

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ข้อที่ ๒

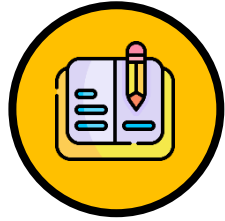
ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





นักเรียนคนใดปฏิบัติตน
ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๑ บ้าง



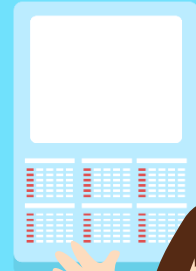


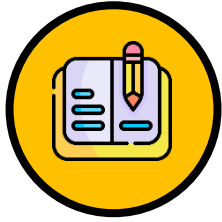
หลักสูตรบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑
คืออะไร





วันนี้เรอยิ้มหรือยังจ๊ะ





นักเรียนเห็นอะไรบ้าง
เมื่อเพื่อนยิ้มให้เราดู



การปฏิบัติตนตามหลัก




สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๒





จุดประสงค์การเรียนรู้

-  ๑. บอกวิธีการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
-  ๒. เลือกสิ่งของหรือพฤติกรรมที่ส่งเสริมการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง
-  ๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒



นิทาน เรื่อง
แม่จ๋า หนูไม่อยากร้าย

สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สรุปนิทาน

เรื่อง

แม่จ๋าหนูไม่อยากขี้ม





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวัน
อย่างถูกต้อง
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน
อย่างถูกวิธี

อย่างน้อย
วันละ ๒ ครั้ง





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

เลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสมกับวัย
และเลือกยาสีฟันที่ผสม
สารฟลูออไรด์





ในแต่ละวันนักเรียนคิดว่า
นักเรียนแปร่งฟันถูกวิธี
หรือไม่





เพราะเหตุใด
นักเรียนจะต้องแปร่งฟัน
ให้ถูกวิธี





นอกจากฟันแล้ว
นักเรียนต้องทำความสะอาด
บริเวณใดในช่องปาก





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อย
วันละ ๒ ครั้ง

ตรวจสุขภาพ
ในช่องปากเป็นประจำ





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อย
วันละ ๒ ครั้ง

หลีกเลี่ยงการรับประทาน
ลูกอมและของหวาน





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องอย่างน้อย

วันละ ๒ ครั้ง

เลือกกินอาหารที่ช่วย
เสริมสร้างกระดูกและฟัน
ให้แข็งแรง





นักเรียนมีวิธีดูแลรักษา
สุขภาพในช่องปาก
ของตนเองอย่างไร





สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

ดูแลรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
เพราะฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย การมีรอยยิ้มที่สดใส
แสดงถึงควมมีสุขภาพที่ดีและมีความสุข



กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมสิ่งของที่ใช้ในการดูแลรักษาฟัน
ให้แข็งแรง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมสิ่งของที่ใช้ในการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง



ใบงานที่ ๓

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ข้อที่ ๒



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



การแปรงฟันต้องแปรงอย่างน้อย ๒ ครั้ง คือ
ในตอนเช้าหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง
เลือกแปรงสีฟันขนาดที่เหมาะสมกับวัย
และใช้ยาสีฟันที่ผสมสารฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ



ตรวจสอบสุขภาพในช่องปาก
ทุก ๖ เดือน



ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ

แห่งชาติ ข้อที่ ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

การพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก
ทุก ๆ ๖ เดือน
เป็นอีกหนึ่งวิธีในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน



ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง จะช่วยป้องกัน
โรคเสียวฟันหรือเลือดออกตามไรฟันได้



ใบความรู้สำหรับครูที่ ๓

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ

แห่งชาติ ข้อที่ ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



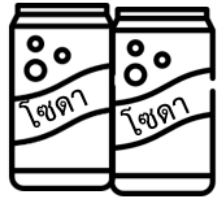
- นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติใบงานที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
- นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมจากใบความรู้
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวงกลมสิ่งของที่ใช้ในการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง



เจเลยใบงานที่ ๓

เรื่อง

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ

แห่งชาติ ข้อที่ ๒

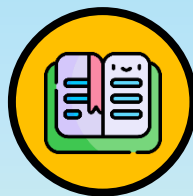


(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

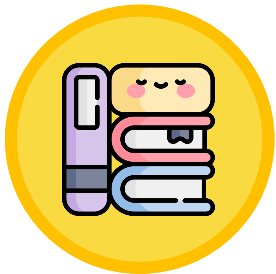


สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๒**

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

เลือกใช้แปรงสีฟัน
และยาสีฟันที่เหมาะสม

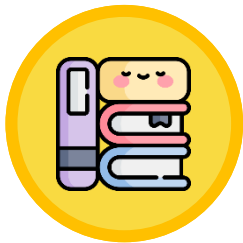
เลือกรับประทานอาหาร
ที่เสริมสร้างฟันให้แข็งแรง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใ้ความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓
๔. อุปกรณ์ในการทำสบู่เหลวล้างมือ



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

