

ชื่อ _____

ชั้น ป.1

2

วัน ศุกร์ ที่ 12 พฤศจิกายน 2564



วิชาสุขศึกษา

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ



ให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองโดยเลือกเครื่องหมาย ✓ ลงในตาราง

การปฏิบัติตน	ทำเป็นประจำ	ไม่เคยทำ
1. อาบน้ำวันละ 2 ครั้งและสวมเสื้อผ้าที่สะอาด		
2. แปรงฟันหลังตื่นและก่อนเข้านอน		
3. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ		
4. รับประทานอาหารที่สดสะอาดปลอดภัยครบ 5 หมู่		
5. ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดและอบายมุข		
6. ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว		
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท		
8. ออกกำลังกายเป็นประจำ		
9. ร่าเริงแจ่มใสมีความสุขในทุกๆวัน		
10. ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ		

