



หนังสือเรียน สารทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก

สุขภาพพลานามัย

รหัสวิชา สด12005

ระดับประถมศึกษา

ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาเลือก วิชา สุขภาพพลานามัย รหัสวิชา ทช12005 ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการและปรัชญาการศึกษานอกโรงเรียนและพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 ให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม มีสติปัญญา มีศักยภาพในการประกอบอาชีพและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น เพื่อให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ของสถานศึกษามีประสิทธิภาพ สถานศึกษาต้องใช้หนังสือเรียนที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา หนังสือเล่มนี้ได้ประมวลองค์ความรู้ กิจกรรมเสริมทักษะ แบบวัดประเมินผลการเรียนรู้ไว้อย่างครบถ้วน โดยองค์ความรู้ที่ได้นำเสนอหาสาระตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ นำมาเรียบเรียงอย่างมีมาตรฐานของการจัดทำหนังสือเรียน เพื่อให้ผู้เรียนอ่านเข้าใจง่าย สามารถอ่านและศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองได้อย่างสะดวก

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนสาระรายวิชาสุขภาพพลานามัย รหัสวิชา ทช12005 เล่มนี้จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรทุกประการ

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
รายละเอียดวิชาสุขภาพพลานามัย	จ
บทที่ 1 การพัฒนาการตามวัยมนุษย์ และการเปลี่ยนแปลงเจริญเติบโตของมนุษย์	1
ตอนที่ 1 พัฒนาการเบื้องต้นตามวัยของมนุษย์	2
ตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์	4
ใบงาน บทที่ 1	8
บทที่ 2 ชีวิตและครอบครัวศึกษา	9
ตอนที่ 1 บทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ของสมาชิก ในครอบครัว	10
ตอนที่ 2 ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต	11
ตอนที่ 3 ค่านิยมเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวและพฤติกรรมทางเพศ	14
-กิจกรรม/แบบฝึกหัด บทที่ 2	16
บทที่ 3 การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ	17
ตอนที่ 1 การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ	18
ใบงาน บทที่ 3	22
บทที่ 4 ทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ	23
ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญหลักการ รูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหว	24
แบบต่างๆ	
ใบงาน บทที่ 4	27
บทที่ 5 การเคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์	28
ตอนที่ 1 วิธีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์	29
ใบงาน บทที่ 5	31
บทที่ 6 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	32
ตอนที่ 1 สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ	33
ตอนที่ 2 วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่เอื้อต่อสุขภาพ	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 7 การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น	36
ตอนที่ 1 ความหมาย และสำคัญของการมีสุขภาพดี	37
ตอนที่ 2 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น	38
ตอนที่ 3 การป้องกัน การส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพ	39
ตอนที่ 4 กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	41
บทที่ 8 การป้องกัน หลีกเลี่ยงโรค อาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เฮดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน	44
ตอนที่ 1 การป้องกัน หลีกเลี่ยงโรคอาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เฮดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน	45
บทที่ 9 สุขภาพบริโภค	50
ตอนที่ 1 การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทยและสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	51
ตอนที่ 2 ข้อมูลข่าวสารผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ	53
ตอนที่ 3 สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	54
ใบงาน บทที่ 9	
บทที่ 10 การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ	56
ตอนที่ 1 การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี	57
ตอนที่ 2 การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ	58
ตอนที่ 3 การปรับพฤติกรรมสุขภาพ	66
ใบงาน บทที่ 10	
บทที่ 11 ข้อมูลสารสนเทศและแหล่งบริการด้านสุขภาพความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	67
ตอนที่ 1 ความหมาย และความสำคัญของข้อมูลสารสนเทศ	68
ตอนที่ 2 ข้อมูลสารสนเทศและแหล่งบริการด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	69
ตอนที่ 3 วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ	71

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 11.4 การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	73
ใบงาน บทที่ 11	76
บทที่ 12 การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น	77
ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	78
ตอนที่ 2 หลักการวิธีการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	82
เพื่อสุขภาพเบื้องต้น	
ใบงาน บทที่ 12	84
บทที่ 13 ความปลอดภัยในชีวิตและการป้องกันหลีกเลี่ยงและการให้ความช่วยเหลือ	85
เมื่อเกิดอุบัติเหตุ การเกิดอัคคีภัยมลพิษและสารเคมี	
ตอนที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต	86
ตอนที่ 2 การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	90
ตอนที่ 3 การป้องกัน หลีกเลี่ยงและการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	91
การเกิดอัคคีภัยมลพิษและสารเคมี	
ใบงาน บทที่ 13	94
บทที่ 14 หลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	95
ตอนที่ 1 หลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	96
ใบงาน บทที่ 14	108
บรรณานุกรม	109
คณะผู้จัดทำ	110
คณะบรรณาธิการ / ปรับปรุงแก้ไข	111

รายละเอียดวิชา สุขภาพพลานามัย ทช 21005

1.คำอธิบายวิชา สุขภาพพลานามัย

การพัฒนาการเบื้องต้นตามวัยของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์ บทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต ค่านิยมเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวและพฤติกรรมทางเพศ การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ ความหมายความสำคัญหลักการ รูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ วิธีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ แหล่งบริการข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกายและกีฬา สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่เอื้อต่อสุขภาพ ความหมาย สภาพแวดล้อมกับการมีสุขภาพดี หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกัน การส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้นและการฟื้นฟูสุขภาพ กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่สุขภาพ การป้องกัน หลีกเลี่ยงโรค อาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เอ็ดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัว และชุมชน การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทยและสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ข้อมูลข่าวสารผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ การปรับพฤติกรรมสุขภาพ ความหมาย และความสำคัญของข้อมูลสารสนเทศ แหล่งข้อมูลสารสนเทศ วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้อ้างอิงสารสนเทศ การเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศ ความหมาย ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย หลักการวิธีการทดสอบ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง การป้องกันหลีกเลี่ยงและการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ การเกิดอัคคีภัย มลพิษและสารเคมี หลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและสร้างเสริมมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
3. เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติเป็นกิจนิสัยตลอดจนป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัวอย่างมีความสุข

รายชื่อ บทที่

- | | | |
|-------|---|---|
| บทที่ | 1 | การพัฒนาการตามวัยมนุษย์ และการเปลี่ยนแปลงเจริญเติบโตของมนุษย์ |
| บทที่ | 2 | ชีวิตและครอบครัวศึกษา |
| บทที่ | 3 | การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ |
| บทที่ | 4 | ทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ |
| บทที่ | 5 | การเคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์ |
| บทที่ | 6 | สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม |
| บทที่ | 7 | การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น |

บทที่ 8 การป้องกันหลักเสี่ยงโรค อาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เอดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน

บทที่ 9 สุขภาพปริโคค

บทที่ 10 การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ

บทที่ 11 ข้อมูลสารสนเทศ และแหล่งบริการด้านสุขภาพความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

บทที่ 12 การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

บทที่ 13 ความปลอดภัยในชีวิตและการป้องกันหลักเสี่ยงและการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ การเกิดอัคคีภัยมลพิษและสารเคมี

บทที่ 14 หลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 1 การพัฒนาการตามวัยมนุษย์ และการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์

สาระสำคัญ

ธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์ จะเป็นไปตามวัย ตามลำดับขั้นตอน ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่างชัดเจน รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งจะยอมรับการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์ เกิดความพร้อมในทุกด้านพัฒนาการของมนุษย์มีแบบแผนและขั้นตอน การศึกษาแบบแผนและขั้นตอนของพัฒนาการ เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละช่วงแต่ละวัยและทำให้เราสามารถคาดคะเนหรือพยากรณ์พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายการพัฒนาการของร่างกาย สมอองและจิตใจ
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณของคนทุกวัย

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 พัฒนาการเบื้องต้นตามวัยของมนุษย์ เช่น การพัฒนาการทางด้านร่างกาย สมอองและจิตใจ
- ตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน
3. อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. แบบฝึกหัดใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 พัฒนาการเบื้องต้นตามวัยของมนุษย์ เช่น การพัฒนาการทางด้านร่างกาย สมองและจิตใจ

ความหมายของการพัฒนาการ

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่มีความครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย
ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญาและจิตวิญญาณของบุคคล

การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์

วัยของมนุษย์เรา จะถือเอาอายุเป็นเกณฑ์ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 วัย ได้แก่

1. **วัยทารก** เริ่มตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ปี ในวัยนี้การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย
ทางสติปัญญา ทางอารมณ์ โดยเฉพาะร่างกายตั้งแต่แรกเกิด จะนอนตัวอูเกร็งเล็กน้อย จนเริ่มนอนคว่ำ ลูก
นั่ง คลาน พยุงตัวเองให้ยืนได้

2. **วัยเด็ก** เริ่มตั้งแต่อายุ 2 ปี ถึง 12 ปี ร่างกายจะเจริญเติบโตเรื่อยๆ วัยนี้จะพึ่งพาตนเองได้ เดิน วิ่ง
เองได้ วัยนี้เด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายเร็วกว่า เด็กผู้ชายแต่เด็กผู้ชายจะเจริญเติบโตตามได้ทันและ
เร็วกว่าในช่วงวัยรุ่น

3. **วัยรุ่น** เริ่มตั้งแต่ 13-17 ปี ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เนื่องจากร่างกาย มีการผลิต
ฮอร์โมน จากต่อมใต้สมองที่เรียกว่า “ฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต” เช่น โตเร็ว สูงขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง

4. **วัยผู้ใหญ่** เริ่มตั้งแต่ 18-60 ปี วัยนี้ จะมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจอารมณ์และสังคม มี
ความรับผิดชอบและมีเหตุผลมากขึ้น มีหน้าที่การงานมั่นคง มีบทบาทในสังคมเป็นที่ยอมรับในสังคม รู้จัก
เลือกคู่ครอง และเริ่มสร้างครอบครัว

5. **วัยชรา** ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยสุดท้ายของการพัฒนาการแห่งชีวิต ร่างกายเกิดการ
เปลี่ยนแปลง ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น หูตึง ตาฝ้าฟาง ผมหงอก ลูกนั่งไม่ค่อยคล่องตัว มีอาการปวดเมื่อยตาม
กล้ามเนื้อ ดังนี้ วัยนี้ต้องดูแลเป็นพิเศษ

พัฒนาการของร่างกาย สมองและจิตใจ

พัฒนาการและการเจริญเติบโตทางร่างกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณของเซลล์ กล้ามเนื้อ
กระดูกและต่อมต่างๆ การเพิ่มขึ้นของขนาด น้ำหนัก ส่วนสูง ตลอดจนประสิทธิภาพในการทำงานของระบบ
ประสาท

พัฒนาการและการเจริญเติบโตทางสมอง สติปัญญา เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางจิต เช่น
พัฒนาการด้านมโนภาพ เซวรณ์ปัญญา ความจำ ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล พัฒนาการและการ
เจริญเติบโตทางอารมณ์ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความรู้สึก ทศนคติรวมทั้งความสามารถในการควบคุม
อารมณ์หรือควบคุมพฤติกรรม ให้อยู่ในภาวะที่สังคมยอมรับ

พัฒนาการและการเจริญเติบโตทางจิตใจ อารมณ์ เป็นการเจริญงอกงามของอารมณ์ จิตใจและ
ความรู้สึกต่างๆ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ หรือความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมขณะเกิด
อารมณ์

ซึ่งพัฒนาการของร่างกาย สมองและจิตใจ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้เด็ดขาด เพราะพัฒนาการ
ทุกๆด้าน จะสัมพันธ์กันตลอด ดังนั้นการที่อธิบายถึงลักษณะหรือพฤติกรรมเด่นชัดทางกายของบุคคล จึง
หมายถึงว่าลักษณะเด่นนั้นเกี่ยวข้องกับทางกายมากกว่าด้านอื่น

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์

การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งในด้านโครงสร้างและแบบแผน ของร่างกายทุกส่วนอย่างมีขั้นตอน และเป็นระเบียบแบบแผน นับแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเสียชีวิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงคุณภาพ เพื่อให้บุคคลนั้นพร้อมจะแสดงความสามารถในการกระทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่เหมาะสมกับวัย ในการที่พัฒนาการของ คนจะสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของบุคคล ได้แก่ การเจริญเติบโต วุฒิภาวะ และการเรียนรู้ ซึ่งสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์ ตามช่วงวัย ดังนี้

1. วัยทารก

1) **ด้านร่างกาย** วัยทารกเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายมากกว่าทุกวัย โดยในปีแรกจะมีการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเจริญเติบโตปกติถึง 2 เท่า หลังจากนั้นจะเริ่มลดลงเหลือเพียง 30 เปอร์เซ็นต์ในขวบปีที่ 2 โดยส่วนใหญ่แล้วเด็กวัยนี้จะใช้ปฏิกิริยาสะท้อนกลับ ของร่างกายในการสนองตอบสิ่งแวดลอมเพื่อความอยู่รอดของตน เช่น การตอบสนองในการดูดต่อวัตถุที่มาถูกบริเวณแก้มหรือริมฝีปาก เป็นต้น ในวัยนี้ช่วงแรกเกิดถึง 2 ขวบครึ่ง จะถือเป็นช่วงที่สำคัญ ถ้าทารกไม่ได้รับการดูแลอย่างดีแล้วจะเป็นผลเสียกับพัฒนาการทางกายและทางใจของเด็กตลอดไปและแก้ไขได้ยากยิ่ง

2) **ด้านจิตใจ** วัยทารกเป็นวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก ความนุ่มนวล อ่อนโยนจากแม่ หรือผู้เลี้ยงดูทารก ให้ได้รับความรัก ความอบอุ่นเพียงพอ จะเรียนรู้สิ่งแวดล้อมได้อย่างรวดเร็ว มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลทั่วไป ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีบุคลิกภาพที่ดีในช่วงวัยต่อไป

3) **ด้านอารมณ์** ในระยะแรกคลอดทารกจะมีอาการตื่นเต้น ไม่แจ่มใสและซึ้นบานสลับกันไป ซึ่งแยกได้ลำบาก ต่อมาอารมณ์จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นตามวุฒิภาวะและการเรียนรู้อาการที่แสดงออกทางอารมณ์ของทารกวัยนี้ ทำให้เห็นได้ว่าทารกวัยนี้อารมณ์โกรธ กลัว อิจฉาริษยา อยากรู้ อยากเห็น ดีใจ และรัก เช่น การส่งเสียงร้องเมื่อไม่พอใจ การถอยหนีหรือการร้องเมื่อเห็นคนแปลกหน้า การเรียกร้องความสนใจเมื่อผู้ใหญ่ให้ความสนใจน้อยที่เกิดใหม่หรือคนอื่นๆ มากกว่าตนเอง การรื้อค้นสิ่งของต่างๆ การหัวเราะโอบกอดพ่อแม่หรือคนที่คุ้นเคย เป็นต้น

4) **ด้านสังคม** หลังจากทารกคลอดได้ 2-3 สัปดาห์ จะเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงที่คุ้นหู เช่น เสียงของแม่หรือคนเลี้ยง พออายุได้ 6 เดือน ทารกจะเริ่มแยกคนที่คุ้นเคยกับคนที่แปลกหน้าได้ การได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่น ค่อยเป็นค่อยไปและได้รับความสนุกสนานไปด้วยจะทำให้มีปฏิกิริยาที่ดีกับคนแปลกหน้า

5) **ด้านสติปัญญา** พัฒนาการทางสติปัญญาของทารกมีความสัมพันธ์กับคุณภาพของประสาทสัมผัสกับการรับรู้และการเคลื่อนไหว เพราะกลไกเหล่านี้ทำให้ทารกสามารถรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น ความสมบูรณ์ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการได้ยิน ทำให้ทารกสามารถแปลงเสียงได้ถูกต้องและนำไปสู่การพัฒนาการทางการพูด การจดจำและรู้ความหมายของคำต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น

2. วัยเด็ก

1) **ด้านร่างกาย** อัตราการเจริญเติบโตในวัยนี้ลดลงอย่างเห็นได้ชัด สัดส่วนของร่างกายจะเปลี่ยนจากลักษณะของทารกอย่างเห็นได้ชัด ส่วนแขนและขาจะยาวออกไป ศีรษะจะได้ขนาดกับลำตัว ไหล่กว้าง มือและเท้าใหญ่ขึ้น โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อเติบโตและแข็งแรงขึ้น เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายได้ดี เมื่อเด็กอายุ 10 ปีขึ้นไป การเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างรวดเร็วทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กหญิงจะโตกว่าเด็กชาย เด็กหญิงจะปรากฏลักษณะเพศขึ้นเรื่อยๆ ได้แก่ ตะโพกผายออก ทรวงอกเจริญเติบโตและเริ่มมีประจำเดือน ระหว่างอายุ 11-12 ปี ส่วนเด็กชายไหล่กว้างขึ้น มือและเท้าใหญ่ขึ้น เริ่มมีการหลั่งอสุจิระหว่างอายุ 12-16 ปี ซึ่งเป็นการแสดงว่าวุฒิภาวะทางเพศเริ่มเจริญเต็มที่

2) **ด้านจิตใจ** เด็กวัยนี้ต้องการความรัก ความสนใจ และคำชื่นชม จากพ่อแม่และบุคคลคนใกล้ชิด

3) **ด้านอารมณ์** ในช่วงวัยเด็กตอนต้น จะเป็นเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดโมโหง่าย มักขัดขืนและดื้อรั้นต่อพ่อแม่เสมอ มักแสดงอาการโกรธด้วยการร้องไห้ ทูบตี ทิ้งตัวลงนอน วิ่งหนีหรือหลบซ่อนตัว ลักษณะเด่นอีกอย่างของวัยนี้ ก็คือ มักตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเด็กอารมณ์ดี ร่างกายแข็งแรง และสำหรับในช่วงวัยเด็กตอนปลาย เด็กวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มาก เช่น กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี เป็นต้น นอกจากนี้ ยังต้องการเป็นที่หนึ่งหรือคนเป็นครั้งแรก ต้องการแสดงตนให้เป็นที่ชื่นชม เด็กวัยนี้บางครั้งรู้สึกขัดแย้งทางอารมณ์ ในระยะการเปลี่ยนแปลง ความกลัวจะค่อยเปลี่ยนเป็นความกังวลในเรื่องรูปร่างของตน อยากเป็นคนแข็งแรงและสวยงาม

4) **ด้านสังคม** เด็กในวัยนี้เริ่มรู้จักคบเพื่อนและเล่นกับเพื่อนได้ดีขึ้น เริ่มรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ เริ่มเรียนรู้จักการแข่งขัน โดยเฉพาะการแข่งขันระหว่างกลุ่ม ความกล้าแสดงออกทางการคบเพื่อนหรือการพูดจาของเด็กขึ้นอยู่กับเลี้ยงดูของครอบครัวมาก เด็กในวัยนี้ยังชอบรวมกลุ่มกับเพศเดียวกัน และมักเปลี่ยนเพื่อนเล่นไปเรื่อยๆ

5) **ด้านสติปัญญา** วัยเด็กจะเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นและเข้าใจความหมายเหล่านี้ได้ดี และมักแสดงความฉลาดของตนเองออกมาโดยการพูดโต้ตอบกับผู้ใกล้ชิด เด็กวัยนี้จะมีสมาธิและในช่วงปลายถ้าได้รับการฝึกหัดให้อ่านและเขียนหนังสือเด็กก็สามารถทำได้ดีด้วย

3. วัยรุ่น

1) **ด้านร่างกาย** มีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเติบโตเกือบเต็มที่แล้ว ในตอนต้นๆ เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชายและจะเท่ากันเมื่ออายุย่างเข้าช่วงปลายๆ ลักษณะทางเพศภายนอกปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น คือ ในเพศหญิงจะมีเต้านมขยายใหญ่ เอวคอดลง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือนครั้งแรก ในเพศชายเสียงห้าวขึ้น ไหล่ขยายกว้าง มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ ปรากฏให้เห็น อันตะสามารถผลิตอสุจิได้แล้ว

2) **ด้านจิตใจ** บุคคลวัยนี้มีความสนใจในตัวเอง รักสวยรักงาม ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน หรือสะดุดตา โดยเฉพาะให้เพศตรงข้ามสนใจ

3) **ด้านอารมณ์** เป็นช่วงที่มีอารมณ์รุนแรงและแปรเปลี่ยนได้ง่าย เช่น ในขณะที่มีอารมณ์ร่าเริงอยู่ จู่ๆก็อาจซึมเศร้าหรือหงุดหงิด โกรธง่ายเมื่อถูกขัดใจและมักแสดงอาการก้าวร้าว เด็กวัยรุ่นมีความคิดเป็นของตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงอยากทำอะไรตามต้องการของตนเอง ทำให้มักเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้บ่อยๆ

4) **ด้านสังคม** เด็กวัยนี้ชอบแยกตัวอยู่ตามลำพังเมื่ออยู่ในครอบครัว ส่วนสังคมภายนอกจะมีเพื่อนทั้งสองเพศและกลุ่มเพื่อนจะเล็กลง ชอบทำตัวเลียนแบบบุคคลอื่นที่ตนเองชื่นชอบ บางครั้งชอบทำตัวแปลกๆเพื่อ

เรียกร้องความสนใจ เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะน้อยลง เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น ตีแม่เหล้า เทียวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

5) ด้านสติปัญญา วัยนี้จะรู้จักสังเกตและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ต้องการกระทำเพื่อหาประสบการณ์ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ กล้าที่จะลองถูกลองผิด จึงทำให้มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญากว้างมากขึ้น ได้พบกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ รู้จักสังเกตความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

4. วัยผู้ใหญ่

1) ด้านร่างกาย

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-40 ปี) มีพัฒนาการทางร่างกายทั้งเพศหญิงและเพศชายอย่างเต็มที่ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง การรับรู้สิ่งต่างๆ จะมีความสมบูรณ์เต็มที่ เช่น สายตา การได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส เป็นต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย(40-60 ปี) วัยนี้ร่างกายจะเริ่มเสื่อมถอยในเกือบทุกระบบของร่างกาย ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น หยิบไม่เที่ยงตรง ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากการสะสมไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น

2) ด้านจิตใจ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-40 ปี) มีความมั่นคงทางจิตใจ มากกว่าวัยรุ่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย(40-60 ปี) มีสภาพจิตใจที่มั่นคง รู้จักการเสียสละ ให้อภัย

3) ด้านอารมณ์

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-40 ปี) มีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกละอายใจได้มากขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รัก ใช้การตอบสนองด้วยเหตุผลทั้งกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย(40-60 ปี) วัยนี้บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานจะมีอารมณ์มั่นคง รู้จักการให้อภัย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่

4) ด้านสังคม

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-40 ปี) สังคมของคนวัยนี้คือ เพื่อนรัก คู่ครอง จะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลง จำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อจะลดลง แต่สัมพันธ์ภาพในเพื่อนที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนรักยังคงมีอยู่และจะมีความผูกพัน การสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มใช้ชีวิตครอบครัวกับคู่ของตนเอง และเกิดการปรับตัวกับบทบาทใหม่

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย(40-60 ปี) บุคคลในวัยนี้ จะแบ่งปัน เพื่อแม่ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นๆ สังคมของบุคคลในวัยนี้ คือที่ทำงานและบ้าน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นในลักษณะเฝ้าดูความสำเร็จในการศึกษาหน้าที่การงานของคนในครอบครัว

5) ด้านสติปัญญา

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (20-40 ปี) วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีความคิดสติปัญญาอยู่ในขั้นสูงสุดของพัฒนาการ มีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ คือ มีความคิดเป็นระบบ ความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้นและรู้จักจดจำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย(40-60 ปี) มีสติปัญญาใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และมีความคิดเป็นเหตุผล ประสานความขัดแย้งและความแตกต่าง มีความอดทนและความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้ง และรู้จักจัดการกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีวุฒิภาวะ การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

5. วัยชรา

1) **พัฒนาการทางด้านร่างกาย** สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมลง บุคลิกภาพเสีย เช่น หลังโก่ง ผมหงอก ฟันหลุดร่วง ตาฝ้าฟาง หูตึง ผิวหนังเหี่ยวย่น กล้ามเนื้อหย่อนยาน บางรายมือเท้าสั่น การทรงตัวไม่ดี ถ้ามีการเจ็บป่วยจะรักษาลำบากกว่าคนวัยอื่น

2) **พัฒนาการทางด้านจิตใจ** สภาพจิตใจของบุคคลวัยนี้ มักเกิดจากความรู้สึกสูญเสีย โดยเฉพาะเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง เช่น การเคยเป็นที่พึ่งพิง การเคยเป็นผู้นำการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น

3) **พัฒนาการทางด้านอารมณ์** บุคคลวัยนี้มักจะชอบบ่น อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย แต่บางรายจิตใจดี หงุดหงิดอยู่กับ สิ่งแวดล้อม สังคม และประสบการณ์ที่ผ่านมา และขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจในครอบครัวด้วย ความพอใจของคนวัยชราเป็นจำนวนมากเกิดจากมิตรภาพและการได้มีโอกาสช่วยเหลือ การบริจาคเงินเพื่อสาธารณกุศลต่างๆ

4) **พัฒนาการทางด้านสังคม** บุคคลวัยนี้ส่วนใหญ่จะสนใจเรื่องวัด ธรรมะธัมโม ใจบุญสุนทาน บางรายสละเพศเข้าสู่บรรพชิตอีกครั้ง อย่างไรก็ตาม บางรายสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจบังคับให้ไม่สามารถทำตามที่ได้ปรารถนาได้ ต้องหาเลี้ยงชีพหรือได้รับมอบหมายให้เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กเล็กๆ จึงกลายเป็นที่พึ่งและเพื่อนเล่นของลูกหลาน มีความสุขและเพลิดเพลินไปกับลูกหลานตัวเล็กๆ

5) **พัฒนาการทางด้านสติปัญญา** บุคคลวัยนี้มักจะมีความคิดอ่านที่ดี สุขุมรอบคอบ แต่ขาดความคิดริเริ่ม มักยึดถือหลักเกณฑ์ที่ตนเองเชื่อ หลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นไปได้ยากมากวัยชราเป็นวัยที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายค่อยๆ เสื่อมลงไปตามเวลา สมรรถนะเสื่อมโทรม อวัยวะต่างๆ ทำงานอย่างไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ

ใบงาน

บทที่ 1 การพัฒนาการตามวัยมนุษย์และการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์

คำสั่ง ให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาอธิบายการพัฒนาร่างกาย สมองและจิตใจ มาพอสังเขป

2. ให้นักศึกษา แบ่งกลุ่มๆละ 5-6 คน แล้วเลือกหัวข้อการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของมนุษย์แต่ละช่วงวัย ช่วงวัยละ 1 กลุ่ม แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 2 ชีวิตและครอบครัวศึกษา

สาระสำคัญ

สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป ครอบครัวจะมีความสุขถ้าบุคคลในครอบครัวรู้บทบาทและปฏิบัติหน้าที่ของตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นในสังคม จะทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่างกัน การสร้างความอบอุ่นครอบครัว การวางแผนชีวิตครอบครัว และรู้จักการแก้ไขปัญหาชีวิตและครอบครัวที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

อธิบายคุณค่าของชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นตามวิถีชีวิตของวัฒนธรรมไทยที่มีผลต่อสุขภาพ

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 บทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว
- ตอนที่ 2 ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต
- ตอนที่ 3 ค่านิยมเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวและพฤติกรรมทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. แบบฝึกหัด ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 บทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนมีบทบาทและหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป ครอบครัวจะมีความสุขถ้าบุคคลในครอบครัวรู้บทบาทและปฏิบัติหน้าที่ของตน ดังนี้

1. บทบาทและหน้าที่ของบิดามารดา

บิดามารดาเป็นบุคคลที่สำคัญของบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่บิดาจะทำหน้าที่เป็นผู้นำของครอบครัวหรือหัวหน้าครอบครัว เป็นที่พึ่งพาของสมาชิกในครอบครัว โดยทั่วไป บิดามารดามีบทบาทและหน้าที่ ดังนี้

1. ประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัวให้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
2. รับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรหรือบุคคลในครอบครัวให้กินอยู่อย่างมีความสุข
3. ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ไม่ทะเลาะวิวาท ไม่ระบายอารมณ์กับบุตร ไม่นินทาให้ร้ายผู้อื่น ไม่เล่นการพนัน ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมีโทษทั้งหลาย เป็นต้น
4. ให้การอบรมบุตรหลานหรือบุคคลในครอบครัว ทั้งด้านจริยธรรม คุณธรรม เพื่อการเป็นคนดีในสังคม เช่น รู้จักคุณค่าของการประหยัด อดทน และปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา เป็นต้น
5. ให้ความปลอดภัยแก่บุตรและบุคคลในครอบครัว เช่น ดูแลรักษาเมื่อบุตรเจ็บป่วย ให้อยู่อาศัย ให้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
6. ดูแลเอาใจใส่ให้ความรักความอบอุ่น มีเมตตา ไม่ใช้วาจาหยาบคาย ข่มขู่ ให้เกิดความหวาดกลัว หรืออับอายผู้อื่น รวมทั้งซักถาม และให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาต่างๆ
7. ให้การศึกษาต่อบุตร เพื่อให้บุตรมีความรู้อันเป็นรากฐานถึงความมั่นคงในชีวิต
8. ปกครองดูแลบุตรด้วยความยุติธรรม ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เช่น ไม่ลำเอียงเข้าข้างบุตรคนใดคนหนึ่ง
9. ส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกาย เช่น ให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนอย่างเพียงพอ

2. บทบาทและหน้าที่ของบุตร

บุตรเป็นแก้วตาดวงใจและเป็นความหวังของพ่อแม่ที่จะพึ่งพาอาศัยในยามเจ็บป่วย และแก่ชรา โดยปกติพ่อแม่ทุกคนอยากให้บุตรของตนเองมีความสุข มีอนาคตที่ดี ดังนั้นบุตรควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ให้การเคารพและเชื่อฟังบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่ในบ้านทุกคน มีสัมมาคารวะ มีมารยาทในการพูด ไม่แสดงกิริยาหยาบกระด้างต่อผู้อาวุโสและต่อบุคคลในครอบครัว
2. ช่วยเหลือการทำงานเท่าที่จะทำได้เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงานในครอบครัว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน เลี้ยงน้อง เป็นต้น
3. มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาหาความรู้ เพื่อความมั่นคงในอนาคต
4. ปฏิบัติตนเป็นคนมีระเบียบวินัย ไม่สร้างความเดือดร้อนหรือไม่สร้างความเสื่อมเสียให้ครอบครัว เช่น ไม่ลักขโมย ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่มั่วสุมกับเพื่อนต่างเพศและเสพยาเสพติด แต่งกายสุภาพตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย เป็นต้น
5. มีความกตัญญู รู้จักช่วยเหลือพ่อแม่หรือบุคคลอื่นในครอบครัว เช่น ดูแลเมื่อเจ็บป่วย หรือรับใช้ผู้อาวุโสในบ้านซึ่งเป็นผู้มีพระคุณแก่เรา
6. ช่วยเหลือครอบครัวในด้านเศรษฐกิจ โดยไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยช่วยประหยัดหรือช่วยเพิ่มรายได้ เช่น ปลูกผักเพื่อประกอบอาหารในครอบครัว หรือจำหน่ายของขวัญในเทศกาลปีใหม่ เป็นต้น

ตอนที่ 2 ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต

1.1 การสร้างสัมพันธภาพและการรักษาสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพ หมายถึง ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล อันจะให้เกิดความรัก ความนับถือ และความร่วมมือ หรืออีกความหมายหนึ่งคือ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม จึงต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กันอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในด้านส่วนตัว การเรียนหรือการทำงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะทำให้การติดต่อ และการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นเป็นไปได้อย่างดีทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพและการรักษาสัมพันธภาพ สามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

1) สัมพันธภาพของบุคคล

การสร้างเสริมสัมพันธภาพหรือมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง โดยจะต้องรู้จักปรับปรุงตนเองก่อน ซึ่งหลักทั่วไปในการปฏิบัติมีดังนี้

1.1) การสร้างหรือแก้ไขหรือทำให้ตัวเองมีอารมณ์เป็นใหญ่ ได้แก่ การเป็นคนมีอารมณ์หนักแน่น ไม่มีความหวาดกลัว หวาดระแวง ไม่อ่อนแอจนต้องพึ่งผู้อื่นตลอดเวลา แต่ก็ไม่ใช่เป็นคนแข็งจนกระด้าง และลักษณะเช่นนี้จะต้องมีความสมบูรณ์ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงผันแปรง่าย

1.2) การรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับบุคคล เหตุการณ์ และสถานที่ การรู้จักปรับตนเองให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ หรือให้สอดคล้องกับความผันแปรของสังคมนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นมาก ถ้าเรารู้จักบทบาทของตนเองว่าควรจะปฏิบัติอย่างไรในโอกาสไหนแล้ว ก็ย่อมจะไม่มีข้อขัดแย้งกับใคร

1.3) การรู้จักสังเกต รู้จืด และรู้จำ การสังเกตจะช่วยให้เราสามารถเข้ากับทุกคน ทุกชั้น ทุกเพศ และทุกวัยได้ดี เช่น มารยาทในสังคมจะปฏิบัติได้ดีหรือไม่ดีจะอยู่ที่การสังเกตแล้วนำมาปฏิบัติถ้าหมั่นสังเกตก็จะจำได้ แต่ถ้าจำไม่ได้ก็ควรจดบันทึกไว้แม้กระทั่งผู้ที่เคยพบกันหรือเคยขอความช่วยเหลือจากเขาเพื่อกันลืม เพราะถ้าหากลืมหรือจำเขาไม่ได้อาจถูกตำหนิได้ว่าเป็นคนหยิ่งยโสหรือลืมนึกคนทำให้เกิดความขัดเคืองใจกันได้

2) สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว

การได้อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพอบอุ่นเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ทุกเพศทุกวัยและทุกฐานะปรารถนาและเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

2.1) ความผูกพันหรือสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัวจึงจำเป็นต้องรักษาความผูกพันไว้เป็นอันดับแรก ความผูกพันระหว่างแม่กับลูกนั้นเป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้นด้วยการที่แม่เป็นผู้ให้กำเนิดและพุงพกดูแลจนลูกเจริญเติบโต ส่วนผู้เป็นพ่อนั้นมีความผูกพันกับลูกด้วยการช่วยเหลือเลี้ยงดู ปกป้องคุ้มครองเป็นตัวอย่าง และแนวทางให้ลูกเดินในทางที่ถูกต้อง สำหรับผู้เป็นลูกนั้นก็ควรให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนอบรมของพ่อแม่ และแสดงความรักต่อพ่อแม่โดยการขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน ประพฤติตนเป็นคนดี ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ไม่เกเร เสพสารเสพติด เล่นการพนัน รวมทั้งปฏิบัติตามกิจกรรมในยามว่างร่วมกับครอบครัว

2.2) การเอาใจใส่ คือ การให้ความสนใจและสนับสนุนตามความต้องการอย่างเหมาะสม การเอาใจใส่ต้องมีความความพอดี เช่น ลูกจะเรียนแล้วกลับบ้านก็ไม่เฝ้าก็ได้ไม่มีใครสนใจ จะทำให้ครอบครัวมีสภาพเหมือนต่างคนต่างอยู่ การเอาใจใส่มากเกินไปก็จะทำให้รู้สึกรำคาญ ไม่เป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้การเอาใจใส่ต้องมีความเป็นธรรม ได้รับความสำคัญเท่าเทียมกันทุกคนไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือลูกก็ตาม

2.3) ความเข้าใจ คำนี้เป็นปัญหาสำหรับครอบครัวเสมอมา สามีภรรยาไม่เข้าใจกัน พ่อแม่ไม่เข้าใจลูก ลูกไม่เข้าใจพ่อแม่สิ่งที่ครอบครัวเข้าใจกันก็คือ ลักษณะนิสัยใจคอ ข้อดี ข้อบกพร่องของแต่ละคน เพื่อเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันหรือปรับตัวเข้าหากัน เช่น พ่อชอบบ้านที่เงียบสงบแต่แม่ชอบบ้านที่พลุกพล่าน พ่ออาจจะต้องพูดคุยกับแม่ถึงเรื่องหรือสาเหตุที่ทำให้แม่รำคาญใจ ส่วนพ่อก็ปรับปรุงแก้ไขนิสัยของตนเองให้แม่เกิดความพอใจ เมื่อพ่อแก้ไขแล้วแม่ก็ควรลดหรือหยุดพฤติกรรมการบ่น

2.4) การพูดจา เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างหรือทำลายสัมพันธภาพอันอบอุ่นในครอบครัว นอกจากการพูดจาสุภาพและให้เกียรติกันแล้ว สมาชิกในครอบครัวควรรู้จักการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน เช่น การแสดงความรัก คำชมเชย การให้กำลังใจ การปลอบใจ การพูดถึงข้อดีและข้อเสนอแนะให้แก้ไขปรับปรุง ส่วนเมื่อเกิดความไม่พอใจหรือความขัดแย้ง ควรหาโอกาสพูดหรือสื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้เข้าใจถึงความรู้สึกเพื่อปรับปรุงความเข้าใจกัน และในครอบครัวจะไม่มี การพูดจาเกิดขึ้นเลยถ้าไม่มีการฟัง ดังนั้นนอกจากการพูดแล้วทุกคนควรฟังและยอมรับความคิดเห็นของกันและกันด้วย

1.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหาชีวิต

ปัญหาที่ครอบครัวส่วนใหญ่ประสบ มักเป็นปัญหาดังต่อไปนี้

1. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คู่สามีภรรยาเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน เมื่อมีปัญหาทางการเงิน ซึ่งมักเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การใช้จ่ายเกินตัวและฟุ่มเฟือยของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง การหลงใหลติดใจในอบายมุขต่าง ๆ เช่น การว่างงานของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฝ่ายชาย ซึ่งจะรู้สึกว่ามีปมด้อยและทำให้เกิดการคิดมาก เครียด พาลทะเลาะเบาะแว้งกับภรรยา และบุตรหลานได้ง่าย

2. ปัญหาระหว่างบุคคลในครอบครัว ปัญหาที่มักเกิดขึ้น เช่น

1) ปัญหาด้านความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เมื่อมีการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง การทะเลาะเบาะแว้งของสามีภรรยา อาจเกิดขึ้นได้กรณีที่ต้องรับภาระด้านการเลี้ยงดูเอาใจใส่ หรือต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาเป็นเวลานาน

2) ปัญหาด้านความประพฤติของคนในครอบครัว เช่น ปัญหาการติดสิ่งเสพติดของบุตรหลาน การติดการพนันของบิดามารดาของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง การชอบเที่ยวกลางคืนของบุตรหลาน ตลอดจนการคบเพื่อนไม่ดี เป็นต้น

3) ปัญหาญาติพี่น้องที่ต้องช่วยเหลือกัน เรื่องนี้ถ้านาน ๆ ครั้งคู่สมรสก็คงไม่มีปัญหา เพราะลักษณะของครอบครัวไทยถือการสนิทสนมและต้องช่วยเหลือกันในหมู่ญาติพี่น้องของทั้งสองฝ่าย แต่ถ้าบ่อยครั้งหรือต้องช่วยเหลือด้วยเงินเป็นจำนวนมาก ๆ กรณีนี้อาจนำไปสู่สาเหตุการทะเลาะกันของสามีภรรยาได้

4) การไม่ลงรอยกันของญาติพี่น้องของทั้งสองฝ่าย หรือกับคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มักก่อให้เกิดปัญหาการหย่าร้างของคู่สมรส เช่น ฝ่ายภรรยาไม่ลงรอยกับมารดาของฝ่ายสามีแล้วต้องอยู่ภายในครอบครัวเดียวกัน เนื่องจากปัญหาด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

3. ปัญหาที่เกิดจากบุคคลภายนอก ปัญหานี้อาจเกิดจาก

1) ผู้หวังดี คือ บุคคลที่คอยรายงานความประพฤติที่ไม่ดีของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งให้อีกฝ่ายทราบ ซึ่งอาจเป็นการรายงานจริงหรือเท็จ โดยผู้รายงานเข้าใจเอาเองก็ได้ ซึ่งการหวังดีในลักษณะนี้ ถ้าอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ต่างกัน

2) เกิดจากความไม่เข้าใจกัน เนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การศึกษากันไม่ดีพอของคู่สมรสก่อนแต่งงาน หรือก่อนการใช้ชีวิตคู่ หรือมีการปิดบังอำพรางในสิ่งไม่ดีของตนเอง เช่น การเลิกดื่มสุราของฝ่ายชาย ก่อนแต่งงาน หรือก่อนการมีสัมพันธ์ไมตรีกับฝ่ายหญิง แล้วหันมาดื่มมากขึ้นเมื่อแต่งงานแล้ว หรือการแก้ปัญหาของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในลักษณะรุนแรงที่ทำให้ฝ่ายหนึ่งทนไม่ได้ เช่น การตบตีทารุณ การด่าทอด้วยกิริยามารยาทหรือวาทะที่หยาบคาย หรือการแตกต่างกันมากเกินไปในด้านอายุ การแตกต่างกันมากเกินไปด้านอาชีพการทำงาน และความแตกต่างกันด้านการศึกษาและสภาพแวดล้อม ที่อาจทำให้คู่สมรสที่ปรับตัวเข้าหากันไม่ได้ต้องหย่าร้างกัน

3) ปัญหาทางด้านสุขภาพของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทำให้มีผลต่อร่างกายตลอดจนด้านจิตใจของผู้ป่วยและผู้ใกล้ชิด ถ้าคู่สมรสไม่หนักแน่นพออาจทำให้เกิดการหย่าร้างได้ เพราะผู้ป่วยในกรณีเรื้อรังมักหงุดหงิด คิดมาก ใจน้อย ต้องการผู้ปลอบใจ ซึ่งถ้าคู่สมรสไม่อดทนหรือไม่เข้าใจก็จะเกิดการทนไม่ได้ขึ้น

แนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาและสร้างความสุขในครอบครัวพอสรุปได้ ดังนี้

1. ให้ความสำคัญต่อครอบครัว เอื้อเฟื้อมีน้ำใจต่อกัน ให้เวลาแก่กันให้มากที่สุด เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากการขาดความอบอุ่นและความใกล้ชิดในครอบครัว
2. แก้ปัญหาด้วยเหตุผล เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ สามิภรรยาจะต้องปรึกษาหารือกันโดยใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจปัญหา ร่วมมือช่วยกันแก้ปัญหาให้ลุล่วง ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขเองได้ควรขอคำแนะนำ หรือความช่วยเหลือจากผู้ที่ให้ความช่วยเหลือได้ เช่น ญาติผู้ใหญ่ผู้บังคับบัญชา แพทย์ เป็นต้น
3. คู่สมรสต้องมีคุณธรรม รู้จักปฏิบัติหน้าที่ที่ดีของสามีและภรรยา ศึกษาธรรมะทางศาสนาที่ตนนับถือ โดยเลือกหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตคู่นำมาปฏิบัติให้เหมาะสม
4. แก้ไขความขัดแย้งอย่างริบด่วน ถ้าสามิภรรยาเกิดการขัดแย้ง ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง ก็ไม่ควรปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม จะต้องรีบแก้ไขความขัดแย้งอย่างริบด่วน โดยหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง ปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่หรือเพื่อนฝูงให้ช่วยประสารรอยร้าว รีบปรับความเข้าใจโดยเร็ว ไม่ปล่อยให้เป็นนาน ต่างฝ่ายต้องลดทิฐิมานะยอมอ่อนข้อเข้าหากันทุกกรณีต้องมีความอดทนต่อสภาพต่าง ๆ โดยคิดถึงบุตรหรือสิ่งดี ๆ ในอดีต

ตอนที่ 3 ค่านิยมเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวและพฤติกรรมทางเพศ

ค่านิยมร่วมครอบครัว คือ หลักการ แนวคิด มุมมองหรือคุณค่าที่สมาชิกครอบครัวมีความเชื่อร่วมกัน ซึ่งสมาชิกครอบครัวให้การยอมรับและยึดมั่น ถือปฏิบัติ จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง ค่านิยมร่วมครอบครัวนี้ ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกและวัฒนธรรมของครอบครัวในระยะยาว

ค่านิยมเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว

การที่มนุษย์จะมาอยู่ร่วมกันเป็นสังคมนั้น ตามบรรทัดฐานสากลที่ปฏิบัติจะต้องมีการแต่งงานกันและทุกสังคมก็ยึดหลักการนี้ แต่วิธีอาจแตกต่างกันออกไปตามค่านิยมและวัฒนธรรมของแต่ละสังคม หน้าที่ของครอบครัว มีดังนี้

- 1) ควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศ ครอบครัวเป็นสถานที่แสดงออกของความสัมพันธ์ทางเพศที่สังคมยอมรับ
- 2) ให้กำเนิดบุตร ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สังคมยังคงมีอยู่สืบไป
- 3) เลี้ยงดูและป้องกันอันตรายให้เด็ก เพื่อให้เด็กได้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่
- 4) อบรมให้เรียนรู้ระเบียบแบบแผนของสังคม
- 5) กำหนดสถานภาพตำแหน่งหน้าที่ให้กับสมาชิกใหม่ตั้งแต่แรกเกิด
- 6) ให้ความรักและความอบอุ่นซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ประการหนึ่ง
- 7) หน้าที่ทางเศรษฐกิจ ทำหน้าที่ผลิตอาหารและแสวงหาเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ

ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของเยาวชน เป็นปัญหาสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ปัจจัยต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนในปัจจุบันเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ อิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรม นักเรียนจึงควรเรียนรู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีอิทธิพลทางเพศเพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างเหมาะสม ไม่ถูกชักนำไปในทางที่ไม่ถูกต้องซึ่งเป็นผลเสียของอนาคตของตนเอง

ครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแรกที่เรได้รับการอบรมเลี้ยงดู และได้รับความรู้ต่างๆ จากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวสมาชิกในครอบครัวมีส่วนช่วยในการสร้างครอบครัว ให้อบอุ่นนักเรียนสามารถเรียนรู้และแสดงออกพฤติกรรมทางเพศได้อย่างเหมาะสม ได้ตั้งแต่การใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัว เช่น พูดคุยกับบุคคลในครอบครัวด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะช่วยเหลือผู้ปกครองตามบทบาททางเพศของตน เช่น นักเรียนหญิงอาจจะช่วยผู้ปกครองในงานบ้านดูแลครอบครัว ในขณะที่ทำกิจกรรมหนักซึ่งพี่สาวหรือน้องสาวทำไม่ได้หรือทำไม่ได้ดีเท่า เช่น การเคลื่อนย้ายของหนัก ปลูกต้นไม้ทำความสะอาดสนามเป็นต้น

ค่านิยมทางเพศที่ถูกต้อง

ในประเทศไทย มีความเป็นไทย มีขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเฉพาะค่านิยมในเรื่องเพศ ซึ่ง มีมุมมองได้ 2 ทางดังนี้ คือ

1. ค่านิยมทางเพศในเรื่องที่ไม่ถูกต้องสำหรับคนไทย ได้แก่
 - 1.1) การไม่เผยแพร่ความจริงในเรื่องเพศหรือการไม่ให้ความรู้เรื่องเพศแก่บุตรหลาน โดยคิดว่าเป็นเรื่องหยาบคายหรือน่าอาย

- 1.2) การไม่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้บุคคลในสังคมพุดคุยกันในเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
 - 1.3) การยกย่องให้เพศชายเป็นใหญ่กว่าเพศหญิง
 - 1.4) การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสโดยถือว่าเพศชายไม่ผิด
2. ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย
- 2.1) หญิงไทยมักจะรักษาวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน
 - 2.2) ชายไทยไม่ควรสำส่อนทางเพศเพราะอาจเกิดผลเสียโดยการติดโรค
 - 2.3) ชายไทยมีความรับผิดชอบต่อนักหญิง ไม่หลอกหลอง ไม่ข่มเหงน้ำใจ
 - 2.4) ชายไทยรับผิดชอบต่อครอบครัว

ค่านิยมที่เหมาะสมแก่การดำรงชีวิต

ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีคุณค่า สามารถนำไปปฏิบัติได้ดังนี้

1. ค่านิยมรักษาวลสงวนตัว เรื่องการปฏิบัติตนของเพศหญิง ที่เรียกว่า การรักษาวลสงวนตัว เป็นสิ่งที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาแต่โบราณกาล ซึ่งในปัจจุบันค่านิยมนี้ยังใช้ได้ดีอยู่ เพราะช่วยป้องกันภัยทางเพศได้ สังคมไทยยังถือเรื่องความบริสุทธิ์ของผู้หญิงเป็นส่งสำคัญและมีคุณค่า เพราะการวางตัวให้เหมาะสมกับวัยจะเป็นที่ชื่นชมของสังคมมากกว่า

2. ค่านิยมการให้เกียรติและการวางตัว การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และการวางตัวที่เหมาะสมทางเพศ และนำมาปฏิบัติทั้งต่อเพื่อนเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามเพราะเป็นสิ่งที่สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจระหว่างเพื่อให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

3. ค่านิยมสร้างคุณค่าความดีงามในจิตใจ เป็นสิ่งมีคุณค่าเพราะเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปในสังคมยอมรับ วิจารณ์ในฐานะที่กำลังเป็นวัยเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในอนาคต จึงควรสร้างโอกาสอันดีในการเรียนรู้ฝึกฝนอบรมตัวเองทางด้านจิตใจให้เจริญพัฒนามีคุณค่าจนเป็นที่ยอมรับของสังคม การสร้างคุณค่าในตัวเองทางจิตเจ้านั้น สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การยึดเหนี่ยวจิตใจ ด้วยหลักศาสนาที่ตนนับถือ

ใบงาน
บทที่ 2 ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต

คำสั่ง ให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายคำถามต่อไปนี้

1. อิทธิพลของครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

2. อิทธิพลของเพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

3. วัฒนธรรมมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศอย่างไร

.....

.....

.....

4. วัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเพศมีความสำคัญต่อนักศึกษาอย่างไร

.....

.....

.....

5. นักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเพศของเด็กไทยในปัจจุบัน

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 3 การจัดการอารมณ์และแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของเยาวชน เป็นปัญหาสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ปัจจัยต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนในปัจจุบันเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ อิทธิพลจาก ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้ได้อย่างเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. แบบฝึกหัด ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ

1. ธรรมชาติของอารมณ์ทางเพศ

1.1) อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่สำคัญคืออารมณ์รักในเพศตรงข้าม และการมีอารมณ์ทางเพศ ประกอบกับมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองและเลียนแบบ ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อปัญหาเรื่องเพศถ้ามีความรู้เรื่องเพศ ที่ไม่ถูกต้อง และขาดความนึกคิดที่ดี ไม่มีเหตุผลวัยรุ่นจะเริ่มมีความสนใจต่อเพื่อนต่างเพศมากขึ้นซึ่งอาจจะเริ่ม จากการเป็นเพื่อนรู้จักกัน แล้วจึงค่อยพัฒนาขึ้นเป็นความรักมีความต้องการที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกันนอก จากนี้ยังมีปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการที่วัยรุ่นมี อารมณ์ทางเพศ คือ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ปัญหาการร่วมเพศ ปัญหาการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งจะเป็นผลเสียต่ออนาคต การเรียน ต่อตนเองและครอบครัว

1.2) การควบคุมอารมณ์ทางเพศ

อารมณ์ทางเพศเป็นความต้องการทางธรรมชาติชนิดหนึ่งของมนุษย์เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ แต่ควรอยู่ในภาวะที่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์เพศจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาและ ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ที่ยอมรับในการมีเพศสัมพันธ์กันได้หลังจากการแต่งงานแล้ว

1.3) วิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศ

1. ให้ความสนใจกับการศึกษาเล่าเรียน เพื่อความก้าวหน้าและความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในอนาคต
2. หลีกเลี่ยงการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศจากสื่อต่างๆที่เป็นสิ่งเร้าทำให้เกิด อารมณ์ทางเพศ เช่นหนังสือต่างๆการดูภาพยนตร์ หรือวิดีโอที่อวัยวะอารมณ์ทางเพศหรือไม่ควรอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตาคน
3. สนใจเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆเช่นดนตรีกีฬาหรือวาดรูปเพื่อจะได้เบี่ยงเบนความ สนใจจากอารมณ์ทางเพศและยังทำให้ สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีด้วย

2. ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

2.1) ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งร่างกายจิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเพศ วัยรุ่นจะเริ่มให้ความสนใจต่อเพศตรงข้ามเริ่มมีความรู้สึทางเพศประกอบกับเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงและอาจยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนักในเรื่องเพศ รวมทั้งสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่มีปัจจัยและสถานการณ์ที่ยั่วยุชักนำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ง่ายและอาจนำมาซึ่งการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์โดยไม่ตั้งใจที่จะทำให้เกิดปัญหาอื่นๆตามมามากมายไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์ถูกพักการเรียนฆ่าตัวตาย ทำแท้งผิดกฎหมาย ทอดทิ้งเด็ก เป็นต้นวัยรุ่นจึงควรมีการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมรู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์โดยไม่ตั้งใจเพื่อที่จะได้มีชีวิตอย่างสดใสในช่วงวัยรุ่นและเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่อย่างมีความสุขการเปลี่ยนแปลงไปของสังคมในปัจจุบันนำมาซึ่งปัจจัยและสถานการณ์ต่าง ๆที่ล่อแหลมและอันตรายต่อวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมทางเพศเป็นปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของวัยรุ่นหากวัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจนเกิดการมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดปัญหาการติดโรคเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ตามมาและในวัยรุ่นหญิงอาจทำให้เกิดการตั้งครรรภ์โดยไม่ตั้งใจได้ดังนั้นนักเรียนซึ่งอยู่ใน

วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ถึงการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

2.2) พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นชายที่เป็นปัญหา ได้แก่

- การอ่านการ์ตูนลามกและสื่อลามก เช่น วีซีดี วีดีโอ เป็นต้นเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะสื่อลามกเหล่านี้มักจะแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ผิดไปจากความจริงเพื่อจะดึงดูดความสนใจของผู้ดู การดูสื่อลามกอาจทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจไปหลอกลวงหรือข่มขืนผู้อื่นได้ หากดูสื่อเหล่านี้เป็นประจำจะทำให้มีพฤติกรรมทางเพศ ที่ผิดปกติ

- การทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม โดยอาจจะเป็นเพื่อนหญิง คู่รักหรือหญิงขายบริการทางเพศจะทำให้ติดเชื้อเอชไอวีและโรคทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้หากไม่ใช้ถุงยางอนามัยรวมทั้งยังทำให้ฝ่ายหญิงเสียหายและอาจเกิดปัญหาต่างๆตามมา เช่น ถูกดำเนินทางกฎหมาย หากฝ่ายหญิงแจ้งความว่าถูกล่อลวงหรือใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์หรือฝ่ายหญิงอาจตั้งครรภ์ ในขณะที่วัยรุ่นชายยังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบ เพราะยังเรียนไม่จบยังไม่สามารถทำงานหาเงินมาส่งเสียเลี้ยงดู และยังไม่มีความรับผิดชอบที่จะมีครอบครัวหรือเป็นพ่อของลูก

- การสำส่อนทางเพศโดยมีการสัมพันธ์กับผู้หญิงหลาย ๆ คนจะมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีและโรคทางเพศสัมพันธ์หากไม่ใช้ถุงยางอนามัย โดยเฉพาะหากมีการดื่มสุราจะทำให้มีเมามาและไม่ใช้ถุงยางอนามัยได้

2.3) พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นหญิงที่เป็นปัญหาได้แก่

- การแต่งตัวให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมและความปลอดภัย เช่น ใส่เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอกกางเกงขาสั้น กางเกงเอวต่ำ เป็นต้น จะเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมทางเพศได้ง่าย

- การยอมมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก เพราะคิดว่าความสัมพันธ์จะยาวนานมั่นคงหรือทำให้คนรักไม่ไปมีคนอื่น จริง ๆ แล้วเป็นการแสดงออกที่ผิด เพราะการที่ผู้หญิงยอมมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ฝ่ายชายคิดว่าผู้หญิงอาจเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาแล้วเช่นกัน และการทำเช่นนั้นไม่ทำให้ฝ่ายชายมีความรักและความสัมพันธ์ต่อผู้หญิงตลอดไปได้ เพราะความรักจะมีองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ได้แก่ความเข้าใจ ความเห็นใจความเอื้ออาทร มีนิสัยใจคอที่เข้ากันได้ เป็นต้นอีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเติบโตต่อไปและยังต้องเจอผู้คนอีกมากในวันข้างหน้า หากวันใดที่ต้องเลิกคบกับฝ่ายชายในฐานะคนรักแล้วจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจในภายหลัง นอกจากนี้ยังเป็นการทำให้พ่อแม่และบุคคลที่รักเราต้องเสียใจกับพฤติกรรมของเรา และยังอาจติดเชื้อเอชไอวีจากคนรักหรือตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจได้

- การมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นได้ง่ายหากเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว พบว่าผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับคนรักไปแล้ว มักจะยอมมีเพศสัมพันธ์กับคนรักคนต่อมาหรือเพื่อเหตุผลอื่น เช่น เพื่อแลกกับเงินที่จะมาซื้อสิ่งของราคาแพงตามที่ตนเองต้องการเพราะคิดว่าตนเองไม่บริสุทธิ์แล้วไม่มีอะไรจะเสียอีกแล้ว ความคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะคนทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตัวเอง การที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนในอดีตไม่ได้ทำให้คุณค่าของตัวเราลดลง หากการกระทำของตัวเราในปัจจุบันและอนาคตต่างหากจะเป็นตัวบ่งบอกถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของตัวเรา นอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลหลายคน จะยิ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ตามมาได้

3. วัยรุ่นกับการเกิดอารมณ์ทางเพศ

3.1) อารมณ์ทางเพศและความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

อารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน รวมทั้งการมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ก่อปัญหาหลายอย่าง เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น ดังนั้น การมีความรู้ความเข้าใจตลอดจนการจัดการ และหลีกเลี่ยง ปฏิเสธอย่างเหมาะสมย่อมจะทำให้เป็นบุคคลที่มีความสุข เป็นที่รักของทุกคนในสังคมด้วย

- (1) การเกิดอารมณ์ทางเพศเรื่องเพศเป็นธรรมชาติของทุกคน เป็นสิ่งที่แฝงอยู่ในกายและจิตใจ ความรู้สึกทางเพศหรืออารมณ์ทางเพศจึงเป็นเรื่องปกติอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ แต่เนื่องจากอารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่เกิดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นสิ่งแปลกใหม่ของวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นทุกคนสนใจ
- (2) ฮอโมนกับอารมณ์ทางเพศ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการสร้างและหลั่งฮอโมนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะฮอโมนเพศ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศหรืออารมณ์ทางเพศ เมื่อชายและหญิงเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ฮอโมนเพศจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศทำให้เกิดความอยากรที่จะแสดงออกซึ่งความสนใจ หรืออยากได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม การแสดงออกอย่างเด่นชัด ล้วนขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ซึ่งในปัจจุบันนี้วัยรุ่นจะมีการแสดงออกมาอย่างชัดเจนกว่าในอดีต

4. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิง แต่เมื่อเกิดแล้วก็ควรจะต้องมีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง แล้วจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เรื่องของอารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อใดเป็นเรื่องไม่แน่นอน แล้วแต่สถานการณ์ว่าจะมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศหรือไม่ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้ดังนี้

ระดับที่ 1 การควบคุมอารมณ์ทางเพศสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1) การควบคุมจิตใจของตนเอง ต้องพยายามควบคุมจิตใจตนเอง มิให้เกิดอารมณ์ทางเพศโดยการยึดมั่นศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย ควรฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการควบคุมเพิ่มมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้วิธีหนึ่ง

2) การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า เพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศ ปฏิบัติได้ดังนี้

2.1) หลีกเลี่ยงการดม การไต่กลิ่น การอ่าน การฟัง การคิด และจินตนาการ ตลอดจนการสัมผัสสิ่งที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศ

2.2) ไม่ควรอยู่กันลำพังกับเพศตรงข้าม โดยเฉพาะคนที่เป็นครู้รัก เพราะเป็นโอกาสที่จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อาจมีเพศสัมพันธ์กันได้

2.3) หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้าม เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อาจมีเพศสัมพันธ์ได้

2.4) หลีกเลี่ยงการอยู่ในห้องที่มืดชิดและอยู่คนเดียวเป็นเวลานานๆ เพราะอาจเกิดความคิดฟุ้งซ่านได้ง่าย และอาจคิดถึงเรื่องเพศ จนทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้

2.5) หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น สถานเริงรมย์ต่างๆ สถานขายบริการทางเพศ เป็นต้น

ระดับที่ 2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงพลังงานทางเพศให้อยู่ในรูปของกิจกรรมที่สร้างสรรค์ต่างๆ ซึ่งมีหลายประการ ดังนี้

1) การมุ่งมั่นตั้งใจเรียน การมุ่งมั่นเรียนหนังสือแล้วก็ไม่ค่อยคิดเรื่องอื่นมาก เป็นการเปลี่ยนแปรพลังงานทางเพศให้อยู่ในรูปของกิจกรรมที่สร้างสรรค์ จะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง และครอบครัวในอนาคตเพราะวัยรุ่นเป็นวัยเรียน ถึงแม้จะเป็นวัยที่มีความรักก็ไม่ควรไปหมกมุ่นจนเกินไป

2) การประกอบกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน เกิดการพักผ่อน เช่น การไปเที่ยว การร้องเพลง การฟังเพลง การดูภาพยนตร์ การเลี้ยงปลา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะจะทำให้ใช้พลังงานของร่างกายไปกับกิจกรรมที่ดีสามารถช่วยลดอารมณ์ทางเพศได้เป็นอย่างดี

3) การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นการใช้พลังงานที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อออกกำลังกายแล้วจะเกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศด้วย

4) ให้ความสนใจในเรื่องศิลปะและดนตรี การทำงานศิลปะหรือการเล่นดนตรีจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดสุนทรีย์ทางอารมณ์ที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้ไม่หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ

5) การทำงานต่างๆ การทำงานต่างๆ สามารถทำได้หลายชนิด เช่น ทำงานบ้าน ทำงานอดิเรก ทำงานหาเงินในวันหยุดหรือนอกเวลาเรียน การบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศได้

ระดับที่ 3 การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

หากเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาแล้ว ไม่สามารถเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศได้ หรือไม่คิดที่จะเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ สามารถที่จะปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศได้ แต่ถ้าทำโดยการไปมีเพศสัมพันธ์กับคนรักหรือผู้ที่ให้บริการทางเพศนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นที่จะต้องรู้จักปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งโดยทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ 2 วิธี คือ

1) การระบายโดยฝันเปียก โดยเฉพาะเพศชาย เรียกว่า “ฝันเปียก” (Wet Dream) แต่ก็ไม่สามารถบังคับตนเองให้ฝันได้ แต่การฝันอาจเกิดจากการนึกคิดถึงเรื่องทางเพศ หรืออาจเกิดจากการมีน้ำอสุจิที่อยู่ในถุงอสุจิถูกผลิตออกมาจะล้นไหลออกมาเป็นปกติแต่การที่น้ำอสุจิจะไหลมาในขณะที่นอนหลับ หรือการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ถือเป็นการปลดปล่อยและระบายอารมณ์ทางเพศที่ดีอย่างหนึ่ง

2) การระบายโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) เป็นการกระทำต่ออวัยวะเพศของตนเอง ด้วยการกระตุ้นรู้สึกทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่ใช่เรื่องน่าละอาย การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความเครียดทางกามารมณ์ เมื่อกระทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย แต่ไม่ควรกระทำบ่อยและไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องนี้มากเกินไป ควรทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เป็นต้น

ใบงาน
บทที่ 3 การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ

คำสั่ง ให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายคำถามต่อไปนี้

1. จงบอกการพัฒนาการทางเพศ และปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักศึกษาอธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมีกี่ปัจจัย อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักศึกษาอธิบาย อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ให้นักศึกษาบอกวิธีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศได้อย่างเหมาะสม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 4 ทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ

สาระสำคัญ

หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่ายกายการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีการปฏิบัติของตนและผู้อื่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถแสดงทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่ และแบบอุปกรณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญ หลักการ รูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. แบบฝึกหัด .ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญ หลักการ รูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ

1. ความหมายและความสำคัญของการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหว หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย การออกกำลังกายหรือการฝึกออกกำลัง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นอย่างมีแผนกระทำซ้ำๆ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ให้เกิดความตื่นตัว กระฉับกระเฉง และยังมีพลังงานมากพอที่จะทำกิจกรรมเวลาว่างและเผชิญกับภาวะฉุกเฉินที่ไม่คาดคิด

2. หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

ในการดำเนินชีวิต ต้องอาศัยทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่เสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง การนั่ง การยก เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายของเรานั้นเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์และแข็งแรง

หลักการเคลื่อนไหวร่างกายมีอยู่ 3 ประการ ดังนี้

2.1 การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง

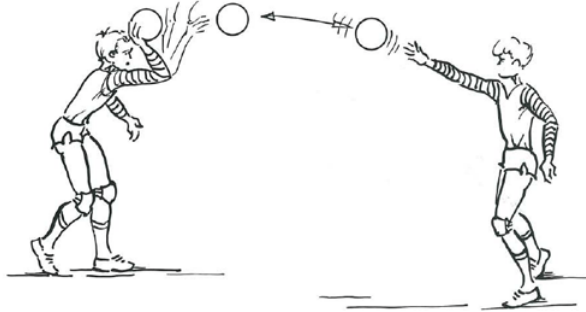
การรับแรง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยร่างกายจะออกแรงรับน้ำหนักของตนเองขณะเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น



(การวิ่ง เป็นการเคลื่อนไหวแบบรับแรง)

2.2. การเคลื่อนไหวในเรื่องการใช้แรง

การใช้แรง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่กล้ามเนื้อได้ออกแรง เมื่อเคลื่อนไหวลักษณะต่างๆ เช่น การเตะลูกบอล การขว้างบอล เป็นต้น



(การขว้างลูกบอล เป็นการเคลื่อนไหวแบบใช้แรง)

2.3 การเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล

ความสมดุล เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยที่ตัวไม่เอียงและไม่ล้ม เช่น การทำหกกบ การต่อตัว เป็นต้น



(การทำหกกบ เป็นการเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล)

3. รูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวในแบบต่างๆ

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกายโดยทั่วไปมี 2 ลักษณะ คือการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

3.1 การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ เป็นการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวโดยที่ร่างกายอยู่กับที่ เช่น การอ้าปาก หุบปาก การยกไหล่ขึ้นลง การกระพริบตา เป็นต้น ส่วนท่าทางในการปฏิบัติภารกิจประจำวันและท่าทางที่ใช้ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาโดยทั่วไปดังนี้

- การก้ม คือ การงอพัวตัวให้ร่างกายส่วนบนลงมาใกล้กับส่วนล่าง
- การยืดเหยียด คือ การเคลื่อนไหวในทางตรงข้ามกับการก้มโดยพยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- การบิด คือ การทำส่วนต่าง ๆ ของร่างกายบิดไปจากแกนตั้ง เช่น การบิดลำตัว
- การดึง คือ การพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามาร่างกายหรือทิศทางใดทิศทางหนึ่ง
- การดัน คือ การพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ห่างออกจากร่างกาย เช่น การดันโต๊ะ
- การเหวี่ยง คือ การเคลื่อนไหวสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยหมุนรอบจุดให้เป็นเส้นโค้งหรือรูปวงกลม เช่น การเหวี่ยงแขน
- การหมุน คือ การกระทำที่มากกว่าการบิด โดยกระทำรอบ ๆ แกน เช่น การหมุนตัว
- การโยก คือ การถ่วงน้ำหนักตัวจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่ง โดยเท้าทั้งสองแตะพื้นสลับกัน
- การเอียง คือ การทิ้งน้ำหนักไปยังส่วนใดส่วนหนึ่งโดยไม่ถ่วงน้ำหนัก เช่น ยืนเอียงคอ
- การสั่นหรือเขย่า คือ การเคลื่อนไหวสั่นสะเทือนส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซ้ำ ๆ ต่อเนื่องกัน เช่น การสั่นหน้า เขย่ามือ สั่นแขนขา
- การส่าย คือ การบิดไปกลับติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง เช่น การส่ายสะโพก ส่ายศีรษะ

3.2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การสไลด์

สำนักงาน

ใบงาน
บทที่ 4 ทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ

คำสั่ง ให้นักศึกษาอ่านเรื่องต่อไปนี้และตอบคำถาม

“พิมเป็นเด็กผู้หญิง เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชื่นชอบการออกกำลังกายและการเล่นเกม เบ็ดเตล็ดทุกชนิด เพราะช่วยให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ร่างกายแข็งแรง แต่เพื่อนของพิมชื่อว่าพลอยซึ่งชอบการออกกำลังกายเหมือนกันแต่จะเลือกปฏิบัติเฉพาะที่ตนเองชอบและทำได้ดีเท่านั้น”

1. นักเรียนคิดว่า พิม เป็นผู้มีสุขภาพดีหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิธีการเลือกออกกำลังกายของพิมเหมาะสมหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. วิธีการออกกำลังกายของพลอยเหมาะสมหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. หากนักเรียนเป็นพลอยจะปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 5 การเคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์

สาระสำคัญ

ความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวทางกายวิภาคศาสตร์ กลศาสตร์ และสรีรวิทยา รู้จักเลือกกิจกรรมและวางแผนโปรแกรมสำหรับสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต การนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถจำแนกหลักการการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงความสมดุลและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและเล่นเกมได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 วิธีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. แบบฝึกหัด ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 วิธีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

1. ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (kinesiology) เป็นการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาในเรื่องการเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยใช้องค์ความรู้ที่สำคัญทางด้านกายวิภาคศาสตร์1 กลศาสตร์2 และสรีรวิทยา3 เข้ามาประยุกต์ใช้ ดังนั้น วิชานี้จึงเกี่ยวข้องกับกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และองค์ความรู้ในวิชากลศาสตร์โดยเฉพาะศาสตร์ที่เรียกว่า ชีวกลศาสตร์ หากพิจารณาในแง่ความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในภาพรวมที่เกี่ยวข้องกับการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาแล้วสรุปได้ ดังนี้

1.1) นำมาใช้วิเคราะห์รูปแบบและท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมในกีฬาแต่ละประเภทหรือแต่ละชนิด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาเข้าใจทักษะของการเคลื่อนไหวที่จำเป็นได้อย่างถูกต้อง

1.2) ช่วยให้ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถที่จะนำทฤษฎีสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหลักของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวทางกลศาสตร์มาประยุกต์ใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นต้นว่า กฎแห่งการเคลื่อนไหวของนิวตันที่นำมาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของคนเรา หรือหลักของการเคลื่อนไหวร่างกายบนพื้นผิว (ฐานที่รองรับ) ในลักษณะต่างๆ หรือหลักของคานกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

1.3) ช่วยให้ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถที่จะเลือกรูปแบบ หรือพัฒนารูปแบบของทักษะกีฬาแต่ละชนิดที่นำมาใช้ฝึกหัด หรือฝึกสอนได้อย่างเหมาะสมกับรูปร่างของผู้เล่นกีฬา

1.4) ช่วยให้ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถเลือกอุปกรณ์กีฬาทั้งในเรื่องของขนาด รูปทรงที่จะนำมาใช้ประกอบการเล่น หรือประกอบการฝึกทักษะของกีฬาแต่ละชนิดได้อย่างเหมาะสม

1.5) ช่วยให้ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมความปลอดภัย และป้องกันการเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือการเคลื่อนไหวที่ผิดลักษณะ

2. หลักการการเคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์

จากความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและองค์ความรู้ที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อนำมาวิเคราะห์จะได้หลักการของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.1 หลักการทั่วไปของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เกิดจากการนำองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวทางร่างกายมนุษย์ (anatomical kinesiology) และองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวทางกลศาสตร์ (mechanical kinesiology) มาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ ที่นำมาใช้วิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของคนเรา ในขณะปฏิบัติกิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมโดยทั่วไป เพื่อให้ได้รูปแบบของการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล เกิดความปลอดภัยในขณะปฏิบัติกิจกรรม

2.2 หลักการและทฤษฎีเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

จากหลักการทั่วไปของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมีองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องที่สำคัญอยู่ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ด้านร่างกายมนุษย์หรือด้านกายวิภาคศาสตร์ และส่วนที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ด้านกลศาสตร์และเมื่อวิเคราะห์ลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายจะสรุปได้ว่า

(1) หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายของเรา

การเคลื่อนไหวร่างกายของคนเรา ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างระบบต่างๆ ในร่างกาย ระบบที่ทำหน้าที่โดยตรงและมีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างชัดเจน จะประกอบไปด้วยระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่าง (ข้อต่อ) และระบบประสาท ระบบประสาทจะทำหน้าที่เป็นตัวการ ในการสั่งงานในร่างกาย ส่วนระบบกล้ามเนื้อจะทำหน้าที่เป็นแหล่งกำเนิดของแรง ซึ่งเป็นผลมาจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ ระบบโครงร่าง โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ข้อต่อ ซึ่งเป็นบริเวณรอยต่อของชิ้นกระดูก จะทำหน้าที่เป็นจุดหมุน เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวจะส่งแรงดึงรั้งกระดูกโดยอาศัยข้อต่อเป็นจุดหมุนที่คอยควบคุมทิศทางและขอบเขตของการเคลื่อนไหว

(2) หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์ ความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายที่นักเรียนควรทราบ มีเรื่องสำคัญที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

ข้อต่อกับลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ข้อต่อ (Joints) หมายถึง บริเวณรอยต่อระหว่างกระดูกกับกระดูกหรือระหว่างกระดูกกับกระดูกอ่อนหรือกระดูกอ่อนกับกระดูกอ่อนมาเชื่อมต่อกัน โดยมีเอ็นหรือพังผืดมาเป็นตัวช่วยยึดเหนี่ยว

ใบงาน
บทที่ 5 การเคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์

คำสั่ง ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มในห้องเรียน กลุ่มละ 5-6 คน ออกมาสาธิตการเคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์ โดยให้สาธิตกิจกรรมให้ครบทั้ง 3 แบบ ให้สมาชิกทุกคนออกมาพร้อมกัน ไม่เกินกลุ่มละ 10 นาที

ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวแบบรับแรง
2. การเคลื่อนไหวแบบใช้แรง
3. การเคลื่อนไหวแบบสมดุล

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

จังหวัดเชียงใหม่

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 6 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

สาระสำคัญ

สุขภาพกับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดีได้นั้น นอกจากต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีวิธีการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ สิ่งแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีรวมทั้งวิเคราะห์ ผลการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ

ตอนที่ 2 วิธีจัดการสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่เอื้อต่อสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ

1. ความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

สิ่งแวดล้อมหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ป่าไม้ ดิน สัตว์ แม่น้ำ อากาศถนน อาคาร บ้านเรือน ประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์

สุขภาพหมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ

2. ความสัมพันธ์กันระหว่างสภาพแวดล้อมและสุขภาพ

สุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดีได้นั้น นอกจากต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีวิธีการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว อาศัยอยู่ในสภาพที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ แต่ปัจจุบันมนุษย์ได้สร้างปัญหาสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นมากมาย ทั้งปัญหาทรัพยากรธรรมชาติที่ร่อยหรอลง ปัญหาความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อม และปัญหามลพิษของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ทั่วโลก เช่น ปัญหามลพิษทางอากาศ มลพิษทางน้ำ มลพิษทางเสียงหรือมลพิษจากขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล เป็นต้น ปัญหามลพิษที่เกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมเหล่านี้เป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนเราทำให้บุคคลเกิดการเจ็บป่วยและเกิดโรคที่บั่นทอนสุขภาพอนามัย เป็นต้นว่าการเกิดโรคปอด หรือเกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากได้รับฝุ่นละอองหรือสารพิษในอากาศที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเกิดโรคเครียด จากเสียงเครื่องจักรในแหล่งโรงงานอุตสาหกรรม หรือได้รับอันตรายจากความเป็นพิษของขยะมูลฝอย

โดยสรุปแล้วสิ่งแวดล้อม ถือว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะหากมนุษย์เราอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ย่อมมีแนวโน้มของการมีสุขภาพที่ดี แต่ถ้าอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมไม่ดี มีความสกปรก หรือมีการสะสมของสารพิษที่เป็นอันตรายอยู่มากบริเวณดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อให้เกิดสุขภาพที่ไม่ดี หรือเกิดความเจ็บป่วยตามมานั่นเอง

ตอนที่ 2 วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่เอื้อต่อสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น

1. ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

สิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนกล่าวคือ ถ้าคนอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น สะอาด ไม่มีเชื้อโรค เป็นต้น จะทำให้มีร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส แต่ถ้าเราอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น มีน้ำเน่าสกปรกเหม็น หรือมีฝุ่นละออง เป็นต้น ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และขาดความสุขในชีวิตได้ ในปัจจุบัน ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพมีอยู่หลายชนิด เช่น น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุของปัญหา มีดังนี้

- 1.1) ปัญหาน้ำเน่าเสีย เกิดจากการขาดระบบกำจัดน้ำทิ้งของชุมชนและโรงงานอุตสาหกรรม ก่อนที่จะระบายน้ำทิ้งสู่แหล่งน้ำธรรมชาติและ การทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ ซึ่งจะให้น้ำในธรรมชาติเน่าเสีย
- 1.2) ปัญหาอากาศเป็นพิษ เกิดจากการจราจร รวมทั้งโรงงานอุตสาหกรรมที่ปล่อยฝุ่นละออง หรือก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ออกมา
- 1.3.) ปัญหาขยะมูลฝอย เกิดจากการมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้น การมีพฤติกรรมกำจัดขยะที่ไม่ถูกต้อง เช่น ทิ้งขยะลงในแม่น้ำสาธารณะซึ่งส่งผลให้เกิดกลิ่นเน่าเหม็น และยังเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคอีกด้วย

- 1.4.) ปัญหาสารพิษ เกิดขึ้นจากการใช้สารเคมีอย่างไม่ถูกวิธีหรือไม่ระมัดระวังต่ออันตราย

2. วิธีปฏิบัติตนเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพของทุกคน ดังนั้น เราจึงควรช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติได้ ดังนี้

- 2.1) หมั่นทำความสะอาดบ้านเรือนอยู่เสมอ และจัดบ้านและบริเวณบ้านให้ถูกสุขลักษณะ
- 2.2) แยกขยะก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และกำจัดขยะในบ้านทุกวัน
- 2.3) ทำความสะอาดห้องเรียนและบริเวณโรงเรียน เช่น กวาดและถูห้องเรียนทุกวัน ทำความสะอาดห้องน้ำหลังใช้เสร็จแล้ว เป็นต้น
- 2.4) ลดหรือหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปร์ย เป็นต้น
- 2.5) ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

3. การจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ

บ้านเป็นที่อยู่อาศัยและพักผ่อน การจัดบ้านให้ถูกสุขลักษณะจะทำให้ผู้อยู่อาศัยมีสุขภาพที่ดี ซึ่งบ้านที่ถูกสุขลักษณะ มีดังนี้

- 3.1) ภายในบ้านสะอาด เป็นระเบียบ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและไม่อับชื้น
- 3.2) ส่วนประกอบของบ้านตั้งอยู่ในที่ที่เหมาะสม มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 3.3) บริเวณบ้านสะอาด ไม่เฉอะแฉะ มีแสงแดดส่องถึง
- 3.4) ห้องน้ำ ห้องส้วมสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น และไม่อับชื้น
- 3.5) ถ้ามีใต้ถุนบ้าน ใต้ถุนบ้านต้องสะอาด และไม่มีขยะ
- 3.6) ถ้ามีสัตว์เลี้ยง ควรจัดสถานที่ที่เลี้ยงสัตว์ให้เป็นสัดส่วนเพื่อไม่ให้ส่งกลิ่นรบกวนคนในบ้าน

วิธีจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ

- ห้องนอน ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับชื้น

- ห้องครัว มีที่ระบายอากาศและกลิ่นได้ดี มีถึงขยะที่มีฝาปิดมิดชิดเพื่อป้องกันการรบกวนจากสัตว์ต่าง ๆ

- ห้องอาหาร ไม่ควรอยู่ห่างไกลจาก ห้องครัว และต้องสะอาด
- ห้องรับแขก ควรอยู่ด้านหน้าของตัวบ้าน ต้องสะอาด และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

บริเวณบ้าน ต้องสะอาดเรียบร้อย ถ้าเป็นสนามหญ้าควรตัดหญ้าให้สั้นอยู่เสมอ และต้องไม่มีน้ำท่วมขัง มีถึงขยะที่มีฝาปิดมิดชิด ตั้งอยู่ห่างจากตัวบ้านพอสมควร เพื่อให้คนเก็บขยะมาเก็บได้ห้องน้ำและห้องส้วม ต้องดูแลให้ถูกสุขลักษณะ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ส่งกลิ่นรบกวน นอกจากนี้ เราควรดูแลรักษาความสะอาดของห้องส้วม ดังนี้

4. ข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เป็นข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพของคนเรา ซึ่งการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อมนั้น สามารถทำได้หลายทาง เช่น ดูข่าวโทรทัศน์ อ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ ค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต สอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้นการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม จะทำให้เราปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้เรามีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่สดชื่นแจ่มใส

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 7 การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

คนทุกคนควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค ด้วยการรักษาความสะอาดในร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรือให้ครบห้าหมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามลดความเครียด ลดการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆ มีสุขภาพแข็งแรง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

อธิบายความสำคัญของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตลอดจนปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ความหมายและสำคัญของการมีสุขภาพดี
- ตอนที่ 2 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น
- ตอนที่ 3 การป้องกัน การส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพ
- ตอนที่ 4 กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้

- 1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
- 2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

- 1. ใบงาน
- 2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
- 3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

- 1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
- 2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 ความหมายและสำคัญของการมีสุขภาพดี

สุขภาพดี หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขได้

ความสำคัญของสุขภาพ

"โอโรคา ปรมา ลาภา" "ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" นับเป็นสัจธรรมที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง อย่างเวลาที่เรเจ็บป่วย ไม่สบาย ต้องทานยา เพื่อรักษา และบรรเทาอาการเป็นปวยนั้ รวมทั้งอารมณ์หงุดหงิด และรำคาญใจที่ไม่สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เราก็จะเห็นได้ว่า เวลาที่เราไม่เจ็บ ไม่ป่วยนั้น มันช่างเป็นเวลาที่มีความสุขยิ่งนัก พระพุทธสฤาษิตนี้ จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตก ก็ยังยอมรับ และเห็นพ้องต้องกันว่า **"สุขภาพ คือพรอันประเสริฐสุด"**

นอกจากนี้ ยังมีสฤาษิตของชาวอาหรับโบราณที่กล่าวไว้ว่า **"คนที่มีสุขภาพดี คือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวัง คือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง"** นั่นก็หมายความว่า "สุขภาพ คือวิถีแห่งชีวิต" โดย สุขภาพ เป็นเสมือนหนึ่งวิถีทาง หรือหนทางซึ่งจะนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่างๆ ได้นั่นเอง

ตอนที่ 2 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

คนที่มีสุขภาพดี จึงเป็นผู้ที่มีความสุข เพราะมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ หรือที่เรียกว่าสุขภาพ สบายใจและถ้าเราต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดีก็ต้องรู้จักวิธีดูแลร่างกาย โดยการปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจนิสัย สำหรับหลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น มีดังนี้

1. จะต้องรู้จักรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
2. จะต้องมีความสุขที่ดีในการรับประทานอาหาร
3. จะต้องรู้จักออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
4. จะต้องรู้จักทำการปฐมพยาบาลและใช้ยาสามัญประจำบ้านได้เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย
5. จะต้องรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ และภัยหรืออันตรายที่อาจทำลายสุขภาพและสวัสดิภาพของตน เช่น หลีกเลี่ยงจากอุบัติเหตุ หรืออุบัติเหตุต่างๆ รวมทั้งหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่อาจจะก่อให้เกิด โรคภัย ไข้เจ็บ เป็นต้น

การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ

ผู้มีสุขภาพดี จะต้องมีความแข็งแรงของร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และแสดงออกอย่างมีชีวิตชีวา นั่นคือสุขภาพกายดี รวมทั้งจะต้องเป็นผู้มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส สามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมหรือสุขภาพจิตดี เราสามารถที่จะรู้ได้ว่าเราสุขภาพดีจริงหรือไม่ ต้องทดลอง ตรวจสอบ และประเมินภาวะสุขภาพของเราในช่วงนั้นๆ โดยมีหลักการตรวจสอบและประเมินง่ายๆ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความเจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่
2. เป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือไม่
3. เป็นผู้ที่กำลังแข็งแรงเพียงพอที่จะดำเนินการกิจในชีวิตประจำวันได้หรือไม่
4. เป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสหรือไม่
5. เป็นผู้ที่รู้สึกอยากที่จะรับประทานอาหาร และสามารถทานอาหารได้อย่างปกติหรือไม่
6. เป็นผู้ที่พักผ่อนนอนหลับได้อย่างปกติหรือไม่

การปรับพฤติกรรมสุขภาพ

การปรับพฤติกรรมสุขภาพ เป็นกลวิธีที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี โดยมีแนวทางการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ทั้ง 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
4. รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ตอนที่ 3 การป้องกัน การส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพ

1. การป้องกันและควบคุมโรค

ซึ่งสามารถแบ่งการป้องกันและควบคุมโรคออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การป้องกันโรคล่วงหน้า คือ การป้องกันโรคก่อนระยะที่โรคเกิด เป็นวิธีการที่ยอมรับกันทั่วไปว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุด ประหยัดที่สุดและได้ผลมากที่สุดกว่าการป้องกันและควบคุมโรคระดับอื่นๆ วัตถุประสงค์หลักของการป้องกันโรคล่วงหน้า คือ การปรับสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ หรือการปรับปรุงภาวะสิ่งแวดล้อมหรือทั้งสองประการร่วมกัน เพื่อให้เกิดภาวะที่โรคต่างๆ ไม่สามารถเกิดหรือคงอยู่ได้ ซึ่งกิจกรรมในการป้องกันโรคล่วงหน้า มีดังนี้

- 1.1) การให้ความรู้ทั่วไปในการป้องกันโรค
- 1.2) การจัดโภชนาการให้ถูกต้องตามหลัก เหมาะสมกับกลุ่มอายุและภาวะความต้องการของบุคคล

1.3) การให้ภูมิคุ้มกันโรคเพื่อป้องกันโรคติดต่อต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ โดยการใช้วัคซีน

1.4) กิจกรรมที่ส่งเสริมในด้านการเลี้ยงดูเด็กที่ถูกต้อง การสนใจ การสังเกตถึงการเจริญเติบโตของเด็กทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้เพื่อจะให้เด็กได้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

- 1.5) การจัดที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ
- 1.6) การจัดหรือปรับปรุงการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
- 1.7) การจัดบริการให้ความปลอดภัยในด้านการป้องกันอุบัติเหตุ
- 1.8) การจัดให้มีบริการด้านการตรวจสุขภาพอนามัย
- 1.9) การจัดให้มีบริการด้านให้คำปรึกษาแนะนำ ความรู้การป้องกันและการควบคุมโรค

ระดับที่ 2 การป้องกันในระยะมีโรคเกิด คือ การป้องกันโรคล่วงหน้าระดับที่ 2 ในกรณีที่การดำเนินงานระดับที่ 1 ยังไม่ได้ผลทำให้มีโรคเกิดขึ้น ดังนั้น ความมุ่งหมายที่สำคัญของการป้องกันโรคในระยะมีโรคเกิด คือการระงับกระบวนการดำเนินของโรค การป้องกันการแพร่เชื้อและระบาดของโรค ไปยังบุคคลอื่นในชุมชน และการลดการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชุมชนให้น้อยลงและหายไปให้เร็วที่สุด

ระดับที่ 3 การป้องกันการเกิดความพิการและการไร้สมรรถภาพ คือ การรักษาผู้ป่วยที่มีอาการให้หายโดยเร็ว เพื่อลดผลเสียและโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการเกิดโรค รวมทั้งการติดตามสังเกตและให้การป้องกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ การป้องกันในระดับนี้จะรวมถึงการบำบัดความพิการและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วย การดำเนินงานจะเกิดผลดีจะต้องประกอบด้วยสองต่อไปนี้

- 3.1) มีวิธีการรักษาโรคที่ดีและมีประสิทธิภาพ
- 3.2) มีการให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขกระจายอย่างทั่วถึงและมากพอที่ประชาชนจะมาใช้บริการได้สะดวก
- 3.3) ประชาชนมีความเข้าใจ และรู้จักใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีอยู่ให้ถูกต้อง
- 3.4) มีการศึกษาวิจัยและค้นคว้าถึงวิธีการใหม่ๆ ที่ใช้รักษาโรคให้หายโดยรวดเร็วและรักษาต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ เป็นการลดความพิการและการไร้สมรรถภาพที่อาจจะเกิดตามมาให้น้อยลง

2. การส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติ

สุข ในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย

การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเกิดโรคและการเจ็บป่วย การรักษาอาการผิดปกติและการเจ็บป่วย แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ
2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีผิดปกติ
3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยและได้รับการกำหนดว่าเป็นผู้ป่วย

ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

1. มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข
2. โอกาสเกิดโรค การเจ็บป่วย และความผิดปกติต่างๆ มีน้อยมาก
3. ไม่เสียเวลาในการเรียน เนื่องจากไม่เจ็บป่วย
4. ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ
5. มีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นไปตามปกติ

3. การฟื้นฟูสุขภาพ

การฟื้นฟูสุขภาพ หมายถึง การแก้ไขพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นและฟื้นฟูเพื่อให้สมรรถภาพการทำงานสามารถกลับมาใช้งานได้ตามปกติหรือใกล้เคียงกับปกติ รวมทั้งการประเมินการสูญเสียสมรรถภาพในการทำงานของร่างกายหลักจากที่ได้รับการฟื้นฟูเต็มที่แล้ว ดังนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อกลุ่มวัยทำงานที่เกิดโรคหรือการบาดเจ็บจากการทำงาน อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้คนงานได้รับค่าตอบแทนตามกฎหมายแรงงานด้วย

การฟื้นฟูสุขภาพเป็นการให้บริการด้านการฟื้นฟูแก่ผู้ป่วยที่สูญเสียสมรรถภาพนั้นๆ ซึ่งอาจจะเป็นทางกายหรือทางจิตใจตามความเหมาะสมกับสภาพของคนป่วย เพื่อให้บุคคลเหล่านี้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขพอสมควรตามอัตภาพทั้งร่างกายและจิตใจ แบ่งออกเป็น

1. การฟื้นฟูทางการแพทย์ หมายถึง การดูแลทางการแพทย์เพื่อให้ความสามารถทางด้านร่างกายและจิตใจของคนไข้หายเป็นปกติ
2. การฟื้นฟูด้านจิตใจ เป็นการปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วยให้ดีขึ้น โดยคนที่พิการกลุ่มนี้มักคิดว่าความพิการทำให้สูญเสีย สมรรถภาพและไม่สามารถกลับไปทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพได้ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและอารมณ์

ตอนที่ 4 กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงในชุมชนเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่การกำหนดแผนการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรค และการดูแลเรื่องสุขภาพอนามัยต่างๆ ของชุมชน เพื่อให้ชุมชนเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี

1. การประเมินภาวะสุขภาพของชุมชน

การประเมินภาวะสุขภาพของชุมชนที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลของชุมชนอย่างเป็นระบบและได้ข้อมูลสมบูรณ์ครบถ้วนจึงทำให้เกิดกรอบแนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ ที่ใช้ในการประเมินภาวะสุขภาพของชุมชนอย่างหลากหลายแต่โดยสรุปแล้วการประเมินภาวะสุขภาพของชุมชนมีองค์ประกอบที่ต้องพิจารณา 3 ด้านที่สำคัญ ดังนี้

1) คน ข้อมูลของคนที่อยู่อาศัยในชุมชนเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพอนามัยของชุมชนโดยรวมได้เป็นอย่างดี เพราะข้อมูลเกี่ยวกับประชาชนในชุมชนแสดงให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วยและความต้องการทางด้านสุขภาพของคนในชุมชน โดยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประชาชนในชุมชนที่ต้องนำมาศึกษาและวิเคราะห์ประกอบไปด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

1.1) ลักษณะประชากรและสถานภาพต่าง ๆ ของประชากรในชุมชน เช่น เพศ อายุ เชื้อชาติ จำนวนประชากรการย้ายเข้าและย้ายออกของประชากรในชุมชน ลักษณะของครอบครัว ระดับการศึกษา รายได้ การประกอบอาชีพ การนับถือศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งข้อมูลลักษณะประชากรดังกล่าวสามารถนำมาทำนายภาวะสุขภาพของชุมชนได้เช่น จำนวนประชากรในชุมชนที่มีเป็นจำนวนมาก และอาศัยอยู่กันอย่างแออัดอาจส่งผลทำให้เกิดโรคติดต่อในชุมชนได้ง่าย

1.2) ข้อมูลเกี่ยวกับสถิติชีพหรือข้อมูลบ่งชี้สภาวะสุขภาพอนามัยของประชากรในชุมชนเช่น อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ สาเหตุการเจ็บป่วยที่สำคัญ การเจ็บป่วยในปัจจุบันของประชากรในชุมชนการเสียชีวิตและอัตราการเสียชีวิตจากสาเหตุต่าง ๆ ความทุพพลภาพ สาเหตุและลักษณะของความทุพพลภาพการได้รับภูมิคุ้มกันโรค รวมถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

1.3) ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิต ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมสุขภาพของประชากรในชุมชนเช่น วิธีการทำงาน การพักผ่อน การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายการบริโภค และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความเชื่อและทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของประชากรในชุมชนแสดงให้เห็นถึงภาวะสุขภาพของชุมชนได้เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ของคนในชุมชน อาจทำให้คนในชุมชนป่วยด้วยโรคพยาธิใบไม้ในตับเป็นจำนวนมาก

2) สิ่งแวดล้อมและลักษณะทั่วไปของชุมชน สภาพแวดล้อมและลักษณะทั่วไปของชุมชนสามารถบอกภาวะสุขภาพและระดับสุขภาพของชุมชนได้เช่นเดียวกันและเมื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลทางประชากรของชุมชนก็จะพบสาเหตุของปัญหาสุขภาพในชุมชนที่ชัดเจนยิ่งขึ้นโดยข้อมูลทางด้านสิ่งแวดล้อมและลักษณะทั่วไปของชุมชนที่ต้องรวบรวมและนำมาศึกษาได้แก่ สภาพพื้นที่ สถานที่ตั้ง ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ สภาพของความสะอาดและความมั่นคงแข็งแรงของบ้านเรือนที่พักอาศัยความเป็นระเบียบเรียบร้อยของชุมชน การจัดหาน้ำสะอาดเพื่ออุปโภคและบริโภคการจัดการขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล การควบคุมแมลงและสัตว์นำโรค รวมทั้งสภาพของมลภาวะและสารพิษในชุมชนซึ่งสามารถใช้เป็นตัวทำนายภาวะสุขภาพของชุมชนได้ เช่น ชุมชนที่มีปัญหามลพิษทางอากาศผู้คนมักป่วยด้วยโรคปอดและโรคในระบบทางเดินหายใจ

3) ระบบสังคมและการบริการด้านสาธารณสุข ระบบสังคมและการบริการด้านสาธารณสุขส่งผลต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีของชุมชน ดังนั้น การศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับระบบสังคมและการให้บริการด้านสาธารณสุขของชุมชนจึงเป็นสิ่งบ่งชี้ภาวะสุขภาพโดยรวมของชุมชนได้ เช่น รูปแบบการปกครอง ผู้นำชุมชน กระบวนการตัดสินใจของบุคคลในชุมชน ความสัมพันธ์และความร่วมมือของคนในชุมชนกลุ่มทางวัฒนธรรมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อสุขภาพ สภาพเศรษฐกิจชุมชน การเข้าถึงโครงการบริการสังคมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ทั้งบริการด้านความปลอดภัยจากสถานีดารวจ สถานีดับเพลิง การได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตการใช้บริการและใช้ประโยชน์จากสถานบริการด้านสุขภาพ เป็นต้น

2. การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของชุมชน

พฤติกรรมเป็นการกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลในเรื่องต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางสุขภาพที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีของบุคคลหรืออาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาสุขภาพ และการเกิดความเสี่ยงต่อโรคและการเจ็บป่วยต่างๆ ขึ้นในชุมชนโดยรวม ถ้าบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้องโดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลในชุมชนปฏิบัติแล้วอาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตน ครอบครัว และสุขภาพของชุมชนโดยส่วนรวม เช่น พฤติกรรมดื่มสุราแล้วขับรถก่อให้เกิดอุบัติเหตุ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยก่อให้เกิดการระบาดของโรคเอดส์ในชุมชน พฤติกรรมการขับถ่ายไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมและเกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของชุมชนมีประโยชน์ในการทำนายภาวะสุขภาพของชุมชน ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับปัญหาสุขภาพว่าพฤติกรรมสุขภาพหรือพฤติกรรมเสี่ยงใดบ้างที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยขึ้นเมื่อชุมชนรู้ถึงสาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวแล้วก็เป็น การง่ายต่อการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหากล่าวและกำหนดวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาให้เป็น พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไปนอกจากนี้ การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพยังทำให้ประชาชนใน ชุมชนเกิดความตระหนักและรับรู้ถึงสถานการณ์ทางสุขภาพในปัจจุบันนำมาซึ่งความร่วมมือกันในการดูแล สุขภาพในทุก ๆ หน่วยของชุมชน ทั้งในระดับบุคคลครอบครัว และชุมชน

พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของชุมชน

พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพชุมชนที่สำคัญได้แก่

1. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น การฝ่าฝืนกฎจราจรของผู้ขับขี่เมาหรือ่วงนอนแล้วขับขี่ รถยนต์ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักรยานยนต์หรือไม่คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่ทุกครั้ง ก่อให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น
2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด เช่น ชุมชนที่เป็นแหล่งขายหรือจำหน่ายสารเสพติดหรือ เป็นชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของสารเสพติด ส่งผลให้คนในชุมชนนั้นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด โดยง่าย หรือชุมชนที่มีปัญหาความยากจนมีปัญหาครอบครัวแตกแยก สมาชิกขาดการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ก็ จัดว่าเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดในชุมชนได้เช่นกัน
3. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับการเกิดโรคเอดส์ เช่น พฤติกรรมการสำส่อนทางเพศการมีพฤติกรรม ทางเพศที่ไม่ปลอดภัย โดยไม่สวมถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์หรือการขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องย่อมทำให้เกิดปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในชุมชน โดยเฉพาะปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์

4. พฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม และการขาดการออกกำลังกายเช่น ประชาชนในวัยต่าง ๆ ของชุมชนบริโภคอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนส่งผลเสียต่อสุขภาพการขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัยของคนในชุมชนทำให้เกิดการเจ็บป่วยร่างกายไม่เจริญเติบโต รวมทั้งการขาดความกระตือรือร้นการขาดแนวร่วมในการออกกำลังกายของชุมชน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

5. พฤติกรรมเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาความรุนแรง เช่น วิธีการดำรงชีวิตที่เร่งรีบมีการแข่งขันกันประกอบอาชีพและการหารายได้เพื่อใช้จ่ายในครอบครัว การยึดติดกับการบริโภควัตถุจนเกินไป ส่งผลต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของผู้คนในชุมชน ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายซึ่งผลที่ตามมาจากความเครียดอาจเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว หรือสมาชิกของชุมชนจนเกิดการบาดเจ็บและสูญเสียชีวิต

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 8 การป้องกัน หลีกเสี่ยงโรค อาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เฮดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน

สาระสำคัญ

ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโรคต่างๆในปัจจุบัน สามารถแยกแยะ บอกลักษณะอาการได้อย่างถูกต้องเป็นความรู้เบื้องต้น ต่อการหลีกเสี่ยงโรคดังกล่าว รวมถึงสามารถป้องกันหลีกเสี่ยงพฤติกรรมของคนในครอบครัวและชุมชนให้ดำเนินชีวิตและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถป้องกัน หลีกเสี่ยงโรคอาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เฮดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 การป้องกัน หลีกเสี่ยงโรคอาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เฮดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 การป้องกัน หลีกเลี่ยงโรคอาการผิดปกติทางกาย ทางจิต สารเสพติด เอดส์ และโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน

โรคทางพันธุกรรม หรือ โรคติดต่อทางพันธุกรรม เป็น โรคที่เกิดขึ้นโดยมีสาเหตุมาจากการถ่ายทอดพันธุกรรมของฝั่งพ่อและแม่หาก หน่วยพันธุกรรมของพ่อและแม่มีความผิดปกติแฝงอยู่ โดยความผิดปกติเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากการผ่าเหล่าของหน่วยพันธุกรรมบรรพบุรุษ ทำให้หน่วยพันธุกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมได้

ทั้งนี้ โรคทางพันธุกรรม นี้ เป็นโรคติดต่อไปตลอดชีวิต ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ โดย โรคทางพันธุกรรม เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม 2 ประการ คือ ความผิดปกติของอโครโมโซม (โครโมโซมร่างกาย) และความผิดปกติของโครโมโซมเพศ

โรคที่เกิดจากความผิดปกติบนอโครโมโซม (Autosome)

โรคที่เกิดจากความผิดปกติบนอโครโมโซม คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมในร่างกาย ที่มี 22 คู่ หรือ 44 แท่ง สามารถเกิดได้กับทุกเพศ และมีโอกาสเกิดได้เท่า ๆ กัน โรคที่เกิดจากความผิดปกติบนอโครโมโซม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความผิดปกติที่จำนวนอโครโมโซม และความผิดที่รูปร่างโครโมโซม ประกอบด้วย

1.ความผิดปกติของจำนวนอโครโมโซม

เป็นความผิดปกติที่จำนวนอโครโมโซมในบางคู่ที่เกินมา 1 โครโมโซม จึงทำให้โครโมโซมในเซลล์ร่างกายทั้งหมดเป็น 47 โครโมโซม เช่น อโครโมโซม 45 แท่ง 1 โครโมโซมเพศ 2 แท่ง ได้แก่กลุ่มอาการดาวน์ หรือ ดาวน์ซินโดรม (Down's syndrome) เป็น โรคทางพันธุกรรม ที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม โดยสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก โครโมโซมคู่ที่ 21 เกินมา 1 แท่ง คือ มี 3 แท่ง จากปกติที่มี 2 แท่ง ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า TRISOMY 21 นอกจากนั้นอาจมีสาเหตุมาจากการย้ายที่ของโครโมโซม เช่น โครโมโซมคู่ที่ 14 มายึดติดกับโครโมโซมคู่ที่ 21 เป็นต้น และยังมีสาเหตุมาจาก มีโครโมโซมทั้ง 46 และ 47 แท่ง ในคน ๆ เดียว เรียกว่า MOSAIC ซึ่งพบได้น้อยมาก

ลักษณะของเด็กดาวน์ซินโดรม จะมีศีรษะค่อนข้างเล็ก แบน และตาเฉียงขึ้น ดั้งจมูกแบน ปากเล็ก ลิ้นมักยื่นออกมา ตัวเตี้ย มือสั้น อาจเป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด หรือโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงตั้งแต่แรกเกิด มีภาวะต่อมไทรอยด์บกพร่อง และเป็นปัญญาอ่อน พบบ่อยในแม่ที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก

กลุ่มอาการเอ็ดเวิร์ดซินโดรม (Edward's syndrome)

เกิดจากโครโมโซมคู่ที่ 18 เกินมา 1 โครโมโซม ทำให้เป็นปัญญาอ่อน ปากแหว่ง เพดานโหว่ คางเว้า นิ้วมือบิดงอ และกำแน่นเข้าหากัน ปอดและระบบย่อยอาหารผิดปกติ หัวใจพิการแต่กำเนิด ทารกมักเป็นเพศหญิง และมักเสียชีวิตตั้งแต่ก่อนอายุ 1 ขวบ

กลุ่มอาการพาทัวซินโดม (Patau syndrome)

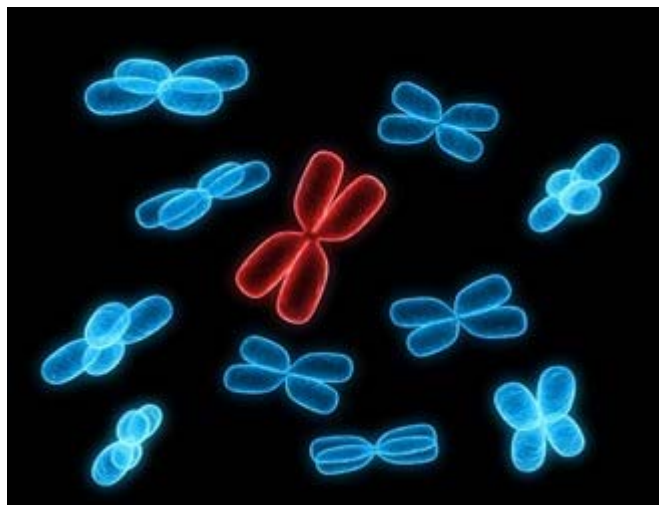
อาการนี้เกิดจากโครโมโซมคู่ที่ 13 เกินมา 1 โครโมโซม ทำให้เด็กมีอาการปัญญาอ่อน อวัยวะภายในพิการ และมักเสียชีวิตตั้งแต่แรกเกิด หรือหากมีชีวิตรอดก็จะมีอายุสั้นมาก

2. ความผิดปกติของรูปร่างอโครโซม

เป็นความผิดปกติที่อโครโซมบางโครโมโซมขาดหายไปบางส่วน แต่มีจำนวนโครโมโซม 46 แห่ง เท่ากับคนปกติ ประกอบด้วยกลุ่มอาการครีดูชาต์ หรือ แคทครายซินโดรม (cri-du-chat or cat cry syndrome) เกิดจากโครโมโซมคู่ที่ 5 ขาดหายไปบางส่วน ทำให้ผู้ป่วยมีศีรษะเล็กกว่าปกติ เกิดภาวะปัญญาอ่อน หน้ากลม ใบหูต่ำ ตาห่าง หางตาขึ้น นิ้วมือสั้น เจริญเติบโตได้ช้า เวลาร้องจะมีเสียงเหมือนแมว จึงเป็นที่มาของชื่อโรคนี้ว่า แคทครายซินโดรม (cat cry syndrome)

กลุ่มอาการเพรเดอร์-วิลลี (Prader-Willi syndrome)

เป็น โรคทางพันธุกรรม ที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 15 ทำให้ผู้ป่วยมีรูปร่างอ้วนมาก มือเท้าเล็ก กินจุ มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น พุดซา รวมทั้งเป็นออทิสติกด้วย



โรคที่เกิดจากความผิดปกติที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมในโครโมโซมเพศ (Sex chromosome)

โครโมโซมเพศ ประกอบด้วย โครโมโซม 1 คู่ หรือ 2 แห่ง ในผู้หญิง เป็นแบบ XX ส่วนในผู้ชายเป็นแบบ XY โรคที่เกิดความผิดปกติในโครโมโซม สามารถเกิดได้ในทั้งหญิงและชาย แต่จะมีโอกาสเกิดขึ้นมากในเพศใดเพศหนึ่ง โดยลักษณะที่ควบคุมโดยยีนด้อยบนโครโมโซม X ได้แก่ หัวล้าน ตาบอดสี โรคฮีโมฟีเลีย โรคภาวะพร่องเอนไซม์ จี- 6- พีดี (G-6-PD) โรคกล้ามเนื้อแขนขาลีบ การเป็นเกย์ และอาการต่าง ๆ นี้ มักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เนื่องจากผู้ชายมีโครโมโซม x เพียงตัวเดียว โรคที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมเพศ ได้แก่

ตาบอดสี (Color blindness)

เป็นภาวะการมองเห็นผิดปกติ โดยมากเป็นการตาบอดสีตั้งแต่กำเนิด และมักพบในเพศชายมากกว่า เพราะเป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบลักษณะด้อยบนโครโมโซม ผู้ที่เป็นตาบอดสีส่วนใหญ่จะไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างสีเขียวและสีแดงได้ จึงมีปัญหาในการดูสัญญาณไฟจราจร รองลงมาคือ สีน้ำเงินกับสีเหลือง หรืออาจเห็นแต่ภาพขาวดำ และความผิดปกตินี้จะเกิดขึ้นกับตาทั้งสองข้าง ไม่สามารถรักษาได้

ฮีโมฟีเลีย (Hemophilia)

โรคฮีโมฟีเลียคือ โรคเลือดออกไหลไม่หยุด หรือเลือดออกง่ายหยุดยาก เป็น โรคทางพันธุกรรม ที่พบมากในเพศชาย เพราะยีนที่กำหนดอาการโรคฮีโมฟีเลียจะอยู่ใน โครโมโซม X และถ่ายทอดยีนความผิดปกตินี้ให้ลูก ส่วนผู้หญิงหากได้รับโครโมโซม X ที่ผิดปกติ ก็จะไม่แสดงอาการ เนื่องจากมี โครโมโซม X อีกตัวข่มอยู่ แต่จะแฝงพาหะแทน

ลักษณะอาการ คือ เลือดของผู้ป่วยฮีโมฟีเลียจะไม่สามารถแข็งตัวได้ เนื่องจากขาดสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว อาการที่สังเกตได้ เช่น เลือดออกมากผิดปกติ เลือดกำเดาไหลบ่อย ช้ำบวม เกิดแผลฟกช้ำขึ้นเอง แต่โรคฮีโมฟีเลียนี้ สามารถรักษาได้ โดยการใช้สารช่วยให้เลือดแข็งตัวทดแทน

การป้องกันโรคทางพันธุกรรม

โรคทางพันธุกรรม ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เนื่องจากจะติดตัวไปตลอดชีวิต ทำได้แต่เพียงบรรเทาอาการไม่ให้เกิดขึ้นมากเท่านั้น ดังนั้นการป้องกัน โรคทางพันธุกรรม ที่ดีที่สุด คือ ก่อนแต่งงาน รวมทั้งก่อนมีบุตร คู่สมรสควรตรวจร่างกาย กรองสภาพทางพันธุกรรมเสียก่อน เพื่อทราบระดับเสี่ยง อีกทั้งโรคทางพันธุกรรม บางโรค สามารถตรวจพบได้ในช่วงก่อนตั้งครรภ์ จึงเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ทารกที่จะเกิดมามีความเสี่ยงในการเป็นโรคทางพันธุกรรมน้อยลง

โรคจิต (Psychosis)

โรคจิต คือโรคที่ผู้ป่วยมีอาการไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง

อาการ

1. **ความคิดผิดปกติ** เนื้อหาของความคิดผิดปกติได้แก่คิดหวาดระแวง คิดว่ามีคนจะทำร้าย มีคนควบคุมความคิดของตนเอง เชื่อว่าตนมีอำนาจพิเศษ เชื่อว่าอวัยวะของตนเองผิดปกติ รูปแบบของความคิดผิดปกติ ความคิดไม่ต่อเนื่อง คิดไม่เป็นเหตุผล ความคิดขาดหาย
2. **การรับรู้ผิดปกติ** มีอาการหูแว่ว เห็นภาพหลอน
3. **การกระทำผิดปกติ** ตามความคิด และการรับรู้ที่ผิดปกติเช่น พูดคนเดียว ทำร้ายคนอื่น
4. **ไม่รู้ตัวเองว่าผิดปกติ** ไม่ต้องการการรักษา

ประเภทของโรคจิต

1. **โรคจิตเภท (Schizophrenia)** เป็นโรคจิตที่พบบ่อยที่สุด พบตั้งแต่อายุน้อย หลังวัยรุ่นหรือในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
2. **โรคระแวง (Delusional Disorder)** มีอาการเด่นคือมีความเชื่อผิด หลงผิดโดยที่การดำเนินชีวิตอื่นมักปกติ
3. **โรคจิตจากโรคทางกาย (Organic Mental Disorder with Psychosis)** เกิดอาการทางจิตทุกรูปแบบ โดยมีสาเหตุจากโรคทางกาย เช่น โรคมาเลเรียขึ้นสมอง จะมีอาการเพ้อคลั่งจากอาการของโรคมาเลเรีย หรือโรคจิตจากฤทธิ์ของยาบ้า เป็นต้น
4. **โรคจิตจากภาวะเครียดรุนแรง (Brief Reactive Psychosis)** เกิดหลังจากภาวะกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง

การรักษา

1. การใช้ยา ยาด้านโรคจิต (Antipsychotic drugs) ปัจจุบันมีมากมาย มีประสิทธิภาพสูง ผลข้างเคียงต่ำแพทย์จะให้กินยานี้ต่อเนื่องนาน ไม่ควรหยุดยาก่อนที่แพทย์จะสั่ง
2. การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การให้คำแนะนำครอบครัวการปรับเปลี่ยนการทำงาน
3. การรักษาแบบจิตบำบัด และพฤติกรรมบำบัด

สารเสพติด

สารเสพติด หมายถึงสิ่งที่เสพยาเข้าไปในร่างกายแล้วทำให้ร่างกายต้องการสารนั้นในปริมาณที่เพิ่มขึ้นไม่สามารถหยุดได้ มีผลทำให้ร่างกายทรุดโทรมและสภาวะจิตใจผิดปกติ

ประเภทของสารเสพติด

ประเภทของสารเสพติดแบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. สิ่งเสพติดตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่ได้มาจากพืช เช่น ฝิ่น กัญชา กระท่อม เป็นต้น
2. สิ่งเสพติดสังเคราะห์ เกิดจากมนุษย์จัดทำขึ้น เช่น เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาบ้า เป็นต้น

ชนิดของสิ่งเสพติดที่พบในประเทศไทย

สิ่งเสพติดที่พบในประเทศไทยแบ่งออกได้ดังนี้

1. สิ่งเสพติดประเภทฝิ่นและอนุพันธ์ของฝิ่น ได้แก่



ฝิ่น



มอร์ฟิน

- 1.1) ฝิ่น เป็นพืชล้มลุก สารเสพติดได้จากยางฝิ่นดิบ ซึ่งกรีดจากผล มีลักษณะเหนียว สีน้ำตาลไหม้
- 1.2) มอร์ฟิน เป็นสารแอลคาลอยด์สกัดจากฝิ่น เป็นผลึกสีขาวนวล มีฤทธิ์รุนแรงกว่าฝิ่น 10 เท่า
- 1.3) เฮโรอีน เป็นสารที่สังเคราะห์ได้จากมอร์ฟิน มีพิษรุนแรงกว่ามอร์ฟิน 10 เท่า

2. สิ่งเสพติดประเภทยานอนหลับและยาระงับประสาท ได้แก่

- 2.1) เซกโคนาล เป็นแคปซูลสีแดงเรียกว่า เหล้าแห้ง
- 2.2) โอมบาร์บิทอล เป็นยานอนหลับบรรจุในแคปซูลสีขาวที่เรียกว่า นกสีฟ้า
- 2.3) เพนโทบาร์บิทอล เป็นยานอนหลับบรรจุในแคปซูลสีเหลืองที่เรียกว่า เสือสีเหลือง

3. **สิ่งเสพติดประเภทแอมเฟตามีน** เป็นยาประเภทกระตุ้นประสาท มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น ยาแก้ง่วง ยาขยัน ยาบ้า เป็นต้น ยาบ้าหรือแอมเฟตามีนมีลักษณะเป็นผง มีผลึกสีขาว บรรจุในแคปซูลหรืออัดเม็ดอาจพบปลอมปนในยาคลอร์เฟนิรามีน พาราเซตามอล



ยาบ้า



ยาเค

โทษของยาเสพติด

โทษเนื่องจากการเสพติดแบ่งออกได้ดังนี้

1. โทษต่อร่างกาย สิ่งเสพติดทำลายทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ทำให้สมองถูกทำลาย ความจำเสื่อม ดวงตาพร่ามัว น้ำหนักลด ร่างกายซูบผอม ตาแห้ง เหม่อลอย ริมฝีปากเขียวคล้ำ เกรี้ยว เป็นต้น
2. โทษต่อผู้ใกล้ชิด ทำลายความหวังของพ่อแม่และทุกคนในครอบครัว ทำให้วงศ์ตระกูลเสื่อมเสีย
3. โทษต่อสังคม เกิดปัญหาทางด้านอาชญากรรม สูญเสียแรงงาน สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการปราบปรามและการบำบัดรักษา
4. โทษต่อประเทศไทย ทำลายเศรษฐกิจของชาติ

การป้องกันสิ่งเสพติด

วิธีการป้องกันอันตรายจากสารเสพติดมีดังต่อไปนี้

1. การป้องกันตนเอง ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ เลือกคบเพื่อนที่ไม่มั่วสุมสิ่งเสพติด
2. การป้องกันในครอบครัว ต้องให้ความรักความเข้าใจ และอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษของสิ่งเสพติด
3. การป้องกันในสถานศึกษา ควรให้ความรู้ซึ่งสิ่งเสพติด จัดนิทรรศการและการรณรงค์ต่อต้านสิ่งเสพติด ไปศึกษาดูงาน ณ สถานบำบัดผู้ติดยาเสพติด
4. การป้องกันในชุมชน ควรจัดสถานที่ออกกำลังกาย และจัดกลุ่มแม่บ้านให้ความรู้เรื่องสิ่งเสพติด

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 9 สุขภาพบริโภค

สาระสำคัญ

ทุกชุมชนมีวิถีการดำรงชีวิตเป็นของตนเอง และมีสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ จะช่วยให้สุขภาพของเราและสมาชิกในครอบครัวสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ข้อมูลข่าวสารและบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 การเลือกใช้อาหารปลอดภัยและสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
- ตอนที่ 2 ข้อมูลข่าวสารผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ
- ตอนที่ 3 สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทยและสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

"สมุนไพร" ยาชองคนไทยที่คนไทยควรทำความรู้จักและเข้าใจในสรรพคุณ ต้นไม้ที่เราคุ้นเคย ลงมือปลูกไว้ในบ้านหรือต้นไม้แปลกๆ ที่พบเห็นอยู่รอบตัว หากเราสนใจศึกษาข้อมูลจะทราบว่าต้นไม้ทุกต้นเป็นสมุนไพร สามารถหยิบฉวยมาใช้เป็นยาได้ทั้งสิ้น มาทำความรู้จักสมุนไพร ทำความเข้าใจในสรรพคุณ พร้อมหลักเกณฑ์และวิธีใช้ ด้วยหนังสือ **"สมุนไพรเพื่อสุขภาพ"** เล่มนี้ ที่จะช่วยดูแลสุขภาพร่างกายของคุณและสมาชิกในครอบครัวให้สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ภูมิปัญญาไทย หมายถึง ความรู้ ความสามารถของคนไทยที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ซึ่งได้ผ่านการพัฒนาและสืบทอดต่อกันมา

ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยต่อการเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ทุกชุมชนมีวิถีการดำรงชีวิตเป็นของตนเอง และมีสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ทำให้สมาชิกในชุมชนมีภูมิปัญญาที่แตกต่างกันออกไป โดยภูมิปัญญาเหล่านั้นได้ผ่านการลองผิดลองถูก และกลายมาเป็นภูมิปัญญาในการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หรือ การประคบสมุนไพรรักษาอาการปวดเมื่อย เป็นต้น ดังนั้นภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพในเรื่องของการบำบัด บรรเทา รักษาอาการเจ็บป่วย การป้องกันโรค และการเสริมสร้างสุขภาพ

แนวทางการใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine) หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา การป้องกันโรค หรือการฟื้นฟูสุขภาพ

การแพทย์แผนไทยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับชุมชนของตนเองได้ เช่น

การนวดแผนไทย เป็นภูมิปัญญาในการรักษาโรค การนวดไทยแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. การนวดแบบราชสำนัก
2. การนวดแบบเชลยศักดิ์

การนวดไทยมีผลดีต่อสุขภาพในหลายๆด้าน เช่น การกระตุ้นระบบประสาท และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง เป็นต้น

การประคบสมุนไพร เป็นการใช้สมุนไพรในการฟื้นฟูสุขภาพโดยการนำสมุนไพรมาห่อและนำไปประคบบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย จะสามารถช่วยบรรเทาอาการได้

น้ำสมุนไพร ผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพ น้ำสมุนไพร และอาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงอยู่ในภาวะปกติ โดยเกิดจากความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษ เช่น น้ำขิงช่วยในการขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

การทำสมาธิ สวดมนต์ และภาวนาเพื่อการรักษาโรค เป็นวิถีชีวิต และความเชื่อ จัดว่าเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยซึ่งมีผลต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างดี เพราะการนั่งสมาธิ สวดมนต์และการภาวนาช่วยให้มีจิตใจที่บริสุทธิ์ และทำให้จิตใจเกิดความสงบ

กายบริหารแบบไทย หรือกายบริหารท่าฤๅษีดัดตน เป็นภูมิปัญญาเกิดขึ้นจากการเล่าต่อกันมาของผู้ที่นิยมนั่งสมาธิ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องจะช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย ทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี สร้างสมาธิ และผ่อนคลายความเครียดได้

สมุนไพรไทยกับอาหารไทยๆ

1. หอมแดง โดยมากหากไม่เอามาโขลกทำน้ำพริก ก็หันผอยโรยหน้าเป็นส่วนผสมหอมแดงสามารถต้านเชื้อหวัด ทำให้หายใจได้โล่ง สักเกตง่ายเวลาทานหอมแดงลงไป จมูกจะโล่ง นอกจากนั้นหอมแดงยังมีคุณสมบัติช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยกำจัดไขมันเลว (LDL) ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหัวใจวายและอัมพฤกษ์ อัมพาต และยังรักษาระดับไขมันชนิดดี (HDL) ได้อีกด้วย และยังมีคุณสมบัติลดระดับน้ำตาลในเลือดได้รู้สรรพคุณอย่างนี้อย่าเชยทั้งนะครับ



2. หอมหัวใหญ่ อาหารหลายๆชนิดเช่นพวยกานิยมใส่เช่นกัน หอมหัวใหญ่เป็นสมุนไพรที่อุดมไปด้วยธาตุแคลเซียม แมกนีเซียมฟอสฟอรัส โพแทสเซียม กำมะถัน ซีลีเนียม บีตาแคโรทีน กรดโฟลิกและฟลาโวนอยด์เคอเซทิน หอมหัวใหญ่มิฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ลดอาการกระดูกของกล้ามเนื้อ มิฤทธิ์มากในการขับสารพิษทั้งที่เป็นโลหะหนักและ พยาธิ เคอเซทินเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมากและ ยังสามารถลดโคเลสเตอรอลและความดันเลือดสูง ได้อีกด้วยนับว่าสรรพคุณไม่ธรรมดาจริงๆ

3. พริกชี้ฟ้าแดง แนนอนอาหารไทยมีรสเผ็ด พริกจึงขาดไม่ได้ พริกเป็นสมุนไพรไทยที่มีสารแอนตีออกซิแดนต์ มีวิตามินซี สูง เป็นแหล่งของกรด ascorbic ซึ่งคือกรดวิตามินซีซึ่งสารเหล่านี้ ช่วยขยายเส้นโลหิตในลำไส้และกระเพาะอาหารเพื่อให้ดูดซึมอาหารดีขึ้น ช่วยร่างกายขับถ่าย ของเสียและนำธาตุอาหารไปยังเนื้อเยื่อต่างๆของร่างกาย สำหรับพริกชี้ฟ้าของไทย มีปริมาณวิตามิน ซี 87.0 – 90 มิลลิกรัม / 100 g นอกจากนี้พริกยังมีสารเบต้า- แคโรทีนหรือวิตามินเอ สูง

4. ตะไคร้ ส่วนใหญ่ใช้ส่วนของเหง้าและลำต้นแก่ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยหลายชนิดให้กลิ่นหอมมีสรรพคุณทางสมุนไพรไทย ในหลายๆตำราคือ บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหารแก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง

5. สะระแหน่ สามารถแก้อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลมในกระเพาะ หรือจะรับประทานสดๆ เพื่อดับกลิ่นปาก น้ำมันหอมระเหย ของสะระแหน่ ยังเป็นยาที่ช่วยยับยั้งเชื้อโรค และลดอาการเกร็งของลำไส้ นอกจากนี้ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ ป้องกันไข้หวัด บำรุงสายตา และช่วยให้หัวใจแข็งแรงในใบสะระแหน่มีเบต้า-แคโรทีน มากถึง 538.35RE แคลเซียม 40 กรัม วิตามินซีถึง 88 มิลลิกรัม เมื่อทาน 100 กรัม

6. ใบมะกรูด เป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาปรุงอาหาร หลายๆอย่างมีประโยชน์ทางสมุนไพรเช่น ขับลม ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี นอกจากทานแล้ว น้ำมันหอมระเหยในมะกรูดทำให้ผ่อนคลายได้เหมือนกัน และทำให้กลิ่นของอาหารน่าทานขึ้นมาก

ตอนที่ 2 ข้อมูลข่าวสารผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ

การศึกษาการเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพทางสื่อ

การศึกษาเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพทางสื่อวิทยุ มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามเฝ้าตรวจสอบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพทางทางสื่อวิทยุ สำหรับเยาวชน และเพื่อวิเคราะห์เชิงคุณภาพข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อวิทยุที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย เยาวชน รวมทั้งเสนอแนะวิธีการแก้ไข การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพทางสื่อวิทยุกลุ่มเป้าหมายในเชิงบวกตลอดจนเสนอแนะวิธีการเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพทางสื่อสาธารณะในระยะยาว วิธีการศึกษาใช้การรวบรวมข้อมูลข่าวสารที่น่าเสนอทางสถานีวิทยุซึ่งได้รับความนิยมสูงสุดจากเยาวชน 4 อันดับ โดยพิจารณาเนื้อหาที่น่าเสนอในรายการต่างๆ ทั้งในช่วงวันธรรมดาและวันเสาร์ - อาทิตย์ การวิเคราะห์จำแนกตามรายการประเภทต่างๆ ได้แก่รายการสุขภาพโดยตรง รายการอื่นที่มีการสอดแทรกเนื้อหาด้านสุขภาพ โฆษณา และข่าว

ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีการนำเสนอรายการเพื่อสุขภาพโดยตรง จากสถานีวิทยุยอดนิยมของเยาวชน รายการส่วนใหญ่เกือบร้อยละ 80 เป็นรายการเพลงซึ่งมี DJ. พูดคุยกับผู้ฟังรวมทั้งตอบปัญหาเล่นเกมส์เกี่ยวกับเพลง การพูดสอดแทรกเนื้อหาสุขภาพในรายการประเภทดังกล่าวมีน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการพูดพาดพิงถึงมากกว่าตั้งใจนำเสนอ สำหรับรายการสนทนาที่มีเนื้อหาสุขภาพสอดแทรกอยู่นั้นยังมีอยู่น้อย โดยเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่ม การให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุอาการ และการป้องกันโรคต่างๆ ไป การดูแลสุขภาพโดยรวม การออกกำลังกาย เป็นต้น ส่วนการนำเสนอข่าวสารที่เกี่ยวกับสุขภาพมีการนำเสนอเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง โดยทั่วไปเป็นข่าวเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคระบาดในต่างประเทศและเตรียมความพร้อมเพื่อการป้องกันในประเทศไทย รวมทั้งข่าวประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสาธารณสุขของหน่วยงานต่างๆ เช่น การจัดประชุมสัมมนา การจัดอบรม ขอดค้นพบจากการวิจัย เป็นต้น สำหรับโฆษณาผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพ มีความถี่ในการออกอากาศมากกว่าโฆษณาสินค้าประเภทอื่นโดยมากเป็นการโฆษณาสินค้าอุปโภค และบริโภคของวัยรุ่น เช่น เครื่องสำอาง ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่วัยรุ่นนิยม เช่น ชาเขียว เนื้อหาของโฆษณา ใช้คำของข้อความ เชิญชวน และจุดใจที่มีผลกระทบเชิงลบบ้าง แต่ไม่รุนแรงนัก

ตอนที่ 3 สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

สิทธิและกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคเป็นกฎหมายที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของคนในสังคม โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคสินค้าและการใช้บริการ เช่น มนุษย์ต้องบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม ต้องใช้บริการรถประจำทาง รถไฟฟ้า รวมทั้งบริการอื่น ๆ เพื่ออำนวยความสะดวก เช่น การใช้บัตรเครดิต โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ดังนั้น การบริโภคหรือการใช้บริการต่าง ๆ จะต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพครบถ้วนตามที่ผู้ผลิตได้โฆษณาแนะนำไว้ ด้วยเหตุนี้ รัฐในฐานะผู้คุ้มครองดูแลประชาชน หากพบว่าประชาชนได้รับความเดือดร้อนจากการบริโภคสินค้าและบริการจะต้องรีบ เข้าไปแก้ไขเยียวยาและชดเชยความเสียหายให้กับประชาชน

หน่วยงานที่คุ้มครองผู้บริโภคมีอยู่หลากหลายและกระจายตามประเภทของการบริโภคสินค้าและบริการ เช่น

1. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับอาหาร ยา หรือเครื่องสำอาง เป็นหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ที่ต้องเข้ามาดูแล
2. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมก็เป็นหน้าที่ของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ที่ต้องเข้ามาดูแล
3. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับเจ้าของธุรกิจจัดสรรที่ดิน อาคารชุด เป็นหน้าที่ของกรมที่ดิน กระทรวงมหาดไทยเข้ามาดูแล
4. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับคุณภาพหรือราคาสินค้าอุปโภคบริโภค เป็นหน้าที่ของกรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ ที่ต้องเข้ามาดูแล
5. กรณีที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนเกี่ยวกับการประกันภัยหรือประกันชีวิต เป็นหน้าที่ของกรมการประกันภัย กระทรวงพาณิชย์ ที่ต้องเข้ามาดูแล

สำหรับพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 จัดเป็นกฎหมายเฉพาะที่ไม่ซับซ้อนหรือขัดกับอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานที่คุ้มครองผู้บริโภคในด้านต่างๆ ตามตัวอย่างข้างต้น เพราะหากเกิดกรณีจำเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบมิได้ดำเนินการแก้ไขหรือดำเนินการไม่ครบถ้วนตามขั้นตอนของกฎหมาย ผู้เดือดร้อนสามารถร้องเรียนต่อสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรีเพื่อให้สั่งการแก้ไขแทนได้ เพราะสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคเป็นหน่วยงานคุ้มครองด้านการบริโภคสินค้าและบริการทั่วไปนอกเหนือจากการทำงานของหน่วยงานอื่นๆ

กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคได้ 4 ประการคือ

- 1) สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าและบริการ เพื่อการพิจารณาเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการอย่างถูกต้อง ทำให้ไม่หลงผิดในคุณภาพสินค้าและบริการ
- 2) สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกสินค้าและบริการโดยปราศจากการชักจูงก่อนตัดสินใจซื้อสินค้า
- 3) สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการสินค้าที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีที่ใช้ตามคำแนะนำของผู้ผลิต
- 4) สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย อันหมายถึง สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครอง และชดเชยค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิผู้บริโภค

นอกจากนี้ ผู้บริโภคจะต้องปฏิบัติหน้าที่ของผู้บริโภค โดยไม่ขัดต่อกฎหมาย ในที่นี้จะขอกล่าวถึงหน้าที่ของผู้บริโภคที่ควรปฏิบัติ คือ

- 1) ผู้บริโภคต้องใช้ความระมัดระวังตามสมควรในการซื้อสินค้าหรือรับบริการ เช่น ตรวจสอบฉลาก แสดงราคาและปริมาณ ไม่หลงเชื่อในคำโฆษณาคุณภาพสินค้า
- 2) การเข้าทำสัญญาผูกมัดการตามกฎหมาย โดยการลงมือชื่อ ต้องตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ตามสัญญาให้เข้าใจรัดกุม หรือควรปรึกษาผู้รู้ทางกฎหมายหากไม่เข้าใจ
- 3) ข้อตกลงต่าง ๆ ที่ต้องการให้มีผลบังคับใช้ ควรทำเป็นหนังสือและลงลายมือชื่อผู้ประกอบการธุรกิจด้วย

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 10 การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนทุกคนควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอและสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้านการบริหารจัดการชีวิต มีการประเมินภาวะสุขภาพและปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
2. สามารถตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ
3. สามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพ

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ตอนที่ 2 การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ
ตอนที่ 3 การปรับพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

การวางแผนชีวิตในอนาคตควรเริ่มต้นอย่างไรถึงจะดี

ต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนสามด้านนี้ แล้ววางแผนว่าจะทำอย่างไรก็จะเริ่มต้นได้

1. ปัจจัยเรื่องความสุขในชีวิตจิตใจ
2. ปัจจัยเรื่องการทำงานและการเงิน
3. ปัจจัยเรื่องสังคม ครอบครัว

1. ปัจจัยเรื่องความสุขในชีวิตจิตใจ

หลักๆ แล้วมันก็คือการที่จะต้องรู้ว่าเราต้องการอะไร ทำความรู้จักตัวเองเยอะๆ ถ้ายังมีปรัชญาหรือแนวคิดประจำใจดีๆ ก็จะช่วยได้มาก ของผมไม่ได้ดีต่ออะไรครับ แค่ "Do what you love and make it works" ก็พอแล้ว แค่นี้ได้ทำสิ่งที่ชอบและมีความสุขไปกับมัน ชีวิตก็มีความสุขมากแล้ว

2. ปัจจัยเรื่องการทำงานและการเงิน

อันนี้ต้องรู้ว่าตัวเองชอบอะไร ถนัดอะไร ชัดจำกัดของเราอยู่ตรงไหน จะเดินข้ามขีดจำกัดไปไหม หรือจะอยู่แค่ตรงนี้ ต้องประเมินตัวเองด้วยความมั่นใจก่อน จากนั้นก็ตั้งเป้าหมายว่าจะไปอย่างไร อาจจะวางแผน 3 ปีนี้จะทำอะไรบ้างเพื่อไปถึงจุดนั้นๆ อายุเท่านี้ควรจะมีเงินออมเท่าไร มีเงินลงทุนเท่าไร มีเงินเก็บฉุกเฉินเท่าไร เปรียบเปรยกับการเดินเขา ถ้าเรารู้ว่าถ้าไปยอดเขามันมีอากาศดี และนอนสบาย เราอยากไปยอดเขา เราก็จะต้องรู้ว่าวิธีที่จะไปยอดเขาไปอย่างไร แล้วถ้าเราเป็นคนที่ย่างกายไม่แข็งแรง จะห้อมมีลูกหาบมาช่วยหิ้วของขึ้นไปไหม ก็จะต้องคิดแล้ว สำหรับผมเอง การมีความสุขคือการที่ได้ทำในสิ่งที่เรารัก แล้วทำออกมาได้สำเร็จ และทำให้คนรอบข้างและสังคมดีขึ้น มันเลยผูกไปกับเรื่องงานค่อนข้างมาก เพราะผมจะเป็นคนที่ใช้เงินซื้อความสุขค่อนข้างเยอะ ซึ่งบางครั้งก็ไม่ใช่ว่าเรื่องถูกต้องนัก ตามตำราว่ากันว่าเราควรจะสุขได้จากใจ

3. ปัจจัยเรื่องสังคม ครอบครัว

ปัจจัยเรื่องสังคมและครอบครัวเพื่อนฝูงคือปัจจัยในการผลักดันให้เราอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข และผลักดันให้เรามีความสุขด้วย แต่ที่ผมไม่รวมเอาข้อสามไปรวมกับข้อแรกและข้อที่สอง เพราะสังคมกับครอบครัว มีปัจจัยเรื่อง "คน" และ "จิตใจ" เข้ามาเกี่ยวข้องเยอะที่สุด บางครั้งก็มีเหตุผล (การตัดสินใจเรื่องย้ายบ้าน และเรื่องเพื่อน จิปาถะ) บางครั้งก็ไม่มีเหตุผล (เช่นความรัก) ปัจจัยเรื่องครอบครัวนี้ที่สำคัญคือพ่อแม่ และบุตรภรรยา นี่เป็นเรื่องที่วางแผนดีก็ดีไป ไม่ดีนี่พาล่มจมได้เหมือนกัน ผมเองแม้ยังไม่ผ่านมาทั้งหมด แต่ฟังจากผู้ใหญ่หลายๆ คนแล้วสรุปได้ว่าในเรื่องของ "คน" เราไม่มีสูตรตายตัวในการวางแผนและจัดการครับ แต่เราสามารถ "ฝัน" ไว้ได้ว่าเราอยากได้สังคมและครอบครัวอย่างไร เช่น ถ้าเราฝันไว้ว่าวันหนึ่งเราอยากจะอยู่ในสังคมที่มีแต่ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ถ้าวันๆ เรามัดแต่ค้าขายหลักทรัพย์ผมว่าลำบากที่จะบรรลุข้อนี้ แต่ถ้าเราทำงานการกุศล ช่วยเหลือคนอื่นเมื่อตัวเองพร้อม สิ่งที่จะได้กลับมาก็คือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งจะซ้อนกันกับข้อหนึ่งด้วย

ตอนที่ 2 การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ

การประเมินภาวะสุขภาพ

การซักประวัติ (history taking) และตรวจร่างกาย (physical examination) เป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการประเมินภาวะสุขภาพความสำเร็จของกระบวนการดังกล่าวขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์และผู้ป่วย (patient-doctor relationship) และความสามารถในการคิดวิเคราะห์และใช้เหตุผลทางคลินิก (clinical reasoning) กระบวนการทั้งหมดจะต้องดำเนินไปด้วยกันอย่างสอดคล้องเพื่อให้ได้ข้อสรุปของประเด็นที่เป็นปัญหาด้านสุขภาพของผู้ป่วยในทุกๆด้านไม่ใช่เฉพาะเพื่อการวินิจฉัยโรค (disease) ให้ได้แต่จะต้องรวมถึงความเจ็บป่วย (illness) ที่เกิดจากการรับรู้ของผู้ป่วยซึ่งอาจมีความหมายมากกว่าการเป็นโรคประเด็นปัญหาที่วิเคราะห์ได้จะถูกนำมาใช้ในการวางแผนการรักษาให้ครอบคลุมอีกทั้งเป็นตัวกำกับทิศทางหากจำเป็นต้องมีการตรวจเพิ่มเติมทางห้องปฏิบัติการและเลือกใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมทักษะทางคลินิกเหล่านี้เป็นหัวใจของแพทย์เวชปฏิบัติที่ต้องทำความเข้าใจหมั่นฝึกฝนและสั่งสมประสบการณ์ไปตลอดชั่วชีวิตของการเป็นแพทย์เพราะนอกจากจะต้องพบกับผู้ป่วยที่มีความแตกต่างกันทั้งด้านอายุเพศภูมิหลังเศรษฐกิจวัฒนธรรมความเชื่อและความคาดหวังของตัวผู้ป่วยเองแล้วยังต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับความคาดหวังที่เกิดจากสังคมและปัจจัยแวดล้อมอื่นๆที่รุมเร้าเข้ามาในระบบการให้บริการทางสาธารณสุขเช่นระบบประกันสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละคนที่แตกต่างกันอย่างมากนโยบายของรัฐที่ต้องการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสื่อสารณะและการโฆษณาที่กระตุ้นความต้องการของผู้ป่วย (demand) เพื่อให้มีโอกาสได้ใช้เทคโนโลยีใหม่ๆเพื่อการรักษาและอัตราการฟุ้งร้องที่สูงขึ้นปัจจัยแวดล้อมเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของแพทย์อย่างมากการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้ป่วยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์จำเป็นต้องประเมินให้ครอบคลุมในทุกๆด้านให้ความสำคัญกับการรับรู้ของผู้ป่วย (patient perception) เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของเขา (illness หรือ health problems) มากกว่าที่จะมุ่งจะวินิจฉัยโรค (diagnosis) และให้การรักษาตามความรู้ทางการแพทย์ (medical knowledge) ที่ได้ร่ำเรียนมาตามการรับรู้ของผู้ป่วย

แบบประเมินสุขภาพและปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ

การประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเอง แบ่งวิธีการให้ระดับภาวะสุขภาพ เป็น 2 วิธี

วิธีที่ 1 ให้คะแนนในแต่ละประเด็นย่อย และมีหลักเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนน โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1) แบ่งประเด็นย่อย และถามประเด็นย่อย ในแต่ละหัวข้อหลัก
- 2) ให้ระดับคะแนนในแต่ละประเด็นย่อย และมีหลักเกณฑ์หรือคำอธิบายสำหรับแต่ละระดับคะแนน โดยแบ่งเป็นคะแนน 1,2,3 โดยคะแนน 1 หมายถึง มีภาวะสุขภาพไม่ดี คะแนน 3 หมายถึงมีภาวะสุขภาพดี
- 3) นำคะแนนของประเด็นย่อย มารวมกัน เป็นคะแนนของหัวข้อหลัก

วิธีที่ 2 ให้คะแนนโดยรวมในแต่ละหัวข้อหลัก โดยแบ่งเป็นระดับ 1-10 แล้วให้ประมาณว่าภาวะสุขภาพอยู่ในช่วงใด โดยระดับที่ 1 หมายถึงมีภาวะสุขภาพแย่มากที่สุด และคะแนน 10 หมายถึงมีภาวะสุขภาพดีที่สุดในระดับคะแนนที่ได้ ไม่ได้เน้นเพื่อการนำไปคำนวณเป็นดัชนีรวมด้านสุขภาพ (Composite Index) ซึ่งต้องอาศัยเครื่องมือที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงและมีมาตรฐาน แต่เน้นเพื่อการกระตุ้นให้เกิดความตระหนัก โดยมีคำแนะนำประกอบเพิ่มเติม สำหรับบุคคลที่มีภาวะสุขภาพที่ยังไม่สมบูรณ์ เพื่อช่วยสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาตนเองให้มีภาวะสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น โดยเอกสารคำแนะนำเพิ่มเติมจะระบุไว้ในหมายเหตุของแต่ละประเด็นย่อย

1. ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพียงใด

1.1 ท่านมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ในระดับใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน **
สามารถทำงานที่ต้องใช้กำลังมาก หรือออกกำลังกายอย่างหนักโดยไม่เหนื่อยง่าย	สามารถทำงานที่ต้องใช้กำลังปานกลางหรือออกกำลังกายปานกลางได้ แต่ถ้าออกกำลังกายมากจะรู้สึกเหนื่อย	ไม่สามารถทำงานที่ต้องใช้กำลังปานกลางหรือออกกำลังกายปานกลางได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อขาตึงหรือรู้สึกเหนื่อย

* คู่มือการเสริมสร้างสมรรถนะร่างกาย ** คู่มือการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวร่างกาย

1.2 ท่านมีความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจหรือไม่ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน **	1 คะแนน **
ไม่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ	ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และ/หรือ ความดันโลหิตสูง และ/หรือ โรคหัวใจ แต่สามารถควบคุมโรคและอาการของโรคได้ และสามารถทำงานหรือใช้ชีวิตได้ตามปกติ	ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และ/หรือ ความดันโลหิตสูง และ/หรือ โรคหัวใจ และไม่สามารถควบคุมโรคและอาการของโรคได้ และ/หรือไม่สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตได้ตามปกติ

* คู่มือการป้องกันและตรวจคัดกรองโรคเรื้อรัง ** คู่มือการดูแลรักษาโรคเรื้อรัง

1.3 ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้เพียงใด

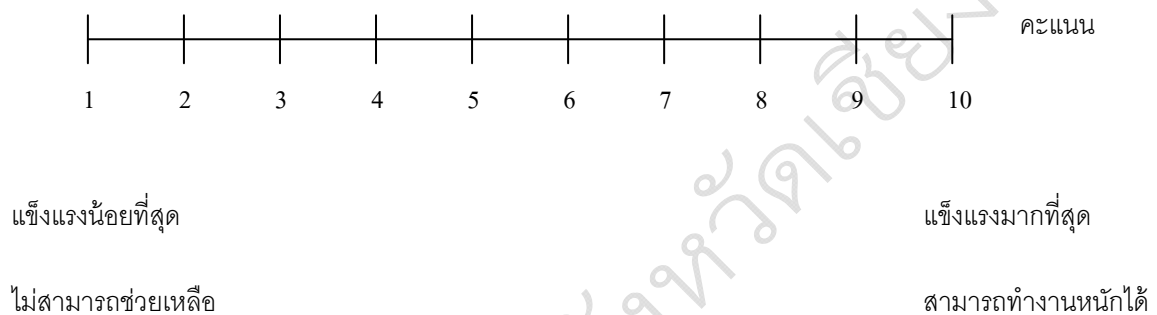
3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน **
สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ	สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ แต่ต้องมีอุปกรณ์พิเศษในการช่วยให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้	ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ ต้องมีผู้ดูแลในการทำกิจวัตรประจำวัน

* คู่มือการใช้อุปกรณ์ฟื้นฟูสภาพ

** คู่มือการให้การดูแลและฟื้นฟูสภาพผู้ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

รวมคะแนนข้อ 1.1. ถึง 1.3 = คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน

1.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ในระดับใด



2. ท่านมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต เพียงใด

2.1 ปัจจุบันท่านมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตที่ท่านเป็นอยู่เพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตมาก ไม่ต้องการสิ่งใดที่มากไปกว่าที่เป็นอยู่	มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตอยู่บ้าง แต่ยังต้องการบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น	ไม่มีความสุขและไม่มีความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากชีวิตมีความทุกข์ และขาดสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข

* คู่มือการเสริมสร้างความสุขและความพอใจในชีวิต

2.2 ท่านสามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น สามารถจัดการได้ โดยอาศัยสติและเหตุผล โดยมีความเครียดน้อย และสามารถจัดการได้เป็นอย่างดี	ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น สามารถจัดการได้ บ้างไม่ได้บ้าง โดยมีความเครียดในชีวิตปานกลาง บางครั้งต้องอาศัยการกินยาบ้าง แต่ไม่กระทบต่อการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน	ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น ไม่สามารถจัดการได้ โดยมีความเครียดในชีวิตมาก ต้องการการรักษาด้วยยาตลอดเวลา โดยมีผลกระทบต่อการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน

* คู่มือการจัดการความเครียดและปัญหาชีวิต

2.3 ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเองเพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีความภาคภูมิใจในชีวิตมาก เนื่องจากประสบความสำเร็จใน การดำรงชีวิต การงาน ภูมิปัญญา หรือได้รับความเคารพยกย่องจาก ผู้อื่น	มีความภาคภูมิใจในชีวิตปานกลาง ประสบความสำเร็จบ้าง โดยมี ความเคารพนับถือตนเอง และคิด ว่าจะสามารถพัฒนาตนเองได้	มีความภาคภูมิใจในชีวิตน้อยหรือไม่ มี ไม่เคยประสบความสำเร็จในชีวิต และคิดว่าตนเองไม่มีสิ่งใดที่ควร ได้รับการเคารพยกย่องหรือ ภาคภูมิใจ ทั้งจากตนเองและจาก ผู้อื่น

* คู่มือการสร้างภาคภูมิใจให้ตนเอง

รวมคะแนนข้อ 2.1. ถึง 2.3 = คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน

2.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับใด



3.ท่านมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพียงใด

3.1 ท่านมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา มาน้อยเพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา หรือเคย แต่ปัจจุบันเลิกอย่างเด็ดขาด	สูบบุหรี่ และ/หรือดื่มสุราบ้างเป็น บางครั้ง โดยเข้าใจในโทษ และ พยายามลดการสูบบุหรี่หรือดื่ม สุราลง	สูบบุหรี่ และ/หรือดื่มสุราเป็นประจำ ไม่สามารถลดปริมาณหรือเลิกได้ หากหยุดจะมีอาการ

* คู่มือการลดเลิกบุหรี่ และสุรา

3.2. ท่านมีการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดต่อและการบาดเจ็บที่ป้องกันได้ มาน้อยเพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
คำนึงถึงและปฏิบัติตามหลักความ ไม่ประมาทเพื่อการป้องกันการ เกิดโรคและการบาดเจ็บอยู่ ตลอดเวลา เช่น การมี เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และการ ขับถ่ายโดยไม่ประมาท และมีการ ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ	คำนึงถึงและปฏิบัติตามหลักความ ไม่ประมาทเพื่อการป้องกันการเกิด โรคและการบาดเจ็บเป็นส่วน ใหญ่ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ ปลอดภัย และการขับถ่ายโดยไม่ ประมาท และมีการป้องกัน อันตรายจากอุบัติเหตุ	ไม่คำนึงถึงและไม่ปฏิบัติตามหลัก ความไม่ประมาทเพื่อการป้องกันการ เกิดโรคและการบาดเจ็บ เช่น มี เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และ/หรือ การขับถ่ายโดยประมาทและไม่มีการ ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ

* คู่มือการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และคู่มือการขับถ่ายปลอดภัย

3.3 ท่านมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคผักผลไม้ มากน้อยเพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีการออกกำลังกายหรือใช้กำลังกายอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน และบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ	มีการออกกำลังกายหรือใช้กำลังกายปานกลาง แต่อาจจะไม่สม่ำเสมอ และบริโภคผักและผลไม้บ้าง แต่ปริมาณอาจจะไม่เพียงพอ	มีการออกกำลังกายหรือใช้กำลังกายน้อยมาก และไม่สม่ำเสมอ และบริโภคผักและผลไม้บ้างเพียงเล็กน้อย

* คู่มือการออกกำลังกาย และคู่มือการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

รวมคะแนนข้อ 3.1. ถึง 3.3 = คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน

3.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม อยู่ในระดับใด



4. ท่านมีความยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคุณธรรมหรือหลักศาสนา เพียงใด

4.1 ท่านมีความยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
ยึดและปฏิบัติตามหลักการให้ทาน การให้อภัย ความสุจริต และความสำนึกรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง อย่างสม่ำเสมอ	ยึดและปฏิบัติตามหลักการให้ทาน การให้อภัย ความสุจริต และความสำนึกรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง เป็นบางครั้ง	ไม่ได้ยึดหรือปฏิบัติตามหลักการให้ทาน การให้อภัย ความสุจริต และความสำนึกรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

* คู่มือคุณธรรม

4.2 ท่านยึดหลักศาสนาและปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ท่านนับถือ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
ยึดและปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด ด้วยความเข้าใจในคำสอนและเหตุผลของคำสอนของศาสนา	ยึดและปฏิบัติตามหลักศาสนาบ้าง โดยเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา แต่ยังไม่มีความเข้าใจในคำสอนของศาสนาไม่มากนัก	ยึดและปฏิบัติตามหลักศาสนา น้อย โดยเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา น้อย และไม่เข้าใจในคำสอนของศาสนา

* หลักการและแนวทางการปฏิบัติตามหลักศาสนา

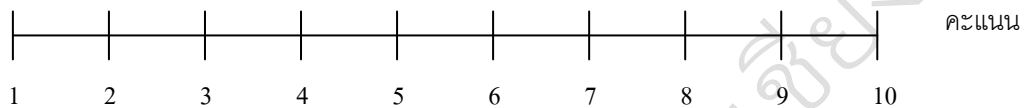
4.3 ท่านคิดว่าท่านมีอิสรภาพในการดำรงชีวิต ไม่ยึดติดหรือเป็นทาสต่อปัจจัยภายนอก เพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
มีอิสรภาพจากสิ่งภายนอก ดำรงชีวิตโดยไม่ยึดติดหรือเป็นทาสวัตถุ และบุคคล เว้นแต่ยึดในหลักคุณธรรม	มีอิสรภาพจากสิ่งภายนอกปานกลาง ดำรงชีวิตโดยอาจจะยึดติดหรือเป็นทาสวัตถุ และบุคคล ในบางครั้ง แต่พยายามที่จะลดภาวะยึดติดหรือเป็นทาสนั้นลง	ไม่มีอิสรภาพจากสิ่งภายนอก ดำรงชีวิตโดยต้องยึดติดหรือเป็นทาสวัตถุ และบุคคล ตลอดเวลา และยังไม่เห็นหนทางที่จะลดภาวะยึดติดหรือเป็นทาสนั้นลงได้

* แนวทางลดอิทธิพลจากสิ่งภายนอกและการสร้างอิสรภาพให้ตนเอง

รวมคะแนนข้อ 4.1 ถึง 4.3 = คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน

4.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคุณธรรมหรือหลักศาสนา ในระดับใด



ไม่ยึดหรือปฏิบัติตาม

หลักคุณธรรม หรือ

ศาสนาในการดำรงชีวิต

ยึดและปฏิบัติตามหลัก

คุณธรรมหรือศาสนาในการ

ดำรงชีวิตอย่างเคร่งครัด

5. ท่านมีโอกาสดูแลและเรียนรู้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิต เพียงใด

5.1 ท่านมีโอกาสดูแลและเรียนรู้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตเพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
ได้รับการศึกษาตามความต้องการและความสามารถ โดยไม่มีอุปสรรคทางการเงิน หรือความพร้อมของครอบครัว	มีโอกาสดูแลและเรียนรู้ตามการศึกษาภาคบังคับ แต่อาจจะมีอุปสรรคทางการเงินหรือความพร้อมของครอบครัวในการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น	มีปัญหาอุปสรรคในการได้รับการศึกษาถึงแม้จะเป็นการศึกษาภาคบังคับ เนื่องจากปัญหาทางการเงินหรือความพร้อมของครอบครัว

* การศึกษาขั้นพื้นฐาน

5.2 ท่านมีโอกาสดูแลและเข้าถึงแหล่งความรู้ที่นอกเหนือจากการศึกษาในภาคปกติ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
สามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ทั้งในชุมชน และแหล่งความรู้สาธารณะ ได้อย่างเพียงพอ ตามความต้องการ	สามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ในชุมชน แต่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงแหล่งความรู้สาธารณะ	ไม่สามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ทั้งในชุมชน และแหล่งความรู้สาธารณะ

* คู่มือการเรียนรู้ในชุมชน

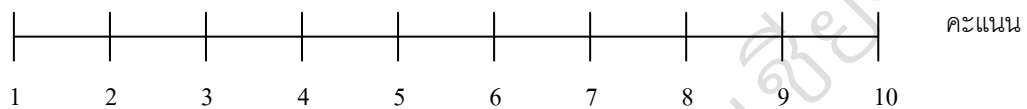
5.3 ท่านมีการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีทักษะในการแสวงหาความรู้ แก้ไขปัญหาชีวิตโดยใช้เหตุผล มีความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต	มีทักษะในการแสวงหาความรู้ แต่อาจจะประสบปัญหาในการแก้ไขปัญหาชีวิต ไม่สามารถทางออกให้กับชีวิตในบางเรื่องที่แก้ไขได้ยาก	ขาดทักษะในการแสวงหาความรู้ ส่วนใหญ่จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตเองได้ ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

* คู่มือการเสริมสร้างทักษะชีวิต

รวมคะแนนข้อ 5.1 ถึง 5.3 = คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน

5.4 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีโอกาสด้านการศึกษาและการเรียนรู้ในการดำรงชีวิต ในระดับใด



ขาดโอกาสในการศึกษา

และไม่สามารถแก้ไข

ปัญหาชีวิตได้

มีโอกาสด้านการศึกษา การ

เข้าถึงแหล่งความรู้ และมี

ทักษะในการดำรงชีวิต

6. ท่านมีปัจจัยดำรงชีวิตที่เพียงพอและมีความมั่นคง เพียงใด

6.1 ท่านสามารถหาอาหารเพื่อการบริโภคที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีอาหารและน้ำบริโภคอย่างเพียงพอ ตามความต้องการ โดย การซื้อหรือผลิตอาหารด้วยตนเอง	มีอาหารและน้ำบริโภคอย่างเพียงพอ เป็นส่วนใหญ่ บางครั้งก็ขาดแคลนอาหารและน้ำ แต่ไม่ส่งผลต่อสุขภาพ	มีการขาดแคลนอาหารและน้ำบริโภค อันเนื่องจากขาดกำลังซื้ออาหารมาบริโภค และไม่สามารถผลิตอาหารเพื่อบริโภคได้เพียงพอ อันส่งผลต่อสุขภาพ

* แนวทางการพัฒนาแหล่งอาหารในชุมชน และคู่มืออาหารปลอดภัย

6.2 ท่านมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองที่มีพื้นที่เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว มีความมั่นคงแข็งแรง และถูกสุขลักษณะ	มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองแต่มีพื้นที่ไม่เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว หรือขาดความมั่นคงแข็งแรง หรือไม่ถูกสุขลักษณะ หรือมีที่อยู่อาศัยแต่ไม่ใช่ของตนเอง	ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือมีไม่อยู่อาศัยที่ไม่ปลอดภัยหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ

* มาตรฐานที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ

6.3 ท่านมีรายได้ที่พอเพียงกับรายจ่ายสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีรายได้ที่มีความมั่นคงแน่นอน และมีความเพียงพอกับรายจ่ายในชีวิตประจำวัน และมีเหลือบางส่วนสำหรับการออม หรือการลงทุน	มีรายได้ที่เพียงพอกับรายจ่ายในชีวิตประจำวัน แต่มีภาระหนี้สินอันเนื่องมาจากรายจ่ายประจำวัน และไม่มีเหลือสำหรับการออม	มีรายได้ที่ไม่แน่นอนและไม่เพียงพอกับรายจ่ายในชีวิตประจำวัน มีภาระหนี้สิน มีความขาดแคลนในการแสวงหาเครื่องอุปโภค บริโภค เพื่อดำรงชีวิต

* คู่มือการจัดการรายจ่าย และบัญชีรายจ่ายครัวเรือน

6.4 ท่านมีอาชีพที่มั่นคงสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัว เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีอาชีพที่สุจริต มีความมั่นคงจากวิชาชีพหรือประสบการณ์ชีวิตที่สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ในระยะยาว	มีอาชีพที่สุจริต แต่มีความไม่แน่นอน และประสบปัญหาเป็นบางครั้งในการเลี้ยงตนเองและครอบครัว	ไม่มีอาชีพที่จะสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ หรือมีอาชีพที่ไม่สุจริต

* คู่มืออาชีพในท้องถิ่น

รวมคะแนนข้อ 6.1. ถึง 6.4 = คะแนน จากคะแนนเต็ม 12 คะแนน

6.5 หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เพียงพอและมั่นคง ในระดับใด



ขาดอาหาร ไม่มีที่อยู่
ขาดรายได้ และไม่มี
อาชีพ

มีอาหารเพียงพอ มีที่อยู่
มั่นคง มีรายได้เพียงพอ
และมีอาชีพมั่นคง

ตอนที่ 3 การปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ

การปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงการเริ่มสร้างพลังอำนาจแก่กลุ่มคน หรือปัจเจกบุคคลช่วยให้ทุกคนสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง และสามารถควบคุมตัวกำหนดสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งต้องอาศัยวิธีการที่หลากหลาย เช่นการสื่อความหมาย การศึกษา การเปลี่ยนแปลง องค์กรการพัฒนาชุมชน กฎหมาย การพัฒนานโยบาย และมาตรการด้านการเงิน

การช่วยให้คนเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตในการเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม การใช้ความคิด สติปัญญา การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต สามารถทำให้เกิดความคล่องตัวในการรับรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมอันจะนำไปสู่การสนับสนุนให้คนมีสุขภาพดี

การป้องกัน

การป้องกันระดับปฐมภูมิ เพื่อลดความเสี่ยง

- การให้ภูมิคุ้มกัน
- การให้ความรู้ การให้คำปรึกษา
- การใช้เครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล การป้องกันระดับทุติยภูมิ เป็นการค้นหา และการวินิจฉัย
- การตรวจคัดกรอง
- การตรวจก่อนเข้าทำงาน ตรวจระหว่างงาน
- ให้การรักษา
- การเฝ้าระวัง การป้องกันระดับตติยภูมิ เกิดปัญหาสุขภาพ เกิดความบกพร่องของร่างกายกลับสู่สภาพปกติ
- การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

การวางแผนการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย หรือการโรค เป็นความเชื่อที่มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพ
2. การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค ความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับโรคนั้นๆมีผลต่อสุขภาพอย่างไร
3. การรับรู้ถึงประโยชน์ต่อสิ่งที่จะนำไปปฏิบัตินั้นเป็นวิธีการทำให้เกิดความสนใจที่จะตัดสินใจปฏิบัติ
4. การรับรู้อุปสรรคการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งเป็นการคาดการณ์ว่าอาจจะมีปัญหาอุปสรรคและความไม่สะดวกเกิดขึ้น
5. ปัจจัยที่ชักนำให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม
6. ปัจจัยร่วม ช่วยเสริมหรือเป็นอุปสรรค ต่อการรับรู้ ต่อการแสดงออก

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 11 ข้อมูลสารสนเทศและแหล่งบริการด้านสุขภาพความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

ข้อมูลสารสนเทศและแหล่งบริการด้านสุขภาพความปลอดภัยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการวางแผน การพัฒนา การควบคุมและการตัดสินใจ การเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของข้อมูลสารสนเทศ
2. สามารถบอกแหล่งข้อมูลสารสนเทศ และแหล่งบริการด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
3. อธิบายวิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ
4. สามารถเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร ด้านสุขภาพการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ความหมายและความสำคัญของข้อมูลสารสนเทศ
- ตอนที่ 2 แหล่งข้อมูลสารสนเทศ และแหล่งบริการด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- ตอนที่ 3 วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ
- ตอนที่ 4 เผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร ด้านสุขภาพการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 ความหมายและความสำคัญของข้อมูลข่าวสารสนเทศ

สารสนเทศ(Information) คือ สิ่งที่ได้จากการประมวลผลของข้อมูล เพื่อให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในด้านการวางแผน การพัฒนา การควบคุม และการตัดสินใจการแบ่งสารสนเทศสามารถแบ่งได้หลายรูปแบบ เช่น

1. การแบ่งสารสนเทศตามหลักแห่งคุณภาพ ได้แก่ สารสนเทศแข็งและสารสนเทศอ่อน
2. การแบ่งสารสนเทศตามแหล่งกำเนิด ได้แก่ สารสนเทศภายในองค์กรและสารสนเทศ ภายนอกองค์กร
3. การแบ่งสารสนเทศตามสาขาความรู้ ได้แก่ สารสนเทศสาขามนุษยศาสตร์ สารสนเทศ สาขาสังคมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสารสนเทศสาขาอื่น ๆ
4. การแบ่งตามการนำสารสนเทศไปใช้งาน ได้แก่ สารสนเทศด้านการตลาด สารสนเทศ ด้านการวิจัยและพัฒนาบุคลากร และสารสนเทศด้านการเงิน
5. การแบ่งตามการใช้และการถ่ายทอดสารสนเทศ ได้แก่ สารสนเทศที่เน้น วิชาการ สารสนเทศที่เน้นเทคนิค สารสนเทศที่เน้นบุคคล และสารสนเทศที่เน้นการปฏิบัติ
6. การแบ่งตามขั้นตอนของการพัฒนาสารสนเทศ ได้แก่ สารสนเทศระยะแรกเริ่มและสารสนเทศระยะยาว
7. การแบ่งสารสนเทศตามวิธีการผลิตและการจัดทำ ได้แก่ สารสนเทศต้นแบบและสารสนเทศปรับปรุงแต่ง
8. การแบ่งสารสนเทศตามรูปแบบที่นำเสนอ ได้แก่ สารสนเทศที่มีลักษณะเป็นเสียง สารสนเทศที่มีลักษณะเป็นข้อความ สารสนเทศที่มีลักษณะเป็นโสตทัศนวัสดุ และสารสนเทศที่มีลักษณะเป็นอิเล็กทรอนิกส์
9. การแบ่งสารสนเทศตามสภาพความต้องการที่จัดทำขึ้น ได้แก่ สารสนเทศที่ทำประจำ สารสนเทศที่ต้องทำตามกฎหมาย และสารสนเทศที่ได้รับมอบหมายให้จัดทำขึ้นโดยเฉพาะ

ประโยชน์ของสารสนเทศ

1. ให้ความรู้ทำให้เกิดความคิดและความเข้าใจ
2. ใช้ในการวางแผนการบริหารงาน
3. ใช้ประกอบการตัดสินใจ
4. ใช้ในการควบคุมสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น
5. เพื่อให้การบริหารงานมีระบบ ลดความซ้ำซ้อน

ตอนที่ 2 ข้อมูลสารสนเทศและแหล่งบริการด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

แหล่งที่มาของข้อมูลสารสนเทศ

1. ข้อมูลภายใน หมายถึง ข้อมูลที่เกิดขึ้นภายในองค์กรนั้น ได้แก่ ข้อมูล การปฏิบัติงาน ที่เกี่ยวข้อง เช่น ข้อมูลงานบุคลากร ข้อมูลงานกิจการนักเรียน
2. ข้อมูลภายนอก หมายถึง ข้อมูลที่เกิดขึ้นนอกองค์กร ข้อมูลหน่วยงานอื่นๆ

แนวทางในการจัดทําระบบสารสนเทศ

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล
2. การตรวจสอบข้อมูล
3. การประมวลผล
4. การจัดเก็บข้อมูล
5. การวิเคราะห์
6. การนำไปใช้

ในปัจจุบันสารสนเทศได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม หรือแม้แต่การเมืองการปกครอง ที่สารสนเทศเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งอาจจะเรียกยุคนี้ว่าเป็น ยุคสังคมสารสนเทศ หรือ Information Age Society ที่ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาให้มีความก้าวหน้าและพัฒนาประเทศ ซึ่งมีเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นพลังขับเคลื่อนหรือปัจจัยหลักที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งทุกศาสตร์ ทุกวงการ ล้วนนำสารสนเทศเข้าไปใช้ประโยชน์หรือใช้ในการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่างๆ จากคำกล่าวที่ว่า Information is Power หรือ สารสนเทศคืออำนาจ สามารถชี้วัดได้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวขององค์กรได้ โดยสารสนเทศนั้นก่อให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ และนำไปสู่การพัฒนาองค์กรให้มีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น หากบุคลากรในองค์กรรู้จักใช้สารสนเทศมาปรับปรุงการดำเนินงาน พัฒนางานที่กำลังกระทำอยู่ ก็จะเป็นการช่วยพัฒนาองค์กรในทางอ้อม ทั้งนี้เพราะสารสนเทศมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างกว้างๆ คือประเทศญี่ปุ่น ซึ่งประเทศที่เป็นตัวอย่างในการใช้หรือบริโภคสารสนเทศ เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ดีที่สุดในปัจจุบัน เป็นที่ยอมรับกันว่าประเทศญี่ปุ่น เป็นประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี และเศรษฐกิจ มากที่สุดในเอเชียปacific ที่ทำให้เกิดความสำเร็จและพัฒนาให้ประเทศญี่ปุ่นอยู่ในระดับชั้นนำของโลกได้นั้น เป็นเพราะว่า ประเทศญี่ปุ่นเห็นความสำคัญของสารสนเทศ มีการเรียนรู้การใช้สารสนเทศได้เป็นอย่างดี สังคมในปัจจุบันมีลักษณะเป็นสังคมข่าวสาร ที่มีการพัฒนาประเทศทุกด้านอย่างกว้างขวาง มีการค้นคว้า การวิจัย การคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ขึ้นมา ซึ่งก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาการต่างๆ ที่ล้วนต้องการสารสนเทศมากขึ้น และทำให้ปริมาณสารสนเทศมีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ใช้หรือผู้บริโภคสารสนเทศอย่างมากในการที่จะเข้าตัวสารสนเทศได้ตามที่ต้องการ

การรู้สารสนเทศ หมายถึง ความรู้ ทักษะ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงความต้องการสารสนเทศ การเข้าถึงสารสนเทศและแหล่งสารสนเทศ การประเมินสารสนเทศ และนำสารสนเทศไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนร่วม

ในยุคสมัยที่ทุกคนสามารถเข้าถึงสารสนเทศได้อย่างไร้ขีดจำกัด การรู้สารสนเทศในแต่ละคนแต่ละพื้นที่จึงเป็นสิ่งจำเป็น และยิ่งมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น กับการเปลี่ยนของเทคโนโลยีในสังคมสารสนเทศ ได้มี

นักสารสนเทศศึกษาและเล็งเห็นความสำคัญของการรู้สารสนเทศ โดยสรุปถึงความสำคัญของการรู้สารสนเทศในแง่มุมที่น่าสนใจ ดังนี้

1. เป็นการแสวงหาสารสนเทศตามความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ได้รับรู้โอกาสในการเลือกใช้แหล่งสารสนเทศและแยกแยะแหล่งสารสนเทศได้
3. ได้วิเคราะห์และเลือกใช้สารสนเทศจากเครื่องมือสืบค้นสารสนเทศ เช่น จากคอมพิวเตอร์ และจากเทคโนโลยีสารสนเทศประเภทอื่นๆ
4. มีความสะดวกต่อการใช้มวลชนที่หลากหลายที่เหมาะสมที่สุด
5. มีความระมัดระวังต่อการรู้สารสนเทศทั้งที่เชื่อถือได้และเชื่อถือไม่ได้
6. สามารถถ่ายทอดสารสนเทศที่รู้ให้ผู้อื่นทราบได้

การรู้สารสนเทศมีบทบาทและความสำคัญต่อการศึกษาทุกระดับ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา เนื่องจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ต่างตระหนักถึงความสำคัญของการรู้สารสนเทศ ว่าเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 เพราะการรู้สารสนเทศทำให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตซึ่งเป็นกลไกนำพาให้บุคคลมีการพัฒนาคุณภาพของตนอยู่เสมอ และหากประเทศใดประชาชนมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ถือว่าทรัพยากรมนุษย์ของประเทศนั้นย่อมมีคุณภาพดีกว่าประเทศอื่นๆ และการรู้สารสนเทศยังเป็นวิธีแห่งการมีอำนาจของบุคคลในสังคมสารสนเทศอีกด้วย ดังนั้นประชากรที่เป็นผู้รู้สารสนเทศจึงถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุดของประเทศในยุคนี้

ตอนที่ 3 วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ

การแสวงหาสารสนเทศ

เป็นกระบวนการค้นหาความรู้ หรือคำตอบในเรื่องใด เรื่องหนึ่ง โดยการซักถามผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ การคาดเดาคำตอบเอง การรับฟังข้อมูลจากผู้อื่น การค้นหาคำตอบจากแหล่งสารสนเทศต่างๆ เช่น ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต หรือการเที่ยวชมพิพิธภัณฑ์ ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการสารสนเทศที่ตนตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญ ความต้องการสารสนเทศ

การแสวงหาสารสนเทศประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. การตระหนักหรือการเล็งเห็นถึงความต้องการสารสนเทศ
2. การพิจารณาถึงแหล่งสารสนเทศ
3. การเลือกหนทางแสวงหาสารสนเทศ

ระดับความต้องการแสวงหาสารสนเทศ

1. ระดับกว้าง ผู้ต้องการใช้สารสนเทศสามารถระบุได้เพียงความชอบ ไม่ชอบ ความไม่พึงพอใจอย่างกว้างๆ แต่ผู้ใช้ไม่สามารถระบุความต้องการได้ ไม่รู้ว่าต้นตอความต้องการสารสนเทศอะไร แต่ถ้ามีผู้หาสารสนเทศมาให้ รู้ว่าตนสามารถบอกถึงความพึงพอใจที่มีต่อสารสนเทศที่ได้รับ

2. ระดับรู้ความต้องการ ผู้ต้องการใช้สารสนเทศรู้ว่าตนมีความต้องการ แต่ไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจน หรือบอกได้กระจ่างว่าตนต้องการอะไร ดังนั้น เพื่อให้ความคิดของตนกระจ่าง ผู้ใช้จะพูดกับผู้อื่นโดยหวังว่าฝ่ายหลังจะเข้าใจ และถามต่อเพื่อลดความไม่ชัดเจนที่มีอยู่

3. ระดับบอกความต้องการได้ ในกรณีนี้ผู้ต้องการใช้สารสนเทศสามารถอธิบายคำถามหรือความต้องการสารสนเทศได้ชัดเจนขึ้น ความกำกวมลดลง

4. ระดับรู้แจ้ง ผู้ใช้สามารถบอกความต้องการ ตลอดจนแหล่งสารสนเทศที่จะลดความต้องการ ผู้ปฏิบัติงานสารสนเทศจึงไม่ต้องสอบถามเพื่อดูความคิด ความต้องการของผู้ใช้ที่ซ่อนเร้นอยู่ เพียงแต่จับความต้องการที่ผู้ใช้บอกและนำไปค้นสารสนเทศจากระบบสารสนเทศที่มีอยู่

แหล่งสารสนเทศ (Information Sources) หมายถึง แหล่งความรู้ต่างๆ ที่ผู้ใช้สามารถศึกษาค้นคว้า เรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยสารสนเทศที่มีให้บริการนั้นอาจได้มาจากการรวบรวมและจัดหาจากที่มีอยู่เดิมหรือผลิตขึ้นเอง แหล่งสารสนเทศหลักที่สำคัญ ได้แก่ แหล่งสารสนเทศที่เป็นองค์กรที่จัดให้บริการสารสนเทศแก่ผู้ใช้โดยตรง เช่น ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ หอจดหมายเหตุ และหอศิลป์ เป็นต้น และแหล่งสารสนเทศอื่นที่ไม่ได้จัดให้บริการสารสนเทศโดยตรง เช่น บุคคล สถานที่ เหตุการณ์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแหล่งสารสนเทศอื่นที่ไม่ได้เป็นองค์กร สถานที่ หรือบุคคลแต่เป็นที่นิยมใช้มากในปัจจุบัน ได้แก่ อินเทอร์เน็ต

การพิจารณาแหล่งสารสนเทศ

1. แหล่งที่อยู่ของสารสนเทศ กล่าวคือ หากเราต้องการรู้สารสนเทศอย่างหนึ่ง เราควรรู้ว่าสารสนเทศนั้นมีอยู่ที่ใด หรือน่าจะอยู่ที่ใด และมีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด

2. วิธีการเข้าถึงแหล่งสารสนเทศ แหล่งสารสนเทศแต่ละแห่งย่อมมีข้อจำกัดในการเปิดโอกาสให้บุคคลเข้าไปใช้

3. ขอบข่ายของเนื้อหาของสารสนเทศที่มีในแหล่งนั้นๆ ควรรู้ว่าแหล่งสารสนเทศนั้นมีสารสนเทศเนื้อหาเกี่ยวกับอะไร ให้อยู่ละเอียดในลักษณะใด และมีความทันสมัยมากน้อยเพียงใด

การศึกษาค้นคว้า หมายถึง การหาข้อมูลและการหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อหาคำตอบ จากปัญหาใดปัญหาหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้รับความรู้ในเรื่องนั้นๆ การศึกษาค้นคว้าจึงเป็นการแสวงหาความรู้เพื่อให้หาคำตอบหรือเพื่อนำความรู้นั้นไปใช้ในการแก้ไขปัญหาและประกอบการตัดสินใจ การศึกษาค้นคว้าจึงมีความสำคัญที่ช่วยให้เรามีความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษามากขึ้นและชัดเจนขึ้น

การสืบค้นสารสนเทศ (Information Retrieval) เป็นกระบวนการในการแสวงหาทรัพยากรสารสนเทศที่ได้มีการบันทึก และเผยแพร่ไว้ในสื่อต่างๆ ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโสตทัศน์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้วิธีค้นหาในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ได้สารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการ

กลยุทธ์ในการสืบค้นสารสนเทศ หมายถึง วิธีการเพื่อให้ได้สารสนเทศตามวัตถุประสงค์อย่างรวดเร็ว ครบถ้วน และตรงต่อความต้องการ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสืบค้นสารสนเทศ กลยุทธ์ในการสืบค้นสารสนเทศมี 2 ลักษณะ คือ

1. ผู้สืบค้นสารสนเทศทราบรายละเอียดบางส่วนของทรัพยากรสารสนเทศที่ต้องการ (know item search) เช่น ทราบชื่อผู้แต่งก็สามารถใช้ชื่อผู้แต่งค้น ถ้าทราบชื่อเรื่องก็สามารถใช้ชื่อเรื่องค้น เป็นต้น ทำให้การค้นหาทำได้รวดเร็ว และไม่จำเป็นต้องมีความชำนาญในการค้นมาก การค้นลักษณะนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการค้นแบบพื้นฐาน (Basic Search)

2. ผู้สืบค้นสารสนเทศไม่ทราบรายละเอียดของทรัพยากรสารสนเทศที่ต้องการค้น (Un(know item search) ผู้สืบค้นสารสนเทศจะต้องคิดและกำหนดคำค้นที่เป็นคำหรือวลีเพื่อใช้แทนเนื้อหาสาระหรือประเด็นหลักของคำถาม หรือ เรื่องที่ต้องการค้นหา เพื่อให้การค้นหาข้อมูลมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว คำค้นในลักษณะนี้มีหลายประเภท ได้แก่ หัวเรื่อง อรรถาภิธาน และคำสำคัญ ซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยค้นที่สำคัญในการเข้าถึงสารสนเทศที่ต้องการ การค้นลักษณะนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การค้นแบบขั้นสูง (Advanced search หรือ Enhanced Search)

ดังนั้น อาจพอสรุปได้ว่า เราสามารถแสวงหาสารสนเทศได้จากสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวของเรา และสามารถเข้าสารสนเทศที่เราได้รับนั้นมาพัฒนาให้เกิดเป็นความรู้ ความชำนาญ เพื่อใช้ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพได้

สำนัก

ตอนที่ 4 การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและการออกกำลังกาย

สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง สื่อที่มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของสินค้าหรือบริการต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพโดยผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น วารสาร นิตยสาร แผ่นพับ รวมทั้งการโฆษณาผ่านสื่อมวลชนต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุ และโทรทัศน์ เป็นต้น รวมทั้งสื่อในลักษณะอื่นๆ เช่น ป้ายโฆษณา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้บริโภครับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพเพื่อกระตุ้นจิตใจให้ผู้บริโภคซื้อหรือใช้สินค้าหรือบริการนั้น

ความสำคัญของสื่อโฆษณา

สื่อโฆษณานับว่ามีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ในการที่จะพิจารณาเลือกซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์ หรือใช้บริการเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้บริโภคมักจะเสาะหาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าจากแหล่งต่างๆ รวมทั้งจากสื่อโฆษณา ดังนั้นข้อความเชิญชวนตามสื่อโฆษณาในรูปแบบที่หลากหลาย จึงมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจของผู้บริโภคในการตัดสินใจซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์ และใช้บริการสุขภาพนั้นๆ ดังนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพิจารณาสื่อโฆษณาให้ละเอียดรอบคอบว่ามีการให้ข้อมูลที่เป็นจริงหรือมีโฆษณาชวนเชื่อเกินจริงหรือไม่ เนื่องจากหากขาดการพิจารณาอย่างรอบคอบ เชื่อถือข้อความบนสื่อโฆษณาโดยปราศจากการไตร่ตรอง ประกอบกับใช้ความต้องการ ความอยากได้และความปรารถนาของจิตใจเป็นตัวนำทางในการเลือกสินค้ามากกว่าความสมเหตุสมผลจะทำให้ได้รับสินค้า ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพที่ไม่สมประโยชน์ และอาจเกิดผลเสียหายน มีอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของผู้บริโภคได้

ประเภทของสื่อโฆษณา

ในปัจจุบัน ผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์สุขภาพใช้กลยุทธ์ทางการตลาดในรูปแบบที่หลากหลายในการจูงใจให้ผู้บริโภคซื้อสินค้าและบริการของตน การโฆษณาประชาสัมพันธ์จัดเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่ผู้ประกอบการนำมาใช้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารอย่างสม่ำเสมอโดยผ่านสื่อหลายประเภท ดังนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น วารสาร นิตยสาร แผ่นพับ และโปสเตอร์
2. สื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์
3. สื่อบุคคล เช่น ครู แพทย์ พยาบาล วิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้นำชุมชน อาสาสมัคร นักเรียน นักศึกษา ดารา และผู้มีชื่อเสียงในสังคม
4. สื่ออินเทอร์เน็ต เช่น เกมออนไลน์ และเว็บไซต์
5. สื่อกิจกรรม เช่น การจัดแถลงข่าว การพาสื่อมวลชนเยี่ยมชมโรงงาน เป็นต้น
6. สื่ออื่นๆ เช่น สื่อวีดิทัศน์ สื่อซีดี แนะนำสินค้า สื่อป้ายโฆษณากลางแจ้ง สื่อโฆษณาเคลื่อนที่

องค์ประกอบของการสื่อสาร

ในโฆษณาสินค้าในสื่อต่างๆ ผู้ประกอบการได้ใช้กระบวนการสื่อสารเพื่อส่งสารไปยังผู้บริโภค โดยใช้องค์ประกอบของการสื่อสาร ดังนี้

1. ผู้ส่งสาร (Sender) คือ บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ทำหน้าที่ในการเสนอข่าวสารโดย การพูด การเขียน การแสดงท่าทางแก่ผู้รับสาร ซึ่งผู้ส่งสารจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะในการสื่อสารเป็นอย่างดี
2. ข่าวสาร (Message) คือ ข้อมูลหรือสารที่ถูกส่งผ่านช่องทางสื่อ โดยการพูด การเขียน และรูปภาพ ข่าวสารเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ส่งสารต้องการส่งไปยังผู้รับข่าวสาร
3. ช่องทางสื่อ (Channel) คือ ช่องทางที่นำข้อมูลข่าวสารไปยังผู้รับสาร เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร โทรทัศน์ วิทยุ รวมทั้งสื่อบุคคล เป็นต้น

4. ผู้รับข่าวสาร (Receiver) คือบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ได้รับข่าวสารจากผู้ส่งสารโดยการฟัง ดู และอ่าน ผู้รับข่าวสารต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในข่าวสารที่ผู้ส่งสารส่งมาให้

อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

การเลือกรับสื่อโฆษณามีผลต่อสุขภาพดังนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกาย

ผลของการเลือกรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพทางกาย จากการที่ผู้ผลิตได้ผลิตสินค้าชนิดเดียวกันจำนวนมาก ทำให้เกิดการแข่งขันโดยมีการทำให้สินค้าของตนที่ผลิตออกมามีคุณภาพและราคาถูก ย่อมเป็นผลดีต่อผู้บริโภคในการเลือกพิจารณาได้หลากหลาย และสามารถเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ สินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ เมื่อมีการบริโภคแล้วโอกาสที่จะเกิดความพอใจมีสูง เนื่องจากได้สินค้าที่มีคุณภาพ แต่ถ้าสินค้าบางชนิดมีให้เลือกน้อย ในขณะที่ผู้บริโภคมีความจำเป็นต้องกินและใช้มาก จะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตสามารถเอารัดเอาเปรียบได้ง่าย โดยการผลิตสินค้าที่ไม่มีคุณภาพมาขาย ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพทางการ เช่น ดื่มนมแล้วเกิดอาการท้องเสีย ผงซักฟอกบางยี่ห้อ ซักแล้วเกิดการแพ้อย่างรุนแรง ดังนั้นสื่อโฆษณาจึงมีอิทธิพลให้คนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์หรือใช้บริการต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภคโดยตรง

2. ด้านสุขภาพจิต

ผลของการเลือกรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คือ ความรู้สึกพึงพอใจและความไม่พึงพอใจในการบริโภคสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ มีผลอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภค เช่น มีการใช้สินค้าที่มีคุณภาพ มีคุณสมบัติเป็นจริงตามคำโฆษณาย่อมส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ ส่วนสินค้าและบริการต่างๆ ที่ผู้บริโภคเลือกใช้มีคุณภาพไม่เป็นจริงตามที่ผู้ผลิตโฆษณา ส่งผลเสียและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ย่อมทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในสินค้าและบริการต่างๆ นอกจากนี้ การซื้อสินค้าหรือบริการสุขภาพบางชนิดอาจมีราคาสูง เมื่อได้สินค้าและบริการที่มีคุณภาพไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ก็จะก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวลหรือเสียใจกับการตัดสินใจที่ผ่านมาได้ ดังนั้นสื่อโฆษณาจึงส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภคโดยตรง

3. ด้านสุขภาพสังคม

สื่อที่มีความสร้างสรรค์จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่พึงประสงค์ ในขณะที่สื่อที่นำเสนอพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม แต่พยายามนำเสนอว่าเป็นค่านิยมของสังคมที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การโฆษณาอาหารประเภทจานด่วน ซึ่งเป็นอาหารที่มีการแข่งขันในการโฆษณาที่สูงมากทั้งที่อาหารเหล่านี้มีปริมาณแคลอรีสูงและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณต่ำ เด็กหรือเยาวชนที่รับประทานอาหารเหล่านี้มากๆ จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคเมรั้งบางชนิดในช่วงชีวิตต่อไป ทำให้เป็นปัญหาสาธารณสุขของบุคคลในสังคมต่อไป

4. ด้านสุขภาพปัญญา

สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อสุขภาพทางปัญญา เพราะมีสื่อโฆษณาจำนวนมากที่ใช้กลวิธีการโฆษณาประชาสัมพันธ์จูงใจผู้บริโภคให้มีความต้องการสินค้า ส่งเสริมค่านิยมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นวัตถุนิยมแทนที่จะเป็นการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เน้นการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ด้วยความมีเหตุผล ความรู้จักพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี เช่น การที่เราจะซื้อสินค้าชิ้นหนึ่งเราจะต้องตัดสินใจอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสมว่าสมควรซื้อหรือไม่ ดัง

บทกลอนของสุนทรภู่ที่ว่า “ไม่ควรซื้อเก๋ยาไปพิไรซื้อ ให้เป็นมือเป็นคราวทังควาหวาน” ความรู้จักพอประมาณ คือซื้อในจำนวนเท่าที่จำเป็น ในราคาที่เหมาะสม การมีสติสัมปชัญญะก่อนการตัดสินใจซื้อ ไม่หลงใหลหรือตกเป็นเหยื่อของคำโฆษณา หรือสิ่งจูงใจใดๆ ที่ผู้จำหน่ายนำมาส่งเสริมการขาย เช่น ของแถม การใช้ชิ้นส่วนชิงรางวัล เป็นต้น เพราะจะทำให้เราตัดสินใจซื้อสินค้านั้นด้วยความต้องการทางจิตวิทยามากกว่า เป็นการตัดสินใจซื้อโดยใช้เหตุผลและปัญญา

การเลือกการออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงเพื่อสุขภาพที่ดี

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้น ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง จะมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง จึงอาจจะกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้น เป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “ อโรคา พรมา ลาภา ” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรจากสิ่งศักดิ์ แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตัวเอง คือการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยา ป้องกันโรค ยารักษาโรค และยาบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายจึง เป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย

ใบงาน
บทที่ 11 ข้อมูลสารสนเทศและแหล่งบริการด้านสุขภาพความปลอดภัย
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

คำสั่งให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษา อธิบายความหมาย และความสำคัญของข้อมูลสารสนเทศ มาพอสังเขป

Blank handwriting practice lines with a watermark reading "www.thaienglish.com".

2. ให้นักศึกษาบอกแหล่งข้อมูลสารสนเทศ และแหล่งบริการด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มาพอสังเขป

สำนักงาน กศน.

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 12 การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

สาระสำคัญ

ความสำคัญของการดูแลสมรรถภาพร่างกาย ของคนเรานั้นมีผลต่อการดำเนินชีวิต ด้านสุขภาพเบื้องต้นของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องทราบถึงหลักการวิธีการทดสอบเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อย่างถูกต้อง ถูกหลัก ถูกวิธี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
2. อธิบายหลักการวิธีการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 2 หลักการวิธีการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

คำว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ภาพความสามารถของร่างกายในการ ประกอบการทำงานหรือ กิจกรรมทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็น ส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้นได้จากการ เคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย น้อยลงเมื่อใด สมรรถภาพทางกายจะลดลงทันที

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

ในช่วงชีวิตมนุษย์เราทุกคน มีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง เหมือนดังคำกล่าวทางศาสนาที่ว่าไว้ คือ “ อโรคยาปรมา ลาภา “ แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ สิ่งทีกล่าวมานี้ นับว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตคนเรา ทุกคน แต่จะอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีอย่างที่ตั้งความหวังเอาไว้ซึ่ง จะแสดงออกมาโดยดูจากแนวทางการปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวบ้างก็พยายามรักษาความสะอาดของร่างกายสิ่งของ เครื่องใช้ บ้างก็เลือกรับประทานอาหารที่ดี หรือ ให้ประโยชน์ ตามทัศนะของตน บ้างก็เน้นเรื่องการนอนหลับพักผ่อน บ้างก็เลือกการอาศัยอยู่ในห้องที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม บ้างก็หมั่นไปตรวจสุขภาพ หรือปรึกษาแพทย์เป็นประจำ และบ้างก็หาเวลาว่างในการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ทั้งนี้ ก็แล้วแต่ภูมิหลังของแต่ละบุคคลไปแต่ทุกคนก็จะมุ่งไปที่เป้าหมายเรื่อง เดียวกันคือ ทำอย่างไรจะให้ตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายด้าน เช่น สภาพทางร่างกาย สภาพทางโภชนาการ สุขนิสัยและสุขปฏิบัติ สภาพทางจิตใจ สติปัญญาและสภาวะทางอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใส ซึ่งความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจนี้ นักพลศึกษาได้มีคำกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “ สุขภาพจิตที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง “ หมายความว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่สดชื่นแจ่มใสได้นั้นจะต้องเป็นบุคคลที่มีร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพทางกายที่ดี เมื่อรวมเข้ากับการมีสุขภาพจิตที่ปกติ มีการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายที่เป็นปกติตลอดจนธรรมชาติของบุคคลทางด้าน คุณธรรม หรือศีลธรรมอันดีงาม จะเป็นผลรวมให้ตัวบุคคลผู้นั้นเป็นประชากรที่มีคุณภาพ เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทุกระดับเราสามารถกล่าวโดยสรุป ได้ว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เกิดผล 3 ด้าน ได้แก่



ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต - หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ปริมาณการสูบฉีดโลหิตมีมากขึ้น - กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น - อัตราการเต้นของหัวใจหรืออัตราชีพจรต่ำลง - หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี - ปริมาณของเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น
2. ระบบการหายใจ - ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจทำงานดีขึ้น - ความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้น การฟอกเลือดทำได้ดีขึ้น - อัตราการหายใจต่ำลง เนื่องจากปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น
3. ระบบกล้ามเนื้อ - กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เพราะมีโปรตีนในกล้ามเนื้อมากขึ้นเส้นใยกล้ามเนื้อโตขึ้น - การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงาน ได้นาน หรือมีความทนทานมากขึ้น
4. ระบบประสาท การทำงานเกิดคุณภาพ ทำให้การปรับตัวของอวัยวะต่างๆ ทำได้เร็วกว่าการรับรู้สิ่งเร้า การตอบสนองทำได้รวดเร็วและแม่นยำ
5. ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมในตับอ่อน เป็นต้น
6. ระบบต่อมอาหารและการขับถ่าย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การผลิตพลังงานและการขับถ่ายของเสียเป็นไปได้ด้วยดี
7. รูปร่างทรงตัวดี มีการทรงตัวดี บุคลิกภาพและอิริยาบถในการเคลื่อนไหวสง่างามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น
8. มีภูมิต้านทานโรคสูง ไม่มีการเจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว
9. มีสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความสดชื่นร่าเริงอยู่เสมอ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

การที่คนเราจะทราบได้ว่า สมรรถภาพทางกายของตนจะดีหรือไม่นั้นจะต้องพิจารณาที่องค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพ ทางกาย ซึ่งกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษา ได้กล่าว สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป ประกอบด้วยสมรรถภาพ ด้านย่อย ๆ 9 ด้าน

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนของโลหิต
4. พลังของกล้ามเนื้อ
5. ความอ่อนตัว
6. ความเร็ว
7. การทรงตัว
8. ความว่องไว
9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้นแต่ละด้าน มีความหมายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น ความสามารถในการยกของหนัก ๆ ได้ มีพลังบีบมือได้เหนียวแน่น และสามารถออกแรง ผลักของหนัก ๆ ให้เคลื่อนที่ได้ เป็นต้น

2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้ติดต่อกัน เป็นเวลานาน ๆ ได้งานมาก แต่เหนื่อยน้อย ตัวอย่าง การทำงานที่แสดงถึงความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การแบกของหนักได้ เป็นเวลานาน ๆ การวิ่งระยะไกล การถีบจักรยานทางไกลการรอแขนห้อยตัวเป็นเวลานาน ๆ เป็นต้น

3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต หมายถึงความสามารถในการทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งประกอบด้วย หัวใจ ปอด และเส้นเลือดที่จะทำงานได้นาน เหนื่อยช้า ในขณะที่บุคคลใช้กำลังกายเป็นเวลานาน และเมื่อร่างกาย เลิกทำงานแล้ว ระบบหมุนเวียนโลหิตจะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลาเร็ว ตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วแสดงถึง การมีความทนทานของ ระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น การว่ายน้ำระยะไกล การวิ่งระยะไกล โดยการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจไม่ผิดปกติ

4. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานในครั้งหนึ่งอย่างแรงและรวดเร็ว จนทำให้วัตถุหรือร่างกาย เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การทำงานของร่างกายที่ใช้พลังกล้ามเนื้อ จะเป็นกิจกรรมประเภทการดึง ดัน พุ่ง ขว้าง และกระโดด ดังตัวอย่าง การกระโดดสูง การทุ่มน้ำหนัก พุ่งแหลน ขว้างจักร และการย่นกระโดดไกล เป็นต้น

5. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น ฟังซีด และข้อต่อต่าง ๆ ที่มีความยืดหยุ่นในขณะที่ทำงาน หรือ อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่ทำงาน เช่น การก้มตัวใช้มือแตะพื้นโดยไม่งอเข่า การแอ่นตัวใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า เป็นต้น

6. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกัน จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในแนวเดียวกัน หรือในแนวตรงในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น

7. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ใน ตำแหน่งต่าง ๆ อย่างสมดุลตามความต้องการ กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

8. ความว่องไว หรือความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง หรือเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหว ของร่างกายอย่างรวดเร็ว และตรงเป้าหมายตามที่ต้องการ ดังตัวอย่างที่แสดงถึงความว่องไว เช่น การย่นและ นั่งสลับกันด้วย ความรวดเร็ว เป็นต้น

9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาแลเท้ากับตา หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการประสานงานของประสาทกับกล้ามเนื้อ ในการทำงาน หมายถึง ความสามารถที่จะทำการเคลื่อนไหวมือและเท้าได้สัมพันธ์กับตาในขณะที่ทำงาน เช่น การจับ การปาเป้า การยิงประตูฟุตบอล การส่งลูกบอลกระทบฝาผนังแล้วรับ เป็นต้น

ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการพอสรุปส่วนที่สำคัญได้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำงานจะมี ขนาดใหญ่แข็งแรงมากขึ้น

2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถหดบีบตัวได้แรงขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หัวใจ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความชำนาญ

4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง และลดการเจ็บป่วยเนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคเบียดเบียน
6. มีบุคลิกดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายจะมีการทรงตัวดีมีทรวดทรงที่สง่างาม เป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพ ได้ทางหนึ่ง
7. เกิดความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ
8. เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดี การที่สุขภาพที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรงช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใส ย่อมมีสมาธิเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 2 หลักการและวิธีการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั่วไป (General Physical fitness)

1. การเสริมสร้างความเร็ว (Speed) ความเร็วของการเคลื่อนไหว ขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อและการเปลี่ยนแปลงความเร็ว ซึ่งเกิดจากระบบประสาทเป็นส่วนใหญ่เมื่อกล่าวถึงความเร็วในการออกกำลังกายแล้ว จะต้องแยกการเคลื่อนไหวออกเป็น 2 อย่าง คือ การเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญเป็นพิเศษ กับการเคลื่อนไหวแบบธรรมดาๆ ดังนั้น การฝึกการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญเป็นพิเศษ เพื่อเพิ่มความเร็ว จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า เช่น ฝึกว่ายน้ำ ตีเทนนิส หรือ ฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งในช่วงแรกของการฝึกจะกระทำได้ช้า แต่ต่อมา จะสามารถเพิ่มความเร็วขึ้นได้เรื่อยๆ และในการเริ่มต้นของการฝึกถ้ากระทำให้ถูกวิธี จะเป็นส่วนผลักดันให้มีการพัฒนาไปได้ไกลและมีประสิทธิภาพอีกด้วย สำหรับความเร็วที่ใช้ในการเคลื่อนไหวแบบธรรมดานั้น ได้แก่ การแข่งขันวิ่งเร็ว ถ้าต้องการจะวิ่งให้เร็วขึ้นจะต้องลดระยะเวลาของการหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ นั่นคือ ความยาวของก้าวและความถี่ของก้าวจะต้องเพิ่มขึ้นความยาวของการก้าวเท่าขึ้นอยู่กับความยาวของเขา และความถี่ของการก้าวเท่าขึ้นอยู่กับความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ และการร่วมมือกันทำงานระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อความเร็วสูงสุดของคนเรานั้น จะอยู่ในช่วงอายุ 21 ปีสำหรับชาย และ 18 ปีสำหรับหญิง ในการที่จะเพิ่มความเร็วอาจจะกระทำได้อีก กล่าวคือ

1. เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อที่ใช้เหยียดขา
2. ฝึกวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการร่วมงานกันของกลุ่มกล้ามเนื้อ
3. แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เกี่ยวกับเทคนิคและกลไกของการวิ่ง

2. การเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) พลังของกล้ามเนื้อเกิดจากการรวมของปัจจัยต่อไปนี้

1. แรงที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อหลาย ๆ มัด ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในกลุ่มเดียวกัน
2. ความสามารถของกล้ามเนื้อในกลุ่มเดียวกันที่ทำงานประสานกับกล้ามเนื้อของกลุ่มตรงข้าม
3. ความสามารถทางกลไกในการทำงานของระบบคนระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง

3. การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) จากหลักการที่ว่า วิธีที่จะทำให้เกิดความแข็งแรงได้นั้น จะต้องฝึกให้กล้ามเนื้อทำงานต่อสู้กับแรงต้านทานหรือน้ำหนักที่สูงขึ้น โดยวิธีเพิ่มแรงต้านทานทีละน้อยเป็นระยะเวลานาน

วิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงนั้นมีหลายแบบ ซึ่งแต่ละแบบต่างก็ยึดเอาแรงต้านทาน เป็นสำคัญ สำหรับพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือยึดหลัก “Overload Principle” โดยให้ร่างกายฝึกเลยขีดความสามารถปกติ (Normal Capacity) เล็กน้อย ซึ่งการออกกำลังกายที่เกินขีดความสามารถนี้จะทำให้ร่างกายเกิดการล้าสั่น ในระยะ 2 – 3 วันแรก หลังจากนั้น ร่างกายจะมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ โดยปกติหากเราให้เวลาแก่ร่างกาย เพื่อการปรับตัวประมาณ 1 เดือน จะทำให้ร่างกายทำงานในขีดความสามารถธรรมดาใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือ ร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ขีดความสามารถก็สูงขึ้นด้วย ในปัจจุบันวิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรง จะใช้การฝึกแบบ Isometric Exercise

4. การเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) ในการเสริมสร้างความอดทนหรือทนทานของกล้ามเนื้อ เท่ากับเป็นการเสริมสร้างการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกเพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติดังกล่าว ก็คล้ายกับการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง เพราะต่างก็ยึดหลัก Overload Principle พร้อมทั้งมีความเข้มข้นระยะเวลา และความบ่อยอย่างเพียงพอ และเหมาะสมสำหรับแต่ละคน

5. การเสริมสร้างความคล่องตัว (Agility) ความคล่องตัวมีผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย ที่ต้องการความรวดเร็ว และถูกต้อง เช่น การออกวิ่งได้เร็ว หยุดได้เร็ว และเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว ฉะนั้น ความคล่องตัวจึงเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกาย และเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเล่นกีฬาหลายอย่าง เช่น บาสเกตบอล แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

6. การเสริมสร้างความอ่อนตัว (Flexibility) ความอ่อนตัว หมายถึง พิกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (The Range of Motion at a Joint) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 อย่าง คือ

1. Static Flexibility หมายถึง พิกัดการเคลื่อนไหวขณะที่ข้อต่อเคลื่อนไหวช้ามาก ๆ
2. Dynamic Flexibility หมายถึง พิกัดการเคลื่อนไหวขณะที่ข้อต่อเคลื่อนไหวเร็ว ๆ ซึ่งมักจะมากกว่าแบบแรกเล็กน้อย

ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง ก็คือ ความสามารถในการอ่อนตัว และการเคลื่อนไหวใด ๆ ถ้าไม่ได้ทำบ่อย ๆ หรือไม่ค่อยได้มีโอกาสใช้ข้อต่อบริเวณนั้นๆ จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อที่อยู่บริเวณนั้นเสียความสามารถในการยืดตัว จึงทำให้การอ่อนตัวไม่ดีไปด้วย และทำให้มีไขมันสะสมอยู่ในร่างกายเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการลดความสามารถของการอ่อนตัวลงไปด้วยโดยทั่วไปผู้ที่มิมีสมรรถภาพทางกายดีจะต้องมีความอ่อนตัวดี และความอ่อนตัวจะดีได้จะต้องปราศจากข้อจำกัดต่อไปนี้ คือ

1. โรคหรือการบาดเจ็บ ที่ทำให้ข้อต่อรวมทั้งกระดูกอ่อนที่หุ้มปลายกระดูกเสื่อมลง
2. การมีสารที่เป็นอันตรายปรากฏอยู่ที่ข้อต่อ
3. การอักเสบของเยื่อหุ้มข้อต่อ
4. น้ำหล่อลื่นในข้อต่อแห้งหรือมีน้อยเกินไป

7. การเสริมสร้างความอดทนทั่วไป (General Endurance) ความอดทนหรือความ ทนทาน หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ที่ทนต่อการทำงานที่มีความเข้มข้นของงานระดับปานกลางได้เป็นระยะเวลา นานความอดทนแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ (Circulorespiratory Endurance)
- ความอดทนของกล้ามเนื้อแต่ละแห่งของร่างกาย (Local Muscle Endurance)

สำนักงาน

คำสั่งให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายคำถามต่อไปนี้

Blank handwriting practice lines with a diagonal watermark reading "คัดลายมือใหม่" (New Handwriting Practice).

สำนักงาน กคป.

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 13 ความปลอดภัยในชีวิตและการป้องกันภัยและการให้ ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ การเกิดอัคคีภัยมลพิษและสารเคมี

สาระสำคัญ

การดำรงชีวิตในโลกปัจจุบันที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลง ต้องรู้ถึงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยของชีวิต ต้องเรียนรู้แนวทางหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวและรู้ถึงแนวทางการป้องกัน ช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ อัคคีภัยมลพิษและสารเคมี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถบอกปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต
2. อธิบายการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
3. อธิบายพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพการเกิดอุบัติเหตุ การเกิดอัคคีภัยและสามารถหลีกเลี่ยงได้

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต

ตอนที่ 2 การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

ตอนที่ 3 การป้องกัน ภัยและให้การให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ การเกิดอัคคีภัยมลพิษและสารเคมี

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต

ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมความเสี่ยง

H-Home คือ ครอบครัว ที่อยู่อาศัย ชุมชนแวดล้อม ความปลอดภัยภายในบ้าน เมื่อวัยรุ่นอยู่ในบ้าน อยู่ในชุมชนที่ดีก็จะทำให้พวกเขามีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาต่างๆได้



E-Education / Employment การเรียน การทำงาน เป้าหมายอาชีพและความหวังในชีวิต วัยรุ่นทุกคนล้วนมีเป้าหมายในชีวิต แต่ละคนล้วนมีเป้าหมายแตกต่างกันออกไป และทุกคนก็หวังว่าจะทำเป้าหมายนั้นให้ประสบความสำเร็จ แต่เนื่องด้วยปัจจัยหลายๆด้าน ทำให้เขาไม่สามารถทำได้ บางคนอาจหมดกำลังใจที่จะทำต่อ มีความท้อแท้สิ้นหวัง ก่อเกิดความเสี่ยงได้



Eating คือ พฤติกรรมการกิน ไม่ว่าวัยรุ่นหญิงหรือวัยรุ่นชายล้วนต้องการมีรูปร่างที่ดี ไม่อ้วนเกินไป และไม่ผอมเกินไป ทำให้มีความกังวลในการกินตลอดเวลา และอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตได้



Activities and friends คือ กิจกรรมประจำวันและการคบเพื่อน การทำกิจกรรมประจำวันของวัยรุ่น เพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากหากคบเพื่อนที่ดีวัยรุ่นก็จะทำกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์แต่หากคบเพื่อนที่ไม่ดีวัยรุ่น ก็มีความเสี่ยงที่จะมีทำกิจกรรมที่ไม่ดีส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่ดีเช่นกัน



Drugs – abuse คือ การลองใช้สารเสพติด หรือ การลองบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แน่นอนว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง มีความต้องการในสิ่งใหม่ๆ การคบเพื่อนหรืออยู่ในกลุ่มหรือชุมชน ที่มั่วสุมในเรื่องของยาเสพติด และแอลกอฮอล์ วัยรุ่นก็มีความเสี่ยงอย่างมากที่จะติดสารเสพติดเหล่านี้



Sexual activities คือ พฤติกรรมทางเพศ การเรียนรู้เรื่องเพศเป็นสิ่งสำคัญ ถึงแม้ว่าเมื่อพูดถึง เรื่องนี้วัยรุ่นบางคนอาจจะอายไม่อยากจะรับฟัง แต่การให้ความรู้เรื่อง เพศศึกษานี้จะเป็นประโยชน์อย่างมาก ต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของตนเอง การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกัน พฤติกรรมและการแสดงออกทางเพศ เป็นต้น



Safety / violence / abuse คือ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและความรุนแรง อย่างที่หลายคนได้รับรู้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่ใจร้อน วู่วาม ไม่ชอบทำตามคำสั่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อีกทั้งยังชอบชกต่อย พกพาอาวุธ และบางคนก็ประสบปัญหาภายในครอบครัว ถูกทารุณกรรมและถูกล่วงละเมิดทางเพศ สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ทั้งนั้น



Suicial idea คือ ความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ในชีวิต ชีวิตของวัยรุ่นทุกคนล้วนแตกต่างกันบางคนถึงแม้ยากจนเท่าไรแต่เขามีความอดทนมีพื้นฐานทางจิตใจที่มั่นคงไม่ว่ามีอุปสรรคเข้ามามากแค่ไหนเขาก็ผ่านพ้นมันไปได้ แต่มีวัยรุ่นบางคนที่ไม่มีความอดทน เป็นคนอ่อนแอ ไม่มีประสบการณ์เลวร้ายในชีวิต เจอกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย แล้วไม่สามารถทนต่อมันได้ก็อาจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ สิ้นหวัง คิดฆ่าตัวตายได้ ซึ่งถือเป็นความเสี่ยงที่อันตรายมาก

สำนักงาน กศน. จั

ตอนที่ 2 การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

วิถีลดความเสี่ยงและการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม

การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคและการเจ็บป่วยต่างๆ ในชุมชนและสังคมได้นั้น ทุกคนในชุมชนควรดูแลสุขภาพของตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพและร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นในชุมชนและสังคม ซึ่งสามารถนำนโยบายยุทธศาสตร์สร้างสุขภาพ “คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” ด้วยหลักการ 6 อ. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรควา และอบายมุข) ของกระทรวงสาธารณสุขมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน การออกกำลังกายยังส่งผลทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ ดังนั้นทุกคนในชุมชนควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที และควรเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเองด้วย

2. อาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญของการดำรงชีวิต เพราะอาหารทำให้บุคคลมีกำลังในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข การเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล โดยประชาชนทุก ๆ วัยในชุมชนทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย มีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งเลือกรับประทานแต่อาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อน

3. อารมณ์ อารมณ์มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ ถ้าบุคคลมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ ร่างกายก็จะหลั่งสารแห่งความสุขออกมาส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าเกิดอารมณ์ขุ่นมัว โกรธฉุนเฉียว เศร้า เสียใจ ร่างกายจะทำงานผิดปกติ ความต้านทานโรคลดลง ดังนั้น ทุกคนในชุมชนควรหมั่นดูแลและจัดการอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในภาวะปกติอยู่เสมอ ด้วยวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ฟังเพลง เดินทางท่องเที่ยว นั่งสมาธิ ฝึกมองโลกในแง่ดี รวมกลุ่มกับสมาชิกในชุมชนเพื่อออกกำลังกาย ทำกิจกรรมชมรม หรือจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ขึ้นในชุมชน หรือจัดสวนหย่อมเพื่อใช้เป็นสถานที่ผ่อนคลายความตึงเครียดของคนในชุมชน เป็นต้น

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม บุคคลจะมีสุขภาพดีไม่ได้ถ้าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นพิษ เศรษฐกิจที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ดังนั้นทุกคนในชุมชนควรช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมให้มีความสะอาด ปลอดภัย น่าอยู่อาศัย โดยเริ่มจากการจัดการบ้านเรือน ที่พักอาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ดูแลสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและภัยอันตรายต่าง ๆ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะมูลฝอยในชุมชนให้ถูกหลักสุขาภิบาล ควบคุมแมลงและสัตว์นำโรคในชุมชนจัดสถานที่สาธารณะและถนนภายในชุมชนให้มีความปลอดภัย เป็นต้น

5. อโรควา หมายถึง การไม่มีโรคมาเบียดเบียน ซึ่งหากมีโรคมาเบียดเบียนร่างกายแล้วถือว่าเป็นความทุกข์ของมนุษย์ทุกคนที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาการเกิดโรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ได้โดยประชาชนในชุมชนในควรร่วมกันรณรงค์เพื่อการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ต่อไปนี้ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด การสำส่อนทางเพศ การขับขีรถโดยประมาท การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือเคร่งเครียดกับการทำงาน จนขาดการพักผ่อนและการออกกำลังกาย

6. อบายมุขทุกชนิดส่งผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือการเล่นการพนัน ดังนั้น ผู้อยู่อาศัยในชุมชนควรดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข รวมทั้งสมาชิกของชุมชนควรร่วมมือกันป้องกันภัยจากอบายมุขต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นในชุมชนของตนเองด้วย

ตอนที่ 3 การป้องกัน หลีกเลี่ยงและการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

การเกิดอัคคีภัยมลพิษและสารเคมี

อุบัติเหตุ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้ระมัดระวังมาก่อน อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นจะทำให้เสียทรัพย์สินและอาจเสียชีวิตได้

พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เกิดจากหลายสาเหตุ ดังนี้

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1. ความประมาท | 2. ความคึกคะนอง |
| 3. ขาดความรู้ความชำนาญ | 4. เครื่องมือชำรุด |
| 5. ไม่ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ | 6. อื่นๆ |

1. อุบัติเหตุในบ้าน

อุบัติเหตุในบ้าน เป็นภัยที่เกิดจากการกระทำที่ประมาทของสมาชิกในบ้านหรือเกิดจากสภาพบ้านและบริเวณบ้านที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

อุบัติเหตุในบ้านนั้นเกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังนี้

1. หลัดตกจากบันไดหรือที่สูง
2. เล่นกับไฟ น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ จุกตุบเทียนทิ้งไว้
3. จมน้ำในสระน้ำหรือในแม่น้ำลำคลองใกล้บ้าน
4. ถูกของมีคมทิ่มแทงหรือบาดมือ
5. กินยาผิด ดมหรือกินสารเคมี

ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน

1. ไม่วิ่งเล่นขณะขึ้นหรือลงบันได
2. ใช้อุปกรณ์และเครื่องมือ เครื่องใช้อย่างระมัดระวัง และเก็บไว้ในที่ปลอดภัย
3. ไม่จุดไม้ขีดไฟเล่น และดับไฟทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จแล้ว
4. ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อใช้เสร็จแล้ว
5. ไม่วิ่งเล่นในบริเวณที่มีหญ้าขึ้นรก เพราะอาจถูกสัตว์มีพิษกัดต่อยได้
6. ไม่ควรหยิบยากินเอง ควรให้ผู้ใหญ่หยิบยามาให้
7. ไม่ปีนต้นไม้หรือที่สูง เพราะพลัดตกลงมาได้
8. ไม่ทิ้งเศษกระเบื้องหรือของมีคมไว้ตามทาง เพราะอาจถูกบาดเท้าได้
9. เมื่อพบสิ่งของในบ้านชำรุด ควรแจ้งให้พ่อแม่ทราบทันที
10. ถ้าบ้านอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองควรฝึกว่ายน้ำให้เป็น

2. อุบัติเหตุในโรงเรียน

อุบัติเหตุในโรงเรียน อาจเกิดขึ้นจากความประมาทและความคึกคะนองของตัวนักเรียนเอง หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมของโรงเรียน เช่น โต๊ะและเก้าอี้ชำรุด อาคารเรียนทรุดโทรม สนามของโรงเรียนมีหญ้าขึ้นรก เป็นต้น ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้ข้อควรป้องกันตนเองจากการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน

ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอุบัติเหตุในโรงเรียน

1. ไม่เล่นรุนแรงกับเพื่อน
2. ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบของโรงเรียน เช่น ไม่ห้อยโหนประตูหรือหน้าต่าง
3. เก็บเครื่องมือหรืออุปกรณ์ ที่ใช้เสร็จแล้วให้เรียบร้อย
4. ถ้าหากพบอุปกรณ์หรือเครื่องมือเครื่องใช้ชำรุด ต้องรีบแจ้งให้ครูทราบทันที

3. อุบัติเหตุในการเดินทาง

อุบัติเหตุในการเดินทาง เป็นอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ จากการเดินทางบนถนนเดินทางโดยรถยนต์ หรือเดินทางทางน้ำ อุบัติเหตุในการเดินทางอาจทำให้เราเสียชีวิตได้ ดังนั้น เราจึงควรรู้ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง ดังนี้

1. ข้ามถนนตรงทางข้าม เช่น ทางม้าลาย สะพานลอย ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟจราจร
2. ก่อนข้ามถนนควรมองขวา มองซ้าย และมองขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน
3. ควรเดินบนทางเท้า ไม่วิ่งหรือเล่นกันขณะเดินถนน
4. ใส่เสื้อผ้าสีสว่างในขณะที่เดินทางตามถนนในตอนกลางคืน
5. ไม่ควรแย่งกันขึ้นรถประจำทาง
6. ไม่ห้อยโหนอยู่ที่ประตูรถโดยสารประจำทาง
7. รอขึ้นหรือลงเรือเมื่อจอดเทียบท่าหรือริมฝั่งเรียบร้อยแล้ว
8. ปฏิบัติตามกฎหมายหรือระเบียบของการนั่งเรือ เช่น ไม่นั่งบนกราบเรือ

4. เครื่องหมายเตือนอันตราย

นักเรียนคงทราบกันดีอยู่แล้วว่า อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ ดังนั้น เราจึงควรระมัดระวังตนเองเมื่ออยู่ในสถานที่ต่าง ๆ ควรปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และคำเตือนต่าง ๆ ที่อาจอยู่ในรูปของเครื่องหมายเตือนอันตราย

5. วิธีการสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือ

เมื่อนักเรียนเกิดอุบัติเหตุหรือพบผู้บาดเจ็บเพราะอุบัติเหตุ นักเรียนควรรู้วิธีขอความช่วยเหลือ เพื่อจะได้ลดความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินและชีวิตได้

ถ้าเกิดอุบัติเหตุ เราควรปฏิบัติ ดังนี้

1. รีบแจ้งให้พ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทราบ โดยบอกรายละเอียดทั้งหมดเกี่ยวกับสาเหตุและอาการที่เกิดขึ้น
2. ถ้าผู้ที่เกิดอุบัติเหตุอยู่ในที่ที่ผู้ช่วยเหลือมองไม่เห็นให้ผู้ที่เกิดอุบัติเหตุร้องตะโกนขอความช่วยเหลือเป็นระยะ ๆ หรือทำสัญญาณเสียง เช่น เคาะพื้น เคาะประตู เพื่อให้ผู้ช่วยเหลือรับรู้
3. นักเรียนควรรู้และจดชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ของผู้ที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น ชื่อ และที่อยู่ของพ่อแม่ เบอร์โทรศัพท์ของสถานีตำรวจ เบอร์โทรศัพท์โรงพยาบาล เป็นต้น

การป้องกันอุบัติเหตุ

ความปลอดภัยในห้องที่ใช้ปฏิบัติการจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ตั้งแต่ผู้ออกแบบห้องผู้วางแผนการทดลอง ผู้ควบคุมการทดลอง ผู้ให้บริการ และผู้เรียน หลักการทั่วไปในการป้องกันอุบัติเหตุ คือ

1. การวางระเบียบข้อบังคับ ระเบียบข้อบังคับคือมาตรการเบื้องต้นของการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น การห้ามนำอาหารเข้าไปรับประทานในห้องปฏิบัติการ การห้ามสูบบุหรี่ การห้ามอยู่คนเดียวในห้อง แต่การมี

ระเบียบที่ดีจะไร้ความหมายหากมิได้มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ควรจะสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นว่า การปฏิบัติตามระเบียบนี้ก็เพื่อผลประโยชน์ของตนเองและส่วนรวม

2. การฝึกฝนให้เกิดเป็นนิสัย ในบรรดาสาเหตุของอุบัติเหตุ ความบกพร่องของคนเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง หากจะต้องการลดอุบัติเหตุและทำให้เกิดสภาพความปลอดภัยขึ้นได้อย่างถาวรจะต้องแก้ที่ตัวคน เรื่องของการฝึกนิสัยการทำงานด้วยความปลอดภัยจึงจำเป็น เพราะไม่ว่าเราจะมีระเบียบ ข้อบังคับ หรือหาวิธีป้องกันได้ดีเพียงใด หากผู้ปฏิบัติยังไม่มีนิสัยและเทคนิคการทำงานด้วยความปลอดภัยแล้ว ก็ยากที่จะควบคุมดูแล

3. การรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อยและการดูแลรักษา ความเป็นระเบียบย่อมเป็นการป้องกันอุบัติเหตุเบื้องต้นได้ทั่วไปทุกแห่ง นอกจากการรักษาความเป็นระเบียบแล้วก็ยังต้องมีการดูแลรักษาสภาพห้อง และเครื่องใช้ทั่วไปให้อยู่ในสภาพดีด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องไฟฟ้า

4. การให้การศึกษาเรื่องอันตรายจากสารเคมี การป้องกันและวิธีแก้ไขอุบัติเหตุจากสารเคมีย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายถ้าใช้ไม่ถูกวิธี ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนต้องมีความรู้เรื่องอันตรายของสารเคมี ส่วนใหญ่อุบัติเหตุมักเกิดจากการใช้สารไวไฟอย่างไม่ระมัดระวัง ควรย้ำเตือนถึงวิธีใช้ที่ถูกต้อง การหกรดของสารต้องมีวิธีแก้ไขที่ถูกต้อง และเน้นให้ปฏิบัติตามวิธีทดลองอย่างเคร่งครัด

5. การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น การป้องกันบางครั้งจำเป็นต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ที่เหมาะสมไว้ให้ เช่น แวนนิรภัยเพื่อกันสารกระเด็นเข้าตา การจัดสภาพการระบายอากาศของห้อง ตู้ปฐมพยาบาล อุปกรณ์ดับเพลิง รวมทั้งเครื่องมือทดลองที่พอเพียง และอยู่ในสภาพใช้งานได้อย่างปลอดภัย

6. การวิเคราะห์สาเหตุของอุบัติเหตุ บันทึกเหตุการณ์และข้อเสนอแนะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเป็นบทเรียนที่ดีถ้าหากได้มีการวิเคราะห์หาสาเหตุ และจากสาเหตุจะมีข้อเสนอแนะในการแก้ไขป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นอีก บันทึกเหตุการณ์จะเป็นประโยชน์ต่อผู้มาภายหลัง ซึ่งเป็นบทเรียนราคาแพงได้มาจากผู้เคราะห์ร้าย

7. การส่งเสริมเพื่อให้เห็นความสำคัญของการป้องกัน หลักการขั้นสุดท้ายของการป้องกันอุบัติเหตุคือการส่งเสริมเพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการป้องกันอันตราย การทำงานด้วยความปลอดภัยเป็นเรื่องที่ควรทำ เพราะเป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ไม่ควรเป็นเรื่องของการบังคับ เป็นต้น การส่งเสริมจะเป็นการช่วยปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการทำงานด้วยความปลอดภัย

อุบัติเหตุมีกี่ประเภท การแบ่งประเภทของอุบัติเหตุ เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุ ได้แก่

1. ตัวการหรืออุปกรณ์ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น ยานยนต์ อาวุธปืน สารพิษ ไฟฟ้า ก๊าซหุงต้ม
2. ผลจากอุบัติเหตุ เช่น บาดแผลของผิวหนังศีรษะหรือสมองบาดเจ็บ กระดูกหัก ผลจากวัตถุระเบิด และกระสุนปืน แผลลวก - ไหม้
3. สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น การจราจร บ้าน โรงเรียน สถานที่ประกอบการ เช่น โรงงาน สถานที่ก่อสร้าง สนามกีฬา สนามรบ
4. ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุที่เกิดแก่ผู้ใช้รถใช้ถนน อุบัติเหตุในเด็ก คนงาน นักกีฬา คนชรา

1. ให้นักศึกษา บอกสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงอย่างน้อยมา 5 ข้อ

1. ให้นักศึกษา บอกสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงอย่างน้อยมา 5 ข้อ

2. นักศึกษาจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอย่างไร อธิบายมาพอสังเขป

2. นักศึกษาจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอย่างไร อธิบายมาพอสังเขป

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 14 หลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สาระสำคัญ

หลักการและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเป็นทักษะที่สำคัญในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง เมื่อเกิดเหตุการณ์ เพื่อเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ต่อตนเองและผู้อื่นจากอุบัติเหตุ มลพิษ สารเคมี ฯลฯ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถป้องกัน ช่วยเหลือดูแลตนเองจากอุบัติเหตุ มลพิษ สารเคมีและสามารถปฐมพยาบาลได้

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 หลักการและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารการสอน

สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน

1. ใบงาน
2. เอกสารประกอบการเรียนรู้
3. อินเทอร์เน็ต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเรียนการสอน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. ตรวจแบบฝึกหัดท้ายบท

ตอนที่ 1 หลักการและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

หลักเบื้องต้นของการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือแรกสุดเพื่อให้คนได้รับอุบัติเหตุปลอดภัยโดยมีข้อควรคำนึงถึงดังนี้

1. เพื่อป้องกันอันตราย
2. เพื่อช่วยชีวิต
3. เพื่อลดความเจ็บปวด
4. นำส่งโรงพยาบาล

เราต้องเก็บข้อมูลเบื้องต้น โดยดูจากผู้ป่วย ผู้อยู่ในเหตุการณ์ อาการเป็นอย่างไร และประเมินสถานการณ์ ดังนี้

1. เมื่อพบเห็นผู้บาดเจ็บ ควรดูให้แน่นอนว่าผู้ป่วยมีเลือดออกหรือไม่ ออกจากที่ใดบ้าง มีความรุนแรงของบาดแผลแค่ไหน ถ้ามีเลือดออก ควรทำการห้ามเลือดเป็นอันดับแรก
2. ถ้าผู้ป่วยไม่มีเลือดออก ให้ตรวจดูว่าร่างกายอบอุ่นหรือไม่ ถ้าร่างกายเย็นขึ้น แสดงว่าผู้ป่วยมีอาการช็อค ควรห่มผ้าให้อบอุ่น ให้นอนศีรษะต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อย
3. ควรตรวจดูปากผู้ป่วยว่ามีสิ่งอาเจียน หรือสิ่งอื่นใดอุดตันหรือไม่ ถ้ามี ให้รีบล้วงออกเสียเพื่อมิให้อุดตันทางเดินหายใจหรือมีให้สำลักเข้าปอด
4. ตรวจดูให้แน่ใจว่าผู้ป่วยหายใจขัดหรือหยุดหายใจหรือไม่ ถ้าหยุดหายใจให้รีบทำการผายปอด และตรวจ คลำชีพจรของเส้นเลือดใหญ่บริเวณลำคอว่ายังเต้นเป็นจังหวะหรือไม่ ถ้าคลำชีพจรไม่พบหรือเบามาก ให้จัดการนวดหัวใจด้วยวิธีกดหน้าอกต่อไป
5. ตรวจดูส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่ามีบาดแผล รอยฟกช้ำ กระดูกหัก ข้อเคลื่อนหรือไม่ ถ้าพบสิ่งผิดปกติ ให้ปฏิบัติการปฐมพยาบาลแล้วแต่กรณี เช่น ปิดบาดแผล เข้าเฝือกชั่วคราว เป็นต้น
6. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น ถ้าหากต้องการเคลื่อนย้ายควรทำให้ถูกวิธี และมีผู้ช่วยเหลือหลายคนช่วยกัน
7. คลายเสื้อผ้าที่รัดร่างกายออก
8. อย่าให้คนมามุงดู เพราะจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
9. พยายามปลอบใจผู้ป่วยอย่างให้ตื่นเต้นตกใจ อย่าให้ผู้ป่วยมองเห็นบาดแผลและรอยเลือดของตน
10. ตามแพทย์มาสถานที่เกิดเหตุ หรือนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือนำส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

1. เพื่อช่วยชีวิต
2. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
3. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
4. เพื่อป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการปฐมพยาบาลแบบต่าง ๆ

การปฐมพยาบาลบาดแผลอย่างถูกต้องจะช่วยป้องกันอันตรายและลดอาการแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นได้โดยปฏิบัติดังนี้

ชนิดของบาดแผล แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

ชนิดของบาดแผลบาดแผลปิด หมายถึง บาดแผลที่มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อภายใต้ผิวหนัง เช่น แผลฟกช้ำ ห่อเลือด ข้อเท้าพลิก ข้อแพลง

การดูแล

- ใน 24 ชั่วโมงแรก ใช้น้ำแข็งหรือถุงน้ำเย็นประคบ เพื่อไม่ให้เลือดออก และช่วยระงับอาการปวด
- หลัง 24 ชั่วโมง ควรประคบด้วยน้ำอุ่น เพื่อช่วยละลายลิ่มเลือด

บาดแผลเปิด หมายถึง บาดแผลที่ทำให้เกิดรอยแยกของผิวหนังแบ่งเป็น 5 ชนิดคือ

- แผลถลอก ผิวหนังถลอก เลือดออกเล็กน้อย
- แผลฉีกขาดขาด เกิดจากวัตถุไม่มีคมแต่มีแรงพอ ให้ผิวหนังฉีกขาด ขอบแผลมักขาดกระรุ่งกระริ่ง
- แผลตัด เกิดจากวัตถุมีคมตัด บาดแผลมักแคบ ยาว ขอบแผลเรียบ
- แผลถูกแทง เกิดจากวัตถุปลายแหลมแทงเข้าไปบาดแผลจะลึก
- แผลถูกยิง เกิดจากกระสุนปืน อันตรายมากน้อยขึ้นอยู่กับอวัยวะในที่ถูกระสุนปืน

การปฐมพยาบาล บาดแผลเลือดออก

- กรณีเลือดไหลมาก ๆ ควรจะรีบกดบาดแผลด้วยผ้าสะอาดให้เลือดหยุดก่อนต้องกดให้แน่นอยู่นาน 5-10 นาที อาจใช้ผ้ายัดพันทับก่อนที่จะไปโรงพยาบาล
- กรณีปากแผลแยกควรปิดปากบาดแผลด้วยพลาสติก
- แผลถลอกหรือแผลฉีกขาดที่ผิวหนังและมีเลือดออกมาไม่มาก ใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณเลือดออกให้กระชับแน่น พอประมาณเลือดจะหยุดภายใน 2-3 นาที ใช้น้ำประปา เปิดให้ไหลผ่านแผล
- ชะล้างแผลและทำความสะอาดรอบๆ แผล ถ้าแผลสกปรกมาก ควรล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่
- ใช้ผ้าสะอาด หรือผ้ากอซสะอาด ซับบริเวณแผลให้แห้ง
- ใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน (Betadine) ไม่จำเป็นต้องปิดแผล ถ้าเป็นแผลถลอก หากมีเลือดซึม ควรใช้ผ้ากอซสะอาดปิดแผลไว้

- ถ้าบาดแผลมีขนาดใหญ่ กว้างและลึก มีเลือดออกมาก ให้ห้ามเลือด และรีบนำส่งโรงพยาบาล

การดูแลบาดแผลที่เย็บ

- ดูแลแผลไม่ให้สกปรก ไม่ควรให้ถูกน้ำเพราะจะทำให้แผลที่เย็บไม่ติด และเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- การเปลี่ยนผ้าปิดแผลควรทำให้น้อยที่สุดหรือทำเมื่อมีความจำเป็นเท่านั้น ถ้าแผลสะอาดไม่ต้องเปลี่ยนผ้าปิดแผลจนถึงกำหนดตัดไหม ยกเว้น แผลสกปรก อาจต้องล้างแผลบ่อยขึ้น
- ตามปกติ จะตัดไหมเมื่อครบ 7 วัน แต่ถ้าแผลยังอักเสบ หรือยังไม่แน่ใจว่าแผลติดแล้ว อาจต้องรอต่อไปอีก 2 - 3 วัน ให้แผลติดกันดีจึงค่อยตัดไหม ยกเว้นรายที่มีการติดเชื้อ แผลเป็นหนอง จำเป็นจะต้องตัดไหมออกก่อนกำหนด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หมายถึง การที่ผิวหนังถูกทำลายด้วยความร้อน ที่อุณหภูมิสูงกว่า 50 C ได้แก่ เบลวไฟ ใช้น้ำร้อน น้ำเดือด สารเคมี กระแสไฟฟ้า และรังสีต่างๆ

ชนิดของแผลไหม้

เฉพาะชั้นผิวหนัง ผู้ป่วยจะมีอาการปวดแสบปวดร้อน ลักษณะแผลแห้ง แดง และถ้าลึกถึงหนังแท้ จะพองเป็นตุ่มน้ำใสและบวม

การดูแล

- ระบายความร้อนออกจากแผล โดยใช้ผ้าชุบน้ำ หมั่นประคบบริเวณบาดแผล หรือเปิดให้น้ำไหลผ่าน บริเวณบาดแผลตลอดเวลา นานประมาณ 10 นาที ซึ่งจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดด้วย

- ทาด้วยยาทาแผลไหม้
- ห้ามเจาะถุงน้ำหรือตัดหนังส่วนที่พองออก
- ปิดด้วยผ้าสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อและพันผ้าไว้
- ถ้าแผลไหม้เป็นบริเวณกว้างหรือเป็นอวัยวะที่สำคัญต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

ลึกถึงเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ เส้นประสาท กระดูก เป็นต้น ลักษณะแผลมีสีน้ำตาลเทาหรือดำ ผิวหนังรอบๆ จะซีด มีกลิ่นไหม้ อาจทำให้เกิดผลแทรกซ้อน ถึงเสียชีวิตได้

การดูแล

- ไม่ต้องระบายความร้อนออกจากบาดแผลเพราะจะยิ่งทำให้แผลติดเชื้อมากขึ้น
- ห้ามใส่ยาใดๆ ทั้งสิ้นลงในบาดแผล
- ใช้ผ้าสะอาดปิดบริเวณแผลเพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ให้ความอบอุ่น และรีบนำส่งโรงพยาบาล
- * ห้ามใช้น้ำปลา ยาสีฟัน ยาหม่อง ทาแผล เพราะอาจเกิดการติดเชื้อทำให้แผลอักเสบได้

อันตรายจากสารเคมี

เมื่อถูกสารเคมีหกกรดผิวหนังหรือลำตัวให้ปฏิบัติตัวดังนี้

- ใช้น้ำล้าง โดยใช้วิธีตักกรด หรือเปิดน้ำให้ไหลผ่านนานประมาณ 10 นาที หรือนานจนแน่ใจว่าล้าง

ออกหมด

- ถอดเสื้อผ้าเครื่องประดับที่เปื้อนสารเคมีออกให้หมด
- นำส่งโรงพยาบาล สำหรับผู้ที่มีอาการเจ็บสาหัส

สิ่งสำคัญ

- ถ้าสารเคมีเป็นผงให้ถอดเสื้อผ้าและเครื่องประดับที่เปื้อนออกให้หมดแล้วล้างด้วยน้ำเพราะถ้าใช้น้ำล้างทันที สารเคมีจะละลายน้ำทำให้ออกฤทธิ์ เพิ่มขึ้น

สารเคมีเข้าตา

ต้องรีบให้การช่วยเหลือเพราะอาจทำให้ตาบอดได้ ดังนี้

- ล้างด้วยน้ำสะอาด นานประมาณ 20 นาที โดยเปิดน้ำจากก๊อกเบาๆ ล้าง หรือเทน้ำจากแก้วล้าง ระวังอย่าให้น้ำเข้าตาอีกข้างหนึ่ง

- ปิดตาด้วยผ้าสะอาดห้ามขยี้ตา
- นำส่งโรงพยาบาลทันที

หน้ามืดเป็นลม เป็นสภาวะที่อาจเกิดจากสาเหตุที่ไม่ร้ายแรง หรือจากสาเหตุที่ร้ายแรงก็ได้ ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิต ควรจะต้องทราบและเรียนรู้ ที่จะช่วยเหลือผู้ที่มีอาการหน้ามืดเป็นลมนั้นๆ ได้ทัน่วงที

อาการ

มีอาการหมดสติไปชั่วขณะประมาณ 1-2 นาที ภายหลังหน้ามืดเป็นลม แล้วรู้สึกตัวดีขึ้นในเวลาต่อมา ส่วนใหญ่แสดงว่าไม่น่าจะมีอะไรร้ายแรง

เช่น พวกที่ยืนกลางแดดเป็นเวลานานอาจเสียเหงื่อมากทำให้มีอาการเป็นลมแดดได้แต่หากว่าหมดสติไปนานกว่านี้ควรพาคนไข้ไปพบแพทย์จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

การใช้ผ้าสามเหลี่ยม (Triangular bandages)

การใช้ผ้าสามเหลี่ยม เมื่อมีบาดแผลต้องใช้ผ้าพันแผล ซึ่งขณะนั้นมีผ้าสามเหลี่ยม สามารถใช้ผ้าสามเหลี่ยมแทนผ้าพันแผลได้ โดยพับเก็บมุมให้เรียบร้อย และก่อนพันแผลต้องพับผ้าสามเหลี่ยมให้มีขนาดเหมาะสมกับบาดแผล และอวัยวะ

1. การคล้องแขน (Arm sling)

ในกรณีที่มีกระดูกต้นแขนหัก หรือกระดูกปลายแขนหัก เมื่อตกแต่งบาดแผล และเข้าเฝือกชั่วคราวเรียบร้อยแล้วจะคล้องด้วยผ้าสามเหลี่ยมตามลำดับดังนี้

1.1 วางผ้าสามเหลี่ยมให้มุมยอดของสามเหลี่ยมอยู่ใต้ข้อศอกข้างที่เจ็บให้ชายผ้าด้านพบพาดไปที่ไหล่ข้างหนึ่ง



1.2 จับชายผ้าด้านล่างตลบกลับขึ้นข้างบน ให้ชายผ้าพาดไปที่ไหล่ข้างเดียวกับแขนข้างที่เจ็บ



1.3 ผูกชายทั้งสองให้ปมอยู่ตรงร่องเหนือกระดูกไหปลาร้า

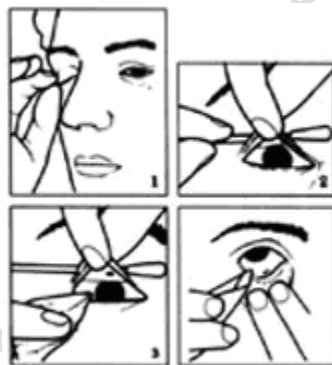




2. พุดปอบใจอย่าให้กลัวหรือตกใจ, ให้นอนนิ่งๆ, ถ้าจำเป็นให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด
3. ห้ามให้ดื่มเหล้า ยาตองเหล้า หรือยากล่อมประสาท
4. ห้ามใช้มีดกรีดปากแผล ห้ามบีบเค้นบริเวณแผล เพราะจะทำให้แผลซ้ำ สกปรก และทำให้พิษกระจายเร็วขึ้น.
5. ห้ามขันชะเนาะรัดแขนหรือขา เพราะจะเกิดอันตรายมากขึ้น
6. รีบพาไปหาหมอ, ถ้าเป็นไปได้ควรนำซากงูที่กัดไปด้วย
7. ถ้าหยุดหายใจ ให้ เป่าปากช่วยหายใจ

ผงเข้าตา

ห้ามขยี้ตา , รีบลืมตาในน้ำสะอาด , และกลอกตาไปมาหรือเทน้ำให้ไหลผ่านตา ที่ถ่างหนังตาไว้ ถ้ายังไม่ออก ให้คนช่วยใช้ม้วนผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดเชี่ยผงออกถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ



บาดแผล

- แผลตื้นหรือแผลมีดบาด (เลือดออกไม่มาก)

1. บีบให้เลือดชะเอาสิ่งสกปรกออกมาบ้าง
2. ถ้ามีฝุ่นผงหรือสกปรก ต้องล้างออกด้วยน้ำสุกกับสบู่
3. ใส่ ทิงเจอร์ใส่แผลสด หรือ น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน
4. พันรัดให้ขอบแผลติดกัน
5. ควรทำความสะอาดแผลและเปลี่ยนผ้าก๊อชวันละ 1 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย

ความดันต่ำ หน้ามืด เวียนศีรษะ

1. ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องหรืออาเจียนรุนแรง, ถ่ายอุจจาระดำ, ใจหวิวใจสั่น, ชีพจรเต้นเร็ว, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือลูกนังมีอาการเป็นลม ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้

2.1 ให้นอนลงสักครู่ แล้วลุกขึ้นใหม่โดยลุกช้าๆ อย่าลุกพรืดพราด เช่น ค่อยๆลุกจากท่านอนเป็นท่านั่ง แล้วนั่งพักสักครู่ ขยับและเกร็งขาหลายๆ ครั้ง, แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน, ยืนนิ่งอยู่ สักครู่ แล้วจึงค่อยเดิน

2.2 ถ้ายังมีอาการให้กินยาหอม หรือกดจุด

3. ถ้าเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ

การป้องกัน ให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทีละน้อย, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ, และดื่มน้ำมาก ๆ

สุนัขกัด

1. ให้รีบทำแผลทันที โดยล้างแผลด้วยน้ำสะอาด, ฟอกสบู่หลายๆ ครั้ง, แล้วชะแผลด้วย แอลกอฮอล์ หรือ ทิงเจอร์ไส้แผลสด หรือ น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน

2. รีบพาไปหาหมอ เพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยัก, ฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำและใช้ ยาปฏิชีวนะ

การห้ามเลือด

1. ถ้าบาดแผลเล็ก กดปากแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วพันให้แน่น

2. ถ้าบาดแผลใหญ่ เลือดออกพุ่ง ทำตามข้อ 1 แล้วเลือดยังไม่หยุด ใช้ผ้า เชือกหรือสายยางรัดเหนือแผล (ระหว่างบาดแผลกับหัวใจ) ให้แน่นพอที่เลือดหยุดไหลเท่านั้น โดยอวัยวะส่วนปลายไม่เขียวคล้ำ หรือถ้าเป็นเลือดพุ่งออกมาจากปลายหลอดเลือดที่ขาดอยู่ ให้ใช้ก้อนผ้าเล็กๆ กดลงตรงนั้นเลือดจะหยุดได้

3. ยกส่วนที่มีเลือดออกให้สูงไว้



เป็นลม

1. ถ้าเป็นลมหมดสติ และหยุดหายใจ, หรือชัก , หรือเป็นลมอัมพาต (ส่วนหนึ่งส่วนของ ร่างกายอ่อนแรงทันที), หรือเป็นลมแน่นอกหรือจุกอก จนหายใจไม่ออก, หรือมีอาการ รุนแรงอื่น ต้องไปหาหมอโดยเร็ว

2. ถ้าเป็นลมหน้ามืด อาจหมดสติจนไม่รู้สึกรู้ตัวได้โดยก่อนเป็นลมหน้ามืด อาจใจหวิวใจสั่น หรือเวียนศีรษะแล้วหมดแรงพับตัวลงกับพื้น (มักจะล้มพาด) - ให้นอนหงายลงกับพื้น (ศีรษะไม่หนุนหมอน) แขนขาเหยียด ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว

- คลายเสื้อผ้าให้หลวมออก เอาพัดลมและของในปากออก

- พัดโบกลมให้ถูกหน้าและลำตัว ห้ามคนมุงดู.

- ให้ดมยาหอมหรือยาต้มอื่นๆ หรือกดจุด

- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นเช็ดหน้า และบีบนิ้วแขนขา ถ้าไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ให้ไปหาหมอ

การป้องกัน

- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เช่น กินอาหารและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- หลีกเลี่ยงชนวนที่ทำให้เป็นลมหน้ามืด เช่น ที่แออัดอับอ้าว

3. ถ้าเป็นลมแน่นท้อง เรอลมบ่อยๆ ผายลมบ่อยๆ

- ดื่มน้ำร้อน ๆ หรือน้ำขิง/ชา/กระชาย (อย่างใดอย่างหนึ่ง)

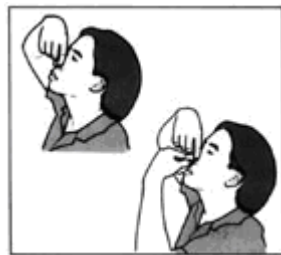
- กินยาลดกรด ยาขับลม

การป้องกัน

- อย่ากินอาหารจนอิ่มมาก และหลีกเลี่ยงอาหารที่เกิดลมง่าย เช่น นม ถั่ว อาหารที่ย่อยยาก อาหารคั่วหรือเริ่มบูด เป็นต้น
- พุดหรือร้องเพลงให้น้อยลง
- จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อไม่ให้กลืนลมโดยไม่รู้ตัว
- ผ่อนคลายความเครียดลง ดูเรื่องกังวล-เครียด

เลือดกำเดาไหล

1. ให้นั่งนิ่งๆ, หายใจทิ้งไปด้านหลัง พิงพนักหรือผนัง, หรือนอนหนุนไหล่ให้สูงแล้วหายใจทิ้งพองพอง
2. ปลอบใจให้สงบใจ ให้หายใจยาวๆ (ยิ่งตื่นเต้นตกใจ เลือดยิ่งออกมาก)
3. ใช้นิ้วมือบีบจมูกทั้ง 2 ข้างให้แน่น โดยให้หายใจทางปากแทนหรือใช้ผ้าสะอาดม้วนอุดรูจมูกข้างนั้น หรือ กดจุด
4. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็นบนสันจมูก หน้าผาก และใต้ขากรรไกร
5. ถ้าเลือดไม่หยุด รีบพาไปโรงพยาบาล
6. ถ้ามีเลือดกำเดาออกบ่อย ควรปรึกษาหมอ, อาจเป็นความดันเลือดสูงหรือโรคอื่น ๆ ได้



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสองคน

วิธีที่ 1 อุ้มและยก เหมาะสำหรับผู้ป่วยรายในรายที่ไม่รู้สึกตัว แต่ไม่ควรใช้ในรายที่มีการบาดเจ็บของลำตัว หรือกระดูกหัก



ภาพการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มและยก

วิธีที่ 2 นั้งบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่ เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ขาเจ็บแต่รู้สึกดีและสามารถใช้แขนทั้งสองข้างได้

วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคนใช้มือขวากำข้อมือซ้ายของตนเอง ขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้ายกำมือขวาซึ่งกันและกัน ให้ผู้ป่วยใช้แขนทั้งสองยันตัวขึ้นนั่งบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่ แขนทั้งสองของผู้ป่วยโอบคอผู้ช่วยเหลือ จากนั้นวางผู้ป่วยบนเข่าเป็นจังหวะที่หนึ่ง และอุ้มขึ้นเป็นจังหวะที่สอง แล้วจึงเดินไปพร้อมๆ กัน



ภาพการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีนั่งบนมือทั้งสองที่ประสานกันเป็นแคร่

วิธีที่ 3 การพยุงเดิน วิธีนี้ใช้ในรายที่ไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหักและผู้ป่วยเจ็บยังรู้สึกตัวดี



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีพยุงเดิน

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสามคน

วิธีที่ 1 อุ้มสามคนเรียง เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้สึกตัว ต้องการอุ้มขึ้นวางบนเตียงหรืออุ้มผ่านทางแคบ ๆ

วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคนคุกเข่าเรียงกันในท่าคุกเข่าข้างเดียว ทุกคนสอดมือเข้าใต้ตัวผู้ป่วยและอุ้มพยุงไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

คนที่ 1 สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณคอและหลังส่วนบน

คนที่ 2 สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณหลังส่วนล่างและกัน

คนที่ 3 สอดมือทั้งสองเข้าใต้ขา

ผู้ช่วยเหลือคนที่อ่อนแอที่สุดควรเป็นคนที่ 3 เพราะรับน้ำหนักน้อยที่สุด

เมื่อจะยกผู้ป่วยผู้ช่วยเหลือทั้งสามคน จะต้องทำงานพร้อมๆ กัน โดยให้คนใดคนหนึ่งเป็นออกคำสั่ง ชั้นแรก ยกผู้ป่วยพร้อมกันและวางบนเข่า จากนั้นเหมาะสำหรับจะยกผู้ป่วยขึ้นวางบนเปลญุณหรือบนเตียง แต่ถ้าจะอุ้มเคลื่อนที่ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคน จะต้องประคองตัวผู้ป่วยในท่านอนตะแคง และอุ้มยื้น เมื่อจะเดินจะก้าวเดินไปทางด้านข้างพร้อมๆ กัน และถ้าจะวาง ผู้ป่วยให้ทำเหมือนเดิมทุกประการ คือ คูกเข่าลงก่อนและค่อย ๆ วางผู้ป่วยลง



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มสามคนเรียง

วิธีที่ 2 การใช้คน 3 คน วิธีนี้ใช้ในรายที่ผู้บาดเจ็บนอนหงาย หรือ นอนคว่ำก็ได้ ให้คางของผู้บาดเจ็บยกสูงเพื่อเปิดทางเดินหายใจ

1. ผู้ปฐมพยาบาล 2 คนคูกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่ง ผู้ปฐมพยาบาลอีก 1 คนคูกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บ
2. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ 1 ประคองที่ศีรษะและไหล่ผู้บาดเจ็บ มืออีกข้างหนึ่ง รองส่วนหลังผู้บาดเจ็บ
3. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ 2 อยู่ตรงข้ามคนที่ 1 ใช้แขนข้างหนึ่งรองหลังผู้บาดเจ็บ เอามือไปจับมือคนที่ 1 อีกมือหนึ่งรองใต้สะโพกผู้บาดเจ็บ
4. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ 3 มือหนึ่งอยู่ใต้ต้นขาเหนือมือคนที่ 2 ที่รองใต้สะโพก แล้วเอามือไปจับกับมือคนที่ 2 ที่รองใต้สะโพกนั้น ส่วนมืออีกข้างหนึ่งรองที่ขาใต้เข่า
5. มือคนที่ 1 และคนที่ 2 ควรจับกันอยู่ระหว่างกึ่งกลางลำตัวส่วนบนของผู้บาดเจ็บ ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องให้สัญญาณลุกขึ้นยืนพร้อม ๆ กัน



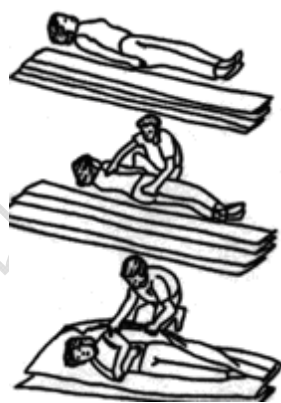
การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีใช้คน 3 คน

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้ผ้าห่ม

ใช้กรณีที่ไม่มีเปลหามแต่ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณหลัง

วิธีเคลื่อนย้าย พับผ้าห่มตามยาวทบกันเป็นชั้น ๆ 2-3 ทบ

โดยวิธีการพับผ้าห่มพับเช่นเดียวกับการพับกระดาษทำพัด วางผ้าห่มขนานชิดตัวผู้ป่วยทางด้านข้าง ผู้ช่วยเหลือคูกเข่าลงข้างตัวผู้ป่วยอีกข้างหนึ่ง จับผู้ป่วยตะแคงตัวเพื่อให้อนบนผ้าห่ม แล้วดึงชายผ้าห่มทั้งสองข้างออกเสร็จแล้วจึงม้วนเข้าหากัน จากนั้นช่วยกันยกตัวผู้ป่วยขึ้น ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่งต้องประคองศีรษะผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่สงสัยว่า ได้รับบาดเจ็บที่คอหรือหลัง



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้ผ้าห่ม

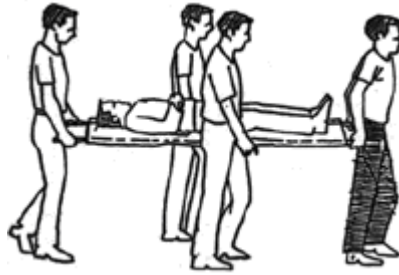
การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม

เปลหรือแคร่มีประโยชน์ในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อาจทำได้ง่ายโดยดัดแปลงวัสดุ การใช้เปลหามจะสะดวกมากแต่ยุ่งยากบ้างขณะที่จะอุ้มผู้ป่วยวางบนเปลหรืออุ้มออกจากเปล

วิธีการเคลื่อนย้าย

เริ่มต้นด้วยการอุ้มผู้ป่วยนอนราบบนเปล จากนั้นควรให้ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่ง เป็นคนออกคำสั่งให้ยกและหามเดิน เพื่อความพร้อมเพรียงและนุ่มนวล ถ้ามีผู้ช่วยเหลือสองคน คนหนึ่งหามทางด้านศีรษะ อีกคนหามทางด้านปลายเท้าและหันหน้าไปทางเดียวกัน ซึ่งหมายความว่าผู้ช่วยเหลือที่หามทางด้านปลายเท้าจะเดิน

นำหน้า หากมีผู้ช่วยเหลือ 4 คน ช่วยหาม อีก 2 คน จะช่วยหามทางด้านข้างของเปลและหันหน้าเดินไปทางเดียวกัน



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม

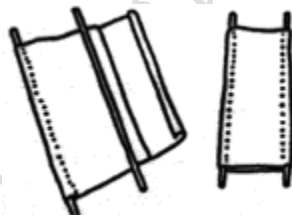
วัสดุที่นำมาดัดแปลงทำเปลหาม

1. บานประตูไม้
2. ผ้าห่มและไม้ยาวสองอัน วิธีทำเปลผ้าห่ม ปูผ้าห่มลงบนพื้นใช้ไม้ยาวสองอันยาวประมาณ 2.20

เมตร

- อันที่ 1 สอดในผ้าห่มที่ได้พับไว้แล้ว
- อันที่ 2 วางบนผ้าห่ม โดยให้ห่างจากอันที่ 1 ประมาณ 60 ซม. จากนั้นพับชายผ้าห่มทับไม้อันที่ 2

และอันที่ 1 ตามลำดับ



การใช้ผ้าห่มมาดัดแปลงทำเปลหามผู้ป่วย

3. เสื่อและไม้ยาว 2 อัน

นำเสื่อที่มีขนาดใหญ่พอๆกันมาสามตัว ตัดกระดุมให้เรียบร้อย ถ้าไม่แน่ใจ ว่ากระดุมจะแน่นพอให้ใช้เข็มกลัดซ่อนปลายช่วยด้วย แล้วสอดไม้สองอันเข้าไปในแขนเสื่อ

1. การปฐมพยาบาล มีความสำคัญอย่างไร

Blank lined paper for writing.

2. เวลาถูกงูกัด จะมีวิธีการปฐมพยาบาลอย่างไร จงอธิบายมา

(Blank lined area for writing)

3. ถ้าผู้เรียนเห็นเลือดกำเดาเพื่อนออก จะมีวิธีการปฐมพยาบาลอย่างไร จงอธิบายมา

[illegible]

บรรณานุกรม

- ประเวศ วะสี. บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ : อภิวัดน์ชีวิตและสังคม, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, พฤษภาคม 2541.
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์ บรรณาธิการ. การจัดตั้งองค์การระดับชาติ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, พฤษภาคม 2541.
- ลักขณา เต็มศิริชัยกุล และสุชาดา ตั้งทางธรรม. สู่ศตวรรษใหม่ของการส่งเสริมสุขภาพ, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, พฤษภาคม 2541.
- อนุวัฒน์ ศุภชิตกุล บรรณาธิการ. สุขภาพของโลก ค.ศ.2000, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, กรกฎาคม 2541.
- จรัส สุวรรณเวลา. มุมมองใหม่ ระบบสุขภาพ, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, พ.ศ.2543.
- วิพุธ พูลเจริญ และคณะ. คู่มือปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, สิงหาคม 2543.
- ประเวศ วะสี. สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์, สำนักปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2543.
- จรัส สุวรรณเวลา. สุขภาพพอเพียง ระบบสุขภาพที่พึงประสงค์, สถาบันพัฒนา และรับรองคุณภาพโรงพยาบาล, มกราคม 2544.
- พ.ร.บ.กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ.2544.
- คณะอนุกรรมการยกร่าง พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ. ร่าง พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ฉบับปรับปรุง 24 กันยายน 2545 และคำชี้แจงประกอบ. สำนักปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2545.
- อำพล จินตาวัฒน์. ปฏิรูปสุขภาพ : ปฏิรูปชีวิตและสังคม. สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2546.
- บริษัทอักษรเจริญทัศน์
- แม่บทมาตรฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๕ พิมพ์ครั้งที่ ๓
- คู่มือ การดูแลสุขภาพ รวบรวมโดย นพ.เมธี พงษ์กิตติหัตถ์

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางสาววิจิตร

กันทาโย

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเวียงแหง

ผู้จัดทำ

- | | | | |
|------------------|---------------|--------------|-------------------|
| 1. นายพิทยา | ธาดูอินจันทร์ | ครู คศ.1 | กศน.อำเภอเวียงแหง |
| 2. นางธนัชพร | ศรีวิสัย | ครู กศน.ตำบล | กศน.อำเภอเวียงแหง |
| 3. นางสาวไพลิน | ลามเกิด | ครู กศน.ตำบล | กศน.อำเภอเวียงแหง |
| 4. นางสาวจิรัชยา | กิจชัยกุล | ครู กศน.ตำบล | กศน.อำเภอเวียงแหง |

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข

ที่ปรึกษา

นายศุภกร	ศรีศักดิ์ดา	ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่
นางมีนา	กิตติขานนท์	รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข

นางณัชชา	ทะภูมินทร์	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอดอยเต่า	ประธานกรรมการ	
นายพิทยา	ธาดูอินจันทร์	ครู คศ.1	กศน.อำเภอเวียงแหง	กรรมการ
นางสาวศิริพัชร	วเรศษฐกุลไชย	ครู คศ.1	กศน.อำเภอพร้าว	กรรมการ
นางปลินดา	เอกชัยอาภรณ์	ครูอาสาสมัครฯ	กศน.อำเภอเมืองเชียงใหม่	กรรมการ
นายสกล	ศรีंना	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันกำแพง	กรรมการ
นางสาวพัชวรรณ	อำพันธ์สี	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันทราย	กรรมการ
นางเดือนฉาย	แต่้มมาก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวแสงระวี	แก้วรากมุก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวสุรัสวดี	สุวรรณพงศ์	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวจันทร์จิรา	อ่อนอัน นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	สำนักงาน	กศน.จังหวัดเชียงใหม่	กรรมการ
และเลขานุการ				

และเลขานุการ