

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง รอบรู้เรื่องวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 4 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย จัดทำขึ้นเพื่อ
พัฒนาการออกแบบการเรียนรู้และพัฒนา การเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน
โดยมุ่งเน้นส่งเสริมความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ในเรื่องแนวทางการพัฒนาตนเองให้
เจริญเติบโตสมวัยและสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตสมวัย ที่มุ่งเน้นผู้เรียน
เป็นสำคัญ โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์หลายรูปแบบ โดยผู้เรียนสามารถ
ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 4 การพัฒนาตนเอง
ให้เจริญเติบโตสมวัยนี้ คงเป็นประโยชน์ ต่อผู้เรียนในการเรียนรู้ สามารถนำผู้เรียน
ไปสู่จุดหมายตามศักยภาพ เป็นผู้ที่มามีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำความรู้ไปประยุกต์
ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน
และขอขอบคุณนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคน ที่ให้กำลังใจตลอดมา ทำให้เอกสาร
ประกอบการเรียนเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ชูชาติ ดีมี

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	๒
สารบัญภาพ.....	ค
คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน.....	1
เล่มที่ 4 : การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย.....	2
ผังมโนทัศน์การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
ตอนที่ 1 : แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย.....	7
การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย.....	8
การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์.....	8
การรู้จักตนเองและผู้อื่น.....	8
การทำงานร่วมกัน.....	9
การพัฒนากายและจิตใจ.....	9
แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย.....	10
กิจกรรมที่ 1	11
ตอนที่ 2 : สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย.....	12
วิวัฒนาการของสุขบัญญัติแห่งชาติ.....	13
แนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ.....	16
ประโยชน์และคุณค่าของสุขบัญญัติแห่งชาติต่อสุขภาพ.....	22
กิจกรรมที่ 2	23
แบบทดสอบหลังเรียน.....	24
บรรณานุกรม.....	27
ภาคผนวก.....	28
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน.....	29
เฉลยแนวคำตอบกิจกรรมที่ 1.....	30
เฉลยแนวคำตอบกิจกรรมที่ 2.....	31
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน.....	32

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงการเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น.....	8
ภาพที่ 2 แสดงการฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่น.....	9
ภาพที่ 3 แสดงการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด.....	16
ภาพที่ 4 แสดงการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัยอย่างถูกวิธี.....	17
ภาพที่ 5 แสดงการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย.....	17
ภาพที่ 6 แสดงการกินอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด.....	18
ภาพที่ 7 แสดงภาพการงดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติดการพนันและ การสำส่อนทางเพศ.....	19
ภาพที่ 8 แสดงภาพการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น.....	19
ภาพที่ 9 แสดงภาพการป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท.....	20
ภาพที่ 10 แสดงภาพการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี.....	20
ภาพที่ 11 แสดงภาพการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ.....	21
ภาพที่ 12 แสดงภาพการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม.....	21



คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน

เพื่อให้การศึกษาเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง รอบรู้เรื่องวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 4 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย นักเรียน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้เดิมของนักเรียนก่อนที่จะศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาตามลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ
3. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนแต่ละเรื่องตามลำดับให้ต่อเนื่องกัน หากมีข้อสงสัยหรือพบปัญหาให้ขอคำแนะนำหรือสอบถามจากครูผู้สอนเมื่อศึกษาเนื้อหาจบในแต่ละตอนแล้วให้ทำกิจกรรมท้ายบทเพื่อทบทวนความรู้
4. เมื่อศึกษาเนื้อหาและปฏิบัติกิจกรรมครบทุกกิจกรรมแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนและตรวจคำตอบกับเฉลย
5. นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ดูเฉลยแนวคำตอบก่อนตอบคำถาม
6. เมื่อทำผิดควรย้อนกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้ง

ตั้งใจเรียนกันดีกว่าเพื่อนๆ



เล่มที่ 4

การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

ตอนที่ 1 : แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

1.1 การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

- 1) การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์
- 2) การรู้จักตนเองและผู้อื่น
- 3) การทำงานร่วมกัน
- 4) การพัฒนากายและจิตใจ

1.2 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

ตอนที่ 2 : สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

2.1 วิวัฒนาการของสุขบัญญัติแห่งชาติ

2.2 แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

2.3 ประโยชน์และคุณค่าของสุขบัญญัติแห่งชาติต่อสุขภาพ



ผังมโนทัศน์

การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้
เจริญเติบโตสมวัย

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการ
เจริญเติบโตที่สมวัย

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์

วิวัฒนาการของสุขบัญญัติแห่งชาติ

การรู้จักตนเองและผู้อื่น

แนวทางการปฏิบัติตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติ

การทำงานร่วมกัน

ประโยชน์และคุณค่าของสุขบัญญัติ
แห่งชาติต่อสุขภาพ

การพัฒนากายและจิต

แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย



แบบทดสอบก่อนเรียน
เล่มที่ 4 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกที่สุดในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

1. บุคคลใดมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมวัย

- ก. เจ วิ่งและเดินได้อย่างคล่องแคล่ว
- ข. จู เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนที่ถูกทำโทษ
- ค. จอย มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
- ง. จำ รู้สึกดีใจเมื่อคนอื่นชมเชยตนเอง

2. สุขบัญญัติ 10 ประการ ในเรื่องการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยมากกว่าข้ออื่นๆ

- ก. รู้เกณฑ์เตรียมพร้อม
- ข. รู้จักตนเอง
- ค. ระวังอุบัติเหตุ
- ง. ปฏิบัติเป็นนิจต่อกิจนิสัย

3. วิธีการที่ดีที่สุดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตคืออะไร

- ก. มองโลกในแง่ดี
- ข. ทดสอบสมรรถภาพทางจิต
- ค. ปรึกษาคนใกล้ชิดเมื่อมีปัญหา
- ง. ร้องไห้คลายความทุกข์

4. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อใดที่จัดอยู่ในกลุ่มส่งเสริมด้านอนามัยส่วนบุคคล
- ก. การอาบน้ำ การแปรงฟัน การนอนหลับ
 - ข. การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร การล้างมือ
 - ค. การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย การถ่ายอุจจาระ
 - ง. การถ่ายอุจจาระ โรคติดต่อ ภาวะด้านจิตใจ
5. พฤติกรรมใดที่วัยผู้ใหญ่ควรปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี
- ก. ออกกำลังกายวันละ 3 ชั่วโมง
 - ข. จริงจังกับการทำงาน
 - ค. ตรวจสุขภาพประจำปี
 - ง. รับประทานอาหารนอนหลับ
6. ฝน ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ฝนอยู่ในวัยใด และควรมีรูปร่างอย่างไร
- ก. วัยรุ่นมีผิวหน้าอ่อนนุ่ม
 - ข. วัยรุ่น มีสะโพกผาย
 - ค. วัยผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบนศีรษะ
 - ง. วัยเด็ก มีรูปร่างผอม
7. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยส่งเสริมและพัฒนาดตนเองให้มีความเจริญเติบโตสมวัย
- ก. การรู้จักตนเองและผู้อื่น
 - ข. การทำงานร่วมกัน
 - ค. การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์
 - ง. การไม่ประมาท



8. ถ้านักเรียนต้องการทำอาหารให้วัยกลางคนรับประทาน ควรเลือกอาหารใด

- ก. แกงเขียวหวาน
- ข. ปลานึ่งมะนาว
- ค. ต้มเครื่องในหมู
- ง. ไข่พะโล้

9. ข้อใดตรงข้ามกับพฤติกรรมอันพึงประสงค์ทางด้านสุขภาพ

- ก. ความประมาท
- ข. อุบัติภัย
- ค. พฤติกรรมเสี่ยง
- ง. พฤติกรรมสุขภาพ

10. ข้อใดคือชื่อเดิมของสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. กฎบัญญัติสุขภาพ
- ข. กติกาอนามัย
- ค. แม่บทสุขภาพดี
- ง. สุขบัญญัติ



ตอนที่ 1

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

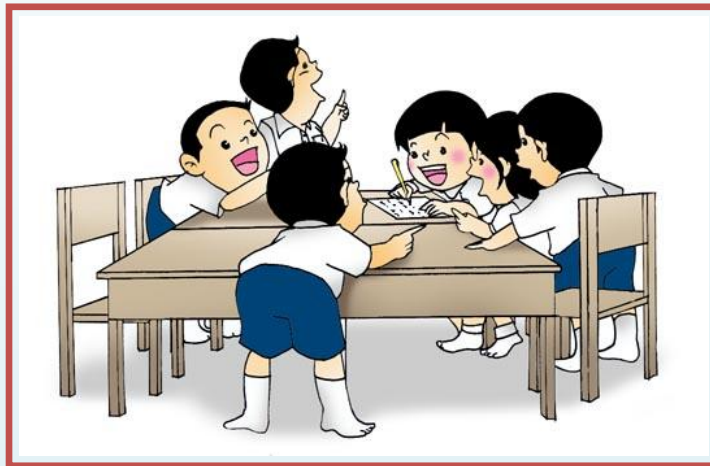
1. เข้าใจและอธิบายวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้
2. เข้าใจและอธิบายการรู้จักตนเองและผู้อื่นได้
3. เข้าใจและอธิบายการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
4. เข้าใจและอธิบายการพัฒนากายและจิตได้
5. เข้าใจและปฏิบัติตามแนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในแต่ละวัยให้เหมาะสม โดยการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติและมีพฤติกรรมการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตลอดจนทราบแนวทางการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นนำไปสู่การดำรงชีวิตที่มีความสุข ปัจจัยส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีความเจริญเติบโตสมวัยที่สำคัญมีดังนี้

1. การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์

มนุษย์แต่ละคนและแต่ละวัยนั้น ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้ ค่านิยม เจตคติ ฯลฯ ต่อการพัฒนาของคน จะช่วยให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติและพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ทั้งในพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น (โกวิท ประวาลพุกษ์ และคณะ, 2551 : 55)



ภาพที่ 1 แสดงการเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น

ที่มา : <http://www.vcharkarn.com>

2. การรู้จักตนเองและผู้อื่น

การรู้จักตนเองและผู้อื่น การเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง ความภูมิใจในตนเอง การรู้จักปรับปรุงแก้ไข การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การยกย่องผู้อื่น การพัฒนาบุคลิกภาพ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ฯลฯ เป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนยอมรับผู้อื่นได้ (โกวิท ประวาลพุกษ์ และคณะ, 2551 : 56)



3. การทำงานร่วมกัน

การอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน การรู้จักการทำงานร่วมกัน รู้จักสร้างทีมงาน รู้จักขจัดปัญหาความขัดแย้ง การสร้างภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งการฝึกการทำงานร่วมกันตั้งแต่วัยเยาว์ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แล้ว ยังเป็นการช่วยพัฒนาบุคคลในสังคมให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงทีด้วยสันติวิธีโดยไม่ใช้ความรุนแรง (โกวิท ประวาลพฤกษ์ และคณะ, 2551 : 57)



การฝึกการทำงานร่วมกันตั้งแต่เด็ก ถือเป็นการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ภาพที่ 2 แสดงการฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่น

ที่มา : <http://www.vcharkarn.com>

4. การพัฒนากายและจิต

กายและจิตเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนากายและจิตควบคู่กันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การดูแลทันตสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุ การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีทุกปี ส่วนการพัฒนาจิตก็อาจทำได้โดยการฝึกสมาธิ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส รู้จักจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ เป็นต้น (สมหมาย แดงสกุลและคณะ, 2551 : 61)



แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. หมั่นตรวจสอบเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง โดยใช้วิธีบันทึกน้ำหนักตัวหรือส่วนสูงของตนเองอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หากพบว่าค่าของน้ำหนักตัวหรือส่วนสูงของร่างกายผิดปกติไปจากเกณฑ์มาตรฐาน บุคคลดังกล่าวควรเข้ารับการตรวจสอบจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในสาขาเฉพาะที่เกี่ยวข้องต่อไป (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2552 : 65)

2. นำแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตสมวัย 2 ประการ ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้คำแนะนำไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ประกอบด้วย

1) การรับประทานอาหารในแต่ละวัน ต้องรับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 3 มื้อ และครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะนักเรียนซึ่งอยู่ในวัยเรียนไม่ควรจะงดอาหารมื้อเช้า เพราะจะทำให้สมองขาดพลังงานที่จะนำไปใช้ในการเรียนรู้ การดื่มนม ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว (แก้วละ 200 ซี.ซี.) เป็นประจำทุกวัน เพราะนมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แคลเซียมในนมเป็นแคลเซียมที่มีคุณภาพ จะช่วยให้นักเรียนมีรูปร่างเติบโตสูงใหญ่

2) การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน โดยในแต่ละวันควรปฏิบัติอย่างน้อยวันละ 30 นาที การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว

3. ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งการพักผ่อนจะส่งผลดีต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต โดยปกติในช่วงวัยเรียนควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวอวัยวะในส่วนต่างๆ ของร่างกายจะทำงานลดลงทำให้ร่างกายมีเวลาในการซ่อมแซมอวัยวะในส่วนต่างๆ ที่สึกหรอ

4. ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือสถานที่ที่ก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เสี่ยงต่อการติดโรค เช่น อยู่ในสถานที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง

5. ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ พยายามมองโลกในแง่ดี คิดในเชิงบวกเสมอ จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายมีความสุข (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2552 : 66)



กิจกรรมที่ 1

แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบในประเด็นที่กำหนดให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้แก่ (4 คะแนน)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

2. นักเรียนจะมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้อย่างไร (6 คะแนน)

1.
2. 2.1.....
2.1.....
3.
4.
5.



ตอนที่ 2

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตสมวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจและอธิบายที่มาของสุขบัญญัติแห่งชาติได้
2. เข้าใจและอธิบายถึงแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้
3. ตระหนักถึงความสำคัญของหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตสมวัย

การมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ซึ่งเราทุกคนควรมีความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของเราเอง โดยการมีพฤติกรรมสุขภาพกายที่ถูกต้องรวมทั้งชักชวนให้บุคคลในครอบครัวปฏิบัติให้เป็นกิจนิสัย

ทั้งนี้ในการดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานนั้น รัฐบาลได้ให้ความสำคัญและส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ด้วยการประกาศใช้ “สุขบัญญัติแห่งชาติ” ให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปยึดเป็นแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ตลอดจนเป็นบรรทัดฐานสำหรับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยเน้นให้เกิดการปฏิบัติตามข้อกำหนดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ (www.sukabanyad.com)



วิวัฒนาการของสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ ได้มีวิวัฒนาการและมีการปฏิรูปมาเป็นช่วงระยะต่างๆ ดังนี้

- พ.ศ. 2476 กองอนุสภากาชาดสยาม ได้บัญญัติคำว่า “กติกากาอนามัย” เพื่อใช้เป็นกติกาสำหรับอนุสภากาชาดได้นำไปปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยมีเนื้อหาจำนวน 12 ข้อ (www.sukabanyad.com)

- พ.ศ. 2503 ตามหลักสูตรประถมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2503 ได้มีการกำหนดคำว่า “สุขบัญญัติ” ขึ้นมาใช้แทนคำว่า “กติกากาอนามัย” โดยกำหนดสุขบัญญัติไว้ 10 ประการ ซึ่งถือว่าเป็นเนื้อหาสำคัญของวิชาสุขศึกษาในระดับประถมศึกษา (www.sukabanyad.com)



● พ.ศ. 2521 กระทรวงศึกษาธิการได้ปรับปรุงหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 โดยไม่มีการแยกสอนวิชาสุขศึกษา แต่ได้รวมเอาวิชาสุขศึกษา สังคมศึกษาและวิชาวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกัน เป็นกลุ่มวิชา “สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต” แล้วจัดแบ่งเนื้อหาออกเป็นแต่ละหน่วย ทำให้เนื้อหาสุขบัญญัติ 10 ประการ ถูกนำไปบูรณาการเข้ากับเนื้อหาวิชาสังคมศึกษาและวิชาวิทยาศาสตร์ เกิดเป็นคำใหม่ขึ้นว่า “**สุขนิสัย**” (www.sukabanyad.com)

● พ.ศ. 2535 ได้มีการจัดประชุมทบทวนสุขบัญญัติแห่งชาติขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้นที่ปัญหาสาธารณสุขได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงทำให้มีการปฏิรูปสุขบัญญัติแห่งชาติให้ทันสมัยขึ้น โดยเน้นกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นเป้าหมายหลักที่จะต้องได้รับการปลูกฝังและส่งเสริมให้มีสุขภาพดี โดยให้สถาบันต่างๆ ในสังคม อาทิเช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันสาธารณสุข สถาบันการเมืองและสถาบันสื่อสารมวลชน มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ โดยมีเนื้อหาครอบคลุม 6 กลุ่มพฤติกรรม ได้แก่

- กลุ่มพฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคล เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน พักผ่อน
- กลุ่มพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ เช่น รับประทานอาหารตรงเวลา
- กลุ่มพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- กลุ่มพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต เช่น การทำงานด้วยความสุข
- กลุ่มพฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น ขับรถยนต์ด้วยความระมัดระวัง
- กลุ่มพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม เช่น การคัดแยกขยะมูลฝอย

และในปีเดียวกันนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการจัดสัมมนา เพื่อปรับปรุงการใช้ภาษา ถ้อยคำ ข้อกำหนด เกณฑ์ปฏิบัติขึ้นพื้นฐานเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ และกำหนดแนวทางในการเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติในกลุ่มเยาวชนทั้งในและนอกระบบ การศึกษารวมถึงประชาชนทั่วไป โดยต้องการให้สุขบัญญัติแห่งชาติมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ (www.sukabanyad.com)



นอกจากนี้ทางคณะกรรมการสุศึกษา ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากคณะรัฐมนตรี
ในขณะนั้น ได้ร่วมกันพิจารณาร่างสุขบัญญัติแห่งชาติ และเห็นสมควรให้นำเสนอ
คณะรัฐมนตรีพิจารณาอนุมัติและประกาศใช้เป็น “**สุขบัญญัติแห่งชาติ**” เพื่อให้หน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง นำไปเผยแพร่แก่ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย จนเกิดการปฏิบัติอย่างจริงจัง
อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีต่อไป (www.sukabanyad.com)

ทุกๆ คนควรมีพฤติกรรม
อันพึงประสงค์และ
ลดพฤติกรรมเสี่ยงนะครับ



แนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ 10 ประการ หรือ สุขบัญญัติแห่งชาตินี้ รัฐบาลได้ประกาศให้ดำเนินการ และเผยแพร่ในวันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2539 จึงได้กำหนดให้ทุกวันที่ 28 พฤษภาคม ของทุกปี เป็น "วันสุขบัญญัติแห่งชาติ" (www.sukabanyad.com)

สุขบัญญัติ 10 ประการ ประกอบไปด้วย

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



ภาพที่ 3 แสดงการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

- อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และสระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรค
- ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ
- จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี

- แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ เวลาเช้าและก่อนนอน
- ถูหรือบ้วนปาก หลังทานอาหาร
- เลือกใช้ยาสีฟันและฟลูออไรด์
- หลีกเลี่ยงการทานลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ ขนมหวานเหนียวต่างๆ เพื่อป้องกันฟันผุ
- ตรวจสอบสุขภาพช่องปากและฟัน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- ไม่ควรใช้ฟันกัดขบของแข็ง



ภาพที่ 4 แสดงการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัยอย่างถูกวิธี

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย



ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง
ก่อนและหลังการเตรียมปรุง
และรับประทานอาหาร
รวมทั้งหลังการขับถ่าย

ภาพที่ 5 แสดงการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

4.

กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด



ภาพที่ 6 แสดงการกินอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

- เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัยโดยคำนึงถึงหลัก 3 ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัยและประหยัด
- ปรงอาหารให้ถูกสุขลักษณะและใช้ เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึง 3 ส คือ สงวนคุณค่า สุขเสมอ สะอาดปลอดภัย
- ทานอาหารที่มีการจัดเตรียม การประกอบอาหารและใส่ในภาชนะที่สะอาด
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน
- ทานอาหารปรุงสุกใหม่ รวมทั้งใช้ช้อนกลางในการทานอาหารร่วมกัน
- หลีกเลี่ยงทานอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารรสจัด ของหมักดองรวมทั้งอาหารใส่สีฉูดฉาด
- ดื่มน้ำสะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ทานอาหารให้เป็นเวลา

5.

งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ



ผู้ที่จะมีสุขภาพดีตาม สุขบัญญัติ
10 ประการ ต้องงดสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ งดใช้สารเสพติด งดเล่น
การพนัน นอกจากนี้ต้องส่งเสริมค่านิยม
รักนวลสงวนตัวและมีคู่ครองเมื่อถึงวัย
อันควร

ภาพที่ 7 แสดงภาพการงดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติดการพนันและการสำส่อนทางเพศ
ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

6.

สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- ให้ทุกคนในครอบครัวช่วยกัน
ทำงานบ้าน
- สมาชิกทุกคนในครอบครัวควร
ปรึกษาหารือและแสดงความคิดเห็น
ร่วมกัน
- เพื่อแผ้วน้ำใจให้กันและกัน
- จัดกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน
- ชวนกันไปทำบุญ



ภาพที่ 8 แสดงภาพการสร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- ระวังป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดภายในบ้าน เช่น เตาแก๊ส ไฟฟ้า ของมีคม รูปเทียนที่จุดบูชาพระ ฯลฯ
- ระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายของการจราจรทางบกและทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้างหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ



ภาพที่ 9 แสดงภาพการป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี



ภาพที่ 10 แสดงภาพการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
- ตรวจสุขภาพประจำปีกับแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- การออกกำลังกายควรปฏิบัติเป็นกิจวัตร

9.

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



ภาพที่ 11 แสดงภาพการทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใสอยู่เสมอ

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

- พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ อย่างต่ำ
วันละ 8 ชั่วโมง
- จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและที่ทำงาน
ให้น่าอยู่
- หาทางผ่อนคลายความเครียด
เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจ
รบกวน อาจหางาน
อดิเรกทำ ใช้เวลาว่างไปกับ
การอ่านหนังสือฟังเพลง ดูภาพยนตร์
- ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10.

มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



ภาพที่ 12 แสดงภาพการมีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ที่มา : <http://www.sukabanyad.com>

- กำจัดขยะภายในบ้านและทิ้งขยะ
ในที่รองรับ
- หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิด
มลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม
พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น
- มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- กำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียน
ด้วยวิธีที่ถูกต้อง
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น
ชุมชน ป่า น้ำและสัตว์ป่า เป็นต้น

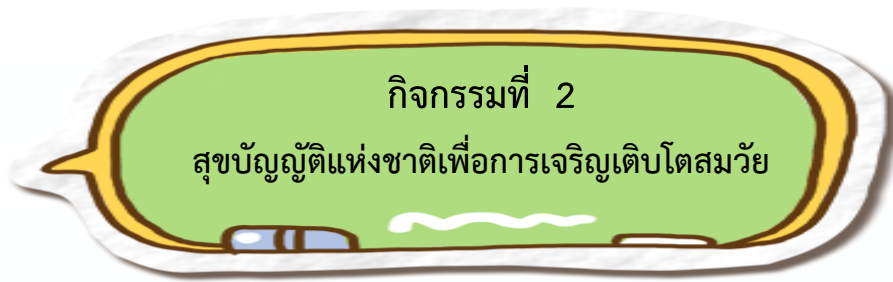
ประโยชน์และคุณค่าของสุขบัญญัติแห่งชาติต่อสุขภาพ

ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าขึ้นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญก็คือ ประชากรต้องมี สุขภาพดี สุขบัญญัติแห่งชาติก็เป็นแนวทางหนึ่งที่สร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ให้แก่เด็ก เยาวชนและประชาชนนำไปปฏิบัติ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ประโยชน์ และคุณค่าของสุขบัญญัติแห่งชาติที่มีต่อประชาชนผู้นำไปปฏิบัติ มีดังนี้

1. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อสุขภาพที่ควรปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
2. สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ
3. เป็นการสร้างความตระหนัก และการมีจิตสำนึกในการรู้จักพึ่งตนเองทางสุขภาพ
4. เป็นการปลูกฝังการเรียนรู้ทางสุขภาพอย่างต่อเนื่องในทุกเพศทุกวัย โดยส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการป้องกันโรคภัยที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. เป็นการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงระหว่าง การเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ การดูแลและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น จึง ต้องการมีวิเคราะห์ถึงภาวะการเจริญเติบโตของเด็กในวัยรุ่นนี้ว่า มีความเหมาะสมตาม เกณฑ์มาตรฐานที่ควรเป็นหรือไม่ เพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไขได้ทันทั่วทั้งที่ ถ้าหากมีปัญหา สุขภาพเกิดขึ้น ดังนั้น การดำเนินงานเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่จะได้ผลนั้น คือ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับกลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาสุขภาพ โดยการนำแนวคิดของสุขบัญญัติแห่งชาติมาใช้เพื่อช่วยให้การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นรูปธรรมและถือเป็นการสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องของ สุขภาพด้วย (วิชาการ, กรม. 2550 : 73)





คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนสรุปแนวทางปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มาพอสังเขป
(10 คะแนน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



แบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 4 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกที่สุดในกระดาษคำตอบ (10 คะแนน)

1. ฝน ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ฝนอยู่ในวัยใด และควรมีรูปร่างอย่างไร
 - ก. วัยเด็ก มีรูปร่างผอม
 - ข. วัยรุ่น มีสะโพกผาย
 - ค. วัยรุ่นมีผิวหนังอ่อนนุ่ม
 - ง. วัยผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบนศีรษะ
2. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีความเจริญเติบโตสมวัย
 - ก. การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์
 - ข. การรู้จักตนเองและผู้อื่น
 - ค. การทำงานร่วมกัน
 - ง. การไม่ประมาท
3. ถ้านักเรียนต้องการทำอาหารให้วัยกลางคนรับประทาน ควรเลือกอาหารใด
 - ก. ไข่พะโล้
 - ข. ปลานึ่งมะนาว
 - ค. แกงเขียวหวาน
 - ง. ต้มเครื่องในหมู
4. ข้อใดตรงข้ามกับพฤติกรรมอันพึงประสงค์ทางด้านสุขภาพ
 - ก. อุบัติภัย
 - ข. ความประมาท
 - ค. พฤติกรรมเสี่ยง
 - ง. พฤติกรรมสุขภาพ

5. ชื่อเดิมของสุขบัญญัติแห่งชาติคือข้อใด
 - ก. สุขบัญญัติ
 - ข. กติกาอนามัย
 - ค. แม่บทสุขภาพดี
 - ง. กฎบัญญัติสุขภาพ
6. บุคคลใดมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมวัย
 - ก. ตึก วิ่งและเดินได้อย่างคล่องแคล่ว
 - ข. จอย มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
 - ค. ก้อยรู้สึกดีใจเมื่อคนอื่นชมเชยตนเอง
 - ง. บาสเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนที่ถูกทำโทษ
7. สุขบัญญัติแห่งชาติข้อใดที่จัดอยู่ในกลุ่มส่งเสริมด้านอนามัยส่วนบุคคล
 - ก. การอาบน้ำ การแปรงฟัน การนอนหลับ
 - ข. การถ่ายอุจจาระ โรคติดต่อ ภาวะด้านจิตใจ
 - ค. การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร การล้างมือ
 - ง. การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย การถ่ายอุจจาระ
8. วิธีการที่ดีที่สุดในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตคืออะไร
 - ก. มองโลกในแง่ดี
 - ข. ร้องไห้คลายความทุกข์
 - ค. ทดสอบสมรรถภาพทางจิต
 - ง. ปรึกษาคนใกล้ชิดเมื่อมีปัญหา
9. พฤติกรรมใดที่วัยผู้ใหญ่ควรปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี
 - ก. จริงจังกับการทำงาน
 - ข. รับประทานอาหารนอนหลับ
 - ค. ตรวจสุขภาพประจำปี
 - ง. ออกกำลังกายวันละ 3 ชั่วโมง



10. สุขบัญญัติ 10 ประการ ในเรื่องการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยมากกว่าข้ออื่นๆ

- ก. รู้จักตนเอง
- ข. ระวังอุบัติเหตุ
- ค. รู้เกณฑ์เตรียมพร้อม
- ง. ปฏิบัติเป็นนิจต่อกิจนิสัย



บรรณานุกรม

โกวิท ประวาลพฤกษ์ และคณะ. (2551). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา : พลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3.

กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

พรสุข หุ่นรินทร์.(2552). สุขศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2551). พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพฯ :อักษรเจริญทัศน์.

วิชาการ,กรม.(2550). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.

กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)

สมหมาย แต่งสกุลและคณะ. (2551). หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและ
พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด.

<http://www.vcharkarn.com> (สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2558)

<http://www.sukabanyad.com> (สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2558)





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
เล่มที่ 4 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

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



เฉลยกิจกรรมที่ 1

แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบในประเด็นที่กำหนดให้ถูกต้อง (10 คะแนน)

1. การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้แก่ (4 คะแนน)

1. การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์
2. การรู้จักตนเองและผู้อื่น
3. การทำงานร่วมกัน
4. การพัฒนากายและจิต

2. นักเรียนจะมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้อย่างไร (6 คะแนน)

1. หมั่นตรวจสอบเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง.
2. 2.1 รับประทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อ และครบ 5 หมู่
ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว เป็นประจำทุกวัน
 2.2 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
3. พักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง
4. พยายามมองโลกในแง่บวก
5. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือสถานที่ที่ก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายหรือ
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการเกิดโรค

เฉลยกิจกรรมที่ 2 สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตสมวัย

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนสรุปแนวทางปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มาพอสังเขป
(10 คะแนน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
4. กินอาหารสุกสะอาดปราศจากอันตรายและหลีกเลี่ยง อาหารรสจัดสีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติดการพนันและการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 4 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

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

