

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

เล่มที่ 1

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ



นายศุภวิชญ์ ล่องแพ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดนครปฐม

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ กระทรวงศึกษาธิการ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

เล่มที่ 1

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ



นายศุภวิชญ์ ล่องแพ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดนครปฐม

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เล่มที่ 1 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ เล่มนี้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความมุ่งหวังให้นักเรียนได้รับการฝึกทักษะบ่อยครั้ง เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะจนเกิดความชำนาญสามารถเชื่อมโยงความคิดเพื่อประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ ได้ และเพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของครูประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร โดยชุดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้สอดแทรกเนื้อหาสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมไว้อย่างหลากหลาย ช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงกระตุ้นท้าทายความสามารถเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของผู้เรียนซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจ เกิดความรู้ที่คงทน และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาต่อไป

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาในการจัดทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ครูผู้สอน และผู้ที่สนใจได้เป็นอย่างดี

ศุภวิชญ์ ล่องแพ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๒
คำแนะนำในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้	1
มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	2
สาระการเรียนรู้	2
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	6
กิจกรรมที่ 1 ข้อปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	7
กิจกรรมที่ 2 ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	20
แบบฝึกกิจกรรมที่ 1 ข้อปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	22
แบบฝึกกิจกรรมที่ 2 ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	24
แบบทดสอบหลังเรียน	25
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	28
เฉลยแบบฝึกกิจกรรมที่ 1	30
เฉลยแบบฝึกกิจกรรมที่ 2	32
เกณฑ์การประเมินชิ้นงาน	33
บรรณานุกรม	34

คำแนะนำในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ประกอบด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมด 4 ชุด คือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ข่าวดารสุขภาพ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สื่อโฆษณา อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง โรคควรรู้ ซึ่งนักเรียนควรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

- 1.นักเรียนศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนลงมือศึกษาชุดกิจกรรมการเรียนรู้
- 2.นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ เพื่อวัดความรู้ก่อนเรียน
- 3.นักเรียนศึกษาเนื้อหาตามลำดับ หากไม่เข้าใจให้นักเรียนขอคำปรึกษาจากครู เมื่อเข้าใจแล้วให้ทำแบบฝึกกิจกรรมให้ครบทุกข้อ
- 4.เมื่อนักเรียนทำแบบฝึกกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้นักเรียนตรวจดูเฉลยในหน้าเฉลยแบบฝึกกิจกรรม ถ้าผิดให้กลับไปศึกษาเนื้อหากิจกรรมและตอบคำถามใหม่อีกครั้ง
- 5.นักเรียนต้องไม่ดูเฉลยก่อนทำแบบฝึกกิจกรรม หรือแบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียน ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
- 6.เมื่อศึกษาจบแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจคำตอบจากเฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้เปรียบเทียบกับคะแนนทดสอบก่อนเรียน
- 7.ขอให้นักเรียนทำกิจกรรมต่างๆ อย่างรอบคอบ มีความสุขและสนุกในการเรียน

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

๖ มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

๖ พ 4.1 ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระการเรียนรู้

๖ หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติและข้อปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
- ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1.บอกวิธีปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้
- 2.อธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ



☛ คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. การกระทำในข้อใดไม่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์
- ข. ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน
- ค. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- ง. วีนข้ามถนน

2. ถ้าต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดี ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เลือกรับประทานอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียง
- ข. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสม่ำเสมอ
- ค. นอนหลับทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง
- ง. เล่นกีฬาตลอดทั้งวัน

3. ผู้มีสุขภาพร่างกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. เล่นกีฬาที่ใช้แรงมากได้น้อย
- ข. ทำงานต่าง ๆ ได้ดี
- ค. หน้าตาสวยงาม
- ง. ผิวขาวเหลือง

4. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร
 - ก. ทำให้มีสุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง
 - ข. ร่างกายเจริญเติบโตช้า
 - ค. ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้
 - ง. เกิดโรคได้ง่าย
5. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกต้อง
 - ก. ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน
 - ข. อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
 - ค. รับประทานอาหารที่มีสีสดฉูดฉาด
 - ง. ไม่ออกกำลังกาย
6. การเล่นดนตรีเป็นหลักสุขบัญญัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร
 - ก. ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ
 - ข. สุขภาพจิตดี และมีความสุข
 - ค. สิ่งแวดล้อมสะอาด
 - ง. ร่างกายแข็งแรง
7. การแนะนำเพื่อนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงควรปฏิบัติอย่างไร

ก. แนะนำให้นั่งสมาธิทุกวัน	ข. แนะนำให้เล่นดนตรีทุกวัน
ค. แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์	ง. แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน
8. ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อใด
 - ก. ให้บุคคลอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหาแทน
 - ข. ตัดสินปัญหาด้วยการใช้กำลังรุนแรง
 - ค. ร่วมกันแก้ไขปัญหาในครอบครัว
 - ง. หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน

9. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด

- ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ข. รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
- ค. ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด
- ง. มีความสำนึกต่อส่วนรวม

10. สุขบัญญัติข้อ 5 เกี่ยวข้องกับเรื่องใด

- ก. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสีน้ำตาล
- ข. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- ค. งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
- ง. หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

ข้อปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ แนวทางการปฏิบัติที่ส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติมี 10 ข้อดังนี้



ความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ

ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากการละเลยการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เช่น การกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การกินอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายน้อย ความเครียด เป็นต้น รวมไปถึงการมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อโรคที่ปะปนอยู่รอบๆ ตัวเรา การเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและทรัพย์สิน

เด็กและเยาวชนที่ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 10 ประการ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจนเป็นนิสัย จะมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณอย่างยั่งยืนตลอดไป

ข้อปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

1. อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและเย็น



ที่มา: http://www.liekr.com/post_135587.html

2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง



ที่

มา: http://www.liekr.com/post_137045.html

3. ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ
เพื่อป้องกันเชื้อโรค



ที่มา: <https://sistacafe.com/gallery/album/14466>

4. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน



ที่มา: <http://www.108acc.com/index.php?>

5. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้
ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ



ที่มา: <http://www.webkal.org>

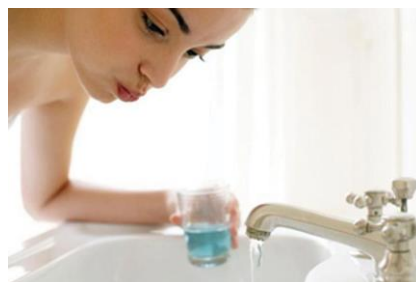
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

1.แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ เวลาเช้า และก่อนนอน



ที่มา: <https://www.rukfun.com/dental-problems>

2.ถูหรือบ้วนปาก หลังทานอาหาร



ที่มา: <https://www.matichon.co.th>

3.ไม่รับประทานขนมหวาน ลูกอม



ที่มา: <https://play.google.com/store/apps/>

4.ตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



ที่มา: <https://www.clipmass.com/story/97131>

5.เลือกใช้ยาสีฟันและฟลูออไรด์



ที่มา: <http://www.colgate.co.th/>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4

กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด สีฉูดฉาด

1. เลือกซื้ออาหารสด สะอาด
ปลอดสารพิษ โดยคำนึงหลัก 3 ป
คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด



ที่มา: <http://tyr2009.blogspot.com/2012/07/blog-post.html>

2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ในปริมาณที่พอเหมาะ
เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย



ที่มา: <http://kwanrudeepublichealth.blogspot.com>

3. ทานอาหารปรุงสุกใหม่ รวมทั้งใช้ช้อนกลางในการทานอาหารร่วมกัน



ที่มา: <http://popcornfor2.com/content>



ที่มา: <http://www.muslim4health.or.th>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4

กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด สีฉูดฉาด

4. ดื่มน้ำสะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



ที่มา: <http://www.siamdara.com/variety/health/1049896>

5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย



ที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/24505>

6. หลีกเลี่ยงทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง รวมทั้งอาหาร
ใส่สีฉูดฉาด



ที่มา: <https://www.google.co.th/search?biw=1366&bih=613&tbm>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 5 งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ



ที่มา: <http://kwanrudeepublichealth.blogspot.com/2011/09/10.html>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

1.ทุกคนในครอบครัวรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ช่วยกันทำงานบ้าน



ที่มา: <http://innovation.kpru.ac.th/web17/551121721/innovation/index.php/>

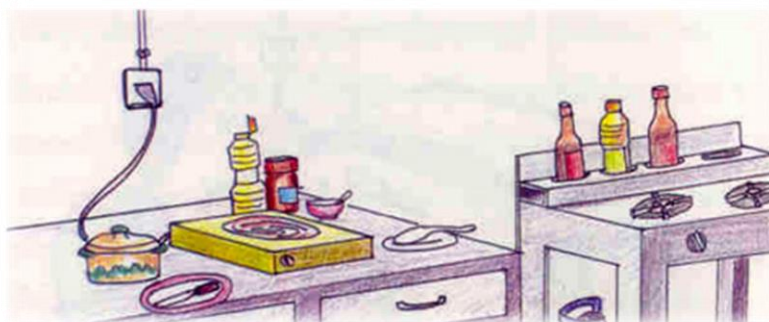
2.ทุกคนในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ เช่น งานวันเกิด
วันจบการศึกษา การทำกิจกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา



ที่มา: <https://th.pixtastock.com/illustration/20310379>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

1. จัดบ้านเรือนให้สะอาดและมีระเบียบ ดูแลรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้านให้อยู่ในสภาพดี ระวังระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดภายในบ้าน เช่น เตาแก๊ส ไฟฟ้า ของมีคม รูปเทียนที่จุดบูชาพระ ฯลฯ



ที่มา: <https://sites.google.com/site/rangthanawat41/bth-thi-1>

2. ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายของการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อม ในขณะที่เกิดอุบัติเหตุ



ที่มา: http://www.asean thai.net/ewt_news.php?nid=1004&filename=index

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

1.ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย



ที่มา: <http://kwanrudeepublichealth.blogspot.com/2011/09/10.html>

2.ตรวจสุขภาพด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจสุขภาพฟัน หรือโรคต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ทราบการเจริญเติบโต



ที่มา: <https://www.dek-d.com/board/view/1704651/>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 9

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

1. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
อย่างต่ำ 8 ชั่วโมง



ที่มา: <https://pantip.com/topic/32982544>

2. จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และ
ที่ทำงานให้น่าอยู่



ที่มา: <https://sites.google.com/site/jarinrat21>

3. พักผ่อนด้วยการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย
อารมณ์ เช่น อ่านหนังสือ
ฟังเพลง ดูภาพยนตร์



ที่มา: <http://chanakan2543.exteen.com/>

4. เมื่อมีปัญหา หรือเรื่องไม่สบายใจ
ควรปรึกษาพ่อแม่เพื่อช่วยแก้ไข
ปัญหา



ที่มา: <http://cpho.moph.go.th/wp/?p=15305>

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 10 มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

1.ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะในบ้านทุกวัน โดยแยกประเภทขยะก่อนนำไปทิ้ง



ที่มา: <https://www.bloggang.com/m/mainblog.php?id=maebaantorrahod&month>

2.หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น



ที่มา: <https://m.mgonline.com/greeninnovation/app-detail/9580000094593>

3.มีส่วนร่วมในกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในชุมชน เช่น ปลูกต้นไม้ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เป็นต้น



ที่มา: <http://www.dnp.go.th/wildlifednp/index.php?>

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ แห่งชาติข้อที่	ประโยชน์
1	1.ป้องกันการติดเชื้อโรค 2.ปลูกฝังระเบียบวินัยในตนเอง 3.เสริมสร้างบุคลิกภาพ
2	1.ป้องกันโรคฟันผุ เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก 2.มีฟันใช้งานได้ตลอดชีวิต
3	1.ป้องกันโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น พยาธิต่าง ๆ 2.ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม
4	1.สุขภาพร่างกายแข็งแรง 2.ไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร 3.ป้องกันการเจ็บป่วย
5	1.ป้องกันการเกิดโรคร้ายต่างๆ 2.ป้องกันอันตรายที่ก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งต่อชีวิต ครอบครัว และประเทศชาติ
6	1.สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความสุข 2.ครอบครัวอบอุ่นเป็นเกราะป้องกันภัยจากปัญหาต่างๆ
7	1.ป้องกันการบาดเจ็บ ความพิการและเสียชีวิต 2.ป้องกันภัยที่เกิดขึ้นกับเพื่อนบ้านและสังคม

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ แห่งชาติข้อที่	ประโยชน์
8	1.ป้องกันการเสี่ยงต่อการเกิดโรค 2.ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมวัย มีรูปร่างสมส่วน
9	1.เป็นที่ชื่นชอบของผู้พบเห็น 2.มีความสุขสดชื่น ไม่มีความทุกข์ 3.สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ 4.ไม่แก่เร็ว 5.ไม่เป็นโรคที่เกิดจากความเครียด
10	1.ช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 2.ลดภาวะสิ่งแวดล้อม 3.บ้านและชุมชนน่าอยู่



แบบฝึกกิจกรรมที่ 1

ข้อปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนจับคู่ข้อความกับรูปภาพการปฏิบัติตนตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

.....คู่กับ.....	คู่กับ.....	คู่กับ.....	คู่กับ.....	คู่กับ.....
.....คู่กับ.....	คู่กับ.....	คู่กับ.....	คู่กับ.....	คู่กับ.....

ข้อความ

- A** ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
- B** รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- C** ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
- D** กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ไขมันสูง
- E** งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
- F** สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- G** ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- H** ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- I** ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- J** มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

รูปภาพสุขบัญญัติแห่งชาติ

1



6



2



7



3



8



4



9



5



10



คำชี้แจง

ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง ใน 1 วัน แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง (10 คะแนน)

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	การปฏิบัติตน
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 1	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 2	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 3	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 5	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 6	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 7	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 8	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 9	
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 10	



เขียนให้ครบทุกข้อนะครับ



☛ คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ผู้มีสุขภาพร่างกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ผิวขาวเหลือง
 - ข. หน้าตาสวยงาม
 - ค. ทำงานต่าง ๆ ได้ดี
 - ง. เล่นกีฬาที่ใช้แรงมากได้น้อย
2. สุขบัญญัติข้อ 5 เกี่ยวข้องกับเรื่องใด
 - ก. หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา
 - ข. งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
 - ค. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสีฉูดฉาด
 - ง. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
3. การเล่นดนตรีเป็นหลักสุขบัญญัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร
 - ก. ร่างกายแข็งแรง
 - ข. สิ่งแวดล้อมสะอาด
 - ค. ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ
 - ง. สุขภาพจิตดี และมีความสุข

4. ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อใด
 - ก. หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน
 - ข. ร่วมกันแก้ไขปัญหาในครอบครัว
 - ค. ตัดสินปัญหาด้วยการใช้กำลังรุนแรง
 - ง. ให้นำบุคคลอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหาแทน
5. การแนะนำเพื่อนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์
 - ข. แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน
 - ค. แนะนำให้เล่นดนตรีทุกวัน
 - ง. แนะนำให้นั่งสมาธิทุกวัน
6. การกระทำในข้อใดไม่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - ก. วิ่งข้ามถนน
 - ข. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
 - ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์
 - ง. ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน
7. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
 - ก. มีความสำนึกต่อส่วนรวม
 - ข. ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด
 - ค. รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
 - ง. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติคนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกต้อง

ก. ไม่ออกกำลังกาย

ข. รับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด

ค. อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

ง. ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน

9. ถ้าต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดี ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. เล่นกีฬาตลอดทั้งวัน

ข. นอนหลับทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง

ค. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสม่ำเสมอ

ง. เลือกรับประทานอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียง

10. การปฏิบัติคนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร

ก. เกิดโรคได้ง่าย

ข. ร่างกายเจริญเติบโตช้า

ค. ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้

ง. ทำให้มีสุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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

เฉลยแบบฝึกกิจกรรมที่ 1

ข้อปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



ให้นักเรียนจับคู่ข้อความกับรูปภาพการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

A คู่กับ 9	B คู่กับ 3	C คู่กับ 6	D คู่กับ 2	E คู่กับ 1
F คู่กับ 10	G คู่กับ 8	H คู่กับ 7	I คู่กับ 4	J คู่กับ 5

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง ใน 1 วัน แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง (10 คะแนน)

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	การปฏิบัติตน
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 1	อาบน้ำเวลาเช้าและเย็น
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 2	แปรงฟันอย่างถูกวิธี เช้าและเย็น
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 3	ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องก่อนรับประทานอาหาร
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4	กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มนมและน้ำ
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 5	ไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 6	เชื่อฟังพ่อแม่
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 7	ปฏิบัติตามกฎของห้องเรียน หอนอนและโรงเรียน
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 8	ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาหลังเลิกเรียน
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 9	มีความอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 10	ทั้งขยันลงถึงขยัน



เก่งมากเขียนครบทุกข้อเลย

เฉลยแบบฝึกกิจกรรมที่ 2

ประโยชน์ของสุขบัญญัติแห่งชาติ



ให้นักเรียนยกตัวอย่างการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ตามที่นักเรียนเคยปฏิบัติมา 10 ข้อ แล้วบอกประโยชน์ที่ได้รับ (10 คะแนน)

การปฏิบัติตน	ตรงกับ สุขบัญญัติข้อที่	ประโยชน์ที่ได้รับ
อาบน้ำหลังตื่นนอน	1	ป้องกันการติดเชื้อโรค
ล้างมือก่อนกินอาหาร	3	ป้องกันการเกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร
แปรงฟันหลังตื่นนอน	2	ป้องกันการเกิดกลิ่นปาก ป้องกันฟันผุ
ดื่มนมทุกวัน	4	ทำให้ร่างกายแข็งแรง
ช่วยแม่ทำงานบ้าน	6	ทำให้ครอบครัวมีความสุข
ออกกำลังกายทุกวัน	8	ทำให้ร่างกายแข็งแรง
ทิ้งขยะลงในถังขยะ	10	ลดมลภาวะสิ่งแวดล้อม
ไม่โกรธเพื่อนที่เดินมาชน	9	มีสุขภาพจิตที่ดี
กินผักทุกมื้อ	4	ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์
ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ	1	ป้องกันการสะสมของเชื้อโรค

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

เกณฑ์การประเมินชิ้นงาน

เกณฑ์การประเมินชิ้นงาน

แบบฝึกกิจกรรมที่ 1	✎ จับคู่ภาพกับข้อความถูกต้องได้ข้อละ 1 คะแนน
	✎ เขียนคำตอบได้ถูกต้อง ได้ข้อละ 1 คะแนน
แบบฝึกกิจกรรมที่ 2	✎ เขียนตัวอย่างการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามที่นักเรียนเคยปฏิบัติแล้วบอกว่าตรงกับสุขบัญญัติข้อใด พร้อมบอกประโยชน์ที่ได้รับได้ถูกต้องได้ข้อละ 1 คะแนน

บรรณานุกรม

ชูชาติ รอดถาวรและภาสกร บุญนิยม. (2551). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรเจริญทัศน์.

เรณู มาอ่อนและเชมฤทัย วรรณรสพากย์. (2551). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

รุจิร ภู่อาระและคณะ. (2550). สื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน ชุด แม่บทมาตรฐาน

หลักสูตรแกนกลางฯ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น

พื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรเจริญทัศน์.

เอกรินทร์ สีมหาศาลและคณะ. (2551). สื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน ชุด แม่บทมาตรฐาน

หลักสูตรแกนกลางฯ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น

พื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรเจริญทัศน์.

เอกรินทร์ สีมหาศาลและคณะ. (2551). แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษาและ

พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรเจริญทัศน์.