

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓ - ๖

ครูผู้สอน ครูปณิณญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





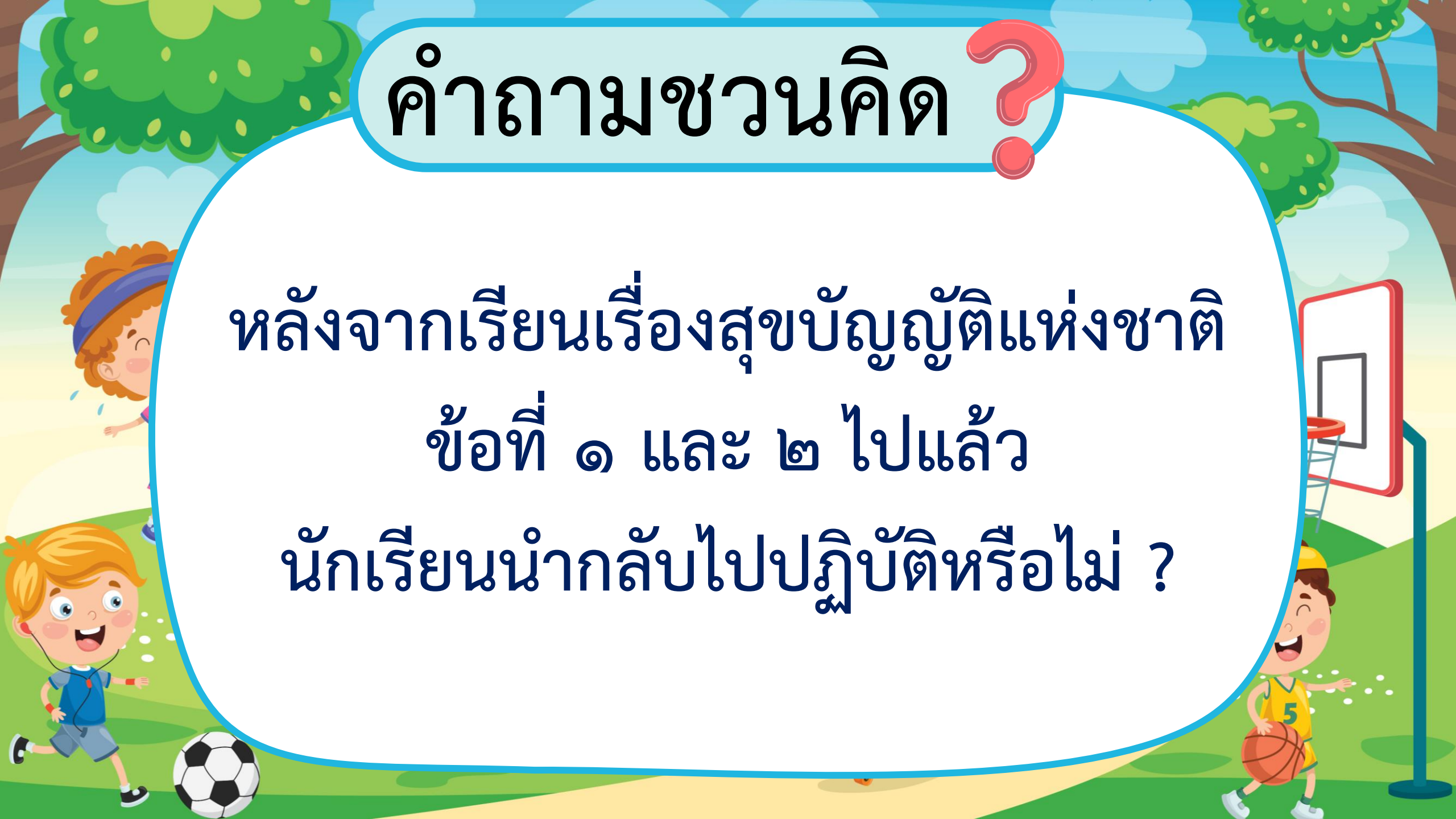
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ - ๖
๒. ปฏิบัติตาม สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ - ๖
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๓ - ๖



คำถามชวนคิด ?

หลังจากเรียนเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๑ และ ๒ ไปแล้ว
นักเรียนนำกลับไปปฏิบัติหรือไม่ ?



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๓ - ๖



ข้อ ๓ ล้างมือให้สะอาด ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย



ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
ก่อนทานอาหารและหลังขับถ่าย
หรือหยิบจับสิ่งของสาธารณะ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๑

เอาฝ่ามือมาถูกัน

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๒

เอาฝ่ามือถูหลังมือ
และเอานิ้วถูซอกนิ้วมือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๓

เอาฝ่ามือถูฝ่ามือ
และเอานิ้วถูซอกนิ้วมือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๔

เอานิ้วมือถูหลังมือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๕

ถูนิ้วหัวแม่มือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๖

ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๗

ถูวนรอบ ๆ ข้อมือ

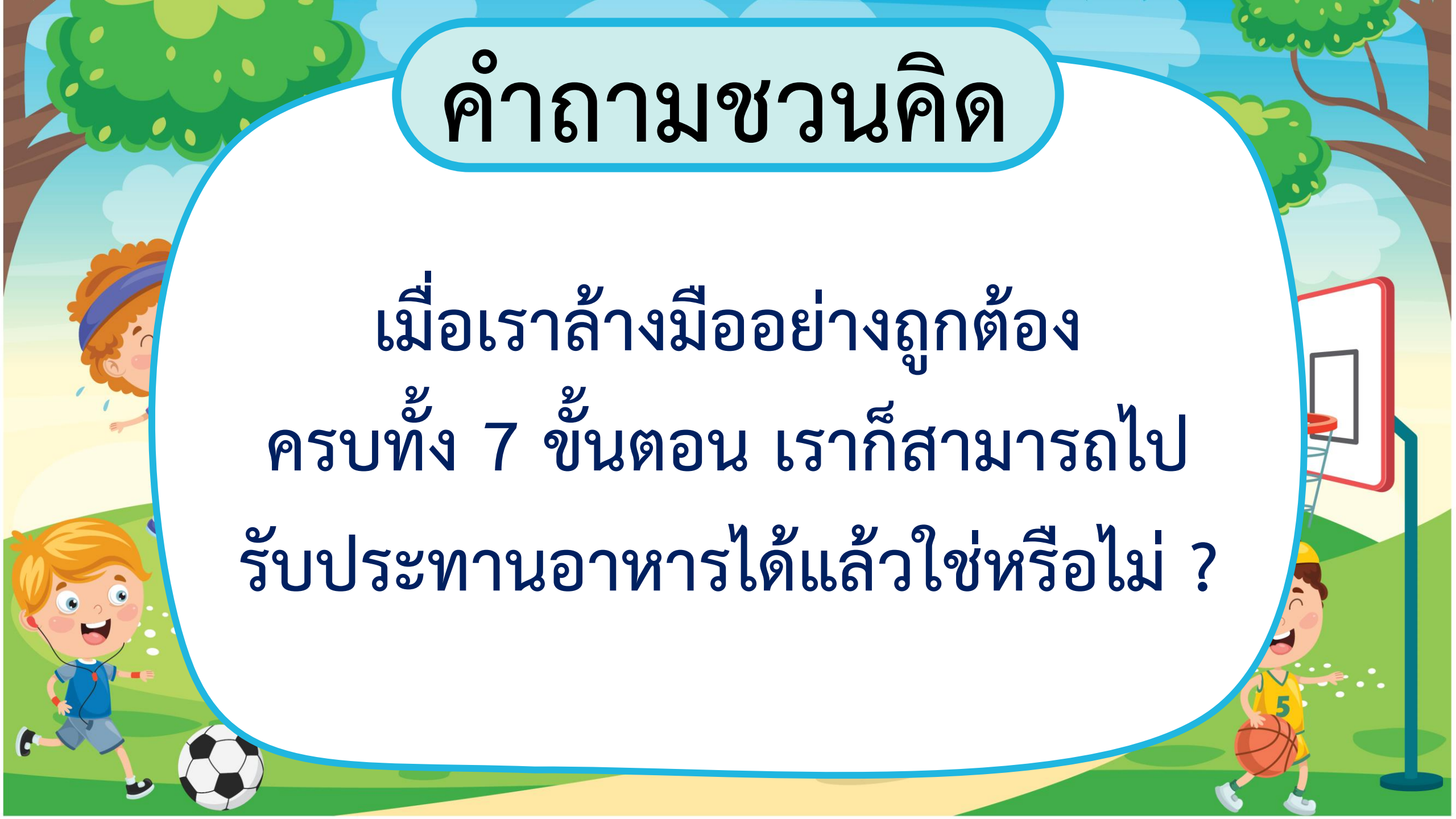
เพลง ล้างมือบ่อย ๆ

ล้างมือบ่อย ๆ ล้างมือบ่อย ๆ เริ่มที่ข้อที่ ๑ เอาฝ่ามือมาถูกัน
ข้อที่ ๒ นั้นก็เอาฝ่ามือถูหลังมือ ข้อที่ ๓ เอาฝ่ามือถูฝ่ามือ
ข้อที่ ๔ นิ้วมือถูหลังฝ่ามือ ข้อที่ ๕ ถูนิ้วหัวแม่มือ
ข้อที่ ๖ นั้นเอาปลายนิ้วถูหลังฝ่ามือ
ข้อที่ ๗ ถูวนรอบ ๆ ข้อมือ ทำประจำก็จะดี ดี ดี



คำถามชวนคิด

เมื่อเราล้างมืออย่างถูกต้อง
ครบทั้ง 7 ขั้นตอน เราก็สามารถไป
รับประทานอาหารได้แล้วใช่ไหม ?



ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด



เลือกซื้ออาหารที่สด
สะอาด ปลอดภัย
ซื้อตามฤดูกาล
หาง่ายตามท้องถิ่น

ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด



รับประทานอาหาร
ให้ครบ ๕ หมู่
มีความหลากหลาย
ได้สารอาหารครบถ้วน

ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ
หรืออาหารหมักดอง
อาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม

ข้อ ๕ งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
และไม่สำส่อนทางเพศ



ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ
สารเสพติดทุกประเภท
ไม่เล่นการพนัน
ไม่สำส่อนทางเพศ

ข้อ ๒ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



ทุกคนในครอบครัว
รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง
ช่วยกันแก้ไขปัญหา
รับฟังซึ่งกันและกัน

ข้อ ๒ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

หาเวลาทำกิจกรรม
ร่วมกันเป็นประจำ



ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับคนในครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกคิดในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ - ๖
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ - สกุล.....	ชั้น.....	เลขที่.....
๒. ชื่อ - สกุล.....	ชั้น.....	เลขที่.....
๓. ชื่อ - สกุล.....	ชั้น.....	เลขที่.....
๔. ชื่อ - สกุล.....	ชั้น.....	เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบ กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว

๑. ชื่อกิจกรรม.....

๒. รายละเอียดกิจกรรม หรือวิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ภาพประกอบ

ใบงานที่ ๓

กิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับ คนในครอบครัว

ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๔ คน

ช่วยกันออกแบบ

กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับ

คนในครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๓

เรื่อง กิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบ กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว

๑. ชื่อกิจกรรม.....

๒. รายละเอียดกิจกรรม หรือวิธีการปฏิบัติ.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ภาพประกอบ



คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๔ คน
หรือปรับเปลี่ยนตาม
ความเหมาะสม
- ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๓
เรื่อง กิจกรรมสร้างสัมพันธ์
กับคนในครอบครัว

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน
การทำกิจกรรมอย่าง
ละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและ
ควบคุมดูแลนักเรียนตลอด
การทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อ ๓ ล้างมือให้สะอาด
ก่อนทานอาหารและ
หลังการขับถ่าย

ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด
ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด

ข้อ ๕ งดบุหรี่ สุรา
สารเสพติด การพนัน
และไม่สำส่อนทางเพศ

ข้อ ๖ สร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น



บทเรียนครั้งต่อไป

สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๗ - ๑๐

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ธงสีแดง และธงสีเขียว
- ใบงานที่ ๔ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติตนของฉัน
- เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th