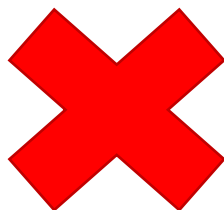


ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๔
รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่มีสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ครบ ๕ หมู่
ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด
หรืออาหารที่มีสีฉูดฉาด



ใบความรู้ที่ ๕ 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

สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๕
ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท



ไม่ทดลองหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้เสพสารเสพติด
ไม่หลงเชื่อคำเชิญชวนจากคนแปลกหน้า
และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

