

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ





มือและเท้าของนักเรียน สะอาดหรือไม่





เพราะเหตุใดมือและเล็บ
ของนักเรียนจึงเป็นเช่นนั้น





ทบทวนความรู้

มือและเล็บมือ
มีหน้าที่อะไร





หน้าที่ของมือ

มือ

มีไว้ทำงานต่าง ๆ
หยิบจับและถือสิ่งของ
หรือใช้แสดงท่าทางต่าง ๆ





หน้าที่ของเล็บ

เล็บ

มีหน้าที่ป้องกันอันตราย
ไม่ให้ปลายนิ้วได้รับบาดเจ็บ



การปฏิบัติตนตามหลัก




สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๓





จุดประสงค์การเรียนรู้

-  ๑. บอกวิธีการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓
-  ๒. แสดงวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน
-  ๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓



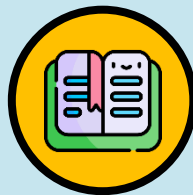
สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๓**

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังการขับถ่าย





ก่อน



หลัง





ถ้านักเรียนใช้มือที่สกปรก
หยิบอาหารเข้าปาก
จะเป็นอย่างไร



เมื่อไม่ล้างมืออาจจะเกิด ...



อาการท้องเสีย



เมื่อไม่ล้างมืออาจจะเกิด ...

อาการเจ็บป่วย





ล้างมือบ่อย ๆ

ป้องกันโรค





การล้างมือ ๗ ขั้นตอน





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๓**

ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร
และหลังการขับถ่าย

มือเป็นอวัยวะที่ใช้หยิบจับสิ่งของและสัมผัสกับอวัยวะส่วนอื่น
ทำให้มือและเล็บเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค
ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เราเจ็บป่วย



กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติวิธีการล้างมือ ๗ ขั้นตอน
แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๓

ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร
และหลังการขับถ่าย

การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำเปล่าก่อน
และรับประทานอาหาร
และหลังการเข้าห้องน้ำทุกครั้ง



ใบความรู้ที่ ๔

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ

แห่งชาติ ข้อที่ ๓



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



- นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกปฏิบัติการล้างมือ ๗ ขั้นตอน
- นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติหน้าชั้นเรียน
- นักเรียนสามารถปฏิบัติการล้างมือ ๗ ขั้นตอนที่นอกห้องเรียน

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน

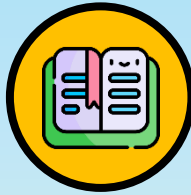


การล้างมือ ๗ ขั้นตอน





สรุปบทเรียนประจำวันนี้



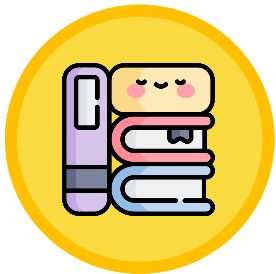
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

และหลังการขับถ่าย

เมื่อใช้มือหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ
อาจไปสัมผัสกับสิ่งสกปรกที่มองไม่เห็น

การล้างมือบ่อย ๆ
เป็นการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
ที่ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง



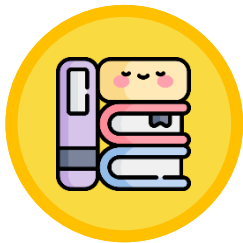
บทเรียนครั้งต่อไป

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



