



ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ป.5/..... เลขที่ .....



## ใบงาน วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

### เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงใน ○ หน้าคำตอบ

1. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ในข้อที่ 3

- ☐ ก. ล้างมือก่อนกินอาหาร
- ☐ ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ☐ ค. รักษาฟันและแปรงฟันทุกวัน
- ☐ ง. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม



2. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง  
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ☐ ก. กินอาหารรสจัด
- ☐ ข. แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- ☐ ค. กินลูกอมบ่อย ๆ
- ☐ ง. ไม่แปรงฟันก่อนนอน



3. ข้อใดเป็นการกินอาหารที่ถูกต้อง  
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ☐ ก. กินอาหารสุก สะอาด และปลอดภัย
- ☐ ข. กินอาหารดิบที่ยังไม่ล้าง
- ☐ ค. กินอาหารรสจัดทุกมื้อ
- ☐ ง. กินอาหารขยะทุกวัน



4. ข้อใดเป็นการป้องกันอุบัติเหตุ  
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ☐ ก. วิ่งเล่นในถนน
- ☐ ข. ไม่สวมหมวกนิรภัย
- ☐ ค. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย
- ☐ ง. ปีนต้นไม้สูง ๆ



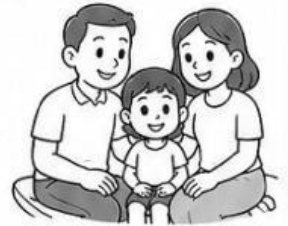
5. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ข้อที่ 5

- ☐ ก. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
- ☐ ข. เล่นการพนัน
- ☐ ค. งดการสำส่อนทางเพศ
- ☐ ง. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



6. ข้อใดเป็นการสร้างความสัมพันธ์  
ในครอบครัวที่อบอุ่น

- ☐ ก. ไม่พูดคุยกับพ่อแม่
- ☐ ข. ช่วยงานบ้านและพูดคุยกัน
- ☐ ค. อยู่แต่ในห้องคนเดียว
- ☐ ง. ทะเลาะกับพี่น้อง



7. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม

- ☐ ก. นั่งเล่นโทรศัพท์ทั้งวัน
- ☐ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ☐ ค. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา
- ☐ ง. นอนพักผ่อนมากเกินไป



8. ข้อใดช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส  
อยู่เสมอ

- ☐ ก. เก็บความทุกข์ไว้คนเดียว
- ☐ ข. ทำกิจกรรมที่ชอบ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ☐ ค. โกรธง่าย หงุดหงิดบ่อย
- ☐ ง. นอนดึกและกินไม่ตรงเวลา



9. ข้อใดแสดงถึงการมีส่วนร่วม

- ☐ ก. ทั้งขยะลงถังที่จัดไว้
- ☐ ข. เขียนขีดเขียนโต๊ะเรียน
- ☐ ค. ทำลายสิ่งของของโรงเรียน
- ☐ ง. แย่งของเล่นเพื่อน



10. ข้อใดเป็นการตรวจสุขภาพประจำปี

- ☐ ก. ไปหาหมอเมื่อป่วยเท่านั้น
- ☐ ข. ตรวจสุขภาพทุกปี แม้ไม่ป่วย
- ☐ ค. ซื้อยากินเองเมื่อรู้สึกไม่สบาย
- ☐ ง. ไม่จำเป็นต้องตรวจสุขภาพ



สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

