

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ข้อที่ ๒

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

ครูปฏิญญา ประจันบาน



การปฏิบัติตนตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๒





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
๒. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒



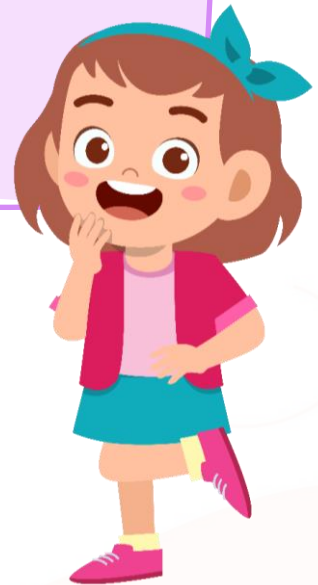
วันนี้นักเรียนคนใดปฏิบัติตนตาม
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติบ้าง



นักเรียนปฏิบัติตนตาม
หลักสุขบัญญัติข้อใด



วันนี้เธอยิ้มหรือยังจ๊ะ



นักเรียนเห็นอะไรบ้าง
เมื่อเพื่อนยิ้มให้เราดู



นิทาน เรื่อง

แม่จ๋า หนูไม่อยากร้าย











สรุปนิทาน
เรื่อง
แม่จ๋าหนูไม่อยากขี้ม



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน
อย่างถูกวิธี

อย่างน้อยวันละ
๒ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

เลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสมกับวัย
และเลือกยาสีฟัน
ที่ผสมสารฟลูออไรด์



ในแต่ละวันนักเรียนคิดว่า
นักเรียนแปร่งฟันถูกวิธีหรือไม่





เพราะเหตุใดนักเรียน
จะต้องแปร่งฟันให้ถูกวิธี



นอกจากฟันแล้วนักเรียน
ต้องทำความสะอาดบริเวณใด
ในช่องปาก



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



ตรวจสุขภาพในช่องปาก
เป็นประจำ

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



หลีกเลี่ยงการรับประทาน
ลูกอมและของหวาน

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



ดื่มนมเป็นประจำ
ช่วยเสริมสร้างกระดูกและ
ฟันให้แข็งแรง

นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาสุขภาพ
ในช่องปากของตนเองอย่างไร



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

ดูแลรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน
อย่างถูกต้อง เพราะฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย
การมีรอยยิ้มที่สดใส แสดงถึงความมีสุขภาพที่ดี
และมีความสุข



กิจกรรมประจำวันนี้ ...



ใบงานที่ ๓

เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๒



ใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมสิ่งของที่ใช้
ในการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง



ใบงานที่ ๓



เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมสิ่งของที่ใช้ในการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง



ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

การแปรงฟันต้องแปรงอย่างน้อย ๒ ครั้ง คือ
ในตอนเช้าหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน

รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง เช่น นม ปลา
ตัวเล็ก และหมั่นตรวจสุขภาพฟันประจำปี



ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๒

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
- นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมได้จาก ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมจากใบความรู้
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

เลือกใช้แปรงสีฟัน
และยาสีฟันที่เหมาะสม



เลือกรับประทานอาหารที่
เสริมสร้างฟันให้แข็งแรง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

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

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

