

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒

ครูผู้สอน ครูปฏิญญา ประจันบาน



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า

การที่เราจะมีสุขภาพที่ดี

ต้องทำอะไร ?



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
๒. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒

สุขบัญญัติแห่งชาติ

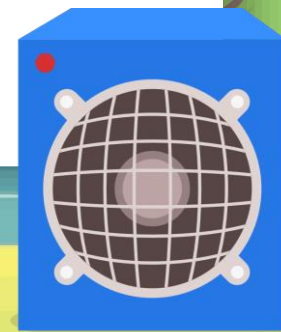


สุขบัญญัติแห่งชาติ



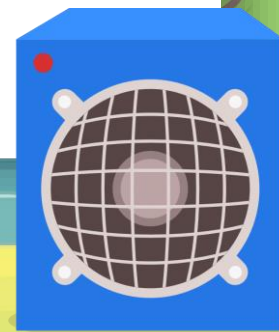
เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีปาฏิหาริย์ให้แสนสบาย
มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๑ นั้ก็แสนง่าย ดูแลร่างกาย ของใช้ให้สะอาด
ข้อ ๒ อยากให้ฟันแข็งแรง ต้องหมั่นแปรงฟันทุกวัน
อย่าให้ขาด



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๓ ล้างมือเสียก่อน ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย

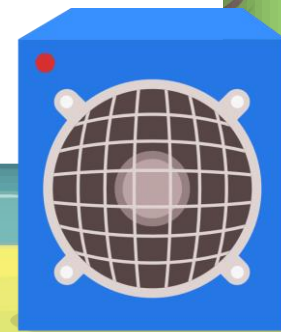
ข้อ ๔ ทานอาหารสุก ไม่ทานรสจัดและมีสารอันตราย



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๕ นี่แหละสำคัญ ไม่เล่นการพนันและใช้สารเสพติด

ข้อ ๖ ครอบครัวอบอุ่น มาสร้างความสัมพันธ์
เชื่อมกันให้สนิท



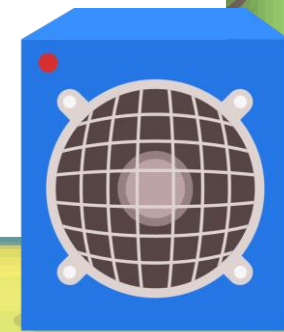
เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๗ ระวัง ระวัง ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ข้อ ๘ ตรวจสุขภาพหน่อย ออกกำลังกายกันไว้อย่าให้ขาด

ข้อ ๙ นอนอยู่ที่ใจ ทำจิตแจ่มใส ร่าเริงทุก ๆ วัน

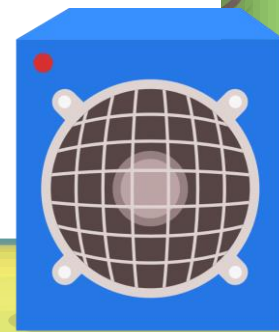
ข้อ ๑๐ มีสำนึกดี มีต่อส่วนรวม มาร่วมกันสร้างสรรค์



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีปฎิหาริย์ให้แสนสบาย
มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ

**เรื่องดี ๆ นะเออ อยู่ที่เธอคนดี ถาถามใจเธอดูสิ
ทำได้ใช้ไหม (ทำได้ ทำได้ !)

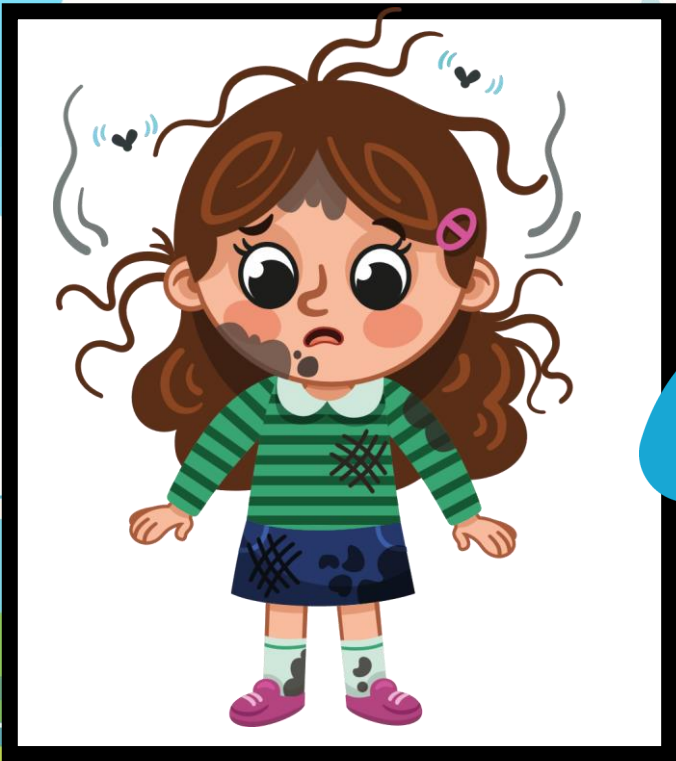


สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒



ให้นักเรียนสังเกตภาพ



ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



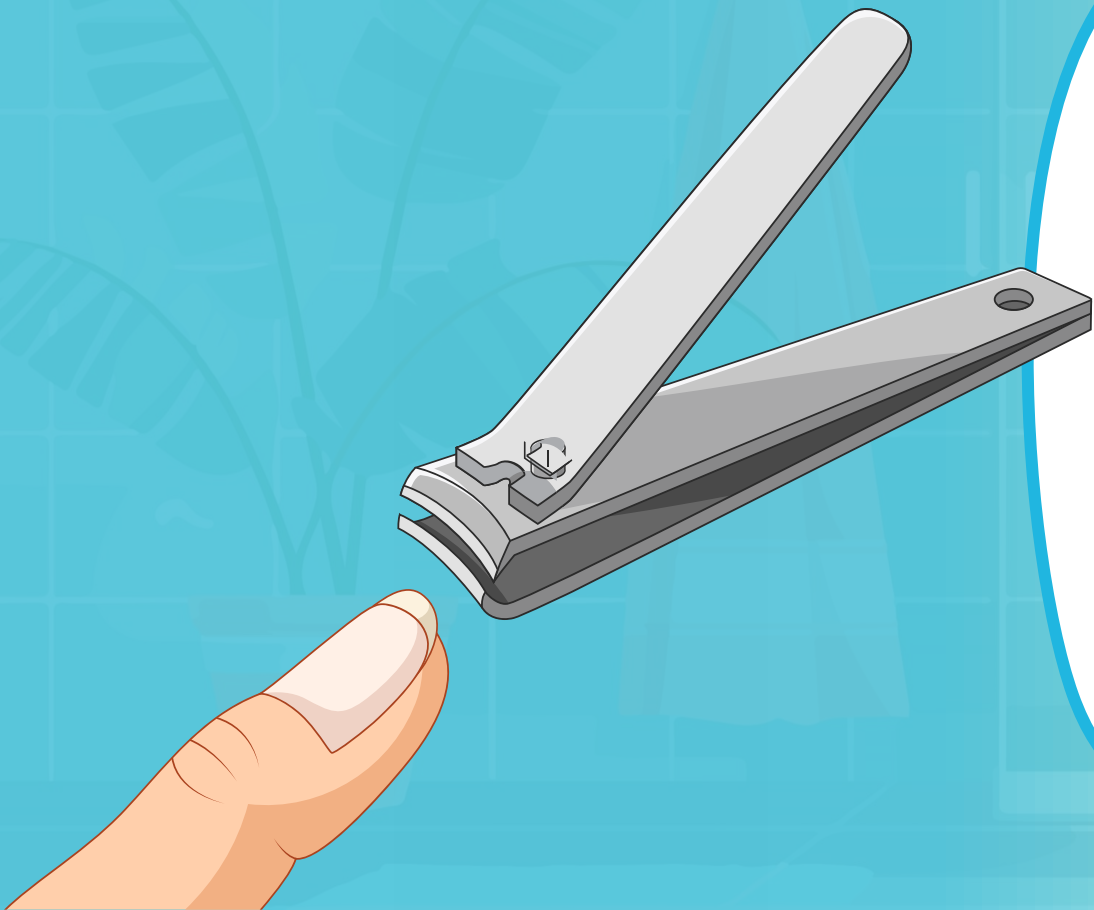
อาบน้ำชำระล้างร่างกาย
ด้วยสบู่และน้ำสะอาด
พร้อมเช็ดตัวให้แห้ง
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



สระผมด้วยยาสระผม
ล้างผมด้วยน้ำเปล่า
ให้สะอาด
แล้วเช็ดผมให้แห้ง

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น
และดูแลรักษาความสะอาด
นิ้วมือและนิ้วเท้า
ให้สะอาดอยู่เสมอ

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



ขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
หลังขับถ่ายควรทำ
ความสะอาดร่างกายและ
ล้างมือทุกครั้ง

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
ไม่ยับยู่ยี่ ไม่สวมใส่ซ้ำ
และดูแลของใช้ให้สะอาด

คำถาม



นักเรียนเปลี่ยน
แปรงสีฟัน
ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่



ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน



แปรงฟันอย่างถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
และเลือกใช้ยาสีฟันที่มี
ส่วนผสมของฟลูออไรด์
เพื่อป้องกันฟันผุ

ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน



หลีกเลี่ยงขนมที่มีรสหวานจัด
หรือเหนียวติดฟันและไม่ใช้
ฟันกัดฉีกของแข็งหรือเหนียว

ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน



ตรวจสุขภาพปากและฟัน
เป็นประจำ
ควรพบทันตแพทย์
ทุก ๆ ๖ เดือน
หรืออย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง



มาแปรงฟันกันเถอะ



ใบงานที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาต่อไปนี้ โดยนำสุขบัญญัติข้อที่ ๑ มาปรับใช้

๑. มีกลิ่นตัว วิธีแก้ปัญหา =
๒. หนึ่งศีรษะมีรังแค วิธีแก้ปัญหา =
๓. เล็บดำ มีขี้เล็บ วิธีแก้ปัญหา =



คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจฟันภายในช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ภายในช่องปากของฉันทันประกอบด้วยฟันจำนวนซี่
แบ่งเป็น ฟันบน จำนวนซี่
ฟันล่าง จำนวนซี่
๒. ภายในช่องปากของฉันทันมีฟันผุหรือไม่ ไม่มี มี จำนวน.....ซี่
๓. นักเรียนมีวิธีการดูแลช่องปากของตนเองอย่างไร



ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๔

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาต่อไปนี้ โดยนำสุขบัญญัติข้อที่ ๑ มาปรับใช้
๒. ให้นักเรียนสำรวจฟันภายในช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๔

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหาต่อไปนี้ โดยนำสุขบัญญัติข้อที่ ๑ มาปรับใช้

๑. มีกลิ่นตัว วิธีแก้ปัญหา =

.....

๒. หน้าศีรษะมีรังแค วิธีแก้ปัญหา =

.....

๓. เล็บดำ มีขี้เล็บ วิธีแก้ปัญหา =

.....



ใบงานที่ ๔

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจฟันภายในช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ภายในช่องปากของฉันประกอบด้วยฟันจำนวนซี่
แบ่งเป็น ฟันบน จำนวนซี่
ฟันล่าง จำนวน.....ซี่

๒. ภายในช่องปากของฉันมีฟันผุหรือไม่ ไม่มี มี จำนวน.....ซี่

๓. นักเรียนมีวิธีการดูแลช่องปากของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

1. ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ
ข้อที่ ๒
๒. ให้นักเรียนทบทวนวิธีการแปรงฟัน
อย่างถูกวิธี

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำ
กิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ให้คำแนะนำและควบคุมดูแล
นักเรียนตลอดการทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ



ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ให้สะอาด

ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวัน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๓ - ๔





สิ่งที่ต้องเตรียม

- เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ
- เนื้อเพลง ล้างมือบ่อย ๆ
- **ใบงานที่ ๕** เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

