



# เอกสารประกอบการเรียน

สุขภาพเพื่อชีวิต

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(รายวิชาสุขศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เล่มที่ 1 เรื่องสุขบัญญัติ



โดย.....นางณฐมน ยอดพันธ์

ครูชำนาญการ

โรงเรียนบ้านหัวคลอง อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 2

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนสุขภาพเพื่อชีวิต เล่มที่ 1 เรื่องสุขบัญญัติ ข้าพเจ้าได้จัดทำขึ้นเป็นสื่อประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ( รายวิชาสุขศึกษา ) ตามพระราชบัญญัติการศึกษาพุทธศักราช 2551 และสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด เพื่อให้ครูผู้สอนและผู้สนใจใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีนิสัยรักการอ่าน สามารถค้นคว้าหาความรู้ อ่านเพิ่มเติมได้ที่โรงเรียนและที่บ้าน ส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับนักเรียน ครูผู้สอนและสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ให้เกิดความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมและสนับสนุนส่งเสริมให้เอกสารเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้

ณฐมน ยอดพันธ์

ครูโรงเรียนบ้านหัวคลอง

## สารบัญ

### เรื่อง

### หน้า

คำชี้แจง	1
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	2
สาระการเรียนรู้	2
แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่องสุขบัญญัติ	3
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	5
การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	6
ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	20
ใบงานที่ 1 หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	21
เกณฑ์การประเมินแผนผังความคิดใบงานที่ 1	22
ใบงานที่ 2 การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	24
เกณฑ์การประเมินใบงานที่ 2	26
ใบงานที่ 3 ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	28
เกณฑ์การประเมินแผนผังความคิดใบงานที่ 3	29
แบบทดสอบหลังเรียนเรื่องสุขบัญญัติ	31
บรรณานุกรม	33



## คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียน

เอกสารประกอบการเรียนสุขภาพเพื่อชีวิต เล่มที่ 1 เรื่องสุขบัญญัติ  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ( รายวิชาสุขศึกษา ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5  
ประกอบการเรียน 2 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ครูแจ้งมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด จุดประสงค์และสาระการเรียนรู้
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ
3. นักเรียนศึกษาเนื้อหาจากเอกสารเรียงตามลำดับชั้น
4. นักเรียนทำใบงานที่มีอยู่ในเล่ม
5. นักเรียนรายงานผล นำเสนอผลงานและสรุปสาระสำคัญ
6. ครูเสนอแนะเพิ่มเติม
7. นักเรียนทดสอบหลังเรียนจำนวน 10 ข้อ
8. ครูเฉลยและตรวจสอบการผ่านเกณฑ์ประเมิน
9. นักเรียนนำเอกสารไปอ่านทบทวนที่บ้าน



## มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

### มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด

มฐ.พ 4.1.ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีจิตสาธารณะ

## สาระการเรียนรู้

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ความหมายสุขบัญญัติแห่งชาติ
- การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- ประโยชน์ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ



แบบทดสอบก่อนเรียน  
เรื่อง สุขบัญญัติ

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. การกระทำในข้อใด**ไม่**ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
  - ก. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์
  - ข. ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน
  - ค. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
  - ง. อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง
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. รับประทานอาหารที่มีสีสดฉูด
  - 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. ร่วมกันแก้ไขปัญหในครอบครัว
  - ง. หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน
9. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
  - ก. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
  - ข. รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
  - ค. ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด
  - ง. มีความสำนึกต่อส่วนรวม
10. สุขบัญญัติข้อ 5 เกี่ยวข้องกับเรื่องใด
  - ก. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสีสดฉูด
  - ข. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
  - ค. งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
  - ง. หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา



## หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

**สุขบัญญัติแห่งชาติ** (อ่านว่า สุข-ชะ-บัน-หยัด-แห่ง-ชาติ) หมายถึง แนวทางปฏิบัติตนที่ส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

**สุขบัญญัติแห่งชาติมี 10 ข้อดังนี้**

- 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 มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม



## การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

### สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

1. อาบน้ำชำระล้างร่างกายด้วยสบู่  
และน้ำสะอาดรวมทั้งบริเวณอวัยวะเพศ  
เช็ดตัวให้แห้ง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง  
เช้าและเย็น

ที่มาของภาพ

<http://www.showded.com>



2. ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น และดูแลรักษา  
นิ้วมือ นิ้วเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ



3. สระผมด้วยยาสระผม ล้างผมด้วยน้ำเปล่า  
ให้สะอาดและเช็ดผมให้แห้ง



4. ขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาหลังขับถ่าย  
ควรทำความสะอาดโถส้วมและล้างมือ  
ให้สะอาด



5. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้น ไม่สวมใส่  
เสื้อผ้าซ้ำและดูแลสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว  
ให้สะอาด



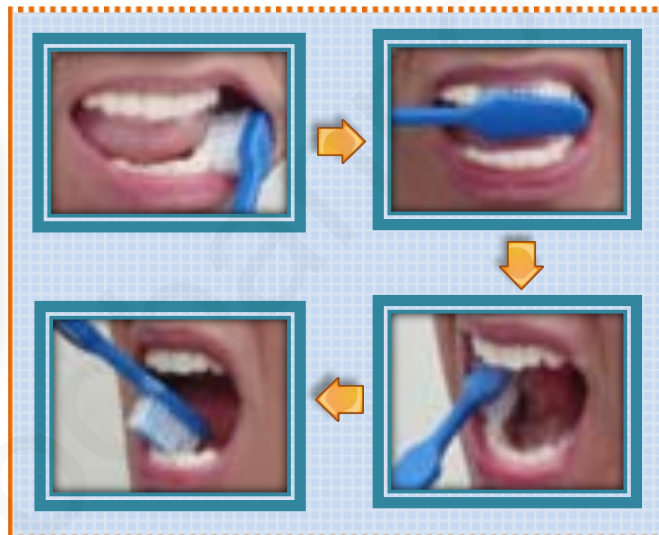
เพื่อน ๆ คิดว่าเราจะอนุรักษ์  
สิ่งแวดล้อมได้อย่างไรบ้าง?....

อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เมื่ออาบน้ำโดยใช้ฝักบัว ควรปิดน้ำขณะใช้สบู่  
ฟอกตัวหรือสระผมเพื่อช่วยประหยัดน้ำ

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 2  
รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

1. แปรงฟันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งและเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ



2. ไม่รับประทานขนมที่มีรสหวานจัดหรือเหนียวติดฟัน เช่น ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต เพราะจะทำให้ฟันผุ และไม่ใช่ฟันกัฉีกของแข็งหรือเหนียว

### 3. ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง



Dentist (เดน'ทิสท)  
คือ ทันตแพทย์

ที่มาของภาพ

<http://www.si.mahidol.ac.th>



Job  
อาชีพน่ารู้

**ทันตแพทย์** (อ่านว่า ทัน-ตะ-แพด) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ตรวจรักษาโรคในช่องปากและฟัน  
ให้คำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพปากและฟัน ทำให้ทุกคนมีสุขภาพปากและฟันที่ดี



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 3  
ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย  
หรือหยิบจับสิ่งของเครื่องใช้ที่มีฝุ่นละอองสกปรก รวมทั้งสารเคมีที่เป็นอันตราย

ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้องวิธี



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 4  
กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย  
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

1. เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย  
และซื้อตามฤดูกาลหรือหาภายในท้องถิ่น  
เพื่อให้ได้อาหารที่สด มีคุณภาพดี  
และราคาไม่แพง



2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลายเพื่อให้ได้  
สารอาหารครบถ้วน และควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว  
เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต



ที่มาของภาพ

<http://www.tlcthai.com>

3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง  
ในการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหาร  
สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารประเภทหมักดอง มีสีสั  
นฉูดฉาดและอาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม





## สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 5

งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการล่าสัตว์ทางเพศ

1. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกประเภท  
ด้วยการไม่คิดทดลองไม่เชื่อคำชักชวน  
ของเพื่อน รวมทั้งไม่เล่นการพนัน  
และไม่ใกล้ชิดผู้เล่นการพนัน



2. ไม่สำส่อนทางเพศโดยยึดหลักการปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมไทย ผู้ชายต้องรู้จักให้เกียรติผู้หญิง และผู้หญิงต้องรู้จักรักษานวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม



วันต่อต้านยาเสพติดโลกตรงกับวันใด ?

คำตอบ : วันต่อต้านยาเสพติดโลกตรงกับวันที่ 26 มิถุนายน ของทุกปี

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 6  
สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



1. ทุกคนในครอบครัวรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง เมื่อมีปัญหาต้องร่วมกันแก้ไข โดยยึดหลักประชาธิปไตยในครอบครัว รู้จักช่วยเหลือกัน เช่น ช่วยกันทำงานบ้าน ดูแลกันเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น

2. ทุกคนในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำหรือจัดให้มีโอกาสพิเศษในครอบครัว เช่น งานวันเกิด วันจบการศึกษา ทำกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา นอกจากนี้ควรมีความรัก ความห่วงใย มีน้ำใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน



จุดประกาย  
ความรู้

วันครอบครัวตรงกับวันใด?

คำตอบ:

วันครอบครัวตรงกับวันที่ 14 เมษายน ของทุกปี ซึ่งเป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ทุกคนในครอบครัวได้กลับมาพร้อมหน้ากัน

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 7  
ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



1. จัดบ้านเรือนให้สะอาดและมีระเบียบ  
ดูแลรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้  
ในบ้านให้อยู่ในสภาพดี ระมัดระวังการใช้  
เครื่องไฟฟ้า และกิจกรรมที่ต้องใช้ไฟ



2. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร และกฎระเบียบ  
ของสถานที่ต่าง ๆ ไม่เข้าไปอยู่หรือเล่น  
ในสถานที่ที่อันตราย

ปลอดภัยไว้ก่อน

เมื่อพบอุปกรณ์เครื่องไฟฟ้าในบ้านชำรุด  
ต้องแจ้งพ่อแม่ผู้ปกครองให้ทราบไม่ควรแก้ไข  
ด้วยตนเอง เพราะจะทำให้ถูกไฟฟ้าช็อตได้



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 8  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
ซึ่งควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม  
กับเพศและวัย



2. ตรวจสุขภาพด้วยการชั่งน้ำหนัก  
วัดส่วนสูง ตรวจสุขภาพฟัน  
หรือโรคต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ  
เพื่อให้ทราบการเจริญเติบโต  
และความผิดปกติของร่างกาย

ที่มาของภาพ  
<http://www.gscadet.igetweb.com>



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 9  
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

1. ทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจ  
ร่าเริงแจ่มใส เช่น เล่นกีฬา  
เล่นดนตรี เป็นต้น



2. พักผ่อนด้วยการทำกิจกรรม  
ที่ผ่อนคลายอารมณ์ เช่น  
ดูภาพยนตร์ อ่านนิทาน เป็นต้น



ที่มาของภาพ  
<http://www.thaihealth.or.th>



ที่มาของภาพ  
<http://www.monagotamay.siam2web.com>

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 10  
มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



1. ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะ  
ในบ้านทุกวัน โดยคัดแยกประเภทขยะ  
ก่อนนำไปทิ้ง และไม่ปล่อยน้ำเสียลงสู่  
แม่น้ำลำคลอง



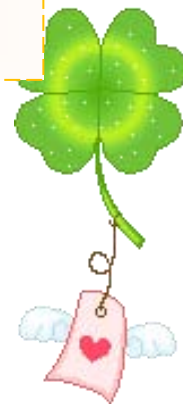
2. ใช้น้ำ และไฟฟ้าอย่างประหยัด  
หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ทำให้เกิดมลพิษ  
(อ่านว่า มน-ละ-พิด) ต่อสิ่งแวดล้อม  
เช่น โฟม พลาสติก เป็นต้น



3. มีส่วนร่วมในกิจกรรมอนุรักษ์  
สิ่งแวดล้อมในชุมชน เช่น ปลูกต้นไม้  
ทำความสะอาดแหล่งน้ำ กำจัดแหล่ง  
เพาะพันธุ์ยุงลาย เป็นต้น

## ประโยชน์ของการปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
2. ปลอดภัยจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
3. ทำให้ชีวิตมีความสุข
4. ครอบครัวอบอุ่น
5. มีสุขภาพจิตดี
6. สังคมสงบสุขเกิดสังคมที่ดี



สรุป  
สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝนจนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดีทั้ง  
ทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



## ใบงานที่ 1 การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

**ประเมินตัวชี้วัด :** แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
( พ 4.1.ป.5/1 )

**จุดประสงค์ :** อธิบายความหมายและข้อควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้

**คำชี้แจง:** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันนำเสนอการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยให้นักเรียนเขียนเป็นแผนผังความคิด จากนั้นส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนที่ละกลุ่ม

ความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ.....



สมาชิกในกลุ่ม

.....  
.....



**เกณฑ์การประเมินแผนผังความคิด**  
**ใบงานที่ 1**  
เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3(ดี)	2(พอใช้)	1(ปรับปรุง)
ความถูกต้องในการเขียนแผนผัง	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนโดยเขียนด้วยตนเองทั้งหมด	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้แต่ต้องรับฟังคำแนะนำจากครูบางส่วน	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้แต่ต้องรับฟังคำแนะนำจากครูทั้งหมด
ความถูกต้องของเนื้อหา	นักเรียนสามารถเขียนเนื้อหาได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน	นักเรียนสามารถเขียนเนื้อหาได้อย่างถูกต้อง บางส่วน	นักเรียนไม่สามารถเขียนเนื้อหาได้ถูกต้อง
ความสะอาดเรียบร้อย	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้ สะอาด เรียบร้อย ไม่มีร่องรอยการลบขูดขีด	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้ สะอาด เรียบร้อย มีร่องรอยการลบขูดขีด 1-2 จุด	นักเรียนเขียนแผนผังความคิดไม่สะอาด มีร่องรอยการลบขูดขีดมากกว่า 3 จุด
การนำเสนอ	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานได้น่าสนใจ เรียงลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง ใช้ภาษาได้ถูกต้อง	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานได้น่าสนใจ เรียงลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง ใช้ภาษาได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานไม่ถูกต้อง ใช้ภาษาไม่ถูก

**เกณฑ์ระดับคุณภาพ**

ระดับคะแนน	ระดับคุณภาพ
9 - 12	ดี
5 - 8	พอใช้
1 - 4	ปรับปรุง

[illegible]

## ใบงานที่ 2

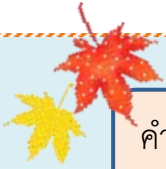
### การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

**ประเมินตัวชี้วัด :** แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ( พ 4.1.ป.5/1 )

**จุดประสงค์ :** ระบุการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง ใน  
1 วัน แล้วบันทึกข้อมูลลงในตาราง

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	การปฏิบัติตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 1	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 2	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 3	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 5	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 6	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 7	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 8	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 9	
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 10	



คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ปฏิบัติเป็นประจำ  
มา 2 วิธี และผลที่เกิดขึ้นลงในแผนภาพ

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลที่เกิดขึ้น

1. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ \_\_\_\_\_  
วิธีปฏิบัติ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ \_\_\_\_\_  
วิธีปฏิบัติ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ชื่อ - สกุล .....ชั้น.....เลขที่.....

เกณฑ์การประเมินการทำใบงาน  
เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3(ดี)	2(พอใช้)	1(ปรับปรุง)
ความถูกต้องของเนื้อหา	นักเรียนสามารถเขียนเนื้อหาได้อย่างถูกต้องครบถ้วน	นักเรียนสามารถเขียนเนื้อหาได้อย่างถูกต้องบางส่วน	นักเรียนไม่สามารถเขียนเนื้อหาได้ถูกต้อง
ความสะอาดเรียบร้อย	นักเรียนสามารถเขียนใบงานได้อย่างสะอาดเรียบร้อยไม่มีจุดผิดพลาด	นักเรียนสามารถเขียนใบงานได้อย่างสะอาดเรียบร้อยโดยมีจุดผิดพลาด 1-2 จุด	นักเรียนสามารถเขียนใบงานได้สะอาดโดยมีจุดผิดพลาดมากกว่า 3 จุด
การตรงต่อเวลา	นักเรียนส่งงานได้ตรงเวลาที่กำหนดโดยไม่ต้องติดตาม	นักเรียนส่งงานแต่ครูต้องตักเตือนให้ส่ง	นักเรียนไม่ส่งงานตามเวลาที่กำหนดและต้องตักเตือนหลายครั้งกว่าจะส่ง

เกณฑ์ระดับคุณภาพ

ระดับคะแนน	ระดับคุณภาพ
7 - 9	ดี
4 - 6	พอใช้
1 - 3	ปรับปรุง

[illegible]



### ใบงานที่ 3

## ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

**ประเมินตัวชี้วัด :** แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (พ 4.1.ป.5/1)

**จุดประสงค์ :** อธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ประโยชน์ของการปฏิบัติ  
ตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ

สมาชิกในกลุ่ม



เกณฑ์การประเมินการเขียนแผนผังความคิด  
ใบงานที่ 3  
เรื่อง ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3(ดี)	2(พอใช้)	1(ปรับปรุง)
ความถูกต้องในการเขียนแผนผัง	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนโดยเขียนด้วยตนเองทั้งหมด	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้แต่ต้องรับฟังคำแนะนำจากครูบางส่วน	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้แต่ต้องรับฟังคำแนะนำจากครูทั้งหมด
ความถูกต้องของเนื้อหา	นักเรียนสามารถเขียนเนื้อหาได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน	นักเรียนสามารถเขียนเนื้อหาได้อย่างถูกต้อง บางส่วน	นักเรียนไม่สามารถเขียนเนื้อหาได้ถูกต้อง
ความสะอาดเรียบร้อย	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้อย่างสะอาดเรียบร้อยไม่มีจุดผิดพลาด	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้อย่างสะอาดเรียบร้อยโดยมีจุดผิด 1-2 จุด	นักเรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้สะอาดโดยมีจุดผิดมากกว่า3 จุด
การนำเสนอ	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานได้น่าสนใจเรียงลำดับขั้นตอนได้ถูกต้องใช้ภาษาได้ถูกต้อง	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานได้น่าสนใจเรียงลำดับขั้นตอนได้ถูกต้องใช้ภาษาได้ถูกต้องบางส่วน	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานไม่ถูกต้องใช้ภาษาไม่ถูก

เกณฑ์ระดับคุณภาพ

ระดับคะแนน	ระดับคุณภาพ
9 - 12	ดี
5 - 8	พอใช้
1 - 4	ปรับปรุง

[illegible]

## แบบทดสอบหลังเรียน

### เรื่อง สุขบัญญัติ

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ผู้มีสุขภาพร่างกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
  - ก. ผิวขาวเหลือง
  - ข. หน้าตาสวยงาม
  - ค. ทำงานต่าง ๆ ได้ดี
  - ง. เล่นกีฬาที่ใช้แรงมากได้น้อย
2. สุขบัญญัติข้อ 5 เกี่ยวข้องกับเรื่องใด
  - ก. หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา
  - ข. งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
  - ค. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสัณฐาน
  - 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. ให้บุคคลอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหาแทน

5. การแนะนำเพื่อนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงควรปฏิบัติอย่างไร
  - ก. แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์
  - ข. แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน
  - ค. แนะนำให้เล่นดนตรีทุกวัน
  - ง. แนะนำให้นั่งสมาธิทุกวัน
6. การกระทำในข้อใดไม่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
  - ก. อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง
  - ข. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
  - ค. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์
  - ง. ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน
7. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
  - ก. มีความสำนึกต่อส่วนรวม
  - ข. ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด
  - ค. รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
  - ง. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
8. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกต้อง
  - ก. ไม่ออกกำลังกาย
  - ข. รับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด
  - ค. อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง
  - ง. ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน
9. ถ้าต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดี ควรปฏิบัติอย่างไร
  - ก. เล่นกีฬาตลอดทั้งวัน
  - ข. นอนหลับทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง
  - ค. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสม่ำเสมอ
  - ง. เลือกรับประทานอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียง
10. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร
  - ก. เกิดโรคได้ง่าย
  - ข. ร่างกายเจริญเติบโตช้า
  - ค. ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้
  - ง. ทำให้มีสุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง

## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2545.
- รุจิร ภูสารและคณะ. สื่อการเรียนรู้สาระพื้นฐาน ชุดแม่บทมาตรฐานสุขศึกษาและพลศึกษาชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2550.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2548.
- สมชาย สุพันธุ์วนิชและสมจิตร เกิดปรำงค์. ชุดกิจกรรมบูรณาการการพัฒนาการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2549.
- สมศักดิ์ สันธะเวชญ์ และคณะ. แบบฝึกหัดสาระการเรียนรู้พื้นฐาน ชุดปฏิรูป: รู้วิธีการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2547.
- สมศักดิ์ สันธะเวชญ์ และคณะ. หนังสือสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชุดปฏิรูป: รู้วิธีการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช, 2547.

