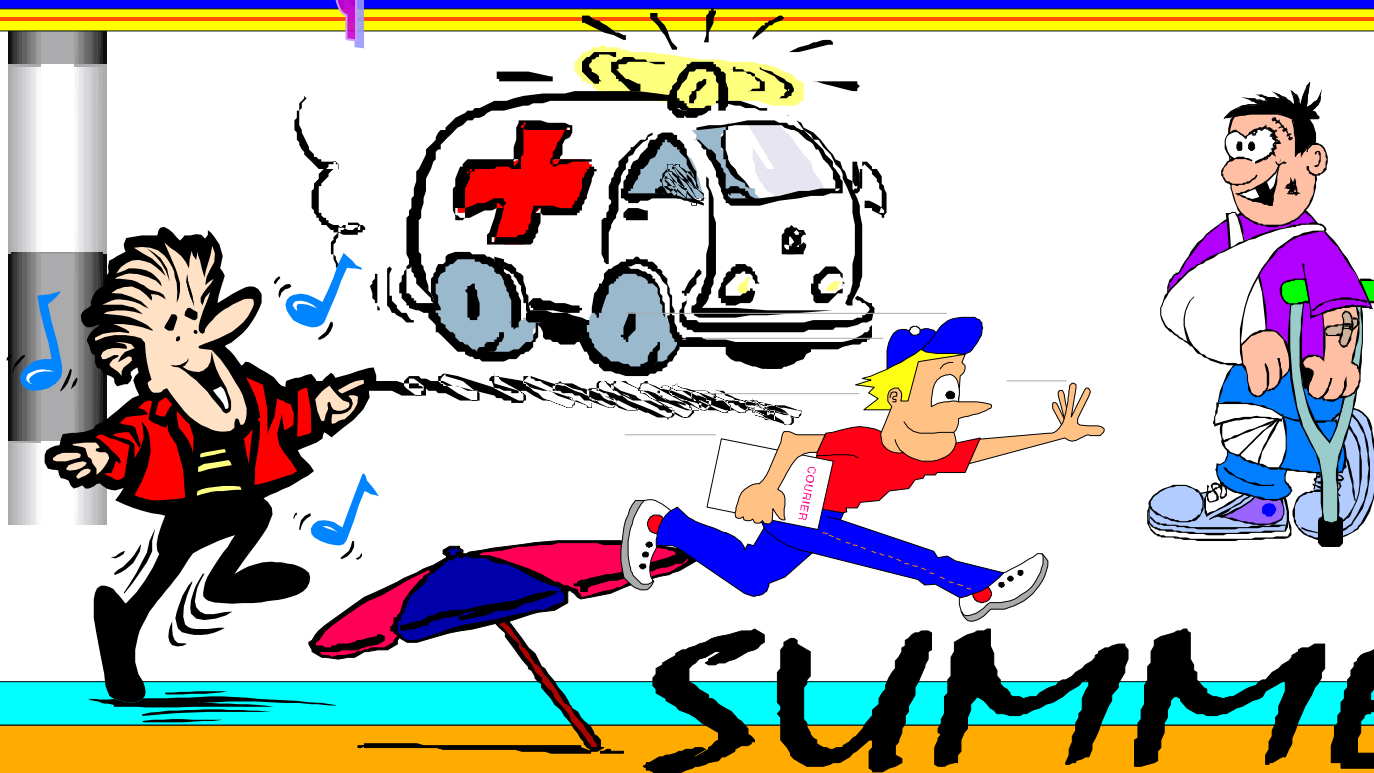


สุขภาพของเรา



การมีสุขภาพที่ดี
มีอารมณ์ที่ร่าเริงแจ่มใส
เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องการ
การดูแลร่างกายให้สุขภาพที่ดี
แข็งแรงไม่มีโรค ทำได้ดังนี้



สัปดาห์ปลอดแห่งชาติ

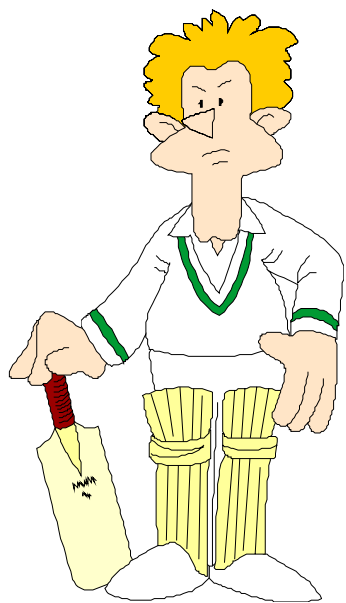
๑๐ ประการ



ประการที่ ๑

ดูแลร่างกายและของใช้

ให้สะอาด



อาบน้ำอย่างน้อยวันละ

1 ครั้ง

สระผมอย่างน้อยสัปดาห์

ละ 2 ครั้ง

ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น

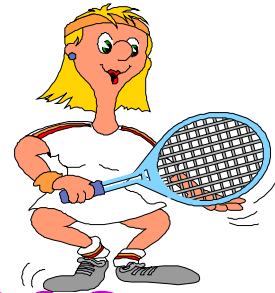
อยู่เสมอ

ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา

ทุกวัน

ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

ไม่อับชื้น



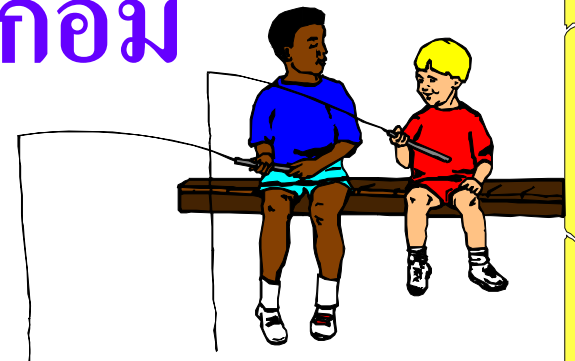
ประการที่ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและ แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

แปรงฟันหรือบ้วนปาก

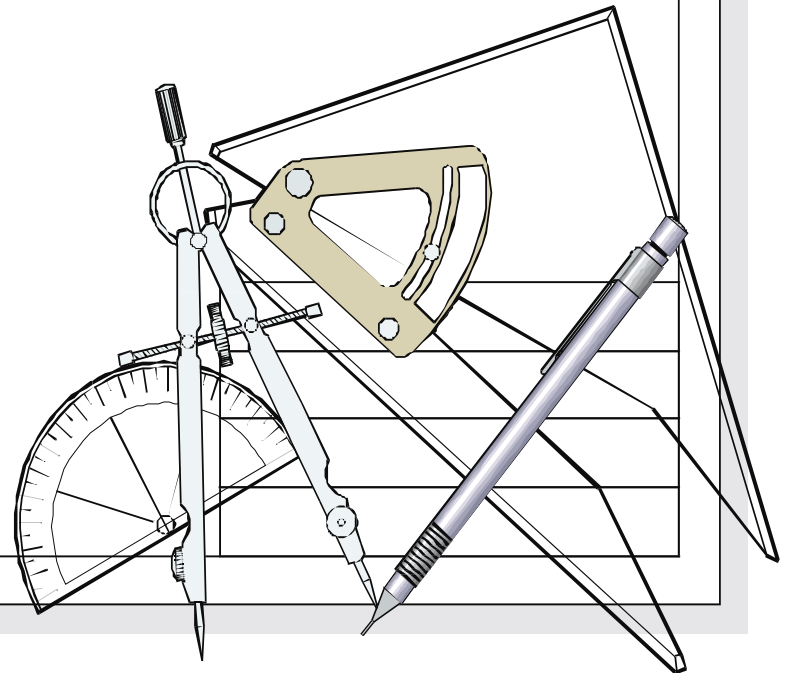
หลังกินอาหาร

หลีกเลี่ยงการกินลูกอม

ลูกกวาด



ตรวจสอบภาพในช่องปาก
อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
ไม่ใช่ฟันกัดยบเคี้ยว
ของแข็ง



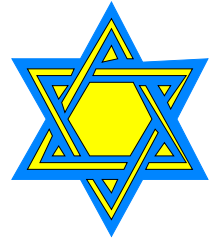
ประการที่ ๓

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหารและ
หลังการขับถ่าย





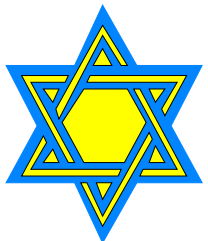
ประการที่ ๕ กินอาหารสุก

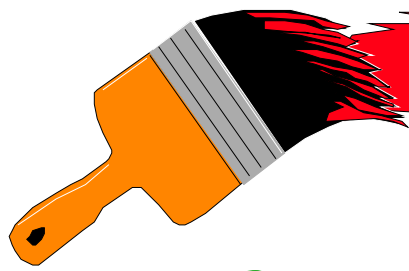


สะอาด ปราศจากสาร

อันตรายและหลักเลียง

อาหารรสจัด สีฉูดฉาน





กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ

ไม่กินอาหารใส่สี มีสาร

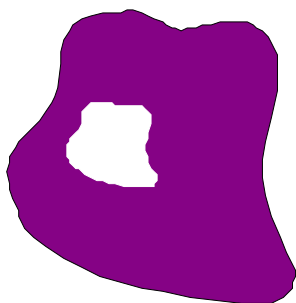
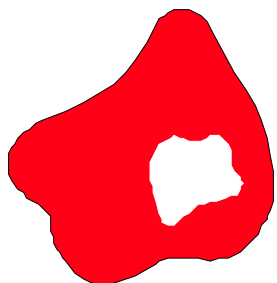
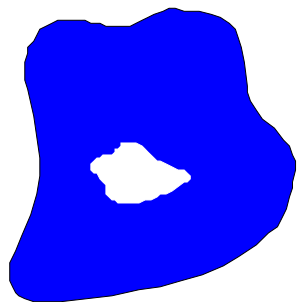
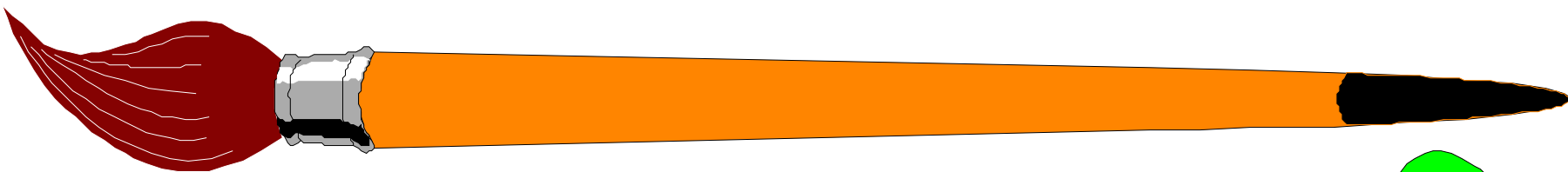
อันตราย เช่น สีย้อมผ้า

ยากันบูด ผงชูรส เป็นต้น

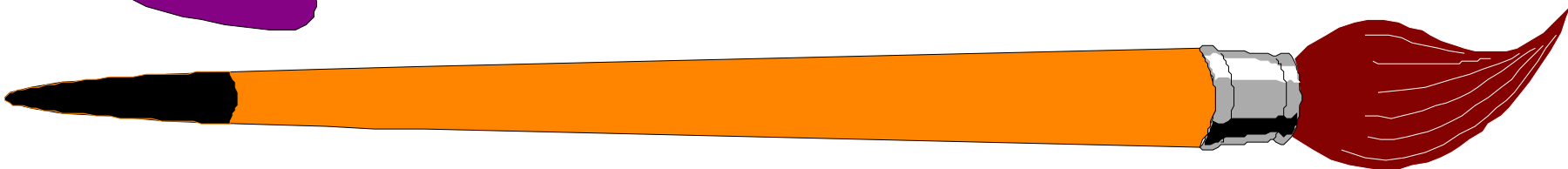
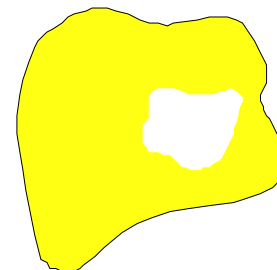
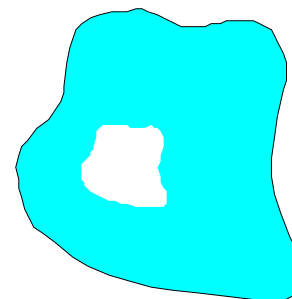
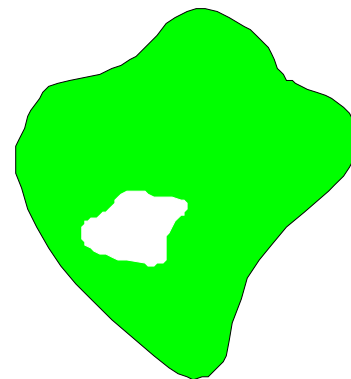


กินอาหารให้เป็นเวลา
กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่
ในปริมาณที่พอเหมาะ
ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อย
วันละ ๘ แก้ว





หลีกเลี้ยงอาหาร
รสหวานจัด เค็มจัด
เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
และของหมักดอง

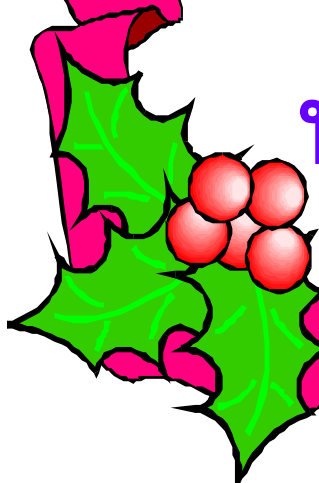


ประการที่ ๕

งบบุหรื สุรา สารเสฟติด

การพนัน และการสำสอน

ทางเพศ



ประการที่ ๖

สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมแสดง
ความคิดเห็นในครอบครัว



มีการปรึกษาหารือกัน
กับสมาชิกในครอบครัว
เมื่อมีปัญหา มีน้ำใจไมตรี
ให้กับสมาชิกในครอบครัว



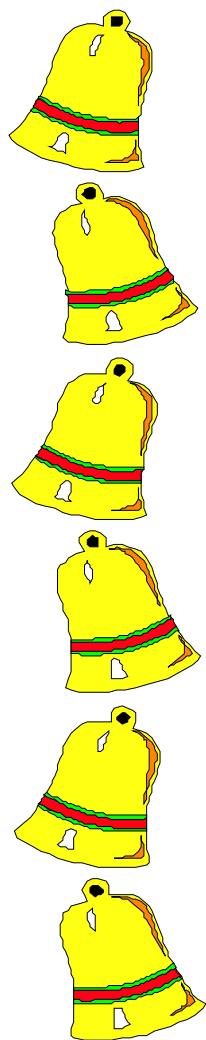
ประการที่ ๗

ป้องกันอุบัติเหตุด้วย
การไม่ประมาท

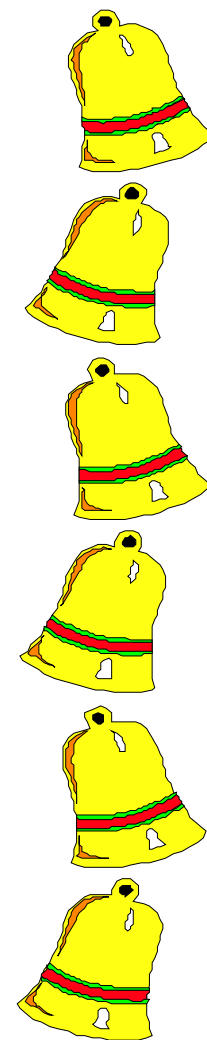
ระมัดระวังในการป้องกัน
อุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น
ไฟฟ้า เตารีด แก๊ส ของมีคม
ไม้ขีดไฟ เป็นต้น

ประการที่ ๘

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี



ออกกำลังกายอย่างน้อย
สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

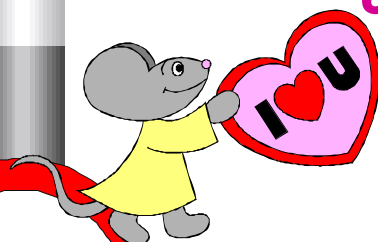


ออกกำลังกาย และเล่น
กีฬาให้เหมาะสมกับสภาพ
ร่างกายและวัย

ประการที่ ๙

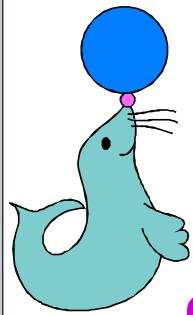
ทำจิตใจให้ร่าเริง

แจ่มใสอยู่เสมอ

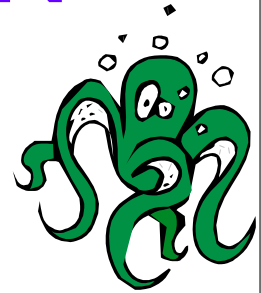


พักผ่อนให้เพียงพอเมื่อมี

ปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทาง



ผ่อนคลาย โดยการปรึกษา

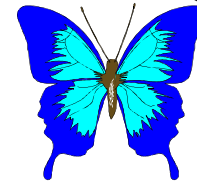


ผู้ใกล้ชิดที่ไวใจได้ หรือเล่น

กีฬา ฟังเพลง ดูหนัง เป็นต้น



ประกาศที่ ๑๐



มีสำนึกต่อส่วนรวม

ร่วมสร้างสรรค์สังคม



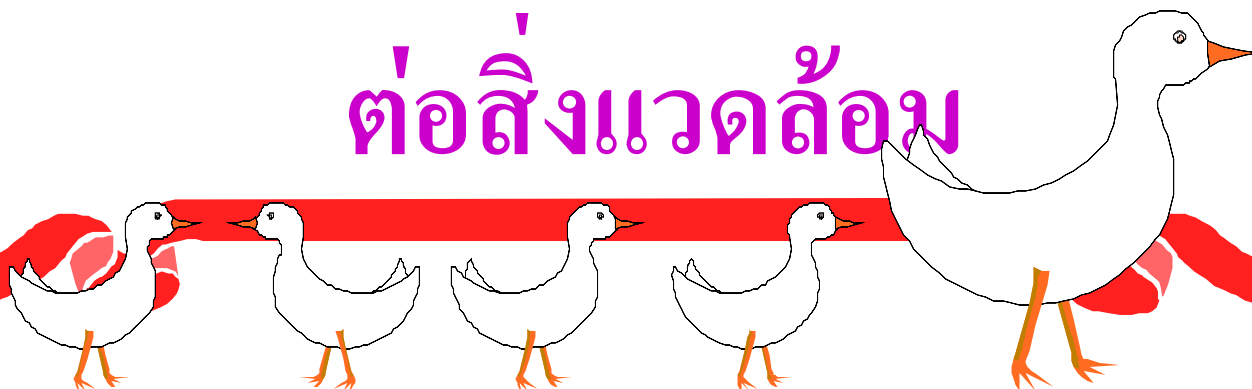
ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

อนุรักษ์และพัฒนา

สิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการ

ใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะ

ต่อสิ่งแวดล้อม

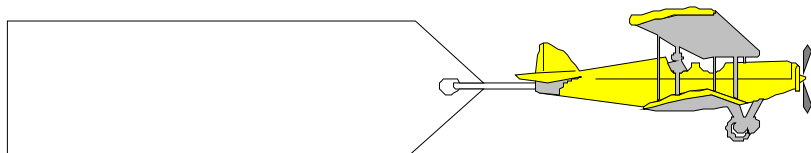


ใบกิจกรรม

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเติมคำใน
สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
ให้สมบูรณ์





ร่างกาย ของใช้ ฟัน

แปรงฟัน มือ อาหาร

บุหรื ครอบครัว อุบัติภัย

ออกกำลังกาย สุขภาพ



จิตใจ ส่วนรวม



๑. ดูแลรักษา.....และ.....

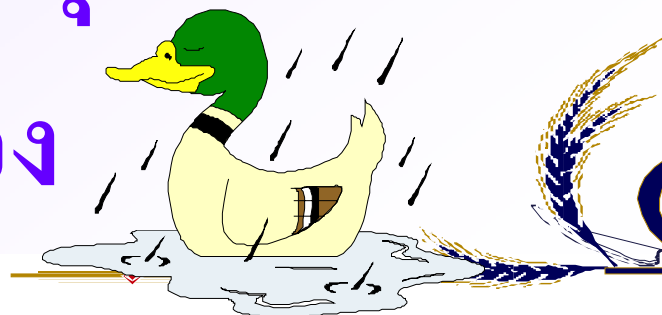
ให้สะอาด



๒. รักษา.....พื้นให้แข็งแรง

และ.....ทุกวันอย่าง

ถูกต้อง



๓. ล้าง....ให้สะอาดก่อนกิน

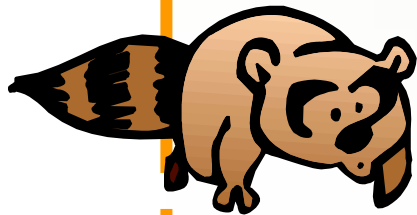


อาหารและหลังรับประทานอาหาร

๔. กิน....สุก สะอาด



ปราศจากสารอันตราย



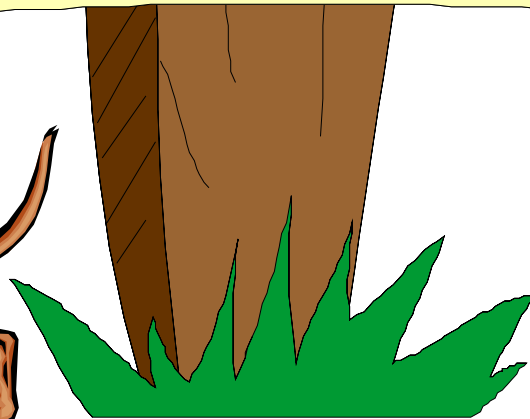
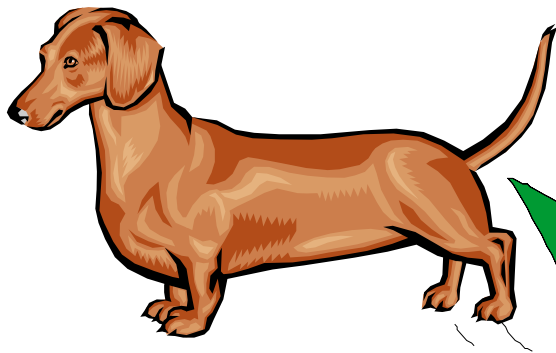
และหลีกเลี่ยง....รสจัด



๕. งด.....สุรา สารเสพติด
การพนัน และการสำส่อน
ทางเพศ



การดูแลรักษาสภาพ
แวดล้อมรอบ ๆ บ้าน



๖. สร้างความสัมพันธ์ใน
.....ให้อบอุ่น



๗. ป้องกัน.....ด้วยการ
ไม่ประมาท



๔.อย่างสม่ำเสมอ และ
ตรวจ.....ประจำปี

๕. ทำ.....ให้ร่างกายแข็งแรง
อยู่เสมอ



๑๐. มีสำนึกต่อ.....

ร่วมสร้างสรรค์สังคม

