

ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

แบบประเมินสุขภาพของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดี

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			

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

๑. นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติอยู่ในระดับใด

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

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองควรปรับปรุงการปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติในข้อใดบ้าง

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

ครูผู้สอนรวมคะแนนและประเมินผลตามเกณฑ์

ได้คะแนนรวม.....คะแนน

การประเมินผล ดีมาก ดี พอใช้ ควรปรับปรุง

ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....