หนังสือประกอบการเรียนการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

เรื่องและภาพ โดย นางเจนจิรา บุญญะภานุพล

หนังสือประกอบการเรียนการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

เรื่องและภาพ โดย นางเจนจิรา บุญญะภานุพล
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ
โรงเรียนประชาภิบาล เขตบางเขน กทม.


สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
กทม.

คำนำ

หนังสือประกอบการเรียนการสอน เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งเป็นสาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือประกอบการเรียนการสอน เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการเล่มนี้ จะเป็นความรู้ด้านสุขศึกษา ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนให้สามารถเข้าใจได้อย่างเต็มประสิทธิภาพต่อไป

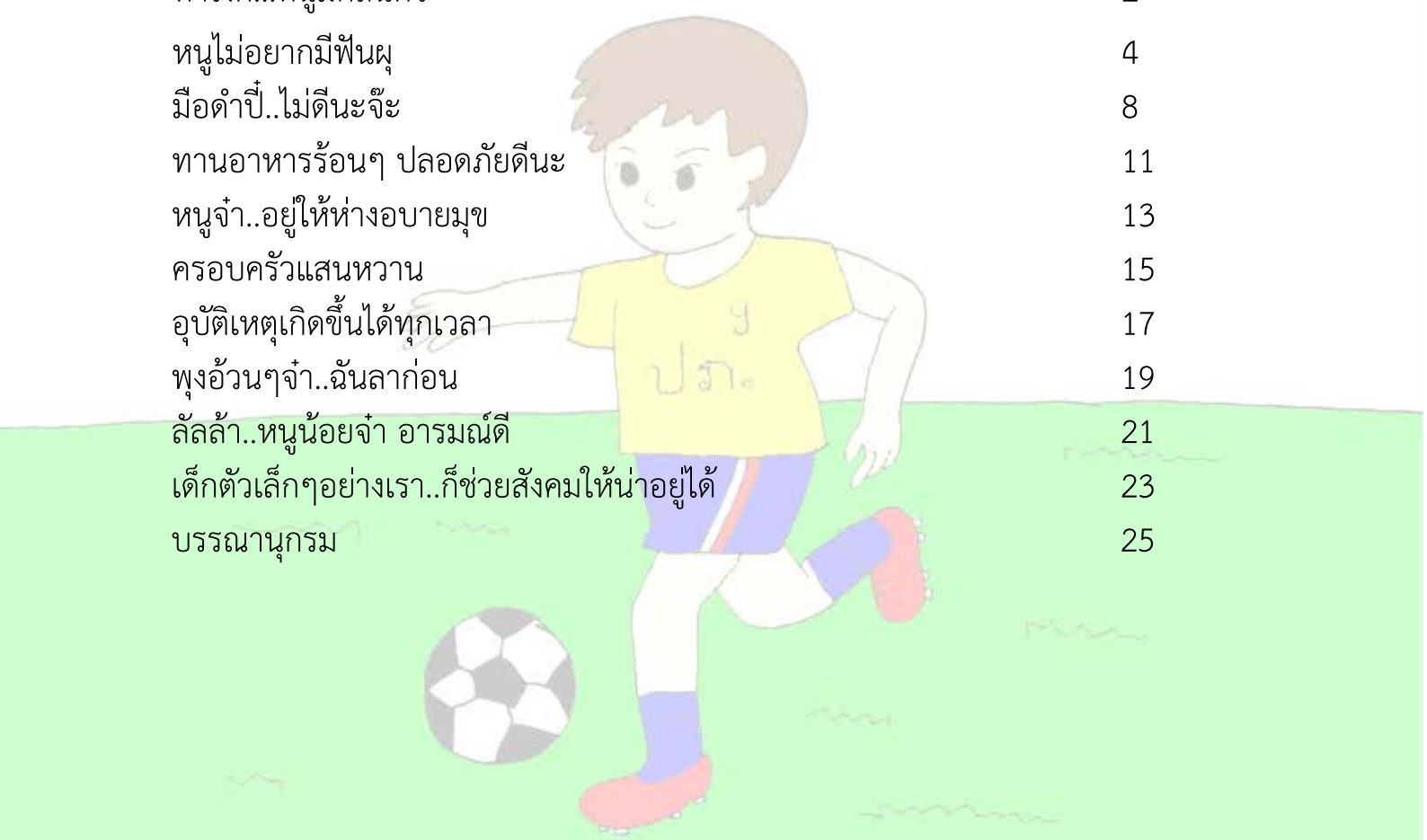
ท้ายสุดนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณคณะผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนโรงเรียนประชาภิบาลที่เป็นแบบให้วาดภาพและให้การสนับสนุนในการจัดทำหนังสือเล่มนี้เป็นอย่างดี



นางเจนจิรา บุญญะภานุพล
ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
โรงเรียนประชาภิบาล

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความหมายและความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ	1
ทำไงดี...หนูมีกลิ่นตัว	2
หนูไม่อยากมีฟันผุ	4
มือดำปี๋..ไม่ดีนะจ๊ะ	8
ทานอาหารร้อนๆ ปลอดภัยดีนะ	11
หนูจ๋า..อยู่ให้ห่างอบายมุข	13
ครอบครัวแสนหวาน	15
อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกเวลา	17
พุงอ้วนๆจ๋า..ฉันลาก่อน	19
ลัลล้า..หนูน้อยจ๋า อารมณ์ดี	21
เด็กตัวเล็กๆอย่างเรา..ก็ช่วยสังคมให้น่าอยู่ได้	23
บรรณานุกรม	25



สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

ความหมายสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ หมายถึง ข้อกำหนดพื้นฐานของเด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปที่พึงปฏิบัติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย ส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

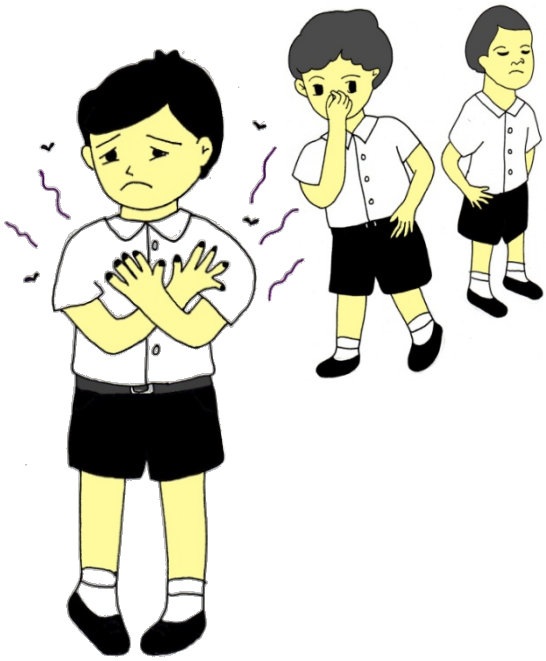
ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อให้สุขภาพกาย จิตใจแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย และปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพที่ดีได้นั้นจึงต้องใส่ใจและปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มีดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนการกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุกสะอาดปราศจากอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ทำไงดี...หนูมีกลิ่นตัว

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



“ได้กลิ่นแปลกๆบ้างไหม กลิ่นเหม็นเปรี้ยวๆ” แจ็คถามป๋อง “กลิ่นมาจากทางนี้นะ” ป๋องตอบพลางทำจมูกฟุดฟิด

โก้รู้สึกกระอักกระอ่วนใจ กลัวเพื่อนรู้ว่ากลิ่นมาจากเนื้อตัวของเขาเอง เพราะเช้านี้ โก้ลืมอาบน้ำ ลืมแปรงฟัน แถมยังมีเล็บยาวและดำมากด้วย โก้คิดในใจ “ไม่นะไม่ แจ็คกับป๋องอย่าเดินมาทางนี้”

“ตื่นได้แล้วจ้ะโก้ เดี๋ยวไปโรงเรียนไม่ทันนะ” โก้สะดุ้งตื่นจากความฝัน “นี่เราฝันไปหรือนี่ โล่งอกไปที”แล้วโก้ก็ลุกขึ้นมาอาบน้ำแปรงฟัน “เราจะไม่เป็นอย่างในความฝันเด็ดขาด ต้องอาบน้ำ ดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ให้มีกลิ่นตัว เพื่อนๆจะได้ไม่รังเกียจเรา”



คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
นักเรียนมีวิธีดูแลตัวเองและของใช้อย่างไร
ให้มีความสะอาดอยู่เสมอ



อาบน้ำทุกวัน
และสระผมอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น สะอาดอยู่เสมอ
เพื่อป้องกันเชื้อโรค



จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ ของเล่น
ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

หนูไม่อยากมีฟันผุ

2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

แป๋มชอบกินลูกกวาด ขนมหวานเป็นชีวิตจิตใจ แต่ละวัน แป๋มจะมีขนมเหล่านี้ติดตัวเป็นประจำ คุณแม่ก็เตือนหลายครั้ง ว่าให้งด หรือลดลงเสียบ้าง แต่แป๋มก็ไม่ฟังคำเตือนของคุณแม่



แม้แต่ตอนนอนหลับ นอกจากแป๋มจะไม่แปรงฟันก่อนนอนแล้ว แป๋มยังนำเอาขนมไปกินในห้องนอนด้วย



กลางดึก พวกแมงกินฟัน ก็ออกมาทำงานในปากของแป๋ม เพราะแป๋มกินแต่ขนมหวาน และไม่ชอบแปรงฟัน พวกแมงกินฟันชอบเด็กๆที่มีพฤติกรรมอย่างนี้มากๆเลย



“ฮือ ฮือ แม่จ๋า แป๋มปวดฟันจังเลย” แป๋มร้องไห้โอดครวญเพราะความเจ็บปวดของฟันผุ “แม่เตือนแล้วใช่ไหม ให้แป๋มเลิกกินขนมหวาน แล้วให้แปรงฟันก่อนนอน แป๋มก็ไม่เชื่อแม่ แล้วตอนนี้เป็นอย่างไร เข็ดหรือยังล่ะ” “เข็ดแล้วๆ แม่พาแป๋มไปหาคุณหมอเถอะ ต่อไปนี้แป๋มจะไม่กินขนมพวกนี้อีก จะแปรงฟันก่อนนอนด้วยค่ะ”

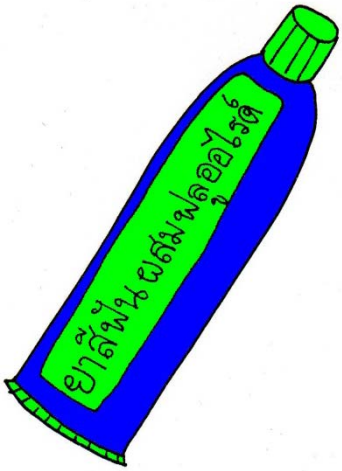


คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
นักเรียนจะมีวิธีดูแลสุขภาพฟันของเราอย่างไร
ให้ฟันแข็งแรงอยู่เสมอ



แปรงฟันอย่างถูกวิธี อย่าน้อยวันละ 2 ครั้ง
คือเวลาเช้าและก่อนนอน

เลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
เพื่อป้องกันฟันผุ





ตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน
อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

หลีกเลี่ยงการทานขนมหวานต่างๆ
เปลี่ยนมาทานผลไม้แทน



มือดำปี๋..ไม่ดีนะจ๊ะ

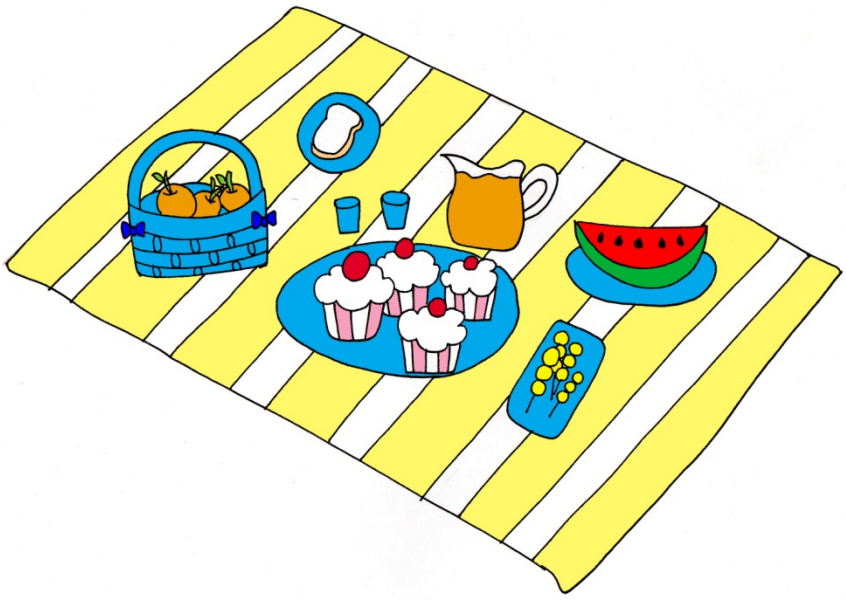
3. **ล้างมือให้สะอาดก่อนการกินอาหารและหลังการขับถ่าย**

วันนี้แม่พาเด็กๆไปปิกนิกที่ชายหาด ผักกาดกับต้นกล้าเล่นก่อปราสาททรายกันอย่างสนุกสนาน



“สร้างปราสาทใหญ่ๆเลยนะพี่ผักกาด ต้นกล้าจะช่วย” ต้นกล้าบอกพี่สาวอย่างตื่นเต้น “มาช่วยกันเลย ต้นกล้าขุดทรายทางโน้นมาเดี๋ยวพี่จะก่อปราสาทให้”

เมื่อได้เวลากินอาหารว่าง แม๋ได้เรียกเด็กๆ มาทานอาหารว่างที่แม่เตรียมไว้ให้ มีของน่าทานมากมายที่เด็กๆ ชอบ



“ไปล้างมือก่อนนะจ๊ะเด็กๆ มือเปื้อนทรายเดี๋ยวเชื้อโรคจะเข้าปากเวลาทานนะจ๊ะ” แม่รีบเตือนเด็กๆ ต้นกล้ารีบไปล้างมือตามคำบอกของแม่ แต่ผักกาดนั้นไม่ยอมล้างมือ เพราะรู้สึกหิวมากและคิดว่าคงไม่เป็นไร



“โอย ทำไมเราปวดท้องจังเลย เกิดอะไรขึ้นนะ” ผักกาดกำลังแย่ เพราะปวดท้องอย่างรุนแรง “เป็นเพราะพี่ผักกาดไม่ล้างมือก่อนทานของว่างไง พี่ผักกาดถึงได้ปวดท้อง” ต้นกล้าบอกพี่สาวเสร็จก็รีบวิ่งไปบอกแม่ เรื่องที่ผักกาดปวดท้อง

คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
ถ้านักเรียนเป็นผักกาด
นักเรียนจะล้างมือก่อนทานอาหารหรือไม่



เด็กๆ ควรล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อน
รับประทานอาหาร
และก่อน-หลังเตรียมอาหาร





ควรล้างมือหลังจากการขับถ่ายทุกครั้ง
เพื่อป้องกันเชื้อโรคติดมือ

ทานอาหารร้อนๆ ปลอดภัยดีนะ

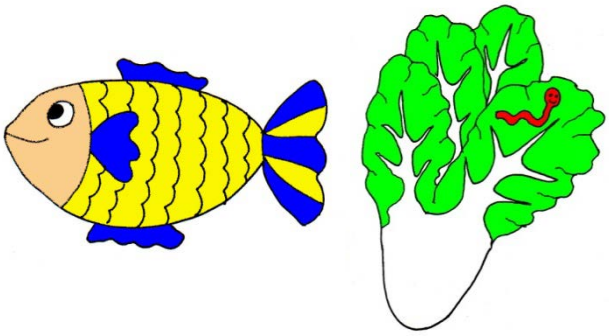
4. กินอาหารสุกสะอาดปราศจากอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

หนูดีกับคุณแม่ไปตลาดเพื่อหาซื้อกับข้าว “วันนี้แม่จะซื้อปลาสดๆไปแกงให้หนูดีทาน” หนูดีเงยหน้ามองแม่แล้วถามว่า “มีแกงถุงสำเร็จเยอะแยะ ทำไมแม่ไม่ซื้อล่ะคะ ทำให้เหนื่อยทำไม” แม่ยิ้มแล้วรีบตอบว่า “อาหารที่ทำเอง เราดูแลทุกขั้นตอน แถมยังได้ทานตอนร้อนๆ ทั้งสะอาดและอร่อยถูกปากเรา ส่วนแกงถุงสำเร็จเราไม่รู้เลย ว่าเค้าจะล้างผักล้างเนื้อสะอาดหรือเปล่า แต่ถึงแม้สะอาด เครื่องปรุงอาจจะขาดๆเกินๆ ไม่ถูกปากเรา หนูดีคิดว่าอย่างไหนดีกว่าล่ะจ๊ะ” “อ่อ..อย่างนี้นี่เอง งั้นเย็นนี้หนูดีช่วยแม่ทำกับข้าวนะคะ”





คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
ทำไมคุณแม่ถึงบอกหนูดี
ว่าอาหารที่ทำเองดีกว่าอาหารถุงสำเร็จ



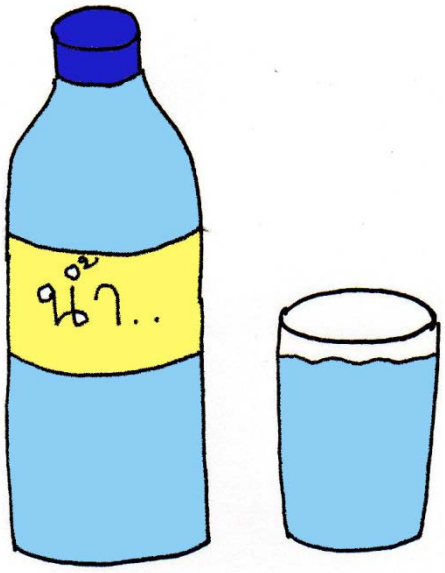
เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดสารพิษ
โดยคำนึงถึง 3ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย
และประหยัด



หลีกเลี่ยงอาหารใส่สีฉูดฉาด



ทานอาหารปรุงสุกใหม่
รวมทั้งใช้ช้อนกลางตักอาหารทุกครั้ง



ดื่มน้ำสะอาดทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

หนูจ๋า..อยู่ให้ห่างอบายมุข

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

“ครูครับเมื่อวานนี้ แถวหมู่บ้านของผมมีคนถูกตำรวจจับครับ” ป้อมเล่าให้ครูฟังด้วยน้ำเสียงตื่นเต้น “เกิดอะไรขึ้นเหรอจ๊ะป้อม” ครูถามด้วยความสนใจ เพื่อนๆในห้องที่ได้ยินป้อมพูดก็สนใจ คอยฟังป้อมจะตอบครูอย่างไร ป้อมได้ตอบครูว่า “เขาถูกจับเพราะบ้านของเขาเป็นแหล่งมั่วสุมครับ ตำรวจค้นเจอยาเสพติด การพนันด้วยครับ” “ดีแล้วล่ะหมู่บ้านของป้อมจะได้สงบสุข ไม่มีอบายมุขมาเกี่ยวข้องเรา สังคมก็จะสงบสุขด้วยนะจ๊ะ”



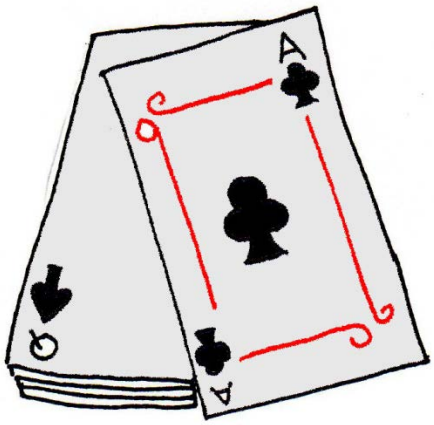
ครูพูดเสริมขึ้นอีกว่า “นักเรียนเห็นไหมคะ ถ้าชีวิตเราไปเกี่ยวข้องกับเรื่องยาเสพติด การพนัน การมั่วสุม เราจะถูกตำรวจจับ ฉะนั้นเราไม่ควรไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติด การพนัน เราควรใช้เวลาว่างมาทำประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือก็ได้นะคะ” จุ๊บแจงพูดกับครูและเพื่อนว่า “ดูสิผู้ชายมีแต่เรื่องเสี่ยงนะคะ” ครูจึงบอกจุ๊บแจงว่า “ไม่ใช่แค่ผู้ชายที่เสี่ยงต่อภัยสังคมนะคะ ผู้หญิงก็ควรรักนวลสงวนตัวด้วย ควรแต่งกายให้เรียบร้อย สวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการโดนข่มขืน และการมีคู่ก่อนวัยอันควรด้วยค่ะ”

คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
นักเรียนจะมีวิธีหลีกหนียาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศได้อย่างไร



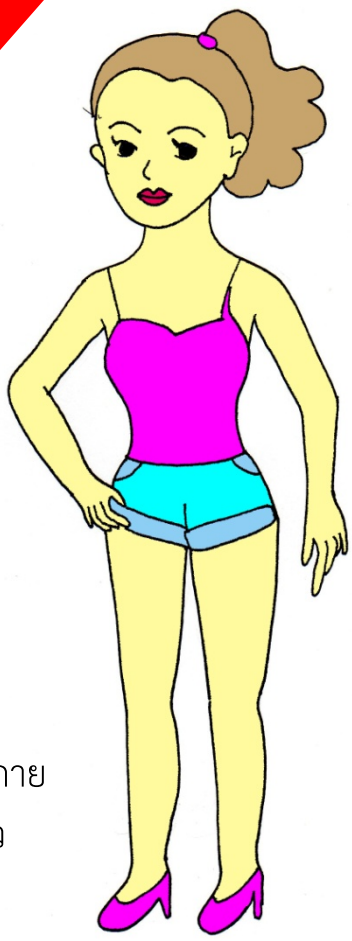
ไม่ควรสูบบุหรี่ ไม่ควรเสพยาเสพติด

เพราะสิ่งเหล่านี้มีโทษต่อร่างกายของเรา



งดและหลีกเลี่ยงเล่นการพนัน

เพราะการพนันเป็นสิ่งผิดกฎหมาย



ส่งเสริมค่านิยมที่ดีเกี่ยวกับการแต่งกาย

มิดชิด ผู้หญิงควรรักนวลสงวนตัว

และมีคู่ครองเมื่อถึงวัยอันควร

ครอบครัวแสนหวาน

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

“เต่ากับติ๊ดอยู่บ้านดีๆนะลูก แม่ไปธุระไม่นานเดี๋ยวจะรีบกลับมา อย่าลืมทำความสะอาดบ้านด้วยนะจ๊ะ” แม่บอกลูกชายสองคน ก่อนที่จะออกไปข้างนอก “ครับแม่ “ เต่ากับติ๊ดตอบพร้อมกัน

“พี่เต่าเมื่อไหร่จะกวาดบ้าน ติ๊ดรอถูพื้นอยู่นะ” ติ๊ดทวงให้พี่ชายกวาดบ้าน “รอแป๊บนึง อ่านการ์ตูนยังไม่เสร็จเลย” เต่าตอบน้องชายด้วยน้ำเสียงหงุดหงิด

เวลาผ่านไป เต่าไม่มีทีท่าจะวางหนังสือการ์ตูน ติ๊ดจึงตัดสินใจกวาดพื้นและถูพื้นเอง จนกระทั่งแม่กลับมาถึงบ้าน พบว่าบ้านสะอาดดีมาก จึงกล่าวชมลูกชายทั้งสอง แต่เต่าก็สารภาพว่าเขาปล่อยให้น้องทำคนเดียว แม่จึงพูดตักเตือน เต่าจึงยอมรับผิดแล้วสัญญาว่าจะไม่ทำตัวอย่างนี้อีก “ผมขอโทษครับแม่ ขอโทษนะติ๊ด คราวหน้าพี่จะช่วยทำงานบ้าน” แม่บอกกับลูกชายทั้งสองว่า “ดีมากจ้ะเต่า เราเป็นครอบครัวเดียวกัน ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันนะจ๊ะ”





คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
นักเรียนช่วยคุณแม่คุณแม่ทำงานบ้านหรือไม่
ทำอะไรบ้าง



ทุกคนในครอบครัวควรช่วยกันทำงานบ้าน

มีน้ำใจให้กันและกัน



ควรปรึกษาหารือผู้ใหญ่เมื่อเกิดปัญหา

และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน



ชักชวนกันไปทำบุญ

หรือทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกเวลา

7. ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท

เอิร์ธตามแม่ไปห้างสรรพสินค้า เพื่อซื้อของใช้ในบ้าน เอิร์ธเป็นเด็กที่ซุกซน ไม่ชอบอยู่นิ่ง “เอิร์ธยืนรอแม่อยู่ตรงนี้นะ แม่จะไปแลกคูปองลดราคา เดี๋ยวเราไปซื้อขนมกัน” แม่บอกเอิร์ธให้คอย แต่พอแม่คล้อยหลังไป ด้วยความมีนิสัยซุกซน เอิร์ธจึงได้วิ่งไปที่ชั้นวางขนมคนเดียว

“เอ..วันนี้จะกินอะไรดีนะ” เอิร์ธเดินไปมาเลือกขนมได้สักพัก ก็เหลือบไปเห็นรถเข็นของห้างสรรพสินค้า จึงนึกสนุกขึ้นมา เอิร์ธกระโดดขึ้นรถเข็นพร้อมทั้งเอาเท้าดันพื้นให้รถเข็นพุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว รถเข็นกำลังพุ่งไปยังชั้นวางถ้วยชาม โดยที่เอิร์ธไม่สามารถหยุดรถได้ เขาคิดว่าคงไม่รอดแน่ๆเลย ต้องชนชั้นวางถ้วยชามแน่นอน แต่ทันใดนั้น แม่ก็มาจับและหยุดรถเข็นไว้ได้ทันก่อนที่รถเข็นจะพุ่งชนพอดี เอิร์ธมองหน้าแม่อย่างสำนึกผิด พร้อมกับบอกว่า “ผมจะไม่ทำอย่างนี้อีกแล้วครับ”



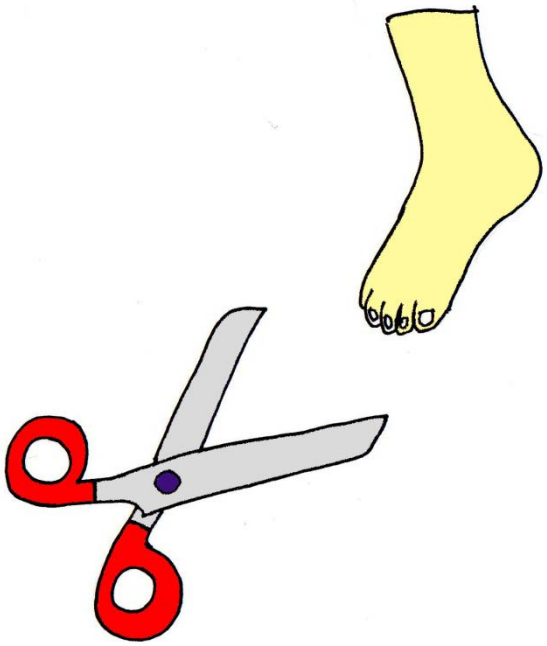
คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
ถ้าคุณแม่ของเอิร์ธมาช่วยไม่ทัน
นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ต่อจากนั้นจะเป็นอย่างไร



ของใช้ต่างๆที่มีคม เช่นดินสอ ไม่ควรนำมา
หยอกล้อเล่นกับเพื่อน
เพราะหากพลาดพลั้งไป
เพื่อนจะบาดเจ็บได้



ไม้ขีดไฟ ไฟแช็ค
เป็นของที่ก่อให้เกิดไฟไหม้ได้
เด็กๆไม่ควรนำมาเล่น



ของใช้ที่มีคม เมื่อใช้งานเสร็จแล้ว
ควรเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย
เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

พุงอ้วนๆจ๋า..ฉันลาก่อน

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

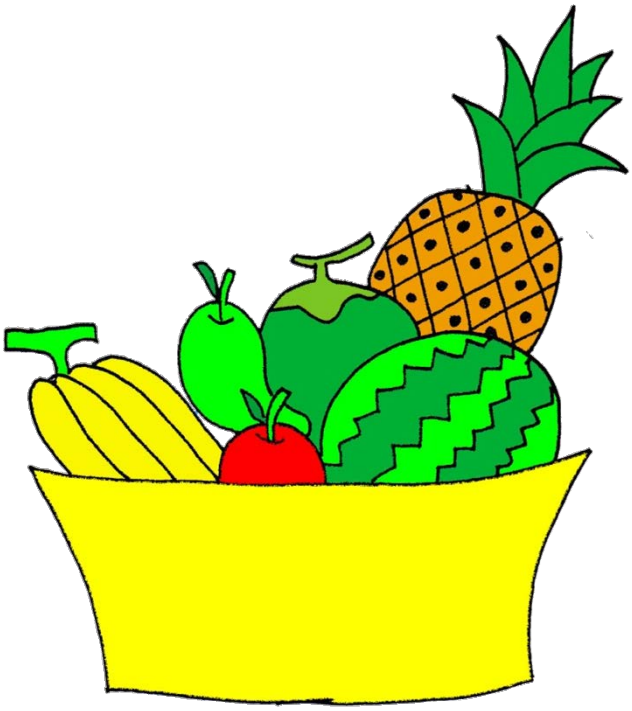
“เธอ ดูพี่ดิเรกสิ เท่จริงๆเลย เป็นนักฟุตบอลในดวงใจฉันเลยนะ” หญิงพูดกับไก่ในขณะที่ทั้งสองไปเชียร์กีฬาฟุตบอลข้างสนาม “แต่ดูพวกเราสิ พุงพลุ้ยเชียว เป็นนักกีฬาไปแข่งขันอะไรกับใครเขาไม่ได้หรอก แพ้แน่ๆ” ไก่บ่นให้หญิงฟัง หญิงจึงปลอบใจเพื่อนว่า “เอายังงี้นะเพื่อน ในเมื่อเรามีพี่ดิเรกเป็นไอดอลของเรา เราจะต้องเป็นนักกีฬาอย่างพี่ดิเรกให้ได้ ต่อไปนี้เรามาออกกำลังกายกันเถอะ” หญิงพูดด้วยท่าทางฮึกเหิม ไก่จึงตอบว่า “เอาสิ เราออกกำลังอย่างง่ายๆไปก่อนดีมั้ย เช่น เดินรอบสนาม ไปว่ายน้ำ” “ดีๆๆ เดี๋ยวฉันจะชวนเพื่อนตัวอ้วนๆของพวกเราในห้องมาออกกำลังกายกันเยอะๆเลย”



คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
นักเรียนเล่นกีฬาอะไรได้บ้าง
แล้วในหนึ่งสัปดาห์นักเรียนเล่นกีฬากี่วัน

เปลี่ยนพฤติกรรมการทานขนมหวาน

มาเป็นผลไม้สด





ตรวจสุขภาพประจำปีกับแพทย์

อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย

ลัลล้า..หนูน้อยจ๋า อารมณ์ดี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

“รุ้งๆ ตื่นได้แล้ว” เสียงครูมะลิวัลย์ปลุกให้รุ้งตื่น เสียงเพื่อนๆหัวเราะกันคิกคัก รุ้งสะดุ้งตื่นขึ้นมาทันที พร้อมทั้งก้มหน้าสำนึกผิดที่ตัวเองแอบนอนในชั่วโมงเรียน “ทำไมถึงหลับในห้องเรียน เมื่อคืนนอนไม่พอหรืออย่างไร” ครูมะลิวัลย์ถามรุ้ง “ค่ะครู เมื่อคืนหนูดูรายการประกวดนางสาวไทย กว่าจะจบรายการก็เวลาตีหนึ่งค่ะ” รุ้งตอบโดยที่ไม่กล้าสบตาครู “รุ้ง หนูควรรู้จักหน้าที่ตัวเองว่าวันรุ่งขึ้นหนูต้องมาเรียนหนังสือ งานประกวดหนูก็สามารถดูย้อนหลังในอินเทอร์เน็ตได้เมื่อยามว่าง หนูง่วงอย่างนี้แล้วจะเรียนหนังสือรู้เรื่องได้อย่างไร มิน่าเมื่อเช้าครูเห็นเธอเดินเข้ามาในโรงเรียน หน้าตาไม่สดใสร่าเริงเลย” “ครูคะรุ้งเค้าขี้โมโห หน้าบึ้งกับเพื่อนๆด้วยค่ะ”เพื่อนของรุ้งฟ้องครูมะลิวัลย์ ครูมะลิวัลย์จึงพูดตักเตือนรุ้งว่า “นอกจากจะไม่สดชื่นแล้ว ยังทำให้เพื่อนๆไม่อยากคบกับรุ้งนะ ไปล้างหน้าล้างตาเถอะ จะได้สดชื่นขึ้นมาบ้าง แล้วอย่าทำอย่างนี้อีก มันไม่มีต่อสุขภาพกายสุขภาพใจของหนูและคนรอบข้างด้วย” “หนูขอโทษค่ะครู ต่อไปหนูจะไม่นอนดึกอีกแล้วค่ะ”



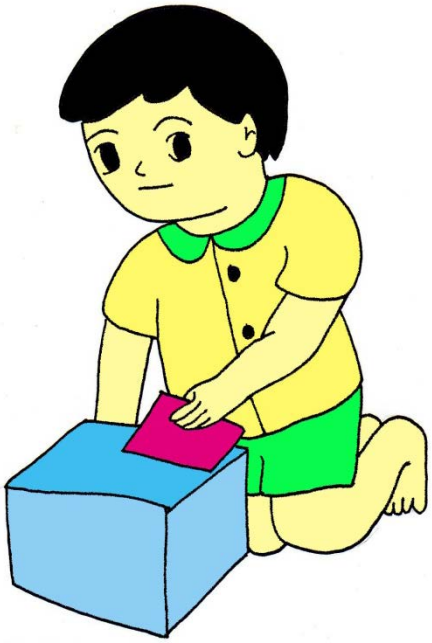
คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
นักเรียนนอนวันละกี่ชั่วโมง
แล้ววันไหนที่นอนเต็มที่ นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง



พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
อย่างต่ำ 8 ชั่วโมง



หาทางผ่อนคลายความเครียด เมื่อมีปัญหา
ใช้เวลาว่างไปกับการอ่านหนังสือ
ร้องเพลง หรือชมภาพยนตร์



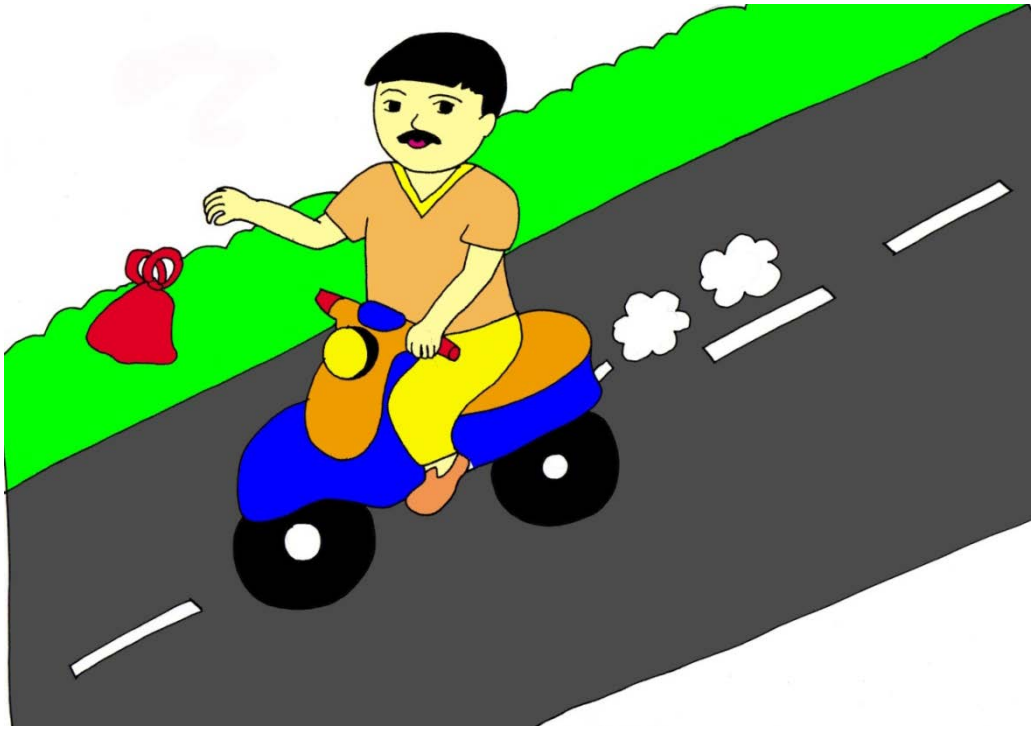
จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้น่าอยู่

เด็กตัวเล็กๆอย่างเรา..ก็ช่วยสังคมให้น่าอยู่ได้

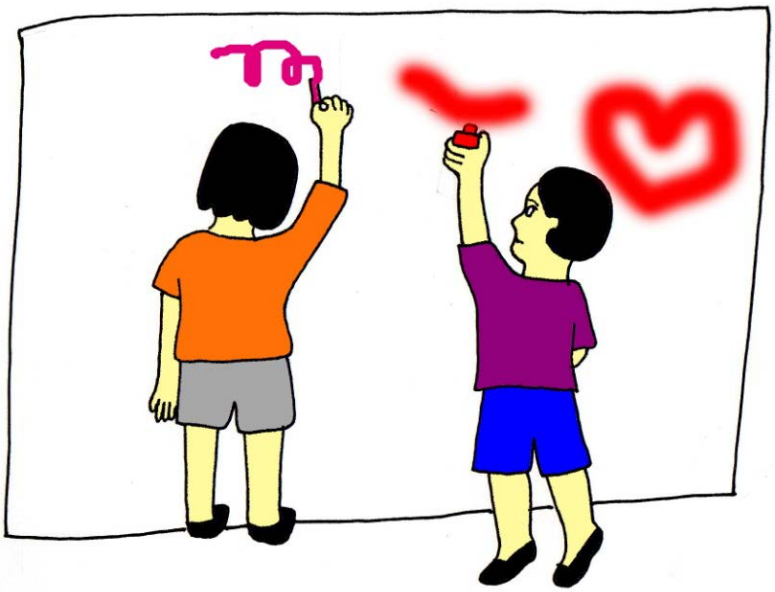
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

“โอ๊ะ! ดูนั่นสิ มีคนมักง่ายทิ้งขยะลงข้างทางด้วย” มะลิบอกนุ่นในขณะที่เด็กทั้งสองคนเดินเท้าเพื่อกลับบ้าน พวกเธอเห็นชายคนหนึ่ง ขับรถจักรยานยนต์ผ่านมา แล้วโยนถุงขยะลงข้างทาง “แย่จริงๆ อย่างนี้ถนนก็สกปรกกันพอดี” นุ่นกล่าวด้วยเสียงไม่พอใจ “นั่นสิ มันยากตรงไหนที่จะเอาขยะพวกนี้ไปทิ้งลงถัง แล้วอย่างนี้บ้านเมืองเราจะสะอาดได้อย่างไร” มะลิพูดเสริม ว่าแล้วมะลิกับนุ่นก็ช่วยกันเก็บขยะที่อยู่ตามข้างทาง

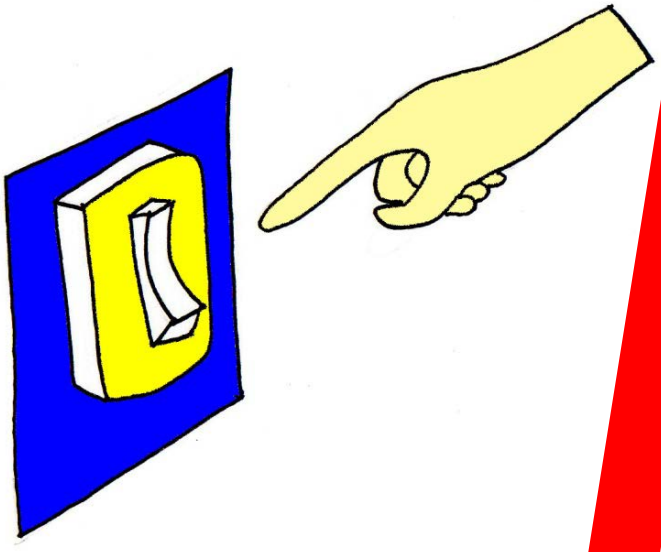
รุ่งเช้าในกิจกรรมหน้าเสาธง ครูผู้อบรมได้กล่าวชมเชยนุ่นกับมะลิที่ช่วยกันเก็บขยะข้างทาง “ครูผ่านไปเจอนักเรียนทั้งสอง กำลังช่วยกันเก็บขยะ ถือว่านักเรียนทั้งสองคนนี้เป็นคนดีของสังคม ที่ร่วมกันช่วยสร้างสรรค์ให้สังคมน่าอยู่มากขึ้น ขอให้นักเรียนทุกคนเอาเป็นแบบอย่างที่ดี และหวังว่าจะมีเด็กดีที่ช่วยกันทำให้สังคมน่าอยู่อย่างนี้มากขึ้นนะครับ” เพื่อนๆและครูทั้งโรงเรียนปรบมือชื่นชมในการทำดีต่อสังคมของนุ่นและมะลิ



คุณครูถาม – นักเรียนตอบ
นักเรียนมีวิธีที่จะสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ได้อย่างไรบ้าง



ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้มีความสวยงามเรียบร้อย
เช่น การไม่ขีดเขียนบนกำแพงตามข้างทาง



ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เช่น ปิดน้ำ
ปิดไฟเมื่อไม่ได้ใช้งาน



หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะ
เช่น การใช้ปิ่นโตแทนการใส่อาหารใน
กล่องโฟม

บรรณานุกรม

เรณุมาศ มาอุ่น, เขมฤทัย วรรณรสพากย์, **สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด, 2559

เว็ปไซด์ออนไลน์. **28 พฤษภาคม วันสุขบัญญัติแห่งชาติ** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthy.moph.go.th [29 พฤษภาคม 2555]

เว็ปไซด์ออนไลน์. **สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการที่คุณควรรู้** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.boxzeed.com [8 กันยายน 2558]