

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๗ - ๑๐

ครูผู้สอน ครูปณิฏญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





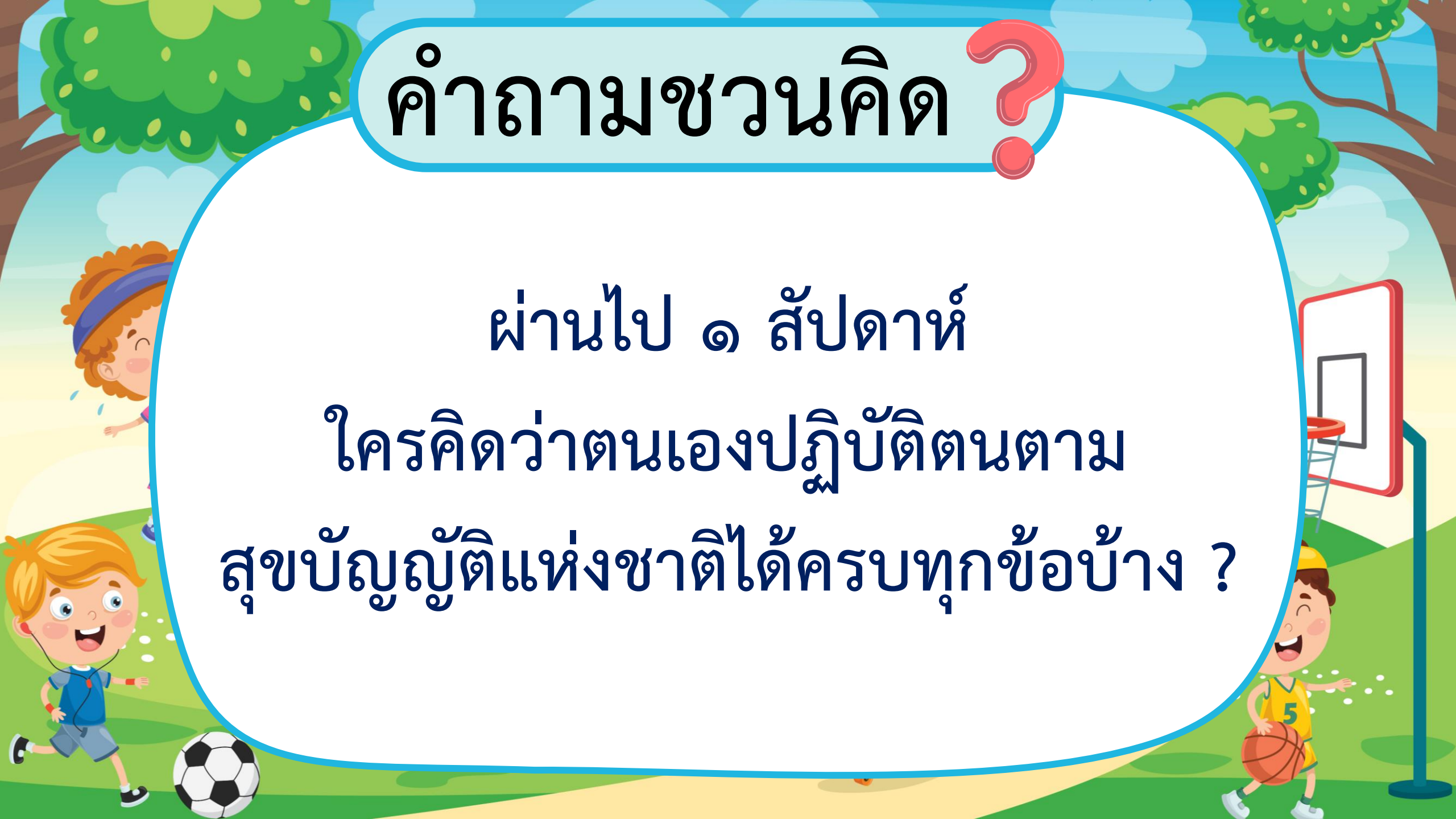
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗ - ๑๐
๒. ปฏิบัติตาม สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗ - ๑๐
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ
ข้อที่ ๗ - ๑๐



คำถามชวนคิด ?

ผ่านไป ๑ สัปดาห์
ใครคิดว่าตนเองปฏิบัติตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติได้ครบทุกข้อบ้าง ?



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่ ๗ - ๑๐



คำถามชวนคิด

พฤติกรรมในภาพ
นักเรียนคิดว่า
อันตรายหรือไม่ ?



ให้นักเรียนสังเกตภาพ



ให้นักเรียนสังเกตภาพ



นักเรียนคิดว่า
สถานที่ในภาพ
อันตรายหรือไม่ ?

ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



ดูแลบ้านและจัดบ้าน
ให้สะอาด เป็นระเบียบ

ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ดูแลรักษาอุปกรณ์
และเครื่องมือเครื่องใช้
ภายในบ้านให้อยู่ในสภาพดี



ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



ระมัดระวังการใช้
เครื่องใช้ไฟฟ้าและ
กิจกรรมที่ต้องใช้ไฟ

ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า
ทุกครั้ง เมื่อไม่ใช้แล้ว

คำถามชวนคิด ?

หากต้องเลือกวิธีข้ามถนน ๓ วิธี นักเรียนจะเลือกอะไร ?

วิ่งข้ามถนน

ขึ้นสะพานลอย

ข้ามทางม้าลาย



ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ปฏิบัติตามกฎจราจร



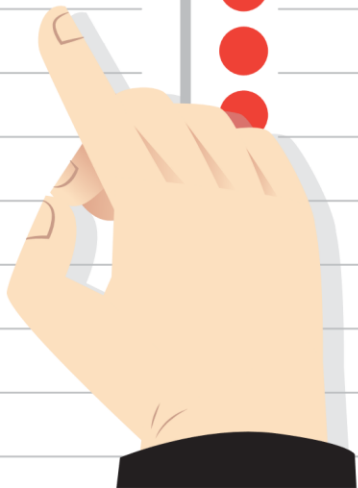
ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



DO'S



DONT'S



ปฏิบัติตามกฎระเบียบ
ของสถานที่ต่าง ๆ
ไม่ไปอยู่ในที่อันตราย

คำถามชวนคิด ?

ถ้าไม่มีใครบังคับ
นักเรียนจะไปตรวจสุขภาพ
หรือไม่ ?



ข้อ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพทำให้
ทราบการเจริญเติบโตและ
ความผิดปกติของร่างกาย

อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง



ข้อ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ควรเลือกกิจกรรม
ที่เหมาะสมกับวัย



ข้อ ๙ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ทำกิจกรรมที่ชอบ

มองโลกในแง่บวก

เมื่อมีปัญหาหรือรู้สึก
ไม่สบายใจควรปรึกษาผู้ปกครอง

จัดบ้านให้น่าอยู่

คำถามชวนคิด ?

เคยทิ้งขยะไม่ลงถัง
หรือไม่ ?



ข้อ ๑๐ มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



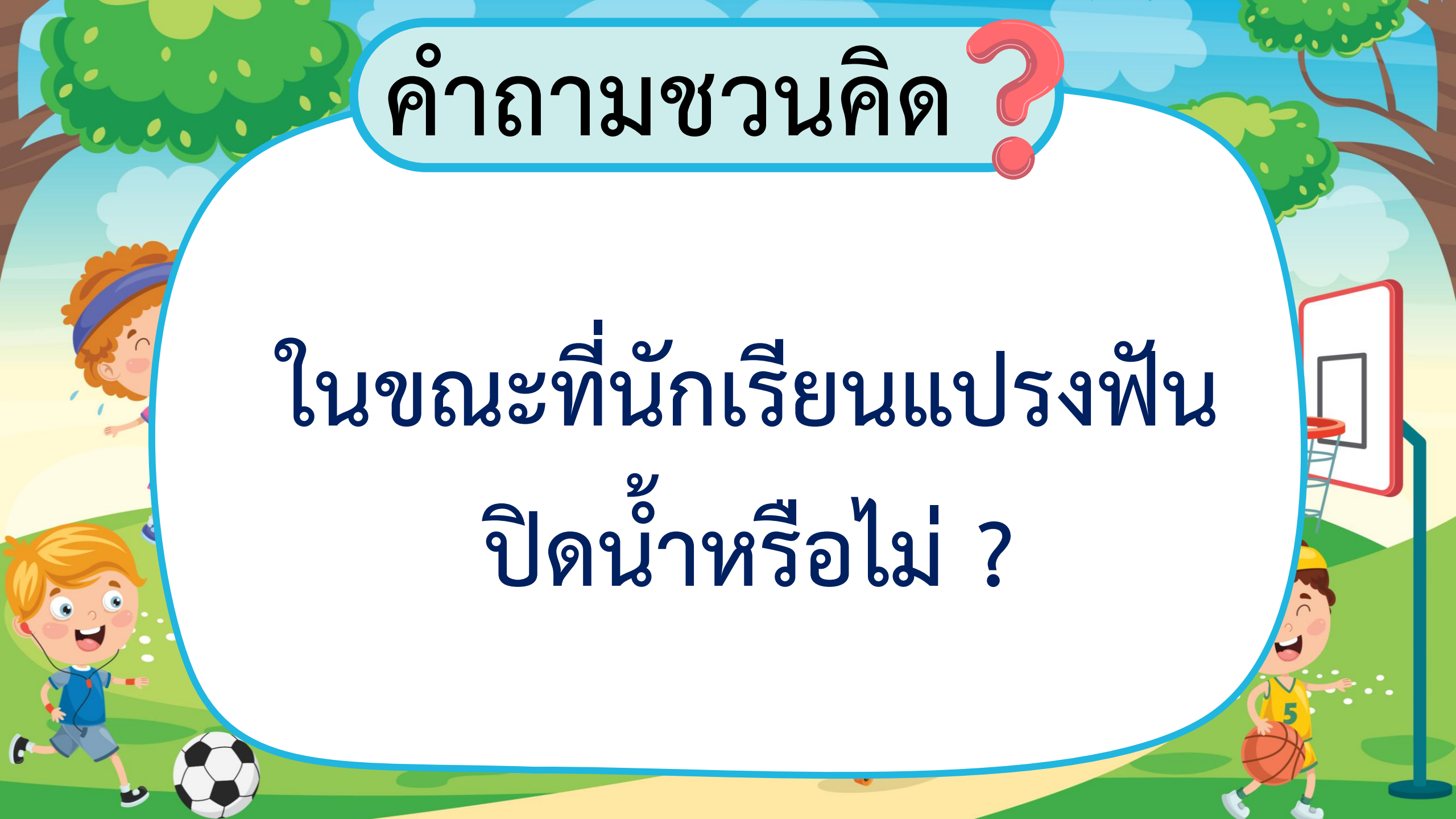
ทิ้งขยะในที่รองรับ

แยกขยะก่อนนำไปทิ้ง

ไม่ปล่อยน้ำเสียลงสู่แม่น้ำลำคลอง

คำถามชวนคิด ?

ในขณะที่นักเรียนแปร่งฟัน
ปิดน้ำหรือไม่ ?



ข้อ ๑๐ มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ใช้น้ำและไฟอย่างประหยัด

หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ทำให้
เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม
เช่น โฟม พลาสติก



ข้อ ๑๐ มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



กิจกรรม

ยกธงลงความเห็น



กิจกรรม

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ คน
๒. คุณครูแจกธงสีเขียวและสีแดงให้กับนักเรียน
๓. ให้นักเรียนดูภาพ และยกธงลงความเห็น
ธงสีเขียว หมายความว่า ควรปฏิบัติ
ธงสีแดง หมายความว่า ไม่ควรปฏิบัติ

กิจกรรม ยกธงลงความเห็น



กิจกรรม ยกธงลงความเห็น



กิจกรรม ยกธงลงความเห็น



กิจกรรม ยกธงลงความเห็น



กิจกรรม ยกธงลงความเห็น



กิจกรรมประจำวันนี้

ใบงานที่ ๔

เรื่อง บ้านที่กการปฏิบัติตนของฉัน



ใบงานที่ ๔ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติตนของฉัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ใฝ่ใจการใช้ชีวิต ใฝ่ใจอีกชีวิตในการเลือกรับสื่อ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๗ - ๑๐
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ทำได้ในวันนั้นพร้อมบันทึกรายละเอียดกิจกรรม และ
 สรุปผลการปฏิบัติในแต่ละวัน

วัน	สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่										วันนี้ทำได้	
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	จำนวน (ข้อ)	
จันทร์												ข้อ
รายละเอียด กิจกรรม												
อังคาร												ข้อ
รายละเอียด กิจกรรม												
พุธ												ข้อ
รายละเอียด กิจกรรม												
พฤหัสบดี												ข้อ
รายละเอียด กิจกรรม												
ศุกร์												ข้อ
รายละเอียด กิจกรรม												

ชื่อ.....
 เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๔

เรื่อง

บันทึกการปฏิบัติตนของฉัน

ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนตาม
 สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ทำได้
 ในวันนั้นพร้อมบันทึกรายละเอียดกิจกรรม
 และสรุปผลการปฏิบัติในแต่ละวัน

ใบงานที่ ๔

เรื่อง บันทึกการปฏิบัติตนของฉัน

วัน	สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่										วันนี้ทำได้	
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	จำนวน (ข้อ)	
จันทร์												ข้อ
รายละเอียด กิจกรรม												
อังคาร												ข้อ
รายละเอียด กิจกรรม												

คำชี้แจง
ในการทำกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติตน ของฉัน
- ทบทวนสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

คำชี้แจง
บทบาทครูปลายทาง

- ให้คุณครูอธิบายขั้นตอน การทำกิจกรรมอย่าง ละเอียดยีกครั้ง
- ให้คำแนะนำและ ควบคุมดูแลนักเรียนตลอด การทำกิจกรรม

สรุปบทเรียน



สุขบัญญัติแห่งชาติ



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อ ๗ ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท

ข้อ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี

ข้อ ๙ ทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใสอยู่เสมอ

ข้อ ๑๐ มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสรรค์สังคม



บทเรียนครั้งต่อไป

ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๕ เรื่อง ข่าวสารสร้างเสริมสุขภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th