

เอกสารประกอบการเรียนการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ชุด การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เล่มที่
1

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ



จัดทำโดย

นางสาวนิตยา คุ้มนอล

ตำแหน่งครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนตลาดบางคูวัด อำเภอบางใหญ่

สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาระการเรียนรู้สุขศึกษา ชุด การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนในสาระสุขศึกษาคือหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 และ 4 โดยผู้สอนมีวัตถุประสงค์ในการจัดทำเพื่อ เป็นสื่อและแหล่งเรียนรู้ให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้โดยการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยการมีส่วนร่วมหรือด้วยตนเอง ซึ่งเนื้อหาในเอกสารประกอบการเรียนการสอนนี้ได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และสรุปย่อให้มีใจความที่สั้นแต่ได้ใจความ ขณะเดียวกันได้แทรกรูปภาพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันเนื้อหาทำให้มีความน่าสนใจ และนอกจากนั้นในท้ายของเอกสารประกอบการเรียนการสอนชุดนี้ ได้เสนอแบบทดสอบให้ผู้เรียนได้ทดสอบโดยใช้การคิดวิเคราะห์และหาคำตอบเพื่อทดสอบผลการเรียนรู้และที่สำคัญผู้เรียนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย ความคิดและคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับวัยของตัวเอง

เอกสารประกอบการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษา ชุด การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต มีจำนวนทั้งหมด 10 เล่ม ประกอบด้วย

1. สุขบัญญัติแห่งชาติ
2. ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ
3. การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. การป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
5. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
7. ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด
8. อยู่อย่างปลอดภัยห่างไกลยาเสพติด
9. อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
10. การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาระการเรียนรู้สุขศึกษา ชุดการสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต ใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนควบคู่กับแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ในหน่วยที่ 3 และ 4 จำนวน 10 แผน ใช้เวลาแผนละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ในการพัฒนาเอกสารประกอบการเรียนการสอนชุดนี้สำเร็จลงด้วยดีเพราะได้รับคำชี้แนะและข้อคิดเห็นในการจัดทำจากผู้อำนวยการ และคณะครูโรงเรียนตลาดบางคูวัด ตลอดจนนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นอย่างดีผู้จัดทำขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนการสอนชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน และการศึกษาของชาติ ต่อไป

นิตยา จัณนวล

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียนการสอน.....	1
มาตรฐานและตัวชี้วัด.....	2
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	2
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 1.....	3
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 2.....	3
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 3.....	4
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4.....	4
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 5.....	5
ใบงาน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ข้อ 1-5.....	6
เฉลยใบงาน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ข้อ 1-5.....	7
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 6.....	8
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 7.....	8
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 8.....	9
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 9.....	9
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 10.....	10
ใบงาน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ข้อ 6-10.....	11
เฉลยใบงาน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ข้อ 6-10.....	12
แบบทดสอบเอกสารประกอบการเรียน.....	13
เฉลยแบบทดสอบเอกสารประกอบการเรียน.....	15
เอกสารอ้างอิง.....	16

คำชี้แจง

การใช้เอกสารประกอบการเรียนการสอน
ชุด การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต
เล่มที่ 1 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

1. คำชี้แจงสำหรับครู

- 1.1 เอกสารประกอบการเรียนการสอนชุดนี้ใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนสาระสุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในมาตรฐานที่ 4 และ 5
- 1.2 ใช้ควบคู่กับแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้หน่วยที่ 3 และ 4
- 1.3 ครูผู้สอนสามารถใช้เอกสารประกอบการเรียนการสอนชุดนี้ในการสอนซ่อมเสริมนอกเวลา
ให้กับนักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินหรือนักเรียนที่เรียนไม่ทันเพื่อน
- 1.4 ครูควรแนะนำวิธีใช้ให้นักเรียนเข้าใจก่อนนำไปใช้
- 1.5 ครูคอยให้คำปรึกษาชี้แนะแก่นักเรียนเมื่อมีปัญหา

2. คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

- 2.1 นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจก่อนศึกษาเอกสาร
- 2.2 นักเรียนศึกษาเอกสารด้วยตัวคนเดียวหรือระบบกลุ่มเพื่อหาคำตอบที่ดีที่สุด
- 2.3 เมื่อศึกษาเอกสารจบแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบท้ายเล่มในกระดาษคำตอบ
นอกเอกสารและห้ามเขียนข้อความใด ๆ ลงในเอกสาร
- 2.4 นักเรียนต้องไม่ดูเฉลยก่อนทำแบบทดสอบ ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
- 2.5 ส่งคืนเอกสารนี้ตามกำหนดเวลาและต้องรักษาให้อยู่ในสภาพดีและไม่สูญหาย



(ที่มาของภาพ :<http://blog.eduzones.com /images/lmalcball/20140118111813.jge&title>)

มาตรฐาน ตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ.4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายและความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติได้
2. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
3. สร้างเสริมสุขภาพให้เป็นผู้มีสุขภาพดี



(ที่มาของภาพ : <http://www.thaihealth.co.th>)

ใบความรู้

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ข้อที่ 1-5

การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ซึ่งจะมีประโยชน์และคุณค่าต่อสุขภาพของเรามาก ดังนี้

สุขบัญญัติข้อที่ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดข้อควรปฏิบัติดังนี้



1. อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
3. ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
4. ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
5. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น เหมาะสมกับสภาพอากาศ
6. จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

ประโยชน์และคุณค่า

1. ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากความสกปรก
2. ทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น
3. ปลูกฝังสุขนิสัยที่ดี ให้เป็นคนรักความสะอาดและเป็นระเบียบ

สุขบัญญัติข้อที่ 2 รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติ



1. แปรงฟันให้สะอาดทั่วถึง ทุกซอกทุกด้านนาน 2 นาที ขึ้นไป อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และแปรงลิ้นด้วยทุกครั้ง
2. เลือกใช้ยาสีฟันและฟลูออไรด์
3. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน เช่น นม ไข่ กุ้ง ปู ปลา ผักผลไม้ หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ท็อฟฟี่ ขนมหวานต่าง ๆ เพื่อป้องกันฟันผุ
4. ตรวจสอบสุขภาพช่องปากตนเองอย่างสม่ำเสมอ และไปพบทันตแพทย์อย่างน้อย ปีละ 2 ครั้ง
5. ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่

ประโยชน์และคุณค่า

1. สุขภาพฟันที่ดีจะช่วยบดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง เสริมใบหน้าให้สวยงาม เสริมบุคลิกภาพ
2. ไม่เป็นโรคฟันผุ และฟันสวยงาม

สุขบัญญัติข้อที่ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ข้อควรปฏิบัติ
 วิธีล้างมือให้มีประสิทธิภาพ


1. ทำมือให้เปียกด้วยน้ำ
2. ฟอกสบู่ หรือ สบู่เหลว
3. ล้างมือ เพื่อให้สิ่งสกปรกหลุดออกไป
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

ประโยชน์และคุณค่า

ป้องกันตนเอง ครอบครัวยุและชุมชนจากสารพิษ
 โรคระบบลมหายใจ เช่น โควิด 19 โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อูจจาระร่วง ไทฟอยด์ บิด พยาธิ
 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขบัญญัติข้อที่ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
สีจุดฉาด ข้อควรปฏิบัติ

1. เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปลอดภัย
2. ปรุงอาหารและกินให้ถูกสุขลักษณะ และสุกเสมอ
3. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม
4. ดื่มน้ำสะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย

**ประโยชน์และคุณค่า**

1. ได้กินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน เพียงพอหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและเป็นอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรคและสารพิษ
2. สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อูจจาระร่วง ไทฟอยด์ บิด พยาธิ และโรคทางโภชนาการ (เช่น โรคขาดสารอาหาร อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง)

สุขบัญญัติข้อที่ 5 งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ข้อควรปฏิบัติ

1. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
2. ไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด เช่น ยาบ้า สารระเหย
3. ไม่เล่นการพนัน
4. งดสำส่อนทางเพศ

**ประโยชน์และคุณค่า**

1. ลดอุบัติเหตุและอาชญากรรม
2. สุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคสมอง ตีดยา โรคเอดส์
3. ครอบครัวอบอุ่น มีศักดิ์ศรีและคุณธรรม
4. สร้างตน ครอบครัวและสังคม

เฉลยใบงาน

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ข้อที่ 1-5

คำสั่ง. ให้นักเรียนเติมคำตอบต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. สุขบัญญัติ หมายถึง สิ่งใด

สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นแนวทางปฏิบัติที่ทำให้เกิดนิสัยและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อเป็นการป้องกันโรค และการมีสุขภาพที่ดีซึ่งสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

2. สุขบัญญัติ 10 ประการ ข้อที่ 1-5 มีอะไรบ้าง

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
5. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสพติด ไม่เล่นการพนันและไม่มั่วสุมทางเพศ

3. นักเรียนได้รู้อะไรในการเรียนครั้งนี้ และสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ต่อ) ข้อที่ 6 - 10

สุขบัญญัติข้อที่ 6

สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ข้อควรปฏิบัติ

1. เห็นความสำคัญของทุกคนในครอบครัว
2. มีหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน
3. ร่วมกันเตรียมวางแผนพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ยั่งยืน

ประโยชน์และคุณค่า

1. เกิดความมั่นคงในจิตใจ มีความสุข มีกำลังใจ
2. ป้องกันการเกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ เช่น การพนัน อาชญากรรม การติดสารเสพติด
3. ครอบครัวอบอุ่น เข้มแข็ง ส่งผลให้สังคมเข้มแข็ง น่าอยู่



สุขบัญญัติข้อที่ 7

ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ข้อควรปฏิบัติ



ระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุในการเดินทาง
การทำงาน และอุบัติเหตุที่อาจเกิดภายในบ้าน

ประโยชน์และคุณค่า

1. ลดการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว
2. ลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม

สุขบัญญัติข้อที่ 8

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี ข้อควรปฏิบัติ



1. เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน
สะสมความนานอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
2. ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (เช่น เล่นกีฬา) 3-5 วันต่อสัปดาห์
3. ตรวจสุขภาพประจำปีตามความเหมาะสมตามวัย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ประโยชน์และคุณค่า

1. แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
2. รูปร่างดี ช่วยลดความอ้วน
3. นอนหลับสบาย หลับนาน

สุขบัญญัติข้อที่ 9

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ข้อควรปฏิบัติ



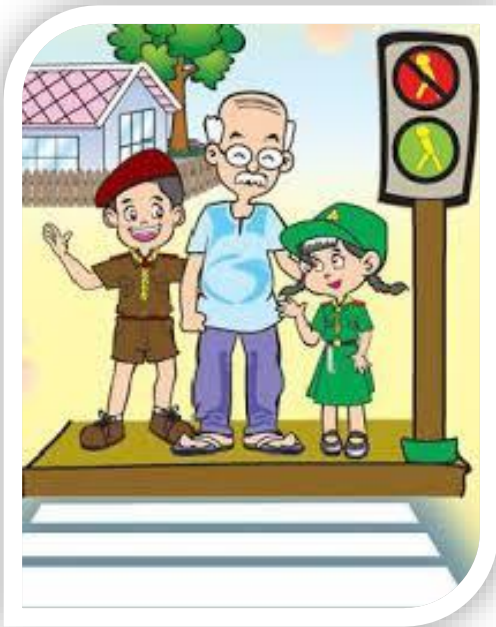
1. ทำกิจกรรมที่เสริมสร้างร่าเริงแจ่มใสให้ตัวเองอยู่เสมอ
2. สร้างความสนุกสนานและกระตือรือร้นให้กับชีวิต
3. มองโลกในแง่ดี
4. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรรหาทางผ่อนคลาย
5. ฝึกความมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และฝึกสมาธิ

ประโยชน์และคุณค่า

1. ทำให้จิตใจรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น
2. ลดความทุกข์ ความเครียด แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น
3. จิตใจเข้มแข็งและมีความสงบ
4. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่แก่เร็ว

สุขบัญญัติข้อที่ 10

มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม ข้อควรปฏิบัติ



1. ลด หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์
ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม
พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
2. ทิ้งขยะในที่รองรับ และกำจัด
ขยะในบ้านทุกวัน
3. มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
4. มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและ
โรงเรียนด้วยวิธีที่ถูกต้อง
5. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
6. อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม
เช่น ชุมชน ป่าเขา แม่น้ำ และสัตว์ป่า เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่า

1. ลดมลภาวะสิ่งแวดล้อม
2. ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้รับการอนุรักษ์ ทำให้เกิดความสมดุลในระบบนิเวศน์
3. บ้านน่าอยู่ ชุมชนน่าอยู่
4. ประหยัดพลังงานของประเทศและของโลก

ใบงาน

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ต่อ) ข้อที่ 6 - 10

คำสั่ง. ให้นักเรียนเติมคำตอบต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาทควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

ควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

เฉลยใบงาน

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (ต่อ) ข้อที่ 6-10

คำสั่ง ให้นักเรียนเติมคำตอบต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นควรปฏิบัติอย่างไร
 1. เห็นความสำคัญของทุกคนในครอบครัว
 2. มีหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน
 3. ร่วมกันเตรียมวางแผนพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว ให้ยั่งยืน
2. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาทควรปฏิบัติอย่างไร
ระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุในการเดินทาง การทำงาน และอุบัติเหตุที่อาจเกิดภายในบ้าน
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ควรปฏิบัติอย่างไร
อยู่ในดุลยภาพของครูผู้สอน
4. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมควรปฏิบัติอย่างไร
 1. เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมความนานอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
 2. ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (เช่น เล่นกีฬา) 3-5 วันต่อสัปดาห์
 3. ตรวจสุขภาพประจำปีตามความเหมาะสมตามวัย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
5. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมควรปฏิบัติอย่างไร
 1. ลด หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
 2. ทิ้งขยะในที่รองรับ และกำจัดขยะในบ้านทุกวัน
 3. มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
 4. มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนด้วยวิธีที่ถูกต้อง
 5. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
 6. อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่าเขา แม่น้ำ และสัตว์ป่า เป็นต้น

แบบทดสอบเอกสารประกอบการเรียน

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

- คำชี้แจง
1. แบบทดสอบทั้งหมดมี 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน ใช้เวลา 20 นาที
 2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวในกระดาษคำตอบ

1. การทำความสะอาดร่างกายในข้อใดที่ควรปฏิบัติทุกวัน

- ก. อาบน้ำ
- ข. สระผม
- ค. ขัดหน้า
- ง. ตัดเล็บ

2. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. อาบน้ำ
- ข. สระผม
- ค. ขัดหน้า
- ง. ตัดเล็บ

3. เหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

- ก. ทำให้เพื่อนชอบ
- ข. ทำให้ไม่มีกลิ่นตัว
- ค. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
- ง. ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง

4. การกระทำในข้อใดมีผลเสียต่อสุขภาพ

- ก. ล้างมือหลังขับถ่าย
- ข. ออกกำลังกายทุกวัน
- ค. กินอาหารไม่เป็นเวลา
- ง. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย

5. ข้อใดเป็นวิธีการดูแลรักษามนุษย์ให้สะอาด

- ก. ใส่น้ำมันใส่ผม
- ข. ตัดผมให้สั้นอยู่เสมอ
- ค. สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ง. ใส่หมวกป้องกันฝุ่นทุกครั้ง

6. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้ครอบครัวมีความสุข
 - ก. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
 - ข. พาเพื่อน ๆ มาเที่ยวที่บ้าน
 - ค. ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นให้
 - ง. ให้พ่อแม่พาไปเที่ยวกลางคืน
7. เหตุใดจึงควรล้างมือก่อนกินอาหาร
 - ก. หยิบอาหารได้สะดวก
 - ข. ทำให้อาหารไม่ติดมือ
 - ค. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
 - ง. สร้างสุขลักษณะที่ดีต่อผู้ที่พบเห็น
8. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลดีอย่างไร
 - ก. บุคลิกภาพดี
 - ข. สุขภาพแข็งแรง
 - ค. ร่างกายสูงใหญ่
 - ง. หน้าตาสวยงาม
9. ข้อใดเป็นการกระทำที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
 - ก. ทิ้งขยะในถังขยะ
 - ข. ใช้เงินอย่างประหยัด
 - ค. รอรถประจำทางตรงป้าย
 - ง. ใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ
10. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลดีอย่างไร
 - ก. มีบุคลิกภาพที่ดี
 - ข. เป็นที่รักของผู้อื่น
 - ค. มีความปลอดภัยในชีวิต
 - ง. มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

เฉลยแบบทดสอบเอกสารประกอบการเรียน
เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ



1	ก	6	ก
2	ก	7	ค
3	ง	8	ข
4	ค	9	ก
5	ค	10	ง

เอกสารอ้างอิง

- วิชาการ, กรม. **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ, 2544.
- จักรพงษ์ รุ่งทิวีและคณะ. **คู่มือเตรียมสอบสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5-6 หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551** . สำนักพิมพ์บริษัทไฮเอ็ด พลับริชซิ่ง.กรุงเทพฯ.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. **การปฐมพยาบาลเนื่องจากการบาดเจ็บ จากการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด ; 2543.
- ประเวศ วะสี . **คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับประชาชน** . พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง , 2541.
- เรณูมาศ มาอ่อน. **สุขภาพสำหรับบदनและชุมชน**. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2535.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.). **ชุดกิจกรรมพัฒนาการคิดวิเคราะห์สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ. 2550
- สุชา จันท์เอม. **วัยรุ่น** . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต , 2528 .
- www.google.co.th/imgres?imgurl=http://4bp.blogspot.com/_EA3p17TcrxY/SptAm056_3L/
- <http://blog.eduzones.com/images/blog/lmaleball/20140118111813.jpg&title>
- <http://www.thaihealth.or.th/>