

ชื่อ \_\_\_\_\_

ชั้น ป.1

2

วัน ศุกร์ ที่ 12 พฤศจิกายน 2564



วิชาสุขศึกษา

หลักสูตรบัญญัติแห่งชาติ



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                      |             |          |

