ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของตนเอง ตามความเป็นจริง แล้วบันทึกภาพส่งครู

การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	การปฏิบัติตน	
	✓ ปฏิบัติ	✗ ไม่ปฏิบัติ
๑) อาบน้ำทุกวันหลังจากตื่นนอน	.....	.....
๒) เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่หลังจากอาบน้ำ	.....	.....
๓) ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ	.....	.....
๔) แปรงฟันก่อนเข้านอน	.....	.....
๕) บ้วนปากหลังกินอาหารเสร็จแล้ว	.....	.....
๖) ขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน	.....	.....
๗) ล้างมือหลังจากขับถ่าย	.....	.....
๘) กินผักและผลไม้ทุกวัน	.....	.....
๙) ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ	.....	.....
๑๐) ใช้ช้อนกลางกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	.....	.....
๑๑) ไม่สูบบุหรี่	.....	.....
๑๒) ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง	.....	.....
๑๓) ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน	.....	.....
๑๔) ข้ามถนนตรงทางม้าลาย หรือสะพานลอย	.....	.....
๑๕) ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน	.....	.....
๑๖) นอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง	.....	.....
๑๗) ปิดไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน	.....	.....
๑๘) มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	.....	.....

LIVEWORKSHEETS