

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓-๔

ครูผู้สอน ครูปฏิญญา ประจันบาน



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๓ - ๔





คำถามชวนคิด

หลังจากเรียนเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๑ และ ๒ ไปแล้ว

นักเรียนไปนำกลับมาปฏิบัติหรือไม่ ?



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔
๒. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔

สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๓ - ๔





คำถามชวนคิด

ก่อนรับประทานอาหาร
เราควรทำอะไร ?





คำถามชวนคิด

หลังจากเข้าห้องน้ำ
เราควรทำอะไร ?



ข้อ ๓ ล้างมือให้สะอาด ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย



ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
ก่อนทานอาหารและหลังขับถ่าย
หรือหยิบจับสิ่งของสาธารณะ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๑

เอาฝ่ามือมาถูกัน

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๒

เอาฝ่ามือถูหลังมือ
และเอานิ้วถูซอกนิ้วมือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๓

เอาฝ่ามือถูฝ่ามือ
และเอานิ้วถูซอกนิ้วมือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๔

เอานิ้วมือถูหลังมือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๕

ถูนิ้วหัวแม่มือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๖

ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๗

ถูวนรอบ ๆ ข้อมือ

เพลง ล้างมือบ่อย ๆ

ล้างมือบ่อย ๆ ล้างมือบ่อย ๆ เริ่มที่ข้อที่ ๑ เอาฝ่ามือมาถูกัน
ข้อที่ ๒ นั้นก็เอาฝ่ามือถูหลังมือ ข้อที่ ๓ เอาฝ่ามือถูฝ่ามือ
ข้อที่ ๔ นิ้วมือถูหลังฝ่ามือ ข้อที่ ๕ ถูนิ้วหัวแม่มือ
ข้อที่ ๖ นั้นเอาปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ
ข้อที่ ๗ ถูวนรอบ ๆ ข้อมือ ทำประจำก็จะดี ดี ดี



คำถาม



เมื่อเราล้างมืออย่างถูกต้อง
ครบทั้ง ๗ ขั้นตอน
เราก็สามารถไปรับประทานอาหาร
ได้แล้วใช่ไหม ?



ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด



เลือกซื้ออาหารที่สด
สะอาด ปลอดภัย
ซื้อตามฤดูกาล
หาง่ายตามท้องถิ่น

คำถาม



ประเทศไทย
มีกี่ฤดูกาล



คำถาม



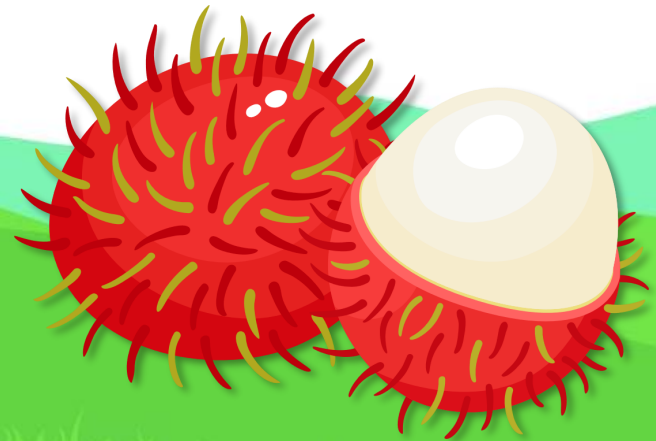
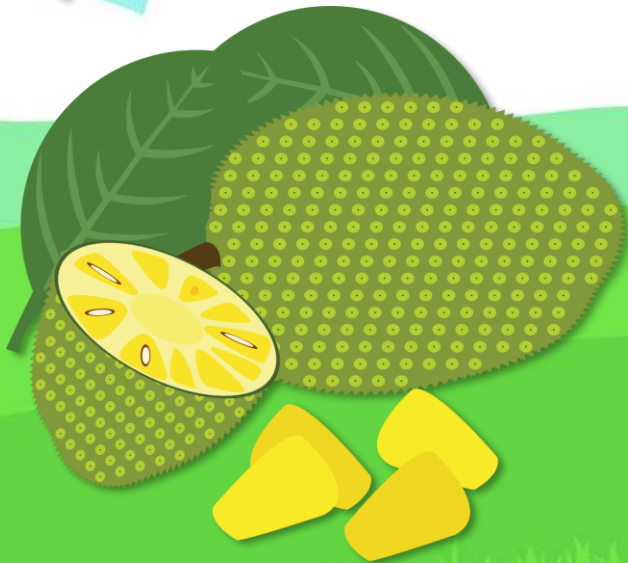
เพราะเหตุใด
เราต้องรับประทาน
ผลไม้ตามฤดูกาล



ฤดูร้อน



ฤดูร้อน



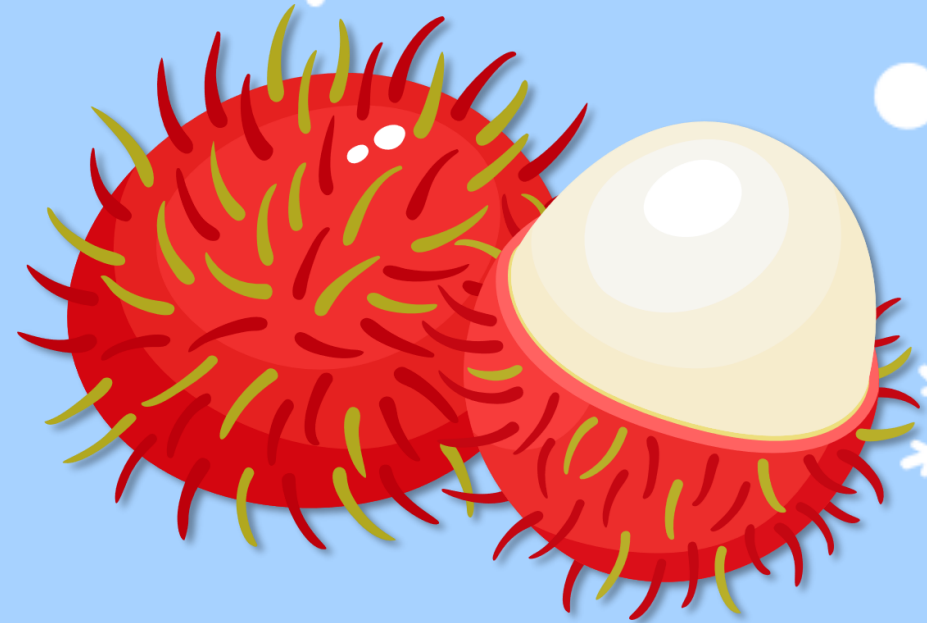
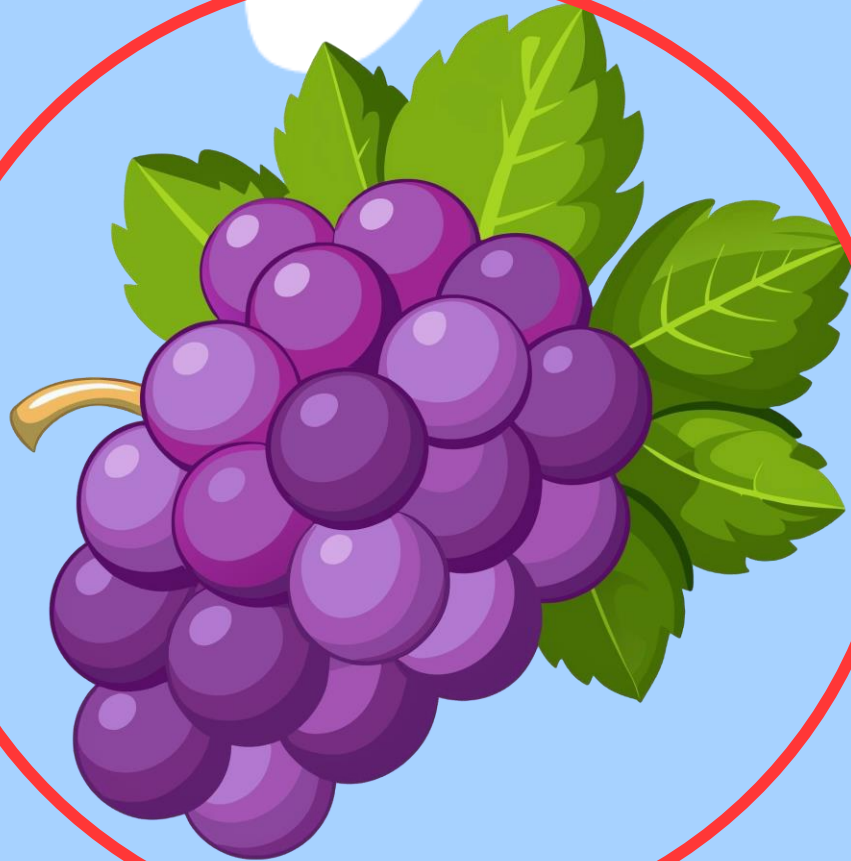
ฤดูฝน



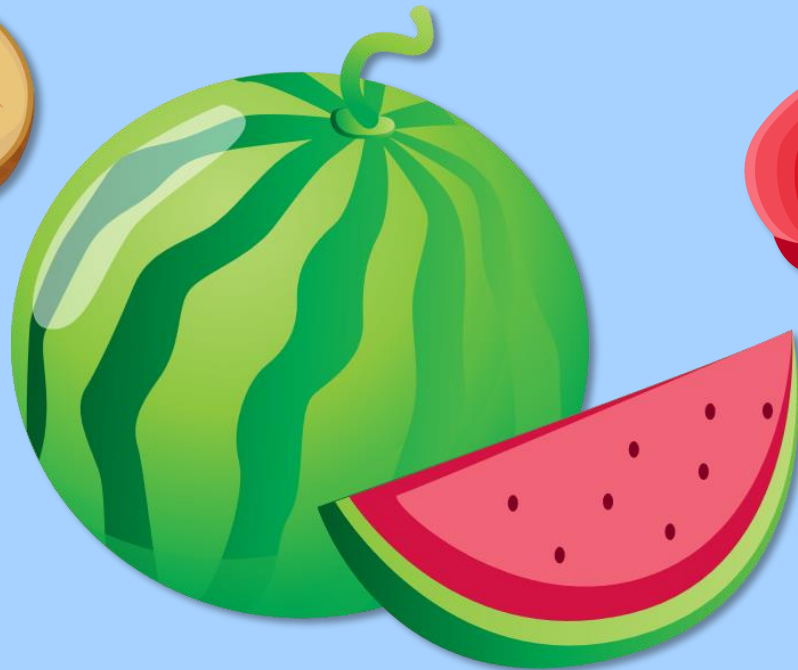
ฤดูฝน



ฤดูหนาว



ฤดูหนาว



ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด



รับประทานอาหาร
ให้ครบ ๕ หมู่
มีความหลากหลาย
ได้สารอาหารครบถ้วน


ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด



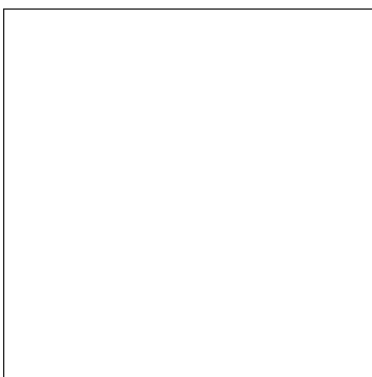
รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ
หรืออาหารหมักดอง
อาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน โดยการวาดภาพประกอบ



คำชี้แจง : ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่นำแนวทางการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๔ มาปรับใช้ พร้อมวาดภาพและบอกรายละเอียด



ชื่อเมนู :

ส่วนประกอบ และวิธีทำ :

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน

โดยการวาดภาพประกอบ

๒. ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่นำแนวทางการปฏิบัติ

ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ มาปรับใช้

พร้อมวาดภาพและบอกรายละเอียด

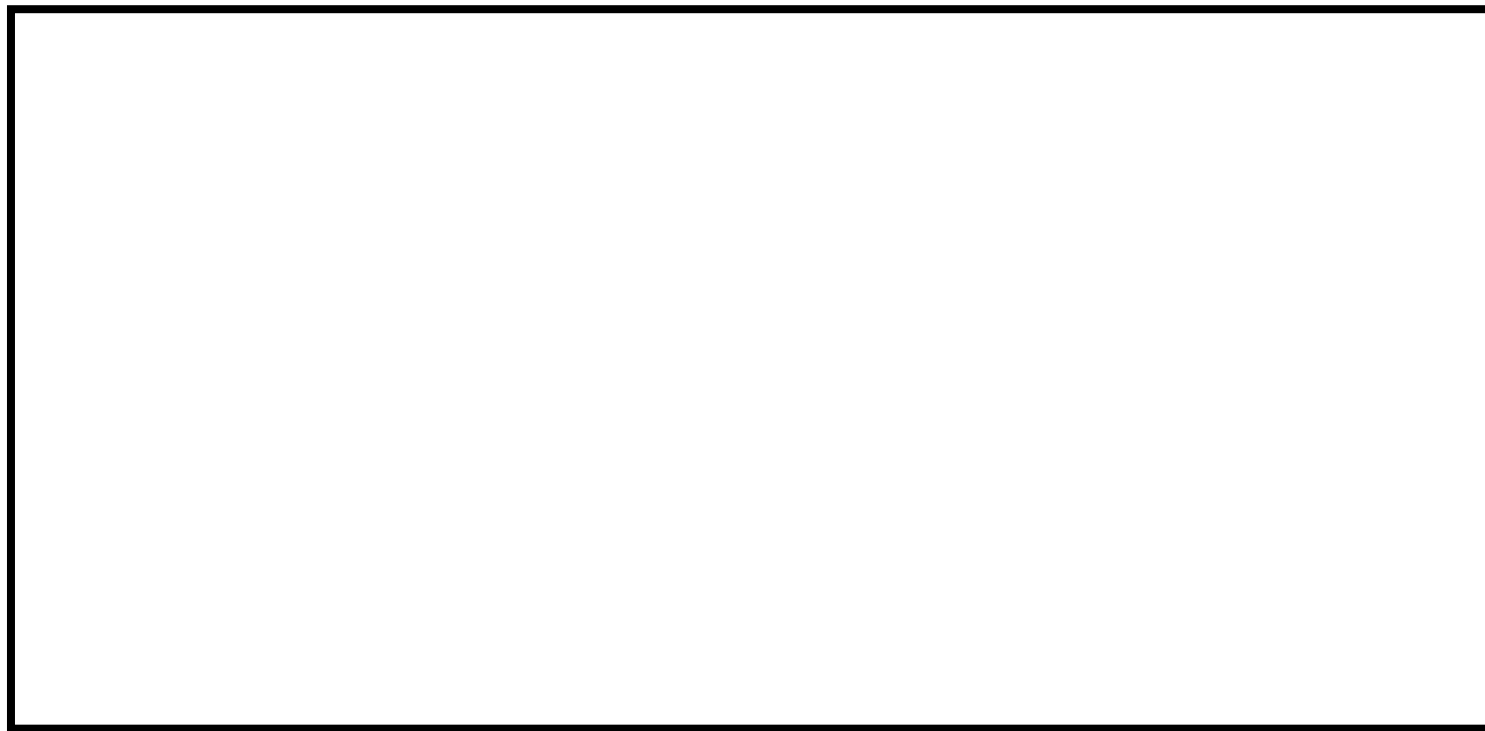
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน โดยการวาดภาพประกอบ



ใบงานที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓ และ ข้อที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่นำแนวทางการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๔ มาปรับใช้ พร้อมวาดภาพและบอกรายละเอียด



ชื่อเมนู :

ส่วนประกอบ และวิธีทำ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน โดยการวาดภาพประกอบ
๒. ให้นักเรียนคิดเมนูอาหารที่นำแนวทางการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๔ มาปรับใช้ พร้อมวาดภาพและบอกรายละเอียด

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน



สุขบัญญัติแห่งชาติ



คำถาม

หากนักเรียนไม่ล้างมือ
ก่อนรับประทานอาหาร
จะส่งผลกระทบต่ออย่างไร



คำถาม



นักเรียนคิดว่า การรับประทานอาหาร
จัดเป็นประจำ
จะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย



สุขบัญญัติแห่งชาติ



ข้อ ๓ ล้างมือให้สะอาด
ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย

ข้อ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจาก
สารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
รสจัดฉาด



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๕ - ๗





สิ่งที่ต้องเตรียม

- เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ
- **ใบงานที่ ๒** เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕ - ๗

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

