

กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ตัวเรา

ระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๓

เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี











สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

The illustration shows a dental clinic. On the left, a smiling cartoon tooth character is on a counter. In the center, a sign reads 'การดูแลสุขภาพ' (Health Care) and 'สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ' (10 National Good Habits). Below the sign, two children are shown. At the bottom, a text box contains the second habit: '๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง' (2. Maintain strong teeth and brush teeth daily correctly).

ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข

สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด

ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
และการสำส่อนทางเพศ



ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข

สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข



สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



การดูแลสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
๑๐ ประการ

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



ขอบคุณภาพ จาก กระทรวงสาธารณสุข

