

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





การปฏิบัติตนตามหลัก




สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕





## จุดประสงค์การเรียนรู้

-  ๑. บอกวิธีการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
-  ๒. วิเคราะห์เลือกอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน
-  ๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕



# สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๔**

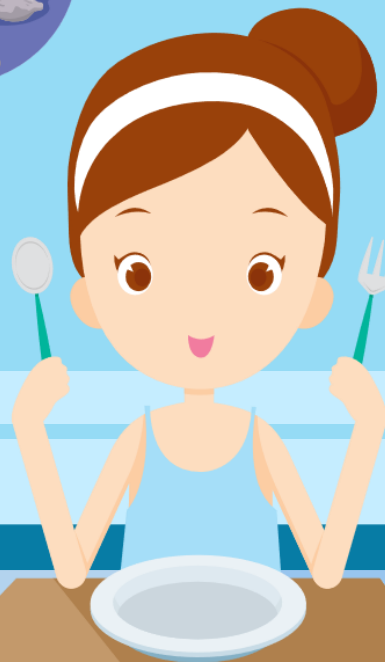
รับประทานอาหารสุก สะอาด  
ปราศจากสารอันตราย และ  
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด  
รสจัดฉาด





# อาหารหลัก

## ๕ หมู่

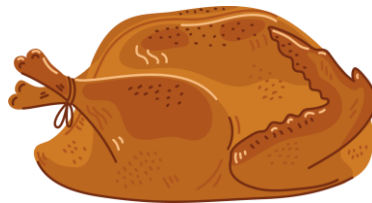
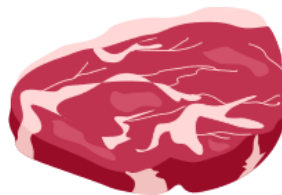
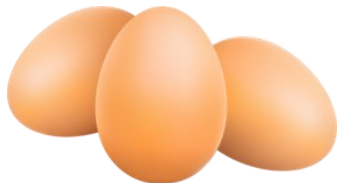




# อาหารหลัก ๕ หมู่



## หมู่ที่ ๑





# อาหารหลัก ๕ หมู่



## หมู่ที่ ๒







# อาหารหลัก ๕ หมู่



## หมู่ที่ ๓





# อาหารหลัก ๕ หมู่



## หมู่ที่ ๑





# อาหารหลัก ๕ หมู่



## หมู่ที่ ๕





# อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



อาหารรสจัด



อาหารหมักดอง



อาหารที่มีสีสััน

ฉูดฉาด

# อาหารต้องปรุงสุกทุกครั้ง ก่อนรับประทาน



สิ่งที่นักเรียนชอบ

คืออะไร



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
เป็นสิ่งที่มึประโยชน์  
หรือไม่




โทษและอันตรายที่อาจเกิดจาก  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุ





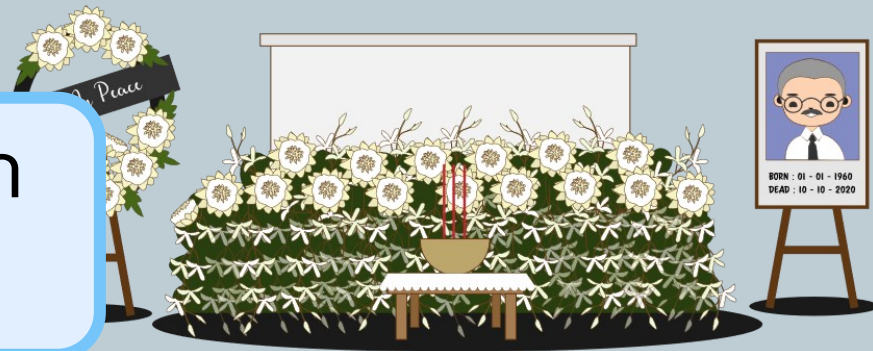


โทษและอันตรายที่อาจเกิดจาก  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อาจบาดเจ็บทั้งตนเองและผู้อื่น

โทษและอันตรายที่อาจเกิดจาก  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เกิดความสูญเสีย อาจถึงขั้นเสียชีวิต





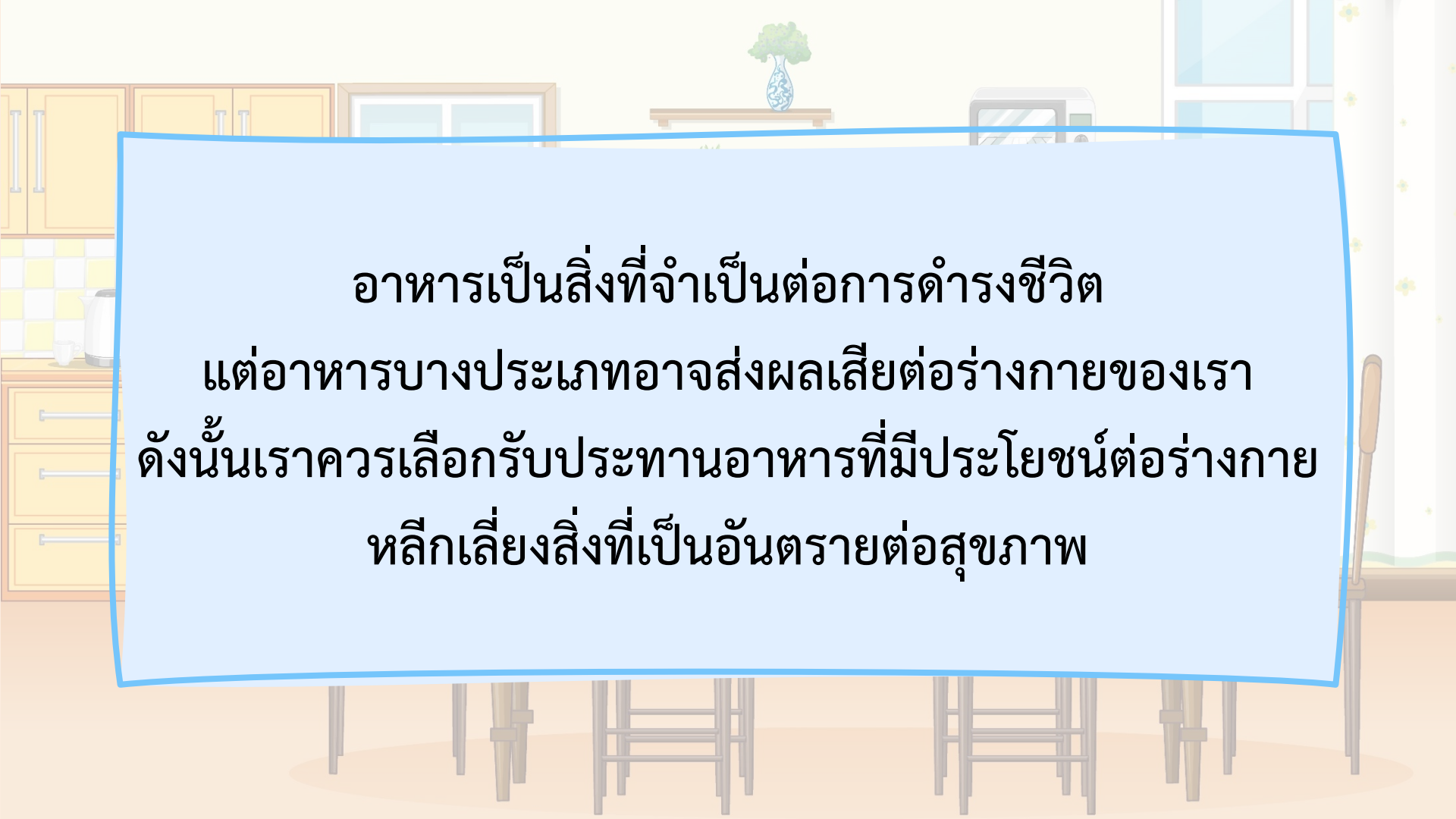
# สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๕**

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด  
การพนัน





สิ่งผิดกฎหมาย  
สำหรับเด็ก



อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต  
แต่อาหารบางประเภทอาจส่งผลเสียต่อร่างกายของเรา  
ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย  
หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ



## กิจกรรมประจำวันนี้ ...

### ใบงานที่ ๔

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อาหารและเครื่องดื่มที่ควรรับประทาน  
และไม่ควรรับประทาน

✓ สิ่งที่ควรรับประทาน

✗ สิ่งที่ไม่ควรรับประทาน



## ใบงานที่ ๕

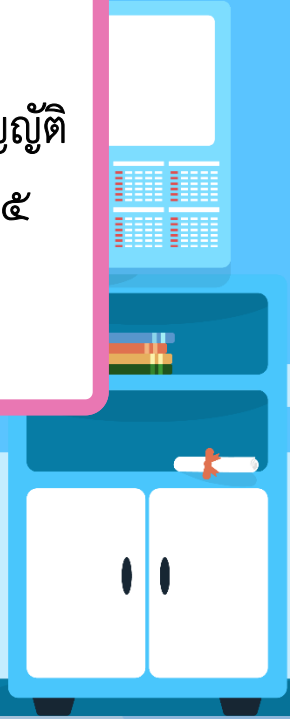
เรื่อง

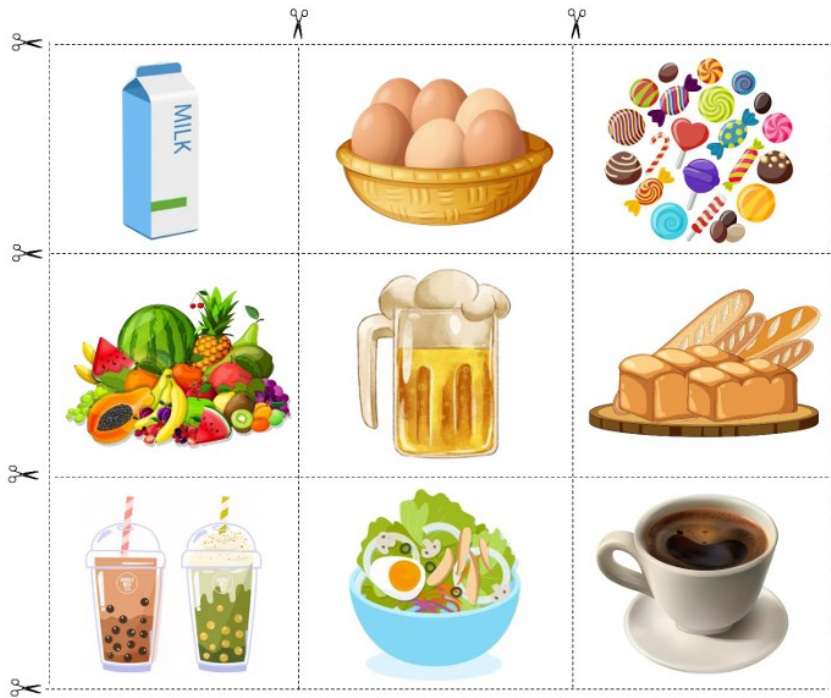
การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))





## ใบงานที่ ๕

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔  
รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่มีสารอันตราย  
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ครบ ๕ หมู่  
ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด  
หรืออาหารที่มีสีสังูดฉาด



## ใบความรู้ที่ ๕

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๔



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕  
ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท



ไม่ทดลองหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้เสพสารเสพติด  
ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนจากคนแปลกหน้า  
และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



## ใบความรู้ที่ ๕

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๕



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))

## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



- นักเรียนแบ่งกลุ่ม ตามความเหมาะสมของห้องเรียน
- นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติใบงานที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน

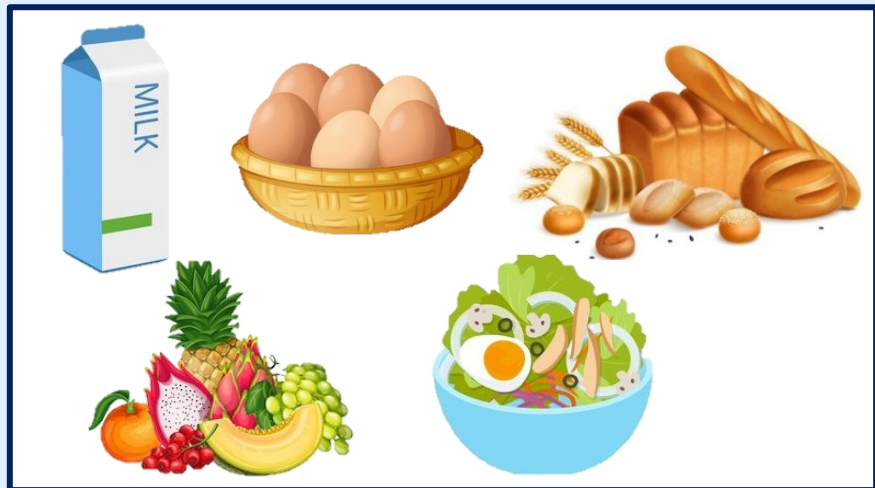


## เฉลยใบงานที่ ๔

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕



สิ่งที่ดีควรรับประทาน

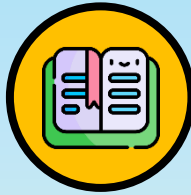


สิ่งที่ไม่ควรรับประทาน





สรุปบทเรียนประจำวันนี้



## สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔

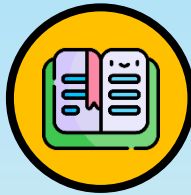
รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยง  
อาหารรสจัด สีฉูดฉาด

รับประทานอาหาร  
ให้ครบทั้ง ๕ หมู่

หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์  
หรือไม่ถูกสุขลักษณะ



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

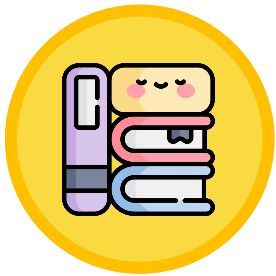


## สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๕

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน

เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย  
สำหรับเด็ก

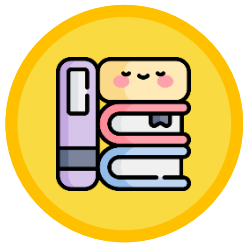
ส่งผลเสียต่อตนเองและ  
อาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๖





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖
๔. ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๖



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

