

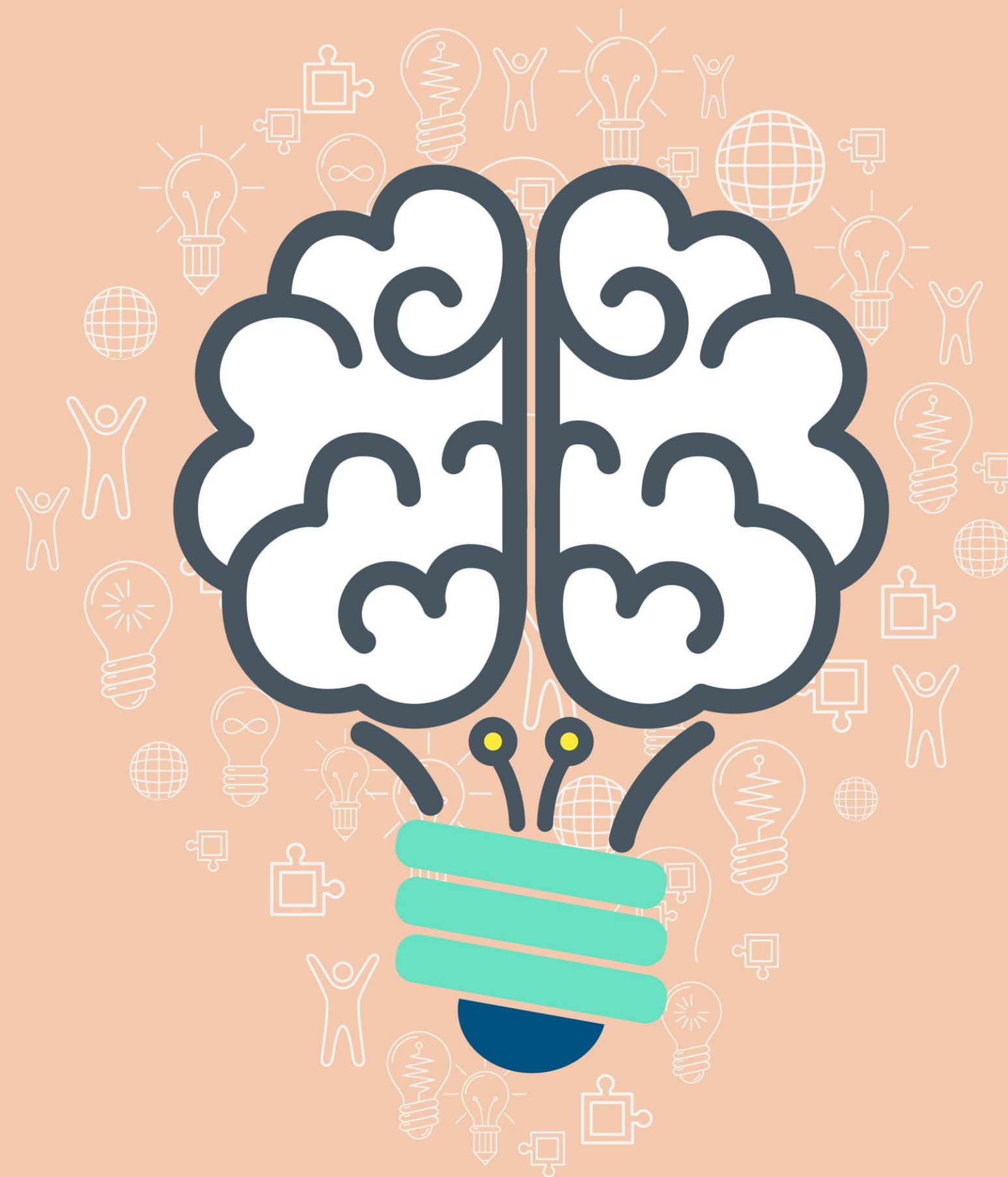
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนา
ตนเองให้เจริญเติบโต

ครูผู้สอน ครูสุวิทย์ พุมนवल





การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายรวมถึงเนื้อหาของสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการได้
2. ปฏิบัติตนในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ และมีวินัย





การพัฒนาตนเอง

คือ การที่บุคคลมุ่งปฏิบัติตนตามแนวทาง
ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่เกณฑ์
มาตรฐานที่กำหนดไว้



ลักษณะที่แสดงถึงการเจริญเติบโต



1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม
4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านปัญญา





หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ



1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย



4. กินอาหารสุก สะอาดปราศจากสารอันตราย
และ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด



5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
และ การสำส่อนทางเพศ



6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี



9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม





พฤติกรรมสุขภาพ

คือ การปฏิบัติที่แสดงออก และทำที่
ที่จะกระทำซึ่งก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสีย
ต่อสุขภาพของตนเอง





เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

(สามารถดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายผลการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ 10 ประการ

ที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ผลการปฏิบัติตน
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



สรุป

การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
โดยยึดแนวคิดของสุขบัญญัติแห่งชาติมาใช้ใน
ชีวิตประจำวันเพื่อการมีสุขภาพที่ดีในอนาคต

