

เนื้อเพลง เพลง สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใส่ใจการใช้ชีวิต ใส่ใจอีกซีกนิตในการเลือกรับสื่อ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

\*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีปฏิหาริย์ให้แสนสบาย

มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ

ข้อ ๑ นอนก็แสนง่าย ดูแลร่างกาย ของใช้ให้สะอาด

ข้อ ๒ อยากให้ฟันแข็งแรง ต้องหมั่นแปรงฟันทุกวัน อย่าให้ขาด

ข้อ ๓ ล้างมือเสียก่อน ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย

ข้อ ๔ ทานอาหารสุก ไม่ทานรสจัดและมีสารอันตราย

ข้อ ๕ นี่แหละสำคัญ ไม่เล่นการพนันและใช้สารเสพติด

ข้อ ๖ ครอบครัวยุบอุ่น มาสร้างความสัมพันธ์เชื่อมกันให้สนิท

ข้อ ๗ ระวัง ระไว ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ข้อ ๘ ตรวจสุขภาพหน่อย ออกกำลังกายกันไว้อย่าให้ขาด

ข้อ ๙ นอนอยู่ที่ใจ ทำจิตแจ่มใส ร่าเริงทุก ๆ วัน

ข้อ ๑๐ มีสำนึกดี มีต่อส่วนรวม มาร่วมกันสร้างสรรค์

\*สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีปฏิหาริย์ให้แสนสบาย

มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อม ร่างกาย สุขสบายทั้ง ๑๐ ประการ

\*\*เรื่องดี ๆ นะเออ อยู่ที่เธอคนดี ถ้ามใจเธอดูสิ

ทำได้ใช้ไหม (ทำได้ ทำได้ !)