

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ๑๐ ประการ

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ  
ครูปฏิญญา ประจันบาน



การปฏิบัติตน  
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๒. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

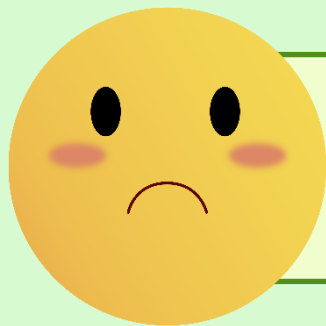


# กิจกรรม

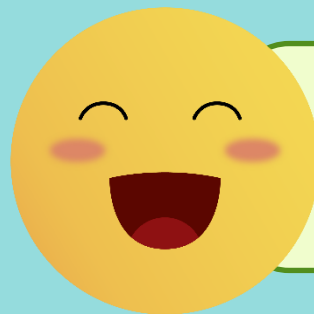
สวัสดี สบายดีหรือเปล่า



๑. นักเรียนรู้สึกเจ็บป่วยหรือไม่สบาย

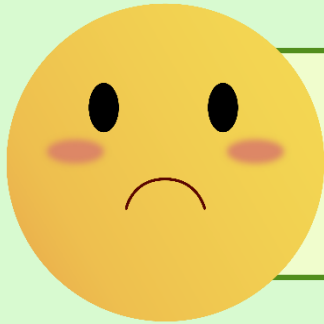


ใช่



ไม่ใช่

๒. นักเรียนรับประทานอาหาร  
ไม่ครบ ๓ มื้อต่อหนึ่งวัน

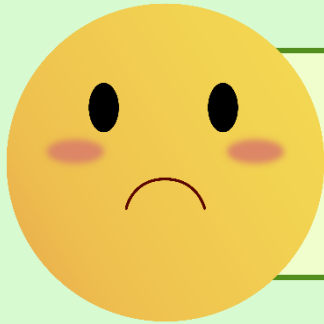


ใช่



ไม่ใช่

๓. นักเรียนรู้สึกไม่สนุกเมื่อเล่นกับเพื่อน

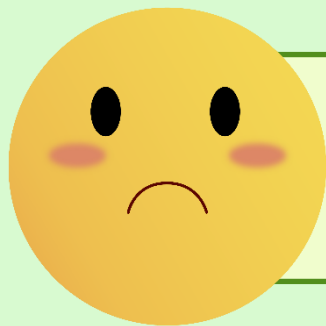


ใช่



ไม่ใช่

๔. นักเรียนไม่อยากจะมาโรงเรียน



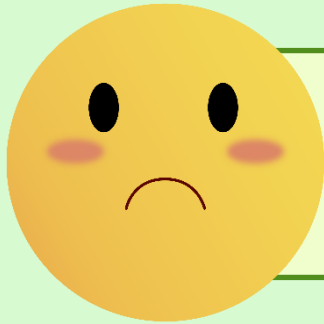
ใช่



ไม่ใช่



๕. นักเรียนไม่ชอบรักษาความสะอาด  
ในร่างกายของตนเอง



ใช่



ไม่ใช่



หากนักเรียนตอบว่า “ใช่”

มากกว่า ๒ ข้อ

นักเรียนควรดูแลสุขภาพของตนเอง

ให้มากยิ่งขึ้น



เด็กทั้งสองคน

มีความแตกต่างกันอย่างไร



นักเรียนคิดว่าสุขภาพร่างกายและ  
สุขภาพจิตของเด็กคนใดดีกว่ากัน  
เพราะเหตุใด





สุขบัญญัติแห่งชาติ

๑๐ ประการ

# สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

ข้อกำหนดที่ควรปฏิบัติ  
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี  
ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม  
มีทั้งหมด ๑๐ ประการ



# เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

\*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีปาฏิหาริย์ให้แสนสบาย  
มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ







# เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๑ นั้ก็แสนง่าย ดูแลร่างกาย ของใช้ให้สะอาด  
ข้อ ๒ อยากรให้ฟันแข็งแรง ต้องหมั่นแปรงฟันทุกวัน  
อย่าให้ขาด

ข้อ ๓ ล้างมือเสียก่อน ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย





# เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๔ ทานอาหารสุก ไม่ทานรสจัดและมีสารอันตราย  
ข้อ ๕ นี้อาหารสำคัญ ไม่เล่นการพนันและใช้สารเสพติด  
ข้อ ๖ ครอบครัวอบอุ่น มาสร้างความสัมพันธ์  
เชื่อมกันให้สนิท





# เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๗ ระวัง ระวัง ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ข้อ ๘ ตรวจสอบสภาพหน้อย ออกกำลังกายกันไว้อย่าให้ขาด

ข้อ ๙ นั้งอยู่ที่ใจ ทำจิตแจ่มใส ร่าเริงทุก ๆ วัน

ข้อ ๑๐ มีสำนึกดี มีต่อส่วนรวม มาร่วมกันสร้างสรรค์





# เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

\*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีปาฏิหาริย์ให้แสนสบาย  
มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ







# เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

**\*\*เรื่องดี ๆ นะเออ อยู่ที่เธอคนดี ถาถามใจเธอดูสิ  
ทำได้ใช่ไหม (ทำได้ ทำได้ !)**



# สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๑



๒



# สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๓



๔



# สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๙



๑๐





# สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๗



๘

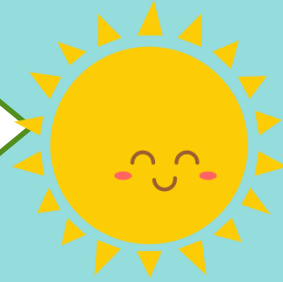


# สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๑



๑๐



นักเรียนเคยปฏิบัติตน  
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อใดบ้าง



หลักสูตรบัญญัติแห่งชาติข้อใดบ้าง  
ที่นักเรียนไม่เคยปฏิบัติ  
หรือไม่ค่อยได้ปฏิบัติ



ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ - ๖ คน  
หรือตามความเหมาะสม  
ของห้องเรียน



# กิจกรรมประจำวันนี้ ...

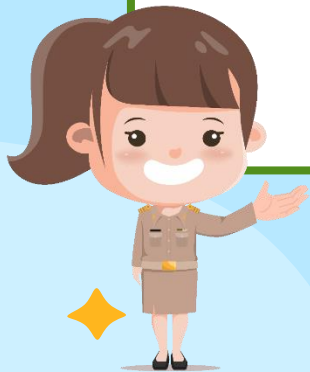


ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกถึงประโยชน์  
ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
๑๐ ประการ พร้อมทั้งบอกแนวทางการปฏิบัติ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตน  
ในการดูแลสุขภาพที่ดีและตอบคำถาม

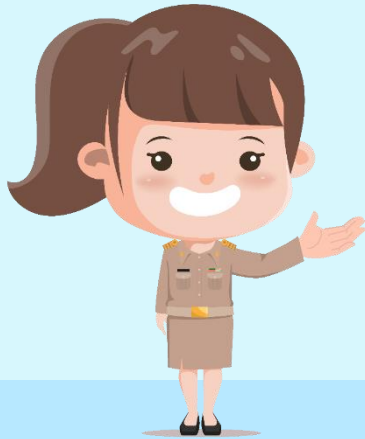


# ใบงานที่ ๑



## เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

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



ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ  
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

แบบประเมินสุขภาพของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดีที่สุด

การปฏิบัติตน	ทำเป็นประจำ (๒ คะแนน)	ทำเป็น บางครั้ง (๑ คะแนน)	ไม่เคย ทำ (๐ คะแนน)
๑. อาบน้ำ วันละ ๒ ครั้ง และสวมเสื้อผ้าที่สะอาด			
๒. แปรงฟันหลังตื่นและก่อน เข้านอน			
๓. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้า ห้องน้ำ			

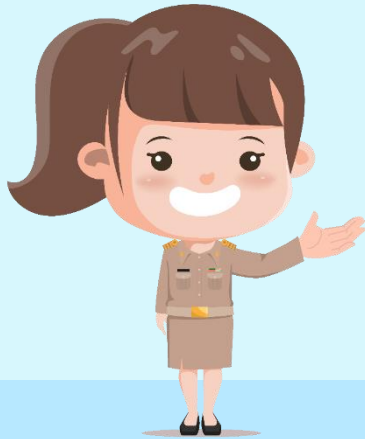


# ใบงานที่ ๑



เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

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



๔. รับประทานอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย ครบ ๕ หมู่			
๕. ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด และอบายมุข			
๖. ทำกิจกรรมร่วมกับ ครอบครัว			
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท			
๘. ออกกำลังกายเป็นประจำ			
๙. ร่าเริงแจ่มใส มีความสุข ในทุก ๆ วัน			
๑๐. ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ			
รวมคะแนน	..... คะแนน		

## เกณฑ์การประเมิน

ถ้าได้ ๑๔-๒๐ คะแนน อยู่ในระดับ	ดี
๗-๑๓ คะแนน อยู่ในระดับ	พอใช้
๐-๖ คะแนน อยู่ในระดับ	ควรปรับปรุง

# ใบงานที่ ๑



เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

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



๑. นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติอยู่ในระดับใด

.....  
.....  
.....  
.....

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองควรปรับปรุงการปฏิบัติตน  
ตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติในข้อใดบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....

# ใบงานที่ ๑



เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

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



ครูผู้สอนรวมคะแนนและประเมินผลตามเกณฑ์

ได้คะแนนรวม.....คะแนน

การประเมินผล  ดีมาก  ดี  พอใช้  ควรปรับปรุง

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ  
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ  
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

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



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มบอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ พร้อมทั้งบอกแนวทางการปฏิบัติ
- นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมจากใบความรู้
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



# สรุปบทเรียนประจำวันนี้



สุขบัญญัติแห่งชาติ  
๑๐ ประการ

ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนปฏิบัติ  
อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

ส่งเสริมร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง  
สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



## บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
๔. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

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





