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

ใบงาน วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงใน ◯ หน้าคำตอบ

1. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติในข้อที่ 3

◯ ก. ล้างมือก่อนกินอาหาร
◯ ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
◯ ค. รักษาฟันและแปรงฟันทุกวัน
◯ ง. มีสำนึกต่อส่วนรวม

2. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาฟันให้แข็งแรงตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

◯ ก. กินอาหารรสจัด
◯ ข. แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
◯ ค. กินลูกอมบ่อย ๆ
◯ ง. ไม่แปรงฟันก่อนนอน

3. ข้อใดเป็นการกินอาหารที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

◯ ก. กินอาหารสุก สะอาด และปลอดภัย
◯ ข. กินอาหารดิบที่ยังไม่ล้าง
◯ ค. กินอาหารรสจัดทุกมื้อ
◯ ง. กินอาหารขยะทุกวัน

4. ข้อใดเป็นการป้องกันอุบัติภัยตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

◯ ก. วิ่งเล่นในถนน
◯ ข. ไม่สวมหมวกนิรภัย
◯ ค. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย
◯ ง. ปีนต้นไม้สูง ๆ

5. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 5

◯ ก. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
◯ ข. เล่นการพนัน
◯ ค. งดการสำส่อนทางเพศ
◯ ง. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

6. ข้อใดเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่น

◯ ก. ไม่พูดคุยกับพ่อแม่
◯ ข. ช่วยงานบ้านและพูดคุยกัน
◯ ค. อยู่แต่ในห้องคนเดียว
◯ ง. ทะเลาะกับพี่น้อง

7. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม

◯ ก. นั่งเล่นโทรศัพท์ทั้งวัน
◯ ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
◯ ค. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา
◯ ง. นอนพักผ่อนมากเกินไป

8. ข้อใดช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

◯ ก. เก็บความทุกข์ไว้คนเดียว
◯ ข. ทำกิจกรรมที่ชอบ พักผ่อนให้เพียงพอ
◯ ค. โกรธง่าย หงุดหงิดบ่อย
◯ ง. นอนดึกและกินไม่ตรงเวลา

9. ข้อใดแสดงถึงการมีสำนึกต่อส่วนรวม

◯ ก. ทิ้งขยะลงถังที่จัดไว้
◯ ข. เขียนขีดเขียนโต๊ะเรียน
◯ ค. ทำลายสิ่งของของโรงเรียน
◯ ง. แย่งของเล่นเพื่อน

10. ข้อใดเป็นการตรวจสุขภาพประจำปี

◯ ก. ไปหาหมอเมื่อป่วยเท่านั้น
◯ ข. ตรวจสุขภาพทุกปี แม้ไม่ป่วย
◯ ค. ซื้อยากินเองเมื่อรู้สึกไม่สบาย
◯ ง. ไม่จำเป็นต้องตรวจสุขภาพ

สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

LIVEWORKSHEETS