

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๑

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุพรรณ  
ครูปฏิญญา ประจันบาน



การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๑





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
๒. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑



วันนี้นักเรียนคนใดปฏิบัติตนตาม  
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติบ้าง



นักเรียนปฏิบัติตามหลัก  
สุขบัญญัติข้อใดเป็นอันดับแรก



จากสถานการณ์  
เด็กหญิงไม่ปฏิบัติตาม  
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด



หากนักเรียนไม่ยอมอาบน้ำ  
จะเกิดผลอย่างไร



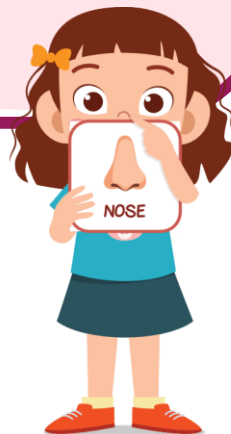
# สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและ  
ของใช้ให้สะอาด





# การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย ทำได้อย่างไร



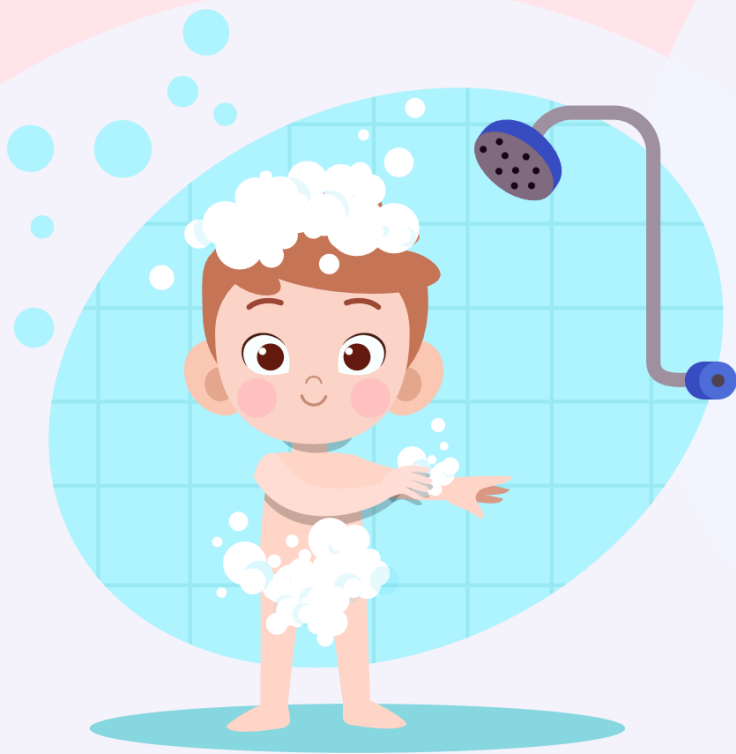
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

อาบน้ำชำระล้างร่างกาย  
วันละ ๒ ครั้ง



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



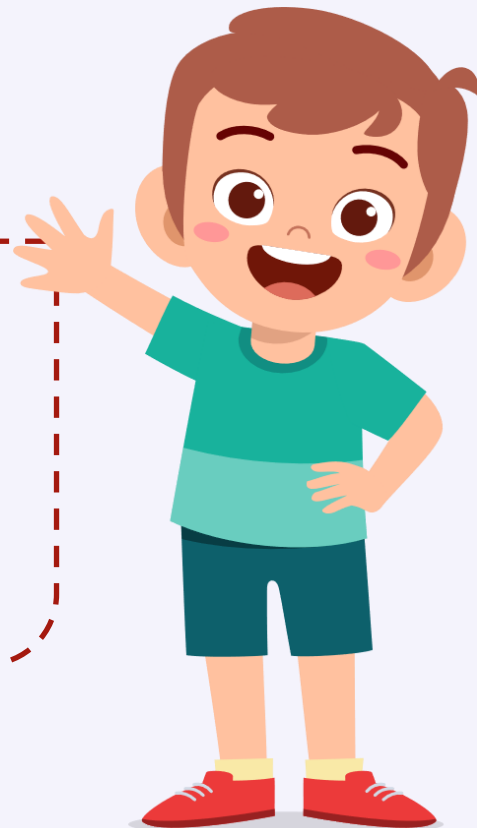
สระผมเป็นประจำ

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ตัดเล็บมือ เล็บเท้า

ไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค



# การดูแลรักษาความสะอาดของใช้ ทำได้อย่างไร



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด  
ไม่ยับย่น

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

เก็บของเล่น ของใช้  
ให้เป็นระเบียบ



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



ทำความสะอาดของใช้  
ที่ใช้เป็นประจำ



ทำไมนักเรียนต้องรักษาความสะอาด  
ร่างกายและของใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ



จะเป็นอย่างไร หากไม่รักษาความสะอาด

ร่างกายสกปรก  
อาจเกิดผดผื่นขึ้นตามร่างกาย



จะเป็นอย่างไร หากไม่รักษาความสะอาด

มีกลิ่นตัว



จะเป็นอย่างไร หากไม่รักษาความสะอาด

เกิดการสะสมของเชื้อโรค  
เป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วย



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

หากร่างกายของเราสะอาดจะทำให้ไม่เกิดโรคต่าง ๆ  
นอกจากนี้การทำความสะอาดของใช้  
จำเป็นต้องทำเป็นประจำ  
เพื่อไม่ให้เป็นที่สะสมของเชื้อโรคต่าง ๆ



ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ - ๖ คน  
หรือตามความเหมาะสม  
ของห้องเรียน



# กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น  
ในการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย  
และของใช้ที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเติมข้อมูลลงช่องว่างให้ถูกต้อง





## ใบงานที่ ๒



### เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเติมข้อมูลลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

อาบน้ำอย่างน้อยวันละ  
๒ ครั้ง

ซักเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้ว

สระผมอย่างน้อย  
สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

ซักผ้าปูที่นอนและปลอก  
หมอน

เก็บของเล่นให้เป็น  
ระเบียบ

ล้างอวัยวะเพศ  
หลังการขับถ่าย

## ใบงานที่ ๒

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๑



( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )



### วิธีการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด

ร่างกาย

ของใช้

๑.....

๒.....

๓.....

๑.....

๒.....

๓.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม  
แสดงความคิดเห็นในการดูแลรักษา  
ความสะอาดของร่างกายและของใช้  
ที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติใบงานที่ ๒  
เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุข  
บัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติ  
กิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมจาก  
ใบความรู้
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม  
ของนักเรียนในห้องเรียน



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
หน่วยเรียนที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดด้วยการอาบน้ำ

สระผม และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ตัดเล็บมือ

เล็บเท้าให้สั้น หมั่นดูแลรักษาของใช้ให้สะอาด



ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๑

( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )



# สรุปบทเรียนประจำวันนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ร่างกายและของใช้สะอาด  
ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค

สุขภาพดี  
ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ



## บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒





## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตน  
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
๔. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตน  
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

( สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) )







