

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ







นักเรียนเคยเล่นกีฬา  
ชนิดใดบ้าง





# กีฬา หมายถึง

กิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุก  
เพลิดเพลิน ทำให้ร่างกายแข็งแรง  
สามารถผ่อนคลายจากความเครียด

# การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

## ข้อที่ ๘ และ ข้อที่ ๙





## จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ข้อที่ ๙



๒. เสนอวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำ



๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙



# สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๘**

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
และตรวจสุขภาพประจำปี





# ประโยชน์ของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย







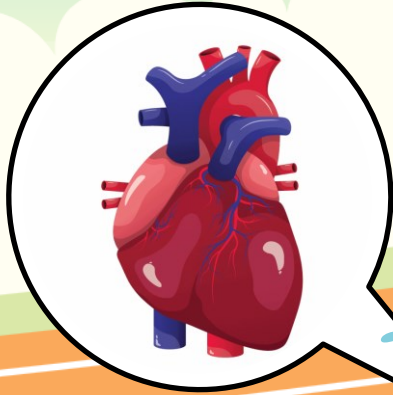
# ประโยชน์ของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย



ร่างกายแข็งแรง  
ไม่เจ็บป่วยง่าย



# ประโยชน์ของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย



เสริมสร้างการทำงาน  
ของหัวใจ



# ประโยชน์ของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย



ผ่อนคลาย  
ความเครียด



# ประโยชน์ของการเล่นกีฬา

## หรือการออกกำลังกาย



ได้ทำกิจกรรม

ร่วมกับผู้อื่น



# ประโยชน์ของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย



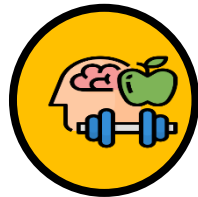
จิตใจเราแข็งแรง

แฉ่่มใส



# การตรวจสุขภาพ ประจำปี





การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ชอบ  
ส่งผลดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ  
สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข





# สุขบัญญัติแห่งชาติ **ข้อที่ ๙**

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส  
อยู่เสมอ







# วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจเราเรียงแจ่มใส

ทำกิจกรรมและ  
พักผ่อนร่วมกับ  
ครอบครัว





# วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจเราเรียงแจ่มใส

หากิจกรรมที่ตนเอง  
ชอบหรือเล่น  
กับเพื่อนเวลาว่าง





# วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจเราเริงแจ่มใส

ทำกิจกรรม  
ที่เกิดความผ่อนคลาย

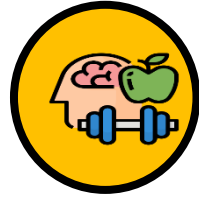




# วิธีการปฏิบัติตนให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส

นอนหลับพักผ่อน  
อย่างเพียงพอ





สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙  
เป็นแนวทางการปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กัน  
และเป็นแนวทางที่จะทำให้ใช้ชีวิต  
อย่างมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ



## กิจกรรมประจำวันนี้ ...

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำ

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองปฏิบัติ  
เป็นประจำ



ฉันออกกำลังกายโดย...

.....  
.....  
.....  
.....

ชื่อ..... ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....



## ใบงานที่ ๒

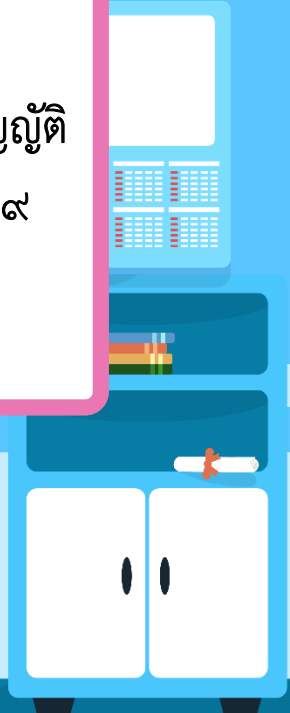
เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

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



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี



เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง  
ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจหาความผิดปกติ  
ของร่างกาย สามารถป้องกันและ  
รักษาความผิดปกติได้อย่างทัน่วงที



## ใบความรู้ที่ ๘

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๘



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

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



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙  
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



สามารถทำได้โดยการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ  
ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด  
และจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่



## ใบความรู้ที่ ๘

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติ ข้อที่ ๙



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

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



คนทั่วไปที่มีสุขภาพในเกณฑ์ปกติ การออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ  
ควรทำอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์  
หรือออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ช่วยให้หัวใจวัยต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดี

ช่วยในเรื่องการนอนหลับได้ดี

สุขภาพจิตดี ร่างแข็งแรงใจ

เสริมสร้างกระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

ลดความเครียด



## ใบความรู้สำหรับครูที่ ๘

เรื่อง

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
แห่งชาติข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

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

## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากในใบความรู้

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน



สรุปบทเรียนประจำวันนี้



## สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘

ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

การเล่นกีฬาที่ชอบ หรือ  
การเคลื่อนไหวร่างกาย  
ถือเป็นการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย  
ส่งผลดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ



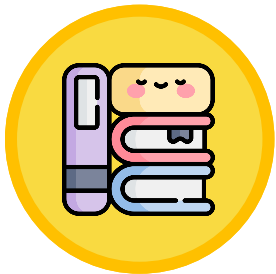
สรุปบทเรียนประจำวันนี้



## สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

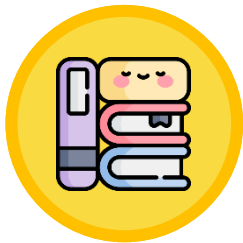
การใช้ชีวิตจะมีความสุข  
หากเรามีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ ๑๐





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐
๔. ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑๐



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

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

