

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

ครูปฏิญญา ประจันบาน



การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
๒. วิเคราะห์เลือกอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน
๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕



# สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔

รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจาก  
สารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด  
รสจืดจาง

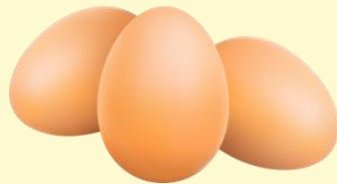
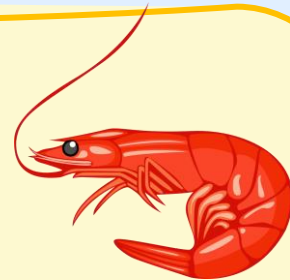
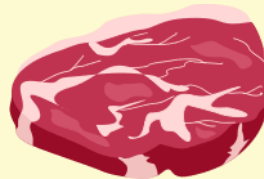


# อาหารหลัก ๕ หมู่



# อาหารหลัก ๕ หมู่

## หมู่ที่ ๑



# อาหารหลัก ๕ หมู่

## หมู่ที่ ๒



# อาหารหลัก ๕ หมู่

## หมู่ที่ ๓





# อาหารหลัก ๕ หมู่

## หมู่ที่ ๔



# อาหารหลัก ๕ หมู่

## หมู่ที่ ๕



# อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



อาหารรสจัด



อาหารหมักดอง



อาหารที่มีสีสั่น  
ฉูดฉาด

อาหารต้องปรุงสุกทุกครั้ง  
ก่อนรับประทาน



# เครื่องดื่มที่นักเรียนชอบคืออะไร

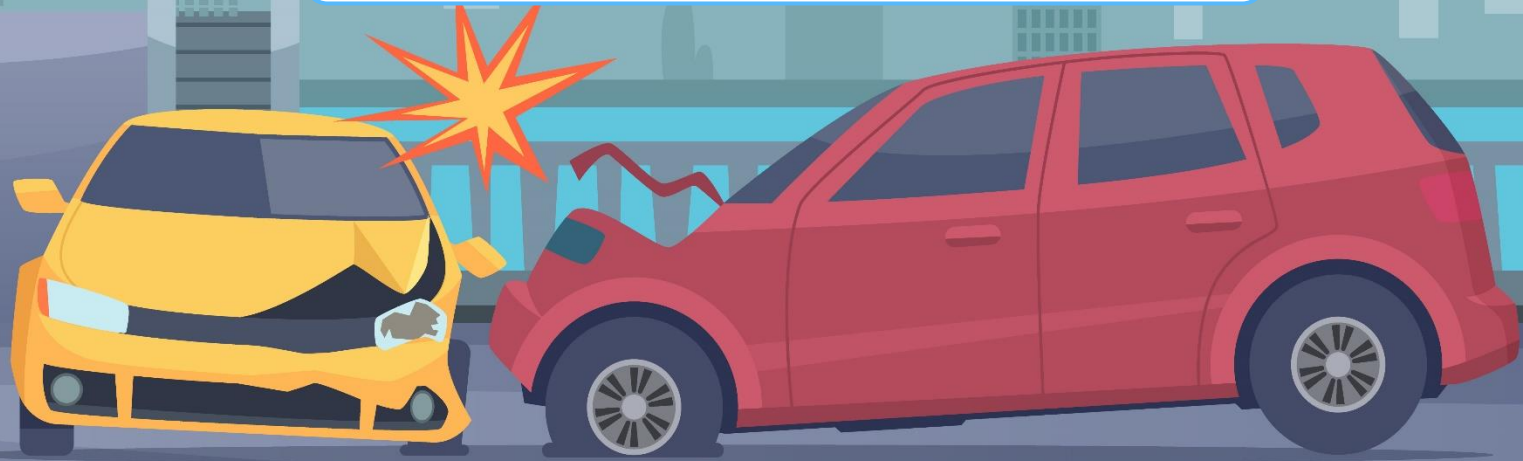


เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
เป็นสิ่งที่มึประโยชน์หรือไม่



โทษและอันตรายที่อาจเกิดจาก  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุ





โทษและอันตรายที่อาจเกิดจาก  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อาจบาดเจ็บทั้งตนเองและผู้อื่น





โทษและอันตรายที่อาจเกิดจาก  
การต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์

เกิดความสูญเสีย อาจถึงขั้นเสียชีวิต



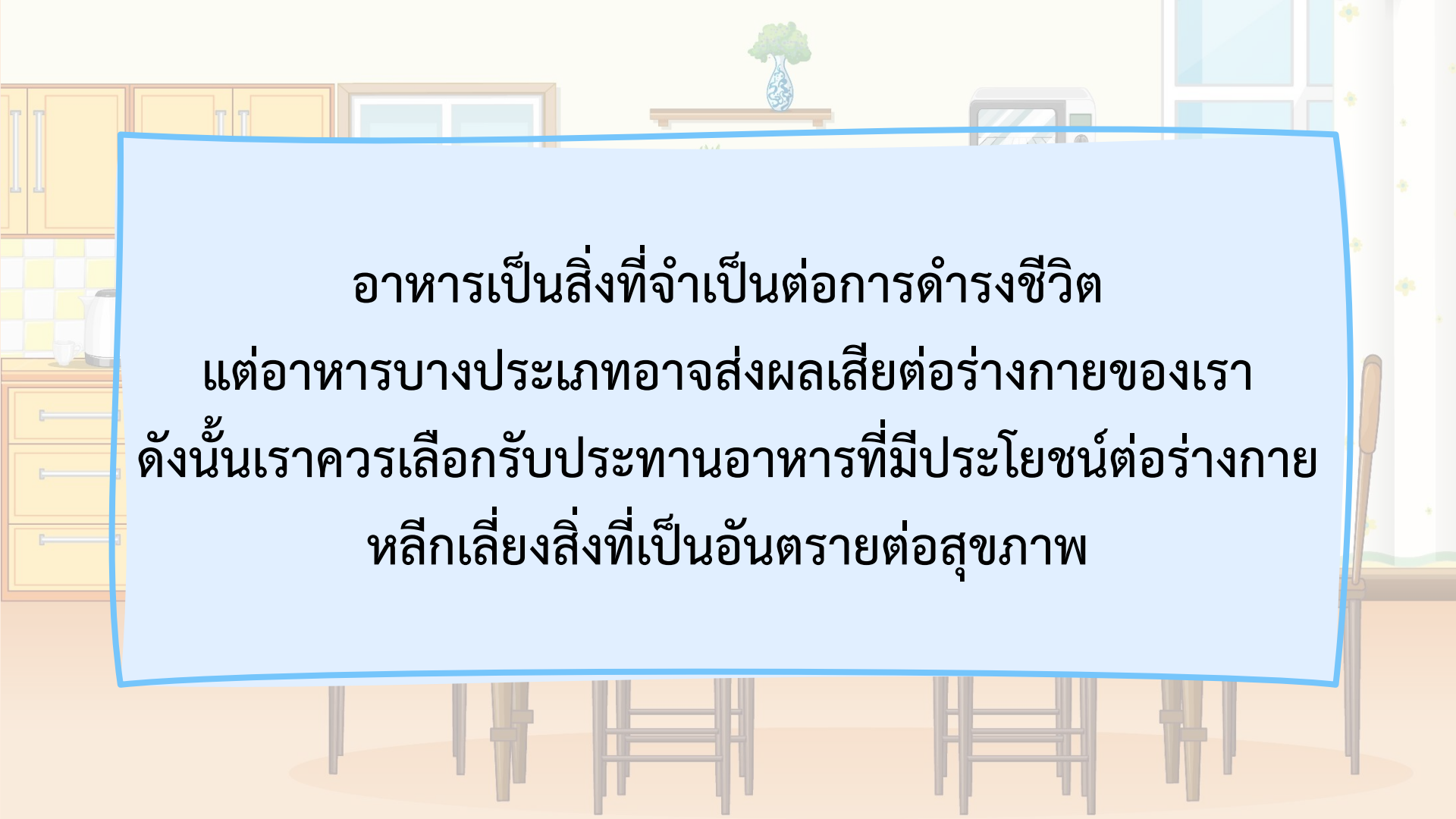
# สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน





สิ่งผิดกฎหมาย  
สำหรับเด็ก



อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต  
แต่อาหารบางประเภทอาจส่งผลเสียต่อร่างกายของเรา  
ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย  
หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

# กิจกรรมประจำวันนี้ ...



ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕



ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕  
หน่วยเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อาหารและเครื่องดื่มที่ควรรับประทาน  
และไม่ควรรับประทาน

✓ สิ่งที่ควรรับประทาน

✗ สิ่งที่ไม่ควรรับประทาน



## ใบงานที่ ๔

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

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

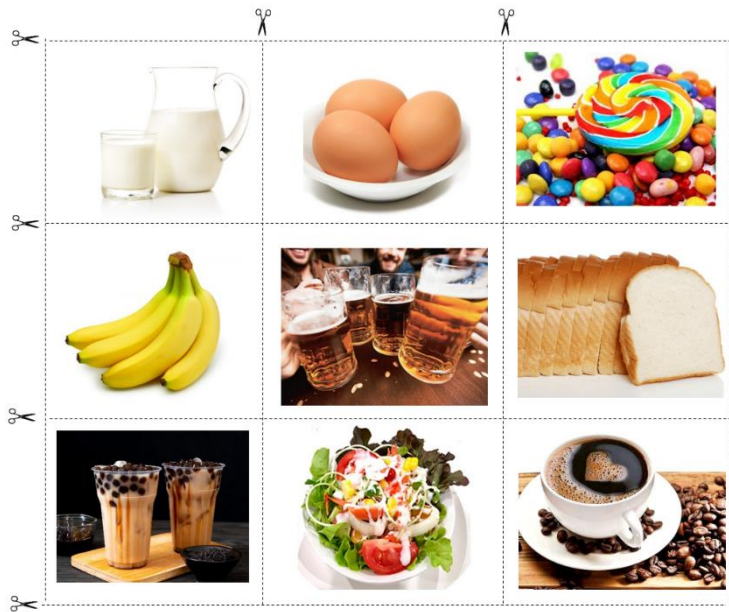




## ใบงานที่ ๔

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

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



ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



ใบความรู้ที่ ๕.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔  
หน่วยเรียนรูที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๔

รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่มีสารอันตราย  
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ครบ ๕ หมู่  
ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด  
หรืออาหารที่มีสีฉูดฉาด



## ใบความรู้ที่ ๕.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔

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





ใบความรู้ที่ ๕.๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕  
หน่วยเรียนรูที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕

ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท

ไม่ทดลองหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้เสพสารเสพติด  
ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนจากคนแปลกหน้า  
และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



## ใบความรู้ที่ ๕.๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕

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



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน
- นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติ  
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตาม  
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔  
และข้อที่ ๕



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติ  
กิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำ  
กิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม  
ของนักเรียน



# สรุปบทเรียนประจำวันนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔

รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และ  
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

รับประทานอาหาร  
ให้ครบทั้ง ๕ หมู่

หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์  
หรือไม่ถูกสุขลักษณะ

# สรุปบทเรียนประจำวันนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน

เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย  
สำหรับเด็ก

ส่งผลเสียต่อตนเองและ  
อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
๔. ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

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



