเอง

เฉลยกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ที่ได้จากการเลือกใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับ
เราตัวตามความเข้าใจของตนเอง (10 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ขึ้นอยู่กับดุลพินิจครูผู้สอน)

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย

(X) ลงใน
คะแนน)

กระดาษคำตอบ (10

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|----------|---|---|---|---|
| 1. | | | X | |
| 2. | | | X | |
| 3. | X | | | |
| 4. | | X | | |
| 5. | | | | X |
| 6. | | X | | |
| 7. | | | X | |
| 8. | X | | | |
| 9. | | | | X |
| 10. | | X | | |
| รวมคะแนน | | | | |

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย

(X) ลงใน
คะแนน)

| ข้อ | ก | ข | ค | ง |
|----------|---|---|---|---|
| 1. | | X | | |
| 2. | | | | X |
| 3. | X | | | |
| 4. | | | X | |
| 5. | | X | | |
| 6. | | | | X |
| 7. | | X | | |
| 8. | X | | | |
| 9. | | | X | |
| 10. | | | X | |
| รวมคะแนน | | | | |

กระดาษคำตอบ (10

บรรณานุกรม

กระทรวงวัฒนธรรม. แผนแม่บทวัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ. 2550-2559.

กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, 2552.

กองสุศึกษา. แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติในสถานศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท โอ-วิทย์
(ประเทศไทย) จำกัด, 2552.

_____. 10 แนวทางสร้างสุขภาพ. นนทบุรี : การศาสนา, 2546.

_____. สุขบัญญัติแห่งชาติ. นนทบุรี : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2553.

นภา มาสู่และคณะ. ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด
สุรินทร์. สารานุกรมสุขสุรินทร์.8 : 5-15, 2552.

พิมพ์ใจ วิษุณพาส. ความรู้ ความคิดเห็นและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเนินดิน จังหวัด
ลำปาง. วิทยานิพนธ์สารานุกรมสุขศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา
สารานุกรมสุข : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2549.

โพสต์ทูเดย์ (นามแฝง). ล้างมือให้โลกเย็น. (ออนไลน์). ที่มา:
<http://news.nipa.co.th/news.action?newsid=131412>.
(26 มีนาคม 2553).

