

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒

ครูผู้สอน ครูปณิณญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
๒. ปฏิบัติตาม สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า
การที่เราจะมีสุขภาพที่ดี
ต้องทำอะไร ?



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีป้าฎิหาริย์ให้แสนสบาย
มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๑ นั้ก็แสนง่าย ดูแลร่างกาย ของใช้ให้สะอาด
ข้อ ๒ อยากให้ฟันแข็งแรง ต้องหมั่นแปรงฟันทุกวัน
อย่าให้ขาด



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๓ ล้างมือเสียก่อน ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย
ข้อ ๔ ทานอาหารสุก ไม่ทานรสจัดและมีสารอันตราย



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๕ นี่แหละสำคัญ ไม่เล่นการพนันและใช้สารเสพติด
ข้อ ๖ ครอบครัวอบอุ่น มาสร้างความสัมพันธ์
เชื่อมกันให้สนิท



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

ข้อ ๗ ระวัง ระไว ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ข้อ ๘ ตรวจสุขภาพบ่อยๆ ออกกำลังกายกันไว้อย่าให้ขาด

ข้อ ๙ นอนอยู่ที่ใจ ทำจิตแจ่มใส ร่าเริงทุก ๆ วัน

ข้อ ๑๐ มีสำนึกดี มีต่อส่วนรวม มาร่วมกันสร้างสรรค์



เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีปฏิหารย์ให้แสนสบาย
มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ

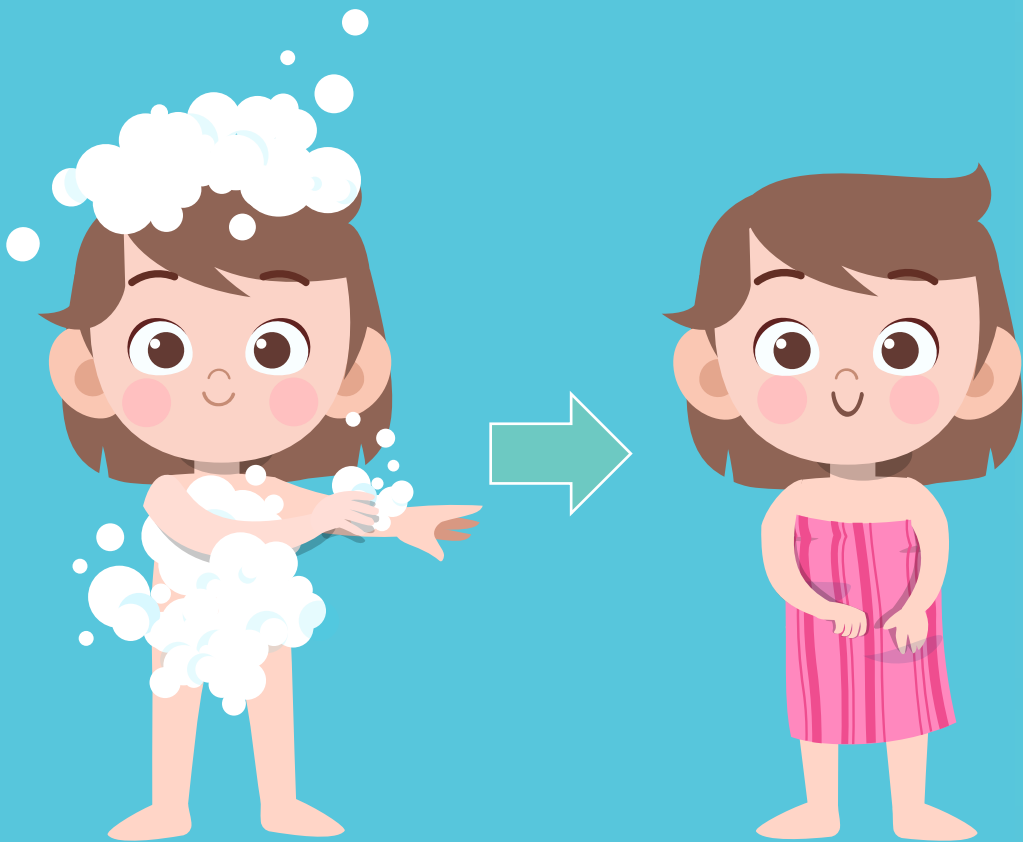
**เรื่องดี ๆ นะเออ อยู่ที่เธอคนดี ถาถามใจเธอดูสิ
ทำได้ใช้ไหม (ทำได้ ทำได้ !)



สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑ และ ข้อที่ ๒



ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



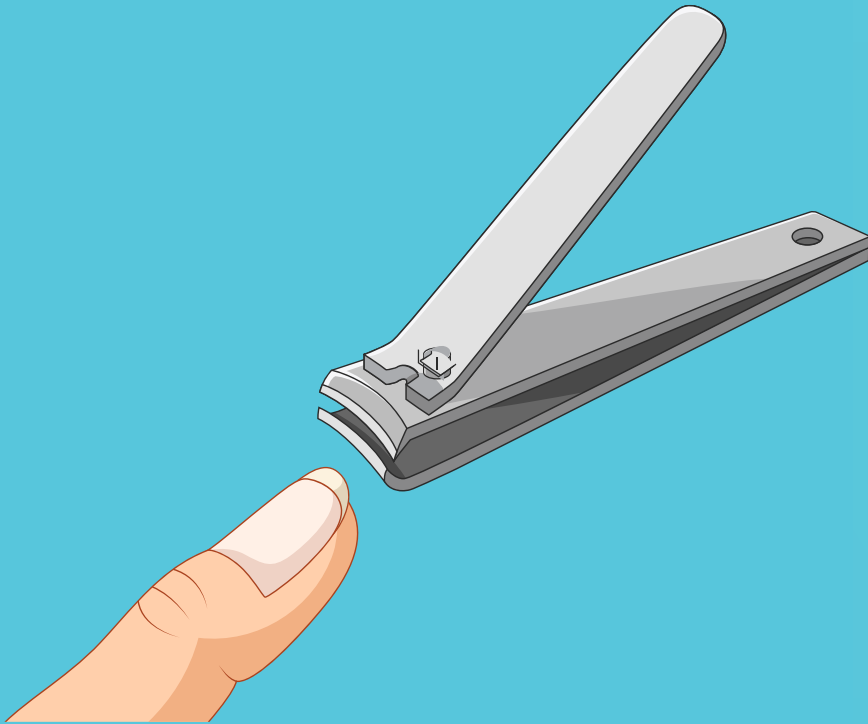
อาบน้ำชำระล้างร่างกาย
ด้วยสบู่และน้ำสะอาด
พร้อมเช็ดตัวให้แห้ง
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



สระผมด้วยยาสระผม
ล้างผมด้วยน้ำเปล่า
ให้สะอาด
แล้วเช็ดผมให้แห้ง

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น
และดูแลรักษาความ
สะอาดนิ้วมือและนิ้วเท้า
ให้สะอาดอยู่เสมอ

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



ขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
หลังขับถ่ายควรทำ
ความสะอาดร่างกายและ
ล้างมือทุกครั้ง

ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
ไม่ยับฉีก ไม่สวมใส่ซ้ำ
และดูแลของใช้ให้สะอาด

ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน



แปรงฟันอย่างถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
และเลือกใช้ยาสีฟันที่มี
ส่วนผสมของฟลูออไรด์
เพื่อป้องกันฟันผุ

ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน



หลีกเลี่ยงขนมที่มีรสหวานจัด
หรือเหนียวติดฟัน
และไม่ใช้ฟันกัดฉีกของแข็ง
หรือเหนียว

ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน



ตรวจสุขภาพปากและฟัน
เป็นประจำ
ควรพบทันตแพทย์
ทุก ๆ ๖ เดือน
หรืออย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

Let's brush our teeth

y.freepik.com/free-vector/bathroom-interior-design-with-
thtub_18184051.htm?query=bathroom

y.freepik.com/premium-vector/happy-cute-kids-
h-teeth-with-

620teeth&position=43





ใบงานที่ ๒ เรื่อง สำรวจฟันฉันทัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกชีวิตในการเลือกรับสื่อ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจฟันภายในช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ภายในช่องปากของฉันทันประกอบด้วยฟันจำนวน

แบ่งเป็น ฟันบน จำนวน

ฟันล่าง จำนวน

๒. ภายในช่องปากของฉันทันมีฟันผุหรือไม่ ☐ ไม่มี ☐ มี จำนวน.....

๓. นักเรียนมีวิธีการดูแลช่องปากของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒

สำรวจฟันฉันทัน

ให้นักเรียนสำรวจฟันภายใน
ช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถาม
ต่อไปนี้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๒

เรื่อง สำรวจฟันฉัน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจฟันภายในช่องปากของตนเอง พร้อมตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ภายในช่องปากของฉันประกอบด้วยฟันจำนวน

ซี่

แบ่งเป็น ฟันบน จำนวน

ซี่

ฟันล่าง จำนวน

ซี่

๒. ภายในช่องปากของฉันมีฟันผุหรือไม่ ☐ ไม่มี ☐ มี จำนวน

ซี่

๓. นักเรียนมีวิธีการดูแลช่องปากของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....



คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง สำรวจพินฉั่น
- ให้นักเรียนทบทวนวิธีการแปรงพินอย่างถูกวิธี

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ



ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ให้สะอาด

ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวัน

บทเรียนครั้งต่อไป

สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๓ - ๖



สิ่งที่ต้องเตรียม

- เนื้อร้อง เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ
- ใบงานที่ ๓ เรื่อง กิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th

