

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๓

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

ครูปฏิญญา ประจันบาน



# การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๓





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓
๒. แสดงวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน
๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓



# มือและเล็บของนักเรียน สะอาดหรือไม่



เพราะเหตุใดมือและเล็บ  
ของนักเรียนจึงเป็นเช่นนั้น



# ทบทวนความรู้

มือและเล็บมือมีหน้าที่อะไร



# หน้าที่ของมือ



มือมีไว้ทำงานต่าง ๆ  
หยิบจับและถือสิ่งของ  
หรือใช้แสดงท่าทางต่าง ๆ

# หน้าที่ของเล็บ



เล็บ มีหน้าที่ป้องกันอันตราย  
ไม่ให้ปลายนิ้วได้รับบาดเจ็บ



# สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร  
และหลังการขับถ่าย



ก่อน



หลัง



ถ้านักเรียนใช้มือที่สกปรกหยิบ  
อาหารเข้าปากจะเป็นอย่างไร



เมื่อไม่ล้างมืออาจจะเกิด ...



อาการท้องเสีย



เมื่อไม่ล้างมืออาจจะเกิด ...

อาการเจ็บป่วย



ล้างมือบ่อย ๆ ป้องกันโรค

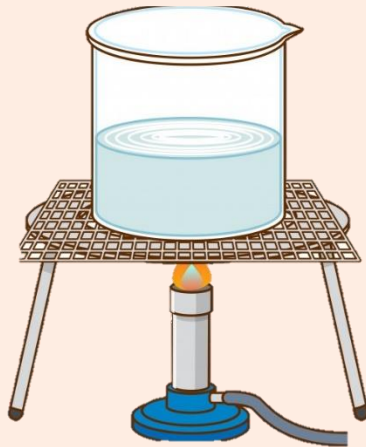


การล้างมือ ๗ ขั้นตอน

# อุปกรณ์ในการทำสบู่เหลว



สบู่ก้อน



บีกเกอร์และ  
ตะเกียงแอลกอฮอล์



เขียงและมีด



# สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร  
และหลังการขับถ่าย

มือเป็นอวัยวะที่ใช้หยิบจับสิ่งของและสัมผัสกับอวัยวะ  
ส่วนอื่น ทำให้มือและเล็บเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค  
เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เราเจ็บป่วย



# กิจกรรมประจำวันนี้ ...



ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน  
แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน





สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓  
ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร  
และหลังการขับถ่าย

การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำเปล่าก่อน  
และรับประทานอาหาร  
และหลังการเข้าห้องน้ำทุกครั้ง



## ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

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



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกปฏิบัติการล้างมือ ๗ ขั้นตอน
- นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติหน้าชั้นเรียน
- นักเรียนสามารถปฏิบัติการล้างมือ ๗ ขั้นตอนที่นอกห้องเรียน



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน



# สรุปบทเรียนประจำวันนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร  
และหลังการขับถ่าย

เมื่อใช้มือหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ  
อาจไปสัมผัสกับสิ่งสกปรก  
ที่มองไม่เห็น

การล้างมือบ่อย ๆ  
เป็นการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่  
ร่างกายที่ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง





## บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔  
และข้อที่ ๕





## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
๔. ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

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



