



(ร่าง)

หลักสูตรป้องกันยาและสารเสพติดสำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
ตามแนวคุณย์ศึกษาชีวิต



แผนการสอนครั้งที่ ๑

อวัยวะภายในที่สำคัญของร่างกาย สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย การอยู่ร่วมกันภายในสังคมเวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ กลไกการทำงานของร่างกาย เข้าใจถึงตำแหน่ง และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ สมอง หัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ตับ ไต ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายของมนุษย์ คือ น้ำ อาหาร อากาศ รวมทั้งการขับถ่ายเหลือซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกับเพื่อนในสังคม และการเป็นเด็กดี

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ อธิบายตำแหน่งและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ สมอง หัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ตับ ไต ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก และสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย คือ น้ำ อาหาร อากาศ ได้อย่างถูกต้อง (K)

๒.๒ มีความสนใจในกิจกรรมและมีความคิด ทัศนคติ ค่านิยม ที่พึงประสงค์ในการเลือกบริโภคสิ่งที่ จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย (A)

๒.๓ ร่วมกิจกรรม โดยแสดงความคิดเห็น ซักถามและตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้และหน้าที่ของ อวัยวะภายในร่างกาย (P)

๓. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล
๑. ซักถาม ความรู้เรื่องตำแหน่งและหน้าที่ของอวัยวะ สำคัญภายใน และสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ระหว่าง การเรียน	๑. ผู้สอนพิจารณาคำตอบของนักเรียนตามเนื้อหาใน เอกสารประกอบการสอน
๒. ประเมินผลหลังการเรียน	๒. แบบประเมินผลหลังการเรียน

ด้านทัศนคติ ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล
๑. พูดคุย ซักถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือก บริโภคสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ระหว่าง การเรียน	๑. ผู้สอนพิจารณาแนวความคิดของนักเรียน ตามเกณฑ์ ที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง โดยเปรียบเทียบ กับสาระการเรียนรู้ในเอกสารประกอบการสอน
๒. สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	๒. ผู้สอนพิจารณาความสนใจ และการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมของนักเรียน

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล
๑. สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	๑. ผู้สอนพิจารณาการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และตอบคำถาม ระหว่าง การเรียน

ตารางแผนการสอนป้องกันยาและสารเสพติดครั้งที่ ๑
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ตามแนวคุณย์ศึกษาชีวิต

ลำดับ	ประเด็น นำเสนอ	จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	เวลา (รวม ๖๐ นาที)
๑	การนำเข้าสู่บทเรียน	- สร้างบรรยากาศการเรียนรู้โดยใช้เกมเพื่อก่อให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนรู้	- ผู้สอนนำนักเรียนเล่นเกมบอกชื่อวิทยาในที่นักเรียนรู้จัก		๑๐
๒	บทเรียน เรื่อง ร่างกาย	- ให้นักเรียนรู้จักตำแหน่ง หน้าที่ และกลไกการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งรักและพัฒมดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรง	- ผู้สอนอธิบายเรื่อง ตำแหน่งและหน้าสำคัญของอวัยวะภายในได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต กระเพาะอาหาร power point เรื่อง อวัยวะภายในที่สำคัญของร่างกาย - ผู้สอนสรุปประเด็นสาระสำคัญด้วยวิธีการถาม-ตอบถึงความสำคัญของอวัยวะภายในร่างกาย	- powerpoint เรื่องมหาศจรรย์ของร่างกาย	๑๕
๓	บทเรียน เรื่อง สิ่งจำเป็น สำหรับร่างกาย	- เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ได้แก่น้ำ อาหาร อากาศ	- ผู้สอนอธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง น้ำ อาหาร อากาศ กับระบบหมุนเวียนโลหิตในร่างกาย - ผู้สอนสรุปประเด็นสาระสำคัญ และแนวคิดที่ได้รับ		๑๕
๔	สรุป บทเรียน	-เพื่อสรุปเนื้อหาการเรียนการสอนทั้งหมด	- ผู้สอนสรุปเนื้อหาการเรียนการสอนทั้งหมด		๑๐

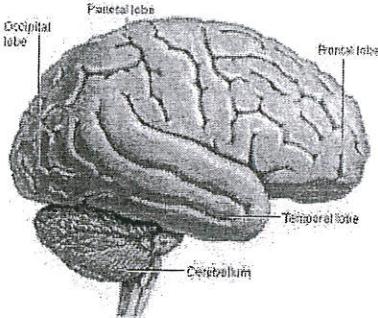
อวัยวะภายในที่สำคัญภายในร่างกาย

๑. สมอง สมองของคนมีน้ำหนักประมาณ ๑.๔ กิโลกรัม บรรจุอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ ซึ่งป้องกันสมองไม่ให้ได้รับ การกระทบกระเทือนมีหน้าที่ควบคุมและส่งการ การเคลื่อนไหวรักษาระดูแลภายในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต สมดุลของเหลวในร่างกาย หรืออุณหภูมิ เป็นต้น สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ส่วนใหญ่ ๆ คือ

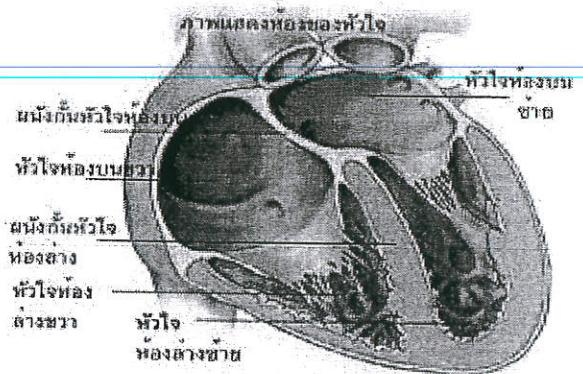
สมองส่วนหน้า (Forebrain) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ความสามารถต่างๆ เป็นศูนย์การทำงานของกล้ามเนื้อ การพูด การมองเห็น การดูมกลิ่น การขิมรส รับรู้และตอบสนองความรู้สึกเจ็บปวด ควบคุม อุณหภูมิร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก วิจารณ์การตื่น-การหลับ การหาย การอิ่ม และความรู้สึกทางเพศ

สมองส่วนกลาง (Midbrain) เป็นสมองที่ต่อจากสมอง ส่วนหน้า เป็นสถานีรับส่งประสาทระหว่างสมองส่วนหน้ากับส่วนท้าย ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็นและการได้ยิน

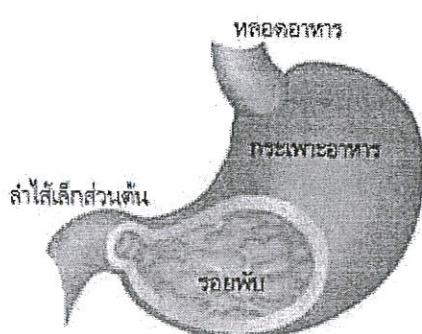
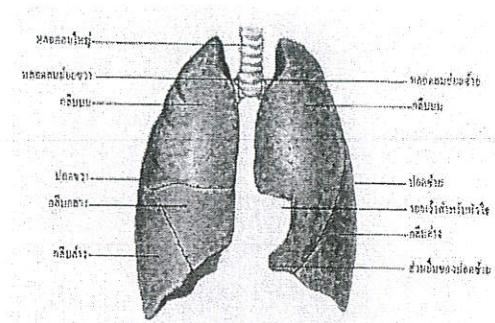
สมองส่วนท้าย (Hindbrain) ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคี้ยวอาหาร การหลังน้ำลาย การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า การหายใจ การฟัง เป็นศูนย์กลางการควบคุม การทำงานเหนืออำนาจจิตใจ เช่น ไอ จำ สะอึก หายใจ การเต้นของหัวใจ และควบคุมระบบกล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กันและควบคุมการทำงานตัว



๒. หัวใจ เป็นอวัยวะกล้ามเนื้อมีขนาดเท่ากำปั้น ทำหน้าที่ส่งเม็ดเลือดไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ต่อไปนี้คือ จำนวนหัวใจที่ต้องการเต้นของหัวใจคนทั่วไปเฉลี่ยอยู่ที่ ๗๐ ครั้งต่อนาที เท่ากับ ๑๐๐,๐๐๐ ครั้งต่อวัน หรือ ๓๖ ล้านครั้งต่อปี ตลอดชีวิต อายุขัย ทำการสูบฉีดโลหิต ๑ ล้านบาร์เรล ซึ่งเท่ากับบรรจุในเรือบรรทุกน้ำมันขนาดใหญ่ได้ถึง ๔ ล้านลิตร เกลือหัวใจมีความแข็งแรงมาก การเต้นแต่ละครั้งจะสูบฉีดโลหิตผ่านเครือข่ายของเส้นเลือด ได้แก่ เส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ และเส้นเลือดฝอย เมื่อนำมาดูก็ออกแล้วจะมีความยาวรวมกันถึง ๖๐,๐๐๐ เมตร หรือ ๙๖,๐๐๐ กิโลเมตร ซึ่งเป็นระยะทางเท่ากับเดินทางจากกรุงเทพ กีดเชียงใหม่ (๖๙๕ กิโลเมตร) ๑๓๔ เที่ยว



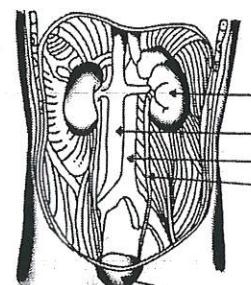
๓. ปอด เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของระบบหายใจ ปอดมี ๒ ข้าง อยู่ในทรวงอกด้านซ้ายและขวา ปอดแต่ละข้างจะมีแขนงขั้วปอด ที่ปลายของแขนงขั้วปอดจะพองออกเป็นถุงลมเล็กๆ เรียกว่า ถุงลมปอด มีจำนวนถึง ๗๐๐ ร้อยล้านถุง นอกจากนั้นยังทำหน้าที่เกี่ยวกับการหายใจแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์



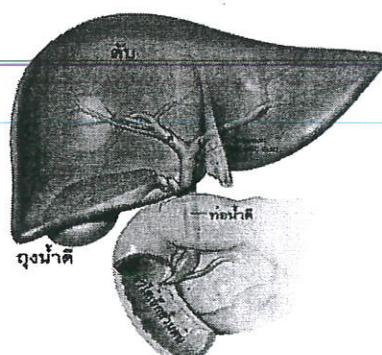
๔. กระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอยู่บริเวณซ่องท้องด้านซ้าย ของร่างกาย มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อ โดยทำหน้าที่ย่อยอาหาร โดยการบีบตัวของกล้ามเนื้อ ที่เป็นผนังของกระเพาะทำให้อาหารได้คลุก เคล้ากับน้ำย่อยซึ่งมีอยู่หลายชนิดในกระเพาะอาหาร เมื่ออาหารถูกย่อยแล้วจะถูกส่งไปยังลำไส้เล็กเพื่อย่อย อาหารเหล่านี้อีกครั้งหนึ่ง อาหารที่ถูกย่อยในขั้นนี้จะถูกดูดซึมไปเลี้ยงร่างกาย ส่วนที่เหลือเป็นガ๊สจะถูกเบร์ดเข้าสู่ ลำไส้ใหญ่และขับถ่าย ออกมาเป็นอุจจาระต่อไป

๕. ตับ

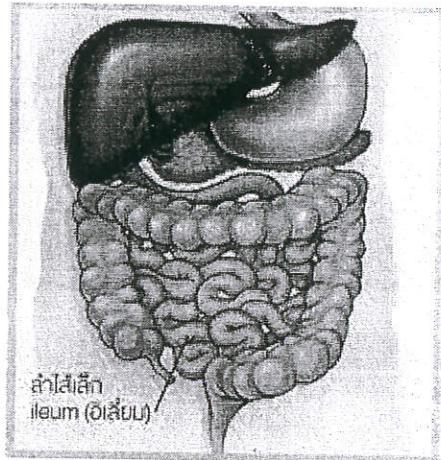
เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งในระบบขับถ่าย จะขับถ่ายของเสียจากร่างกายออกมานเป็น น้ำปัสสาวะ ไข่ของคนเรามี ๒ ข้าง ขนาดเท่ากับกำบังของคน ๑ นิ้น มีรูปร่างคล้ายเม็ดถั่วแดง ยาวประมาณ ๑๒ เซนติเมตร อยู่ติดผนังของท้องด้านหลังต่ำกว่ากระดูกซี่โครงเล็กน้อยน้อยจากนั้นยังทำหน้าที่ในการดูดซึมและเก็บสารอาหาร สำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายรวมทั้ง รักษาปริมาณน้ำและเกลือแร่ในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล



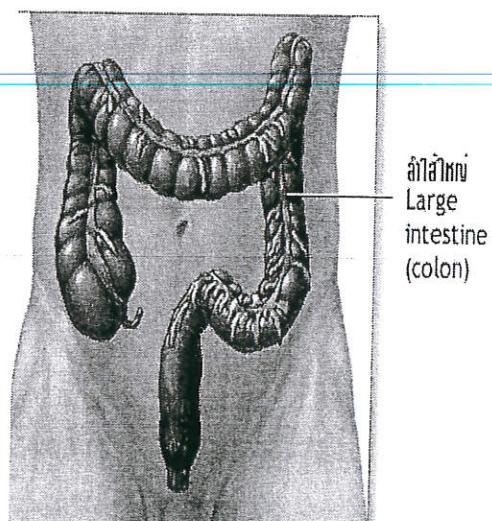
๖. ตับ ตับเป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกายและทำหน้าที่สำคัญมากกว่า ๕๐๐ อย่าง ตับจะอยู่ทางด้านขวาบนของช่องท้อง และเป็นอวัยวะที่ทำงานขับปัสสาวะไม่สามารถทดแทนได้ด้วยอวัยวะเทียม หน้าที่หลักของตับคือ กำจัดสารพิษต่างๆ ที่มาจากการกินหรือดื่ม



๗. ลำไส้เล็ก ลำไส้เล็ก เป็นท่อกลมเนื้อยาวประมาณ ๖-๑๐ เมตร (๒๐-๒๑ พต) เริ่มจากปลายสุดของกระเพาะอาหารลงไปจนถึงลำไส้ส่วนต้น ลำไส้เล็กสามารถสร้างน้ำย่อยออกมากเพื่อย่อยอาหารให้สมบูรณ์ และเป็นแหล่งที่ดูดซึมอาหารมากที่สุด ภายหลังจากอาหารที่ได้รับการย่อยแล้วจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด



๘. ลำไส้ใหญ่ เป็นอวัยวะส่วนของทางเดินอาหารซึ่งอยู่ริ่วน้ำท่วงกระเพาะอาหารกับทวารหนัก เป็นท่อยาวชิดไปมาอยู่ในช่องท้อง มีหน้าที่ย่อย ดูดซึมอาหารและน้ำ พักและขับถ่ายกากอาหาร



สิ่งจำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์

มนุษย์เราเมื่อเกิดมาในชีวิตอยู่รอดได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งสิ่งที่สำคัญต่อร่างกายของมนุษย์และทำให้มนุษย์สามารถการดำรงชีวิตอยู่ได้นั้น ได้แก่สิ่งสำคัญ ๓ ประการที่จำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์ ได้แก่ น้ำ อากาศ อาหาร

๑. น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญในระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายมนุษย์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นไปได้อย่างปกติ ช่วยละลายวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ รวมไปถึงการนำพาสารอาหารให้ไหลเวียนไปตามเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ที่สำคัญน้ำช่วยระบบการทำงานของสมอง หัวใจ ปอด ตับ ไต กระเพาะ ลำไส้ กล้ามเนื้อ กระดูก และเลือด

บทบาทที่สำคัญของน้ำในร่างกาย คือ ช่วยสร้างพลังงาน ช่วยเชื่อมประสานผนังเซลล์ให้ยึดติดกันได้เป็นอย่างดี ช่วยรักษาความชุ่มชื้นของผนังอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ช่วยรักษาปริมาณและระดับความเข้มข้นของเหลวในร่างกาย เช่น เลือด น้ำเหลือง ให้เป็นความสมดุลและเป็นปกติ ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ขับถ่ายสารพิษและสารอันตรายออกจากตัวของเรารโดยผ่านทางปัสสาวะ เหงื่อ และลมหายใจ ช่วยทำให้เรามีอาการห้องผูก ช่วยได้ในการขัดของเสียออกจากร่างกาย ยาและสารพิษต่างๆ ที่ตกค้างในไต ช่วยบำรุงรักษาและหล่อลื่นข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย ช่วยย่อยและดูดซึมอาหาร

น้ำที่ควรดื่ม ควรเป็นน้ำธรรมชาติไม่เป็นน้ำที่ร้อนมากหรือที่เย็นจัด แต่ถ้าเป็นน้ำอุ่นๆ เล็กน้อย ก็ควรดื่มในตอนเข้าพระจันทร์ให้การขับถ่ายดีขึ้น สำลักและท้อง

ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว เพื่อรักษาสมดุลภายในร่างกาย และช่วยการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายในแต่ละวัน

๒. อาหาร เป็นส่วนประกอบหนึ่งของเม็ดเลือด สารอาหารจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดทางลำไส้เล็ก อาหารที่ร่างกายควรบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต และมีประโยชน์ต่อร่างกายแบ่งออกเป็น อาหารหลัก ๕ หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ ๑ เนื้อ นม ไข่ และถั่วต่างๆ

เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่างๆ อาหารหมูนี้ส่วนใหญ่จะให้โปรตีน ประโยชน์ที่สำคัญคือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วย

อาหารหมูนี้จะถูกนำไปสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เลือด เม็ดเลือด ผิวหนัง น้ำย่อย ฮอร์โมน ตลอดจนภูมิต้านทานเชื้อโรคต่างๆ จึงถือได้ว่าอาหารหมูนี้เป็นอาหารหลักที่สำคัญในการสร้างโครงสร้างของร่างกายในการเจริญเติบโต และทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ

หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล เพือก มัน

ข้าว แป้ง น้ำตาล เพือก มัน จะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ และยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย พลังงานที่ได้จากหมูนี้ส่วนใหญ่จะใช้ให้หมดไปวันต่อวัน เช่น ใช้ในการเดิน ทำงาน การออกกำลังกายต่างๆ แต่ถ้ากินอาหารหมูนี้มากจนเกินความต้องการของร่างกาย ก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน และทำให้เกิดโรคอ้วนได้ อาหารที่สำคัญของหมูนี้ได้แก่ ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ที่ได้จากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว รرم ทังเพือก มันต่างๆ น้ำตาลที่นำมาจากอ้อยและมาจากการน้ำตาลมะพร้าว

หมู่ที่ ๓ ผักต่างๆ

ผักต่างๆ เช่น ตձลึง ผักบุ้ง ผักกาดและผักใบเขียวอื่นๆ นอกจากนั้นยังรวมถึงพืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือ พักทอง ถั่วฝักยาว เป็นต้น นอกจากนั้นอาหารหมูนี้จะมีกากอาหารที่ถูกขับถ่ายออกมากเป็นอุจจาระ ทำให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ อาหารหมูนี้จะให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่แรงต้านทานเชื้อโรค และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ

หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่าง ๆ และเกลือแร่

ผลไม้ต่าง ๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรค และมีอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ อาหารที่สำคัญ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม มังคุด ลำไย เป็นต้น

ร่างกายมีเกลือแร่เป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณร้อยละ ๔ ของน้ำหนักตัว เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อ กระดูกและฟัน ทำให้กระดูกและฟันมีลักษณะแข็ง เป็นส่วนประกอบของโปรตีน ควบคุมความเป็นกรด ด่างของร่างกาย ควบคุมคุณของน้ำภายในและภายนอกเซลล์ เร่งปฏิกิริยาการเผาผลาญให้เกิดกำลังงาน

หมู่ที่ ๕ ไขมัน

ไขมัน จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้จากหมูน้ำได้ผิวน้ำตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว อาหารที่สำคัญ ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ไขมันที่ได้จากพืช เช่น กะทิมะพร้าว น้ำมันรำ น้ำนมถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นต้น นอกจากนั้นจะมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ด้วย

๓. อากาศ

อากาศ คือ ส่วนประกอบหนึ่งของเม็ดเลือด อากาศจะเข้าสู่ร่างกายแล้วเลือดโดยผ่านผนังถุงลมปอดถ้าต้องการให้เลือดที่ไปเลี้ยงร่างกายของเรามีสุขภาพดี ต้องสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และหลีกเลี่ยงควันพิษ

อากาศบริสุทธิ์ มีประโยชน์ช่วยให้สมองทำงานได้ดี โดยเฉพาะในเด็กหากได้รับอากาศบริสุทธิ์ จะช่วยพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนดีขึ้น ผู้ที่รู้สึกเหนื่อยล้าและไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงานหรือการเรียนควรพักผ่อนในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ เช่น ชายทะเล น้ำตก หรืออุทยานต่างๆ การหายใจลึกๆ เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ จะช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบ ฯลฯ เพราะอากาศบริสุทธิ์จะช่วยล้างสิ่งสกปรกที่มีอยู่ในปอดให้ออกมา

อากาศ คือ สิ่งจำเป็นที่ร่างกายขาดไม่ได้ หากเราสูดแต่อากาศที่เป็นพิษร่างกายของเราจะไม่แข็งแรง อากาศมีผลสัมพันธ์กับร่างกายและเลือดของเรา อากาศที่หายใจเข้าไปทุกวันจะเข้าไปผ่านกระบวนการทำงานของปอด ทำให้ความสามารถแลกเปลี่ยนอากาศดีกับเม็ดเลือดได้ เมื่อเลือดได้รับออกซิเจนจากการดีอย่างเพียงพอ เลือดสุขภาพดีเหล่านั้นก็จะไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ร่างกายจะมีสุขภาพที่ดีได้ ต้องดื่มน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากสารพิษ และ ครบ ๕ หมู่ สูดอากาศที่บริสุทธิ์ปราศจากสารพิษ และทั้งหมดต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีอายุที่ยืนยาว

การอยู่ร่วมกันกับคนในสังคม

การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขนั้น สมาชิกในสังคมจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในด้านต่างๆ เช่น การพึ่งพาอาศัยให้ความช่วยเหลือกัน มีความสามัคคีและร่วมมือกันพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า สังคมก็จะนำอยู่สมาชิกในสังคมก็มีความสงบสุข เมื่อนอนกับนักเรียนที่ต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนในสังคมก็จะต้องปฏิบัติตนเพื่อให้

สามารถอยู่กับเพื่อนและบุคคลรอบข้างได้อย่างมีความสุข ดังนี้

- มีความรับผิดชอบ เช่น ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำการบ้านที่คุณครูสั่ง รับผิดชอบในการทำเวร
- มีระเบียบวินัย เช่น การแต่งกายให้เรียบร้อย การอยู่ในกฎระเบียบของโรงเรียน การตรงต่อเวลา การเคารพกฎระเบียบของสังคม เป็นต้น
- มีความซื่อสัตย์ เช่น ไม่ลักขโมยสิ่งของต่าง ๆ ของผู้อื่น การพูดแต่ความจริง
- มีความสามัคคี เช่น การช่วยเหลือการทำรายงานกลุ่ม การร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนในชั้นเรียน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อนในชั้นเรียน
- มีความเสียสละ เช่น ความมีน้ำใจกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน การแบ่งปันสิ่งของต่าง ๆ ให้กับเพื่อน การช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น