

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ข้อที่ ๑

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหมี่ยมสุวรรณ





กิจกรรม

สวัสดี สบายดีหรือเปล่า



๑. นักเรียนรู้สึกเจ็บป่วยหรือไม่สบาย



ใช่



ไม่ใช่



๒. นักเรียนรับประทานอาหาร
ไม่ครบ ๓ มื้อต่อหนึ่งวัน



ใช่



ไม่ใช่



๓. นักเรียนรู้สึกไม่สนุกเมื่อเล่นกับเพื่อน



ใช่



ไม่ใช่



๔. นักเรียนไม่ยอมมาโรงเรียน



ใช่



ไม่ใช่



๕. นักเรียนไม่ชอบรักษาความสะอาด
ในร่างกายของตนเอง



ใช่



ไม่ใช่





หากนักเรียนตอบว่า “ใช่”
มากกว่า ๒ ข้อ
นักเรียนควรดูแลสุขภาพ
ของตนเองให้มากยิ่งขึ้น





สุขบัญญัติแห่งชาติ

๑๐ ประการ





สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ⁺



ข้อกำหนดที่ควรปฏิบัติ
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี
ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม
มีทั้งหมด ๑๐ ประการ

การปฏิบัติตนตามหลัก




สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๑





จุดประสงค์การเรียนรู้

-  ๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
-  ๒. ระบุวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
-  ๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๑**

ดูแลรักษาร่างกาย

และ

ของใช้ให้สะอาด





การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย

ทำได้อย่างไร



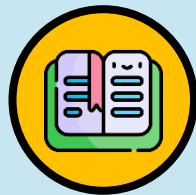


สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

อาบน้ำชำระล้างร่างกาย
วันละ ๒ ครั้ง





สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

สระผมเป็นประจำ

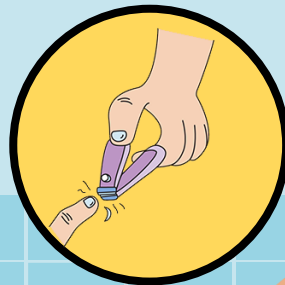




สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

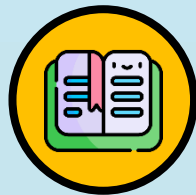
ตัดเล็บมือ เล็บเท้า
ไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค





การดูแลรักษาความสะอาดของใช้ ทำได้อย่างไร





สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
ไม่ยับย่น





สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

เก็บของเล่น ของใช้
ให้เป็นระเบียบ





สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ทำความสะอาดของใช้
ที่ใช้เป็นประจำ





ทำไมนักเรียนต้องรักษา
ความสะอาดร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ





จะเป็นอย่างไร หากไม่รักษาความสะอาด

ร่างกายสกปรก
อาจเกิดผดผื่นขึ้นตามร่างกาย





**จะเป็นอย่างไร
หากไม่รักษาความสะอาด**

มีกลิ่นตัว





จะเป็นอย่างไร หากไม่รักษาความสะอาด

เกิดการสะสมของเชื้อโรค
เป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วย





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๑**

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

หากร่างกายของเราสะอาดจะทำให้ไม่เกิดโรคต่าง ๆ นอกจากนี้
การทำความสะอาดของใช้จำเป็นต้องทำเป็นประจำ
เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคต่าง ๆ



กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ใบงานที่ ๒

เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเติมข้อมูลลงช่องว่างให้ถูกต้อง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเติมข้อมูลลงช่องว่างให้ถูกต้อง

อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง	ซักเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้ว
สระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง	ล้างอวัยวะเพศ หลังการขับถ่าย
เก็บของเล่นให้เป็นระเบียบ	ซักผ้าปูที่นอนและ ปลอกหมอน
ล้างกระดิกน้ำและแก้วน้ำส่วนตัว	ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
ทำความสะอาดรองเท้านักเรียน	ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด



ใบงานที่ ๒

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ข้อที่ ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

วิธีการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด

ร่างกาย

ของใช้

๑.	๑.
๒.	๒.
๓.	๓.
๔.	๔.
๕.	๕.



ใบงานที่ ๒

เรื่อง

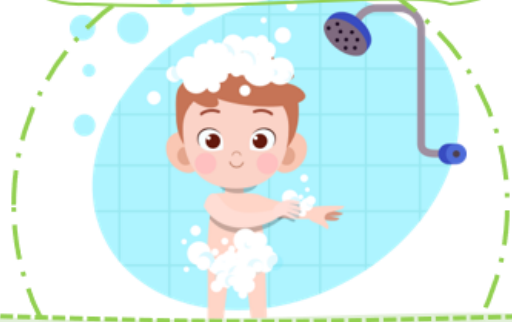
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ข้อที่ ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดด้วยการอาบน้ำ
สระผม และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ตัดเล็บมือ
เล็บเท้าให้สั้น หมั่นดูแลรักษาของใช้ให้สะอาด



ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ

แห่งชาติ ข้อที่ ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

จะเป็นอย่างไร ? หากไม่รักษาความสะอาด



อาจเกิดผดผื่นขึ้นตามร่างกาย

มีกลิ่นตัว



เกิดการสะสมของเชื้อโรค
เป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วย



ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ

แห่งชาติ ข้อที่ ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อที่ ๑
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก ใบความรู้

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมจากใบความรู้
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน ในห้องเรียน

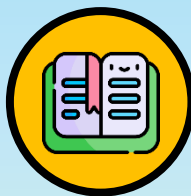


หากนักเรียนไม่ปฏิบัติตาม
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๑
จะส่งผลอย่างไรกับนักเรียน





สรุปบทเรียนประจำวันนี้

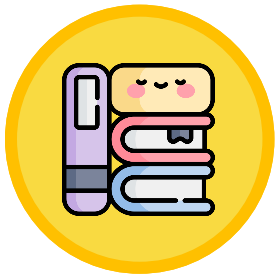


สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ร่างกายและของใช้สะอาด
ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค

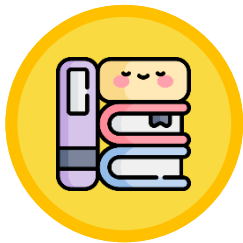
สุขภาพดี
ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒





สิ่งที่ต้องเตรียม

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



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

