

ใบความรู้ที่ ๕.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

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 ๕.๒ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕

ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท

ไม่ทดลองหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้เสพสารเสพติด

ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนจากคนแปลกหน้า

และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์