**ตารางวิเคราะห์เนื้อหาสาระการเรียนรู้รายวิชา**

**หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**

**ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**สาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต รหัสวิชา ทช32005 จำนวน 3 หน่วยกิต 120 ชั่วโมง**

**ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองนราธิวาส**

**มาตรฐานการเรียนรูระดับ** รู เขาใจ มีคุณธรรม จริยธรรม เจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและสรางเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีปฏิบัติจนเปนกิจนิสัยวางแผนพัฒนาสุขภาพดํารงสุขภาพของตนเองและครอบครัวตลอดจนสนับสนุนใหชุมชนมีสวนรวมในการสงเสริมดานสุขภาพพลานามัยและพัฒนาสภาพแวดลอมที่ดี

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ครั้งที่** | **ตัวชี้วัด** | **เนื้อหา** | **วิเคราะห์เนื้อหา** | | | | **วิธีการจัดการเรียนรู้** | | | | |
| **ง่าย** | **ปานกลาง** | **ยาก** | **เนื้อหาลึกซึ้ง** | **กรต.** | **ครูสอน** | **สอนเสริม** | **โครง**  **งาน** | **จำนวนชั่วโมง** |
| 18. | 1. สุขภาพกับสิ่งแวดลอม  -วิเคราะหบทบาทและ ความรับผิดชอบของบุคคลที่มีตอการปองกันโรค การสรางเสริมสุขภาพของครอบครัวและชุมชน | 1. สภาพแวดลอมกับการสงเสริมสุขภาพ  1.1 สภาพแวดลอมทางธรรมชาติ  1.2 สภาพแวดลอมทางสังคม  2. วิธีจัดสภาพแวดลอมของ ครอบครัวและชุมชนที่เอื้อ ตอการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ | / | / |  |  | 7 | /1) |  |  | 1  7 |
|  | 2. การดูแลสุขภาพตนเอง และผูอื่น  - ประเมินสุขภาพสวน บุคคลเพื่อกําหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและนําไปใชในการสรางเสริมสุขภาพของ ตนเองชุมชน และสังคม | 1. ความหมายและความสําคัญของการมีสุขภาพดี  2. หลักการดูแลสุขภาพเบื้องตนการปองกันการสงเสริมการรักษาพยาบาล เบื้อง ตนและการฟนฟูสุขภาพ  3. กลวิธีนําไปสูการมีพฤติกรรมสุขภาพ ดวยการสรางพลังปญญา  3.1 แนะนําวิธีการออกกําลังกายที่ถูก ตองและมีขั้นตอน  3.2 บริโภคอาหารที่ถูกหลักอนามัย  3.3 การใชยาอยางถูกตอง | /  / | / |  |  | 7  7 | /(2) |  |  | 7  7  ข |
|  | 3 สุขภาพผูบริโภค  - อธิบายเกี่ยวกับสุขภาพผู บริโภค | 1 เลือกใชภูมิปญญาไทยเพื่อสุขภาพ  2. ขอมูลขาวสาร ผลิตภัณฑ และบริการสุขภาพ  3. สิทธิผูบริโภคและกฎหมาย ที่เกี่ยวของ | /  /  / |  |  |  | 5  5  5 |  |  |  | 5  5  5 |
|  | 4. การบริหารจัดการชีวิต เพื่อสุขภาพ  - วางแผนชีวิต ตรวจสอบและ ประเมินภาวะปรับพฤติกรรม เพื่อการมีสุขภาพที่ดี | 1. การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี  2. การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ  3. การปรับพฤติกรรมสุขภาพ | /  /  / |  |  |  | 7  6  5 |  |  |  | 7  6  5 |
|  | 5. การสังเคราะห ประยุกตใชขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกายและ การเลนกีฬา  1. การเลือกใชขอมูลขาวสารทาง ดานสุขภาพไดอยางถูกตอง  2. อธิบายหลักการและวิธีการ นําเสนอและเผยแพรขอมูลสาร  สนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกายและการเลนกีฬา | 1. แหลงขอมูลสารสนเทศ  2. วิธีการแสวงหาและวิธีเลือกขอมูล สนเทศ การสังเคราะหประยุกตใชขอมูล  สนเทศดานสุขภาพ และสมรรถภาพ  3. หลักการและวิธีนําเสนอ และเผยแพร ขอมูลขาวสารสนเทศดานสุขภาพ ความ ปลอดภัย การออกกําลังกาย และการเลน  กีฬา |  | /  /  / |  |  |  | /(1)  /(1)  /(1) |  |  | 1  1  1 |
| **รวมจำนวนชั่วโมง** | | |  |  |  |  | **54** | **6** |  |  | **60** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ครั้งที่** | **ตัวชี้วัด** | **เนื้อหา** | **วิเคราะห์เนื้อหา** | | | | **วิธีการจัดการเรียนรู้** | | | | |
| **ง่าย** | **ปานกลาง** | **ยาก** | **เนื้อหาลึกซึ้ง** | **กรต.** | **ครูสอน** | **สอนเสริม** | **โครง**  **งาน** | **จำนวนชั่วโมง** |
| 19. | 6. การมีสติ  - บอกวิธีการฝกสติประโยชน และประเมินระดับของการมีสติ | 1. วิธีการฝกสติแบบตางๆ  2. ประโยชนของการมีสติ  3. การประเมินระดับของการมีสติ | /  /  / |  |  |  | 11  11  11 |  |  |  | 11  11  11 |
|  | 7. การพักผอนและนันทนาการ  - ออกกําลังกายพักผอนฝกจิต และรวมกิจกรรมนันทนาการที่ เหมาะสมจนเปนกิจนิสัย | 1. ความหมายความสําคัญของการพัก ผอน การใชเวลาวาง และกิจกรรมนันทนาการ  2. แหลงบริการนันทนาการ | /  / |  |  |  | 11  10 |  |  |  | 11  10 |
|  | 8. การทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ  - ประเมินสรางเสริมและดํารง สมรรถภาพทางกายและทางจิตตามหลักการสรางเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ | 1. หลักและวิธีการสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ  2. การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ |  | /  / |  |  |  | /1)  /(1) |  |  | 1  1 |
|  | 9. ความปลอดภัยในชีวิต ประเมิน  ความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต | 1. ปจจัยเสี่ยงในการดํารงชีวิต  1.1 สิ่งเสพติด  1.2 โรคติดตอทางเพศสัมพันธ  1.3 อุบัติเหตุ  2. การปองกันและหลีกเลี่ยงปจจัยเสี่ยง |  | /  / |  |  |  | /(1)  /(1) |  |  | 1  1 |
|  | 10. การปองกันหลีกเลี่ยงและ ทักษะการชวยฟนคืนชีพ  1. แสดงทักษะการใหความชวยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ คับขันไดอยางถูกตอง  2. แสดงทักษะการชวยฟนคืนชีพไดอยางถูกตอง | 1. การปองกันหลีกเลี่ยงและการใหความชวยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุอัคคีภัยและอันตรายจากมลพิษและสารเคมี  2. ทักษะการชวยฟนคืนชีพ |  | /  / |  |  |  | /(1)  /(1) |  |  | 1  1 |
| **รวมจำนวนชั่วโมง** | | | **-** | **-** | **-** | **-** | **54** | **6** | **-** | **-** | **60** |

**แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)**

**รายวิชา ทช32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว**

1. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการพัฒนาสุขภาพ

ก. มีรูปร่างหน้าตาดี

ข. มีบุคลิกภาพที่ดี

ค. อวัยวะต่างๆทำงานได้ดี

ง. มองโลกในแง่ดี

2. ข้อใดเป็นการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวที่ดีที่สุด

ก. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ข. การรักษาและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

ค. การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

ง. การรักษาความสะอาดของร่างกาย

3. ข้อใดคือการรับประทานอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด

ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

ข. รับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อย

ค. งดอาหารมื้อเย็น

ง. รับประทานอาหารจุกจิก

4. ค่านิยมใดเหมาะสมมากที่สุดในการคบเพื่อนต่างเพศ

ก. แพรวคบกับกวินที่ฐานะความรํ่ารวย

ข. โดมคุยกับจิ๋วเพราะจิ๋วสวย

ค. หน่อยไปเดินเล่นกับต่อทำให้คุยกันถูกคอมากยิ่งขึ้น

ง. เบียร์ไม่อยากคุยกับบีเนื่องจากบีแต่งกายไม่สะอาด

5.ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของวัยรุ่นชายและหญิง

ก. ขนาดของร่างกายใหญ่ขึ้น

ข. มีความคิดรอบคอบและมีเหตุผล

ค. กล้าพูดอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา

ง. อยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน

6. การจัดการอารมณ์ทางเพศแบบใดส่งผลเสียน้อยที่สุด

ก. ออกกำลังกายอย่างหนัก

ข. วาดภาพ เล่นดนตรี

ค. เที่ยวสถานเริงรมย์

ง. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

7. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มากที่สุด

ก. แต่งกายไม่มิดชิดออกจากบ้าน

ข. ไปดูหนังกับเพื่อนๆ

ค. ทานข้าวกับคนรักในโรงอาหาร

ง. อ่านหนังสือที่ห้องสมุดกับเพื่อนต่างเพศ

8. ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวส่งผลกระทบยกเว้นข้อใด

ก. ความตึงเครียดทางอารมณ์ระหว่างผู้ใหญ่

ข. เด็กเก็บกด และส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์ของเด็ก

ค. การทะเลาะวิวาทของผู้ใหญ่ อาจเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก

ง. ทำให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างตรงไปตรงมา

9. วัฒนธรรมของชาวตะวันตกมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมใดของวัยรุ่นชาวไทยมากที่สุด

ก. การเที่ยวกลางคืน

ข. การถูกเนื้อต้องตัวกับเพื่อนต่างเพศ

ค. การคบเพื่อนต่างเพศ

ง. การจูบกันในสถานที่สาธารณะ

10. ปัจจัยใดมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด

ก. ครอบครัว

ข. สื่อมวลชน

ค. สังคม

ง. ค่านิยม

**เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)**

**รายวิชา ทช32005 สุภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

1. ก

2. ง

3. ก

4. ค

5. ข

6. ค

7. ง

8. ข

9. ง

10. ข

**แผนการจัดการเรียนรู้รายสัปดาห์ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 18**

**รายวิชา สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต ทช32005**

**เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (พบกลุ่ม 6 ชั่วโมง / การเรียนรู้ด้วยตนเอง 54 ชั่วโมง)**

**วันที่.....................เดือน........................................พ.ศ………………………..**

**มาตรฐานที่ 4.2** มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

**มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ**

1รูเขาใจมีคุณธรรมจริยธรรมเจตคติที่ดีมีทักษะในการดูแลและสรางเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีปฏิบัติจนเปนกิจนิสัยวางแผนพัฒนาสุขภาพดํารงสุขภาพของตนเองและครอบครัวตลอดจนสนับสนุนใหชุมชนมีสวนรวมใน การสงเสริมดานสุขภาพพลานามัยและพัฒนาสภาพแวดลอมที่ดี

**เรื่อง** 1. สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

2. การดูแลสุขภาพตนเอง และผูอื่น

3. การสังเคราะห ประยุกตใชขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกายและการเลน

กีฬา

**ตัวชี้วัด**

1 วิเคราะหบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีตอการปองกันโรค การสรางเสริมสุขภาพของครอบครัวและชุมชน

2.ประเมินสุขภาพสวนบุคคลเพื่อกําหนดกลวิธีลดความเสี่ยง และนําไปใชในการสรางเสริมสุขภาพของ ตนเองชุมชน และสังคม

3. การเลือกใชขอมูลขาวสารทางดานสุขภาพไดอยางถูกตอง

4. อธิบายหลักการ และวิธีการนําเสนอและเผยแพรขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกาย และการเลนกีฬา

**เนื้อหา**

1. สภาพแวดลอมกับการสงเสริมสุขภาพ

1.1 สภาพแวดลอมทางธรรมชาติ

1.2 สภาพแวดลอมทางสังคม

2. กลวิธีนําไปสูการมีพฤติกรรมสุขภาพดวยการสรางพลังปญญา

2.1 แนะนําวิธีการออกกําลังกายที่ถูกตองและมีขั้นตอน

2.2 บริโภคอาหารที่ถูกหลักอนามัย

2.3 การใชยาอยางถูกตอง

3. แหลงขอมูลสารสนเทศ

4. วิธีการแสวงหาและวิธีเลือกขอมูลสนเทศ การสังเคราะหประยุกตใชขอมูลสนเทศดานสุขภาพ และสมรรถภาพ

5. หลักการ และวิธีนําเสนอ และเผยแพร ขอมูลขาวสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกาย และการเลนกีฬา

**วิธีการเรียน : แบบพบกลุ่ม (on - site)**

**กระบวนการจัดการเรียนรู้**

**การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้ (O : Orientation)**

**ก.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ( 30 นาที )**

1.1 ครูทักทายนักศึกษา และนำเข้าสู่บทเรียนโดยแจ้งข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบันให้นักศึกษาทราบพร้อมทั้งแลกเรียนเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบัน ร่วมวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นร่วมกันพร้อมอธิบายถึงเหตุผลความจำเป็นที่ต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบพบกลุ่ม

1.2 ครูชี้แจง สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การติดตาม ในรายวิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

1.3 ครูและนักศึกษาร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับปัญหา ความต้องการ รูปแบบในการเรียน และการแสวงหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ ในการเรียนรายวิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

**การแสวงหาข้อมูลและการจัดการเรียนรู้ (N : New ways of learning)**

**ข.ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (ง ชั่วโมง)**

2.1 ครูให้นักศึกษาทําแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) แบบปรนัยสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิตจํานวน 10 ข้อ จากชุดแบบทดสอบ หรือจาก Google Form โดยเน้นให้นักศึกษามีความซื่อสัตย์ในการทำแบบทดสอบ

2.2 ครูให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจ้งผลสอบให้นักศึกษาทราบผ่านทางคุณครูและบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

2.3 ครูอธิบายเนื้อหาตามหนังสือเรียนวิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

การดูแลสุขภาพตนเอง และผูอื่น และการสังเคราะห์ประยุกตใชขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกายและการเลนกีฬา แล้วให้นักศึกษาสรุปลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

2.4 ครูสอนและสอดแทรกคุณธรรม 11 ประการ ในเรื่อง ความสะอาด ความสุภาพ ความขยัน ความประหยัด ความซื่อสัตย์สุจริต ความสามัคคี ความมีน้ำใจ ความมีวินัย ศาสน์ กษัตริย์ รักความเป็นไทย และยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

**การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ (I : Implementation)**

**3. ขั้นการปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ ( 30 นาที )**

3.1 ครูและนักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน พร้อมเพิ่มเติมความรู้และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และให้นักศึกษาบันทึกลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

3.2 ครูให้นักศึกษาสรุปการทำความดีและคุณธรรมที่ได้ปฏิบัติ พร้อมบันทึกลงในสมุดบันทึกความดีเพื่อประเมินคุณธรรม

**ขั้นประเมินผล (E : Evaluation)**

**4. ขั้นสรุปและประเมินผล (1 ชั่วโมง)**

4.1 ครูและนักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้รวมกัน พร้อมเพิ่มเติมความรู้และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ให้นักศึกษาบันทึกลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

4.2 ครูให้นักศึกษาทำแบบทดสอบย่อย เรื่อง สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพตนเอง และผูอื่น และการสังเคราะห์ประยุกตใชขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกายและการเลนกีฬาแบบปรนัย จำนวน 5 ข้อ จากชุดแบบทดสอบ หรือจาก Google From พร้อมเฉลยและประเมินผล ให้นักศึกษาบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

4.3 ครูให้นักศึกษาสรุปการทำความดีและคุณธรรมที่ได้ปฏิบัติพร้อมบันทึกลงในสมุดบันทึกความดี

เพื่อการประเมินคุณธรรม

4.4ครูติดตามงานที่ได้มอบหมายนักศึกษา เพื่อติดตามความคืบหน้า ดังนี้

4.4.1 ครูติดตามที่ได้รับมอบหมายนักศึกษา เพื่อติดตามความคืบหน้าผ่านทางช่องทางการพบกลุ่ม

4.4.2 ติดตามงานที่ได้รับมอบหมายสัปดาห์ที่ผ่านมา

4.4.3 ติดตามการทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.)

4.4.4 ติดตามสอบถามสุขภาพของนักศึกษา (การตรวจสุขภาพ/ความสะอาด/การแต่งกาย)

4.4.5 ติดตามสอบถามการทำความดีในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ผ่านมาและติดตามการบันทึกกิจกรรมที่ทำความดีลงในสมุดบันทึกความดีเพื่อการประเมินคุณธรรม

4.4.6 ติดตามสอบถามเกี่ยวกับงานอดิเรก สุนทรียภาพ การเล่นกีฬา การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ฯลฯ

4.4.7 ติดตามความก้าวหน้าการทำโครงการ

**สื่อและแหล่งการเรียนรู้**

1.หนังสือเรียนวิชา ทช 32005 หรือ หนังสือเรียนออนไลน์

2.คลิปวิดีโอ

3.ใบความรู้ที่ 18 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพตนเอง และผูอื่น และการสังเคราะห์ประยุกตใช

ขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกายและการเลนกีฬา

4.แบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

**ขั้นมอบหมายงาน**

1 ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแบ่งจำนวนนักศึกษาตามลำดับรหัสนักศึกษาในกลุ่มตนเอง และ จัดมอบหมายงาน

2 ครูมอบหมายให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพตนเอง และผูอื่น และการสังเคราะห์ประยุกตใชขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกําลังกายและการเลนกีฬา แล้วให้สรุปประเด็นจากตามหลักการที่ได้ศึกษาจากนั้นให้วิเคราะห์ข้อเท็จจริงนำเสนอต่อกลุ่มตามความคิดเห็นของตนเอง รวบรวมไว้ในสมุดบันทึก สกร.

3 ครูมอบหมายนักศึกษาทำใบงานเรื่อง

1.การทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2. ความปลอดภัยในชีวิต ประเมินความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

3. การปองกันหลีกเลี่ยงและทักษะการชวยฟนคืนชีพ แล้วนำมาส่งในสัปดาห์ต่อไป

**การวัดและประเมินผล**

1.การมีส่วนร่วมในการเข้าห้องเรียน

2.ตรวจแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

3.การตรวจใบงาน

4.การตรวจแบบทดสอบ

5.ประเมินคุณธรรม

**การเรียนรู้ด้วยตนเอง (กรต.) ครั้งที่ 18**

**(จำนวน 54 ชั่วโมง)**

**รายวิชา ทช 32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม และไปทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต) โดยการไปศึกษาค้นคว้า อ่านหนังสือ จดบันทึก จากหนังสือแบบเรียน ตำรา หนังสือ และสื่ออื่นๆ ในห้องสมุดประชาชนจังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา วิทยาลัยชุมชนในพื้นที่อำเอเมืองนราธิวาสหรืออำเภออื่นๆ หรือไปสอบถามขอความรู้จากบุคคล ในหัวข้อต่อไปนี้

กลุ่มที่

1. สุขภาพกับสิ่งแวดลอม

2. การดูแลสุขภาพตนเอง และผูอื่น

3. สุขภาพผูบริโภค

4. การบริหารจัดการชีวิต เพื่อสุขภาพ

**ขั้นตอนของการไปเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต.) ของนักศึกษา มีดังนี้**

1. แผนการเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต.) ในแต่ละแต่ละสัปดาห์ แต่ละครั้งที่ครู กศน.ตำบล/ครู ศรช. หรือครูประจำกลุ่มกลุ่มมอบหมาย

2. ให้บริหารเวลาและใช้เวลาในการศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองและทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต.) สัปดาห์ละ 15 ชั่งโมงเป็นอย่างน้อย

3. อ่านหนังสือ สอบถามผู้รู้ และจดบันทึกทุกครั้งทีมีการทำกิจกรรม กรต. และเก็บหลักฐานไว้ทุกครั้งเพื่อส่งครู กศน.ตำบล/ครูศรช. หรือครูประจำกลุ่ม ตรวจให้คะแนนการทำ กรต.

4. จัดทำรายงานเป็นเล่ม ตามแบบรายงานที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกำหนดและให้ส่งในวันที่มีการนำเสนอผลการทำกรต. ในเรื่องนั้นๆ

5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอด้วยตนเอง (กรณีที่ทำกรต.คนเดียว) โดยให้นำเสนอผลงานตามข้อง กลุ่มละ/คนละไม่เกิน 10 นาที ในวันพบกลุ่มครั้งต่อไป

**ใบความรู้ครั้งที่ 18**

**รายวิชา ทช 32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**เรื่องสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ**

1.1 สิ่งแวดล้อมหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ป่าไม้ดิน สัตว์แม่น้ำ อากาศ ถนน อาคาร บ้านเรือน ประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์

1.2 ลักษณะของสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็นลักษณะกว้าง ๆ ได้ ข ส่วนคือ

1. สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา ดิน น้ำ อากาศ ทรัพยากร

2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น ชุมชนเมือง สิ่งก่อสร้างโบราณสถานศิลปกรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม

1.3 ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

1. มลพิษทางอากาศ หมายถึง ภาวะอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าระดับปกติเป็นเวลา นานพอที่จะทําให้เกิดอันตรายแก่มนุษย์สัตว์พืช หรือทรัพย์สินต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเช่นฝุ่นละอองจากลมพายุ ภูเขาไฟระเบิด แผ่นดินไหว ไฟไหม้ป่า ก๊าซธรรมชาติ กรณีที่เกิดจากการกระทําของมนุษย์ ได้แก่ มลพิษจากท่อไอเสียของรถยนต์ จากโรงงานอุตสาหกรรมจากขบวนการผลิต จากกิจกรรมด้านการเกษตร จากการระเหยของก๊าซบางชนิด ซึ่งเกิดจากขยะมูลฝอยและของเสีย

2. มลพิษทางน้ำ (Water Pollution) น้ำเป็นปัจจัยที่สําคัญในการดํารง ชีวิตมนุษย์ นอกเหนือจากการอุปโภคบริโภคในชีวิตประจําวันแล้ว น้ำยังมีบทบาทสูงในการรังสรรค์อารยะธรรมความมั่นคงและมั่งคั่งของสังคม มนุษย์ชาติได้ประโยชน์มหาศาลจากทรัพยากรน้ำมาโดยตลอด แต่ในปัจจุบันปัญหาการขาดแคลนน้ำ และการเกิดมลพิษทางน้ำยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ เนื่องจากผู้ใช้น้ำส่วนใหญ่ขาดความรับรู้และจิตสํานึกรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ สถานการณ์ของทรัพยากรน้ำอาจเกิดปัญหาใหญ่ถึงขั้นวิกฤติ โดยเฉพาะในด้านการขาดแคลนน้ำ ทั้งนี้เนื่องจาก

- แนวโน้มที่จะเกิดภัยแล้งมากขึ้น

- น้ำในแหล่งน้ำต่าง ๆ มีคุณภาพลดลง

- การใช้น้ำฟุ่มเฟือยในกิจการต่าง ๆ อันได้แก่ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม การใช้น้ำ ในครัวเรือนและธุรกิจ บริการต่าง ๆ

3. มลพิษทางดิน (Soil Pollution or Land Pollution) หมายถึง ดินที่เสื่อมค่าไปจากเดิมหรือมีสารมลพิษเกินขีดจํากัดจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และพลานามัย ตลอดจนการเจริญเติบโตของพืช และสัตว์ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม

4. มลพิษทางเสียง (noise pollution) เสียงดัง (loud noise) หรือเสียงรบกวน (noise) หมายถึงสภาวะที่มีเสียงดังเกินปกติหรือเสียงดังต่อเนื่องยาวนาน จนก่อให้เกิดความรําคาญ หรือเกิดอันตรายต่อระบบการได้ยินของมนุษย์ และหมายรวมถึงสภาพแวดล้อมที่มีเสียงสร้างความรบกวน ทําให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

**เรื่องสิ่งแวดล้อมทางสังคม**

สิ่งแวดล้อมทางสังคม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ที่คนสร้างขึ้นมาเพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น อาคารบ้านเรือน สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ วัฒนธรรม ประเพณีการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมทางสังคมในแต่ละแห่ง จะมีลักษณะแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อม เช่น สิ่งแวดล้อมทางสังคมในแต่ละครอบครัว และในแต่ละโรงเรียน จะแตกต่างกันไป

1. สิ่งแวดล้อมทางสังคมในครอบครัว ในแต่ละครอบครัวจะมีการเป็นอยู่ และการปฏิบัติตนแต่ละที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมในครอบครัวที่ถ่ายทอด อบรม และปลูกฝังจนเป็นนิสัยสืบต่อกันมา เช่นบางครอบครัวสมาชิกในบ้านพูดาสุภาพ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน

2. สิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนสิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนที่เป็นสถานที่หรือสิ่งของเครื่องใช้ ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดําเนินชีวิตของบุคคลในโรงเรียนส่วนวัฒนธรรมในโรงเรียน เช่น เครื่องแต่งกายการพูด การแสดงความเคารพ เป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่ดีที่โรงเรียนพยายามถ่ายทอดให้กับนักเรียนในแต่ละรุ่นอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่อการดําเนินชีวิตสิ่งแวดล้อมทางสังคมในครอบครัวและโรงเรียน มีผลต่อการดําเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวและสมาชิกในโรงเรียน เช่นบ้านและโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่สกปรก หรือในบริเวณที่มีอากาศไม่ดีก็จะมีผลต่อสุขภาพของคนในบ้านและนักเรียนในโรงเรียน เช่น เจ็บป่วยได้ง่าย เพราะหายใจเอาอากาศเสียเข้าไปบ้านและโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก เช่น บ้านอยู่ใกล้สนามบิน ก็ทําให้สมาชิกในบ้านมีปัญหาในเรื่องการสื่อสาร ต้องพูดเสียงดังหรือถ้าเป็นโรงเรียนอยู่ใกล้สนามบิน นักเรียนจะเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ทางโรงเรียนอาจต้องปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อแก้ปัญหา เช่น ปลูกต้นไม้มาก ๆ เพื่อดูดซับเสียง หรือติดเครื่องปรับอากาศในห้องเรียน เป็นต้น บ้านและโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในบริเวณชุมชนที่มีอาคารสูง ๆ ล้อมรอบก็จะมีผลทําให้บริเวณบ้านและบริเวณโรงเรียนมีสภาพอากาศค่อนข้างร้อนเพราะลมพัดผ่านลําบากมาก เนื่องจากถูกอาคารสูงๆ กั้นทางลมไว้การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางสังคมสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมในโรงเรียน เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดําเนินชีวิตของนักเรียนในโรงเรียน เช่น อาคารเรียน สนามกีฬา อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ ไฟฟ้า น้ำประปา รวมทั้งวัฒนธรรมต่าง ๆเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ดังนั้นเราต้องช่วยกันดูแลรักษาและสืบทอด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนในโรงเรียน รวมทั้งเกิดความภาคภูมิใจ

**นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนได้ดังนี้**

1. ช่วยกันดูแลรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ของโรงเรียน เช่น โต๊ะ เก้าอี้อุปกรณ์การเรียนอุปกรณ์กีฬา เมื่อใช้แล้วให้เก็บเข้าที่ถ้าพบว่ามีสิ่งของใดชํารุด ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ซ่อมแซม

2. ใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด เช่น เมื่อเปิดก๊อกน้ำแล้วให้ปิดสนิทไฟฟ้าตามห้องเรียนและอาคาร

เรียน เมื่อเลิกใช้แล้วให้ช่วยกันปิดให้เรียบร้อย ซึ่งเป็นการช่วยประหยัดพลังงานด้วย

3. ปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมในโรงเรียน เช่น แต่งกายถูกต้องตามที่โรงเรียนกําหนด พูดจาสุภาพ

เรียบร้อย แสดงความเคารพคุณครูอย่างเหมาะสม เข้าแถวซื้ออาหาร เป็นต้น

**จัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว และชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ** ทุกคนควรตระหนักถึงความสําคัญของสิ่งแวดล้อม ปลูกฝังแนวคิดค่านิยมในการดูแลสิ่งแวดล้อมเริ่มตั้งแต่ในบ้าน ในชุมชน และมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัด และชวยกันพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสุขภาพดี

**วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**

สภาพแวดล้อมของครอบครัวประกอบไปด้วยปัจจัยทั้ง ๔ ด้าน อันได้แก่ด้านการอบรมเลี้ยงดู ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ด้านที่อยู่อาศัย และ ด้านความคาดหวังของครอบครัว ด้านการอบรมเลี้ยงดูสภาพแวดล้อมของครอบครัวในด้านการอบรมเลี้ยงดูได้แก่การได้รับความรัก เอาใจใส่ดูแล จากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง, บิดา มารดา หรือผู้ปกครองช่วยให้หายกลุ้มใจ และคลายทุกข์และบิดา มารดา หรือผู้ปกครองมีความภาคภูมิใจในตัวนักเรียน ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ส่วนมากมีสภาพแวดล้อมของครอบครัวในด้านความสัมพันธ์อันดับแรก ได้แก่ บิดา มารดา อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวที่อบอุ่น, บิดา มารดาหรือผู้ปกครองไม่ทะเลาะวิวาทกัน และพี่ หรือ น้องไม่ทะเลาะกัน

**ด้านที่อยู่อาศัย**

ด้านที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมของครอบครัว ต้องใช้ระยะเวลาการเดินทางมาวิทยาลัยเป็นเวลานาน,บ้านหลังพอประมาณ ไม่คับแคบ น่าอยู่และไม่มีปัญหาเรื่องไฟฟ้า น้าที่ใช้บริโภค อุปโภค ด้านความคาดหวังของครอบครัว

มีสภาพแวดล้อมของครอบครัวในด้านความคาดหวัง ได้แก่ ให้รางวัล หรือ ของขวัญเมื่อลูกๆได้คะแนนดีสําเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีและบิดา มารดา หรือผู้ปกครองสนับสนุนทุนทรัพย์ในการเรียน

**วิธีจัดสภาพแวดล้อมของชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**

**1. การสร้างจิตสํานึกด้านสิ่งแวดล้อมชุมชน**

การจัดงานรื่นเริงหรือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน หากมีการตกแต่งสถานที่ควรคํานึงถึงเรื่องดังนี้

1.1. ตกแต่งด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตรายและภาระต่อสิ่งแวดล้อม ใช้วัสดุที่สามารถใช้ได้หลายครั้ง และนํากลับมาใช้ใหม่ได้

1.2. ไม่ใช้โฟมในการตกแต่ง

1.3. ใช้ต้นไม้วัสดุธรรมชาติเช่น ใบตอง ดอกไม้สด ในการตกแต่งสถานที่ให้มากที่สุด

**2. การส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมชุมชนด้วยสื่อ**

ในพื้นที่ของชุมชนแต่ละแห่งนั้น ควรจัดให้มีป้านรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ข้อมูลหรือเตือนใจแก้ผู้พบเห็น โดยติดตั้งแบบถาวรควรคํานึงถึงความเหมาะสมสวยงาม จะสามารถกระตุ้นเตือนให้คนในชุมชนตระหนักถึงความร่วมร่วมใจกัน รักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้เป็นอย่างดี

**3. ชุมชนกับการอนุรักษ์ทรัพยากรท่องเที่ยว**

สถานที่ท่องเที่ยว กิจกรรมและวัฒนธรรม ประเพณีของท้องถิ่น นอกจากจะเป็นสมบัติที่น่าภาคภูมิใจของชุมชนท่องถิ่นแล้ว ยังก่อผลเศรษฐกิจของท้องถิ่นอีกด้วย การร่วมแรงร่วมใจกันอนุรักษ์

ทรัพยากรท่องเที่ยวให้คงอยู่อย่างยั่งยืน จึงเป็นสิ่งจําเป็นอย่างยิ่งเช่น

- ช่วยกันรักษาสภาพธรรมชาติให้คงความสมบูรณ์ไว้มากที่สุด

– บูรณปฏิสังขรณ์แหล่งโบราณสถานอย่างถูกวิธีเพื่อให้คงอยู่คู่ชุมชนตลอดไป

– รณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น

– รักษาศิลปหัตถกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมของท้องถิ่น โดยอาจนํามาผลิตเป็นสินค้าที่ระลึก

**4. การป้องกันปัญหาขยะในชุมชน**

การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะในชุมชนทําได้โดย

– ลดการนําขยะเข้าบ้าน ก่อนซื้อของเข้าบ้านทุกครั้ง ควรถามตนเองว่ามีความต้องการและจําเป็น จริงๆ หรือไม่ เพราะของที่เหลือใช้จากการใช้นั้นคือปริมาณขยะชุมชนที่เพิ่มขึ้น

– มีถังขยะประจําบ้าน ถังขยะควรเป็นภาชนะที่แข็งแรงมีฝาปิดมิดชิดสามารถป้องกันแมลงและสัตว์

– แยกขยะก่อนทิ้ง วัสดุบางชนิดสามารถนํามาใช้ใหม่ได้หรือนําไปแปรรูปเพื่อกลับมาใช้อีกได้เช่น

ขวดแก้ว โลหะ หรือกระดาษเป็นต้น วัสดุเหล่านี้สามารถขยายได้เป็นการลดปริมาณขยะที่จะนํา ไปกําจัดอีก

– ทิ้งขยะให้ถูกทีตามจุดที่กําหนดไว้สําหรับการทิ้งขยะเท่านั้น

**ข้อปฏิบัติ**

1. ให้มีการกําจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ

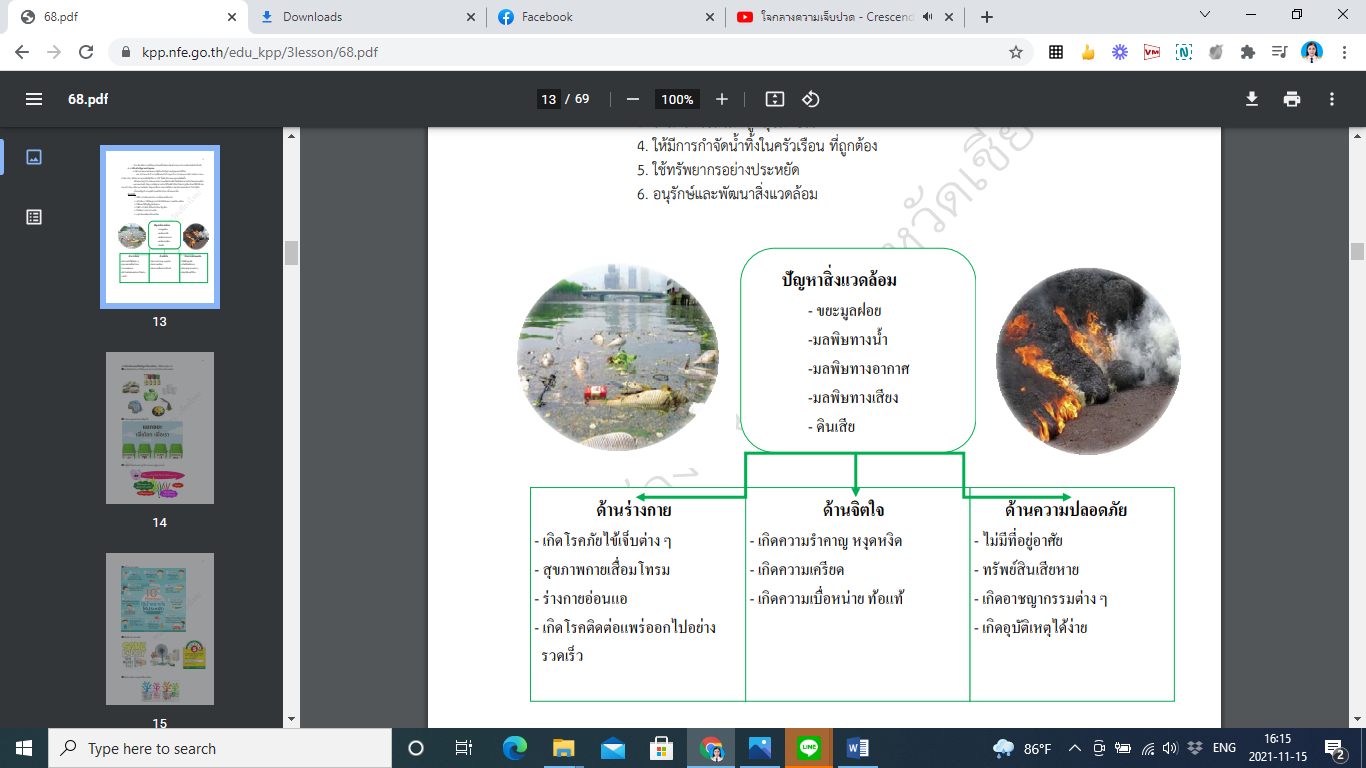
2. หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม

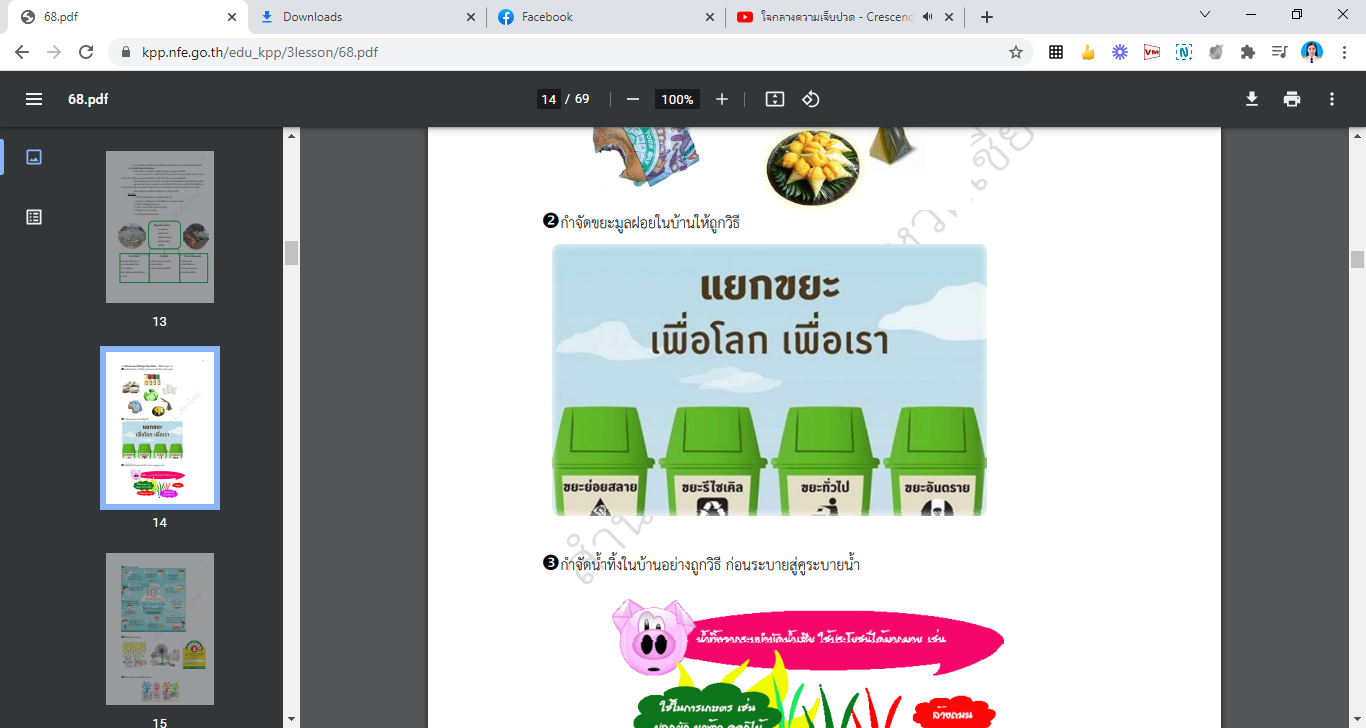
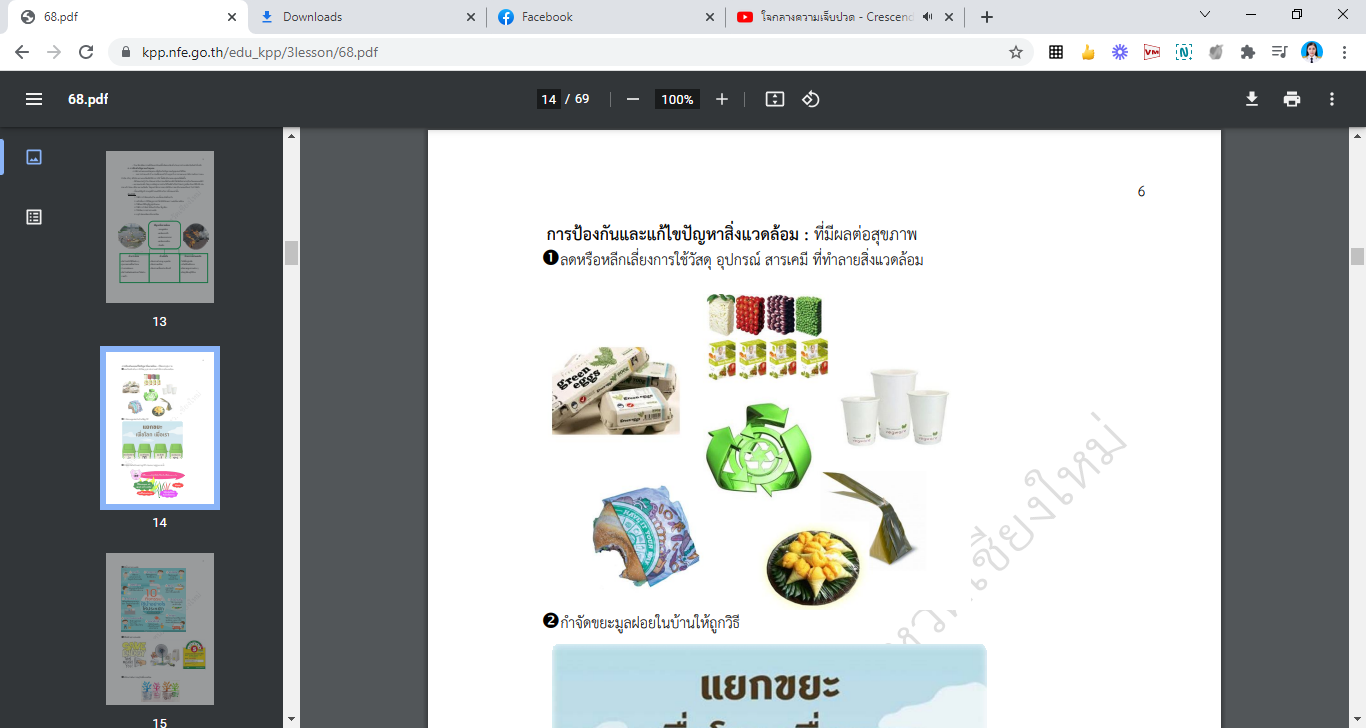
3. ให้มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

4. ให้มีการกําจัดน้ำทิ้งในครัวเรือน ที่ถูกต้อง

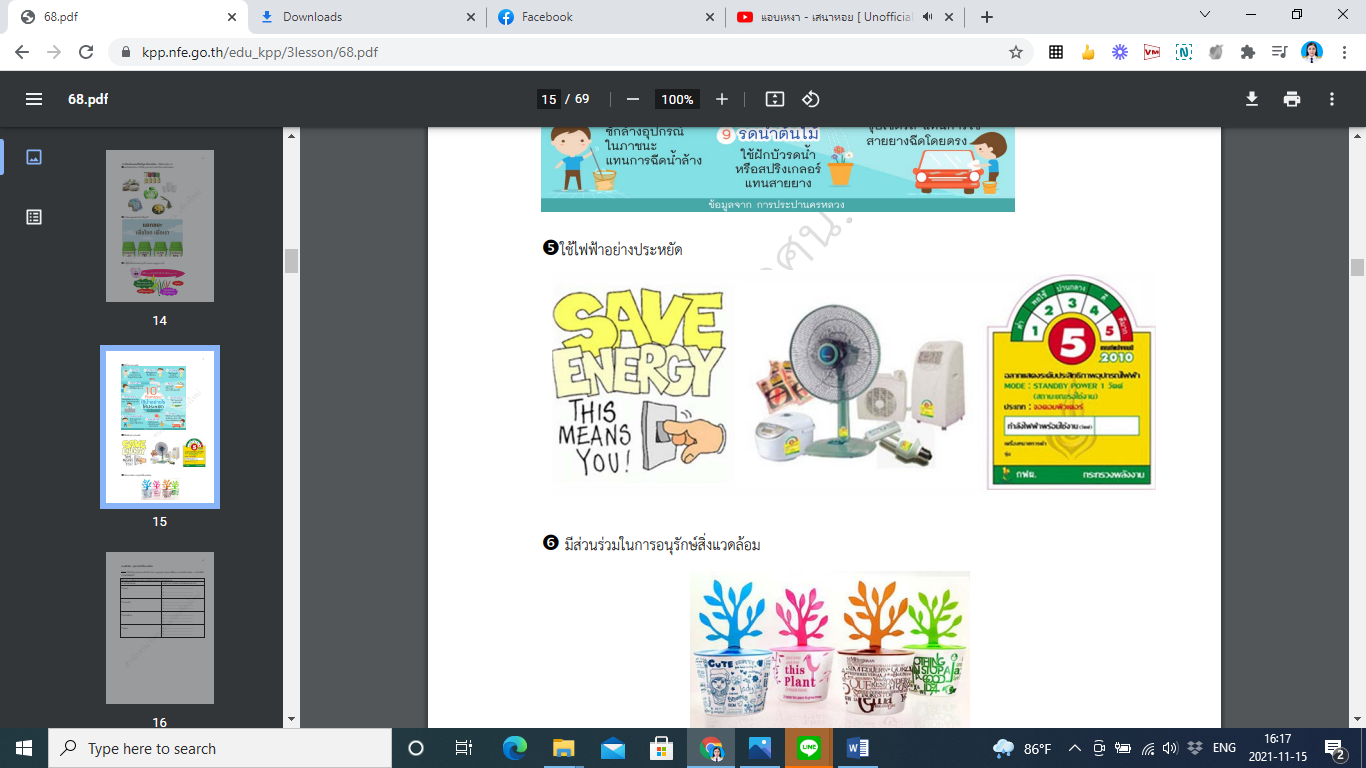
5. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

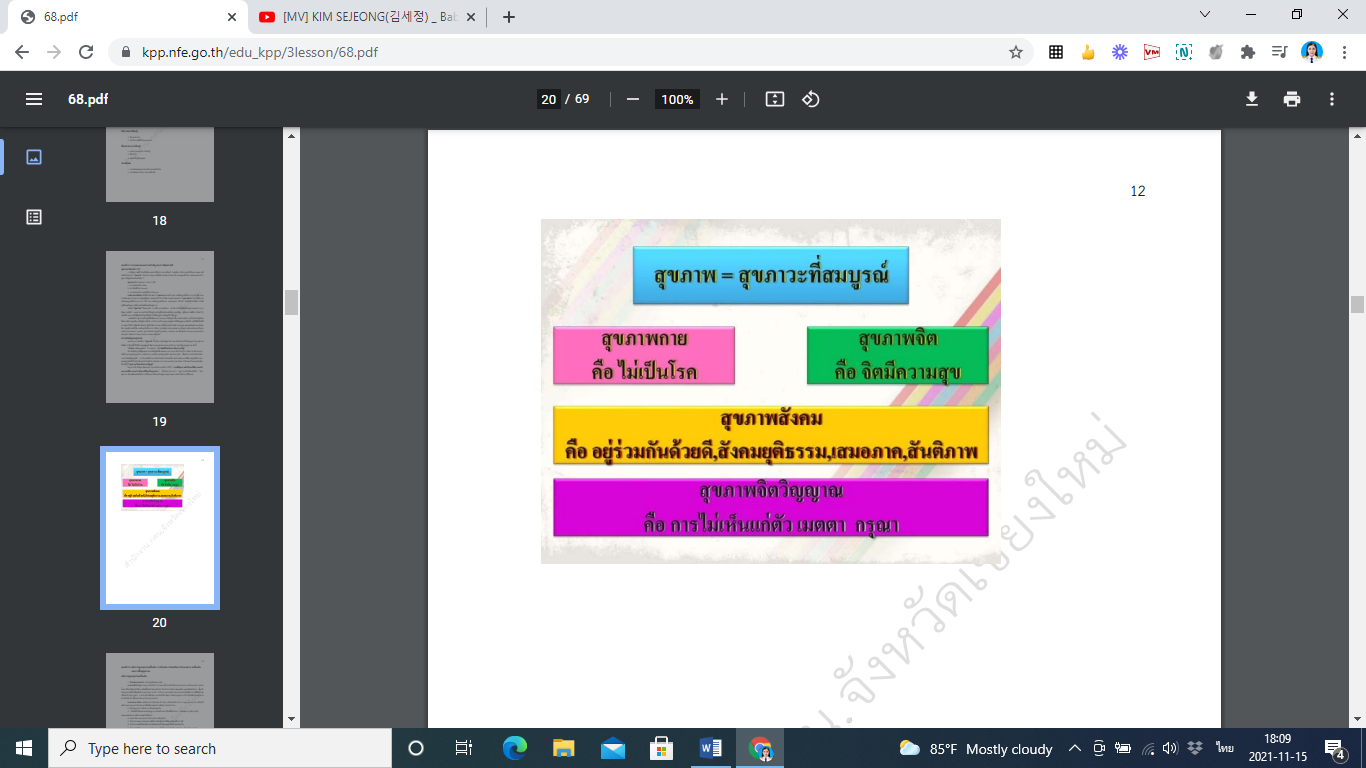
6. อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม











**หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกันการส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้นและการฟื้นฟูสุขภาพ**

**หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น**

1. รับประทานอาหาร อย่างถูกต้องเหมาะสมอาหารเช้าสําคัญมากเพราะช่วงเช้าร่างกายขาดน้ำตาลถ้าไม่รับประทานอาหารเช้าจะเกิดภาวะขาดน้ำตาลซึ่งจะมีผลทําให้ความคิดตื้อตัน ไม่ปลอดโปร่ง วิตกกังวล ใจสั่น อ่อนเพลีย หงุดหงิดโมโหง่าย มื้อเช้ารับประทานได้เช้าที่สุดยิ่งดี (ระหว่างเวลา 6.00 –7.00 น.) เพราะท้องว่างมานานหากยังไม่มีอาหารให้ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำข้าวอุ่น ๆก่อน ควรทานข้าวต้มร้อน ๆจะช่วยให้ง่ายต่อการขับถ่ายอุจจาระ ถ้าจําเป็นต้องรับประทาน(สาย)ใกล้อาหารมื้อกลางวัน อย่ารับประทานมากอาหารกลางวันควรเป็นอาหารหนักเช่น ข้าวสวย พร้อมกับข้าวครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมากและควรรับประทานให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

2. ขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ สม่ำเสมอทุกวัน

3. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล เช่นหน้าหนาวก็ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเท้า

ขณะนอนตอนกลางคืนควรห่มผ้าปิดถึงอก

4. ออกกําลังกายควรออกกําลังกายกลางแจ้งทุกวัน

5. รักษาความสะอาดของสถานที่พกอาศัยเพื่อช่วยให้สิ่งแวดล้อมดีอากาศดี

6. รักษาอารมณ์ให้ปลอดโปร่งแจ่มใสตลอดทั้งวันและอย่าลืมนั่งสมาธิทุกวัน

7. พักผ่อนให้เพียงพอเหมาะสมกับเพศและวัยไม่ควรนอนดึกเกิน ข0.00 น. ติดต่อกันหลายวัน

8. มีท่าทาง และอิริยาบถที่ถูกต้องเหมาะสมในการทํางานในชีวิตประจําวัน

**แนะนําวิธีการออกกําลังกายที่ถูกต้องและมีขั้นตอนที่ถูกต้อง**

การส่งเสริมสุขภาพเป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสําคัญมากที่จะช่วยให้เราดํารงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนําไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้องการดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลกระทํากิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเกิดโรคและการเจ็บป่วย การรักษาอาการผิดปกติและการเจ็บป่วยการดูแลสุขภาพตนเอง

**แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ**

1. การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกว่าผิดปกติ

3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยและได้รับการกําหนดว่าเป็นผู้ป่วย

**ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

1. มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทําให้ดํารงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่น

ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2. โอกาสเกิดโรค การเจ็บป่วย และความผิดปกติต่างๆมีน้อยมาก

3. ไม่เสียเวลาในการเรียน เนื่องจากไม่เจ็บป่วย

4 ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ

5. มีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นไปตามปกติ

การออกกําลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทํางานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคํานึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลจนส่งผลให้ส่วนต่างๆของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดํารงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

หลักปฏิบัติเพื่อนํามาใช้ในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกําลังกาย

1. ยึดหลัก "ง พ"คําว่า "หลักสี่พอ" ประกอบด้วย "บ่อยพอ หนักพอ นานพอ และพอใจ"

2. สํารวจสุขภาพของตนเอง

3. ตัดสินใจเลือกชนิดของการออกกําลังกายโดยต้องให้เหมาะกับเพศและวัย

4. กําหนดโปรแกรมออกกําลังกาย

5. ข้อควรระวังในขณะออกกําลังกายควรหยุดออกกําลังกายทันทีหากขณะออกกําลังกายมี

อาการผิดปกติเกิดขึ้น

**การเตรียมตัวก่อนออกกําลังกาย**

ก่อนออกกําลังกายทุกครั้ง ท่านต้องทําการอบอุ่นร่างกายก่อน อาจใช้วิธีเดินภายในบ้าน รอบบ้านหรือ

เดินสายพาน ฯลฯ โดยปกติแล้วควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาทีซึ่งในการทําความอบอุ่น

ร่างกายนี้จะทําให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น และหลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น เป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกําลังกาย

**เทคนิคการออกกําลังกายอย่างถูกวิธี**

1. การออกกําลังกายให้ได้ผลดีที่สุดคือ ไม่ควรออกกําลังกายน้อยกว่า ค0 นาที/ครั้ง และไม่ควรน้อยกว่า ค ครั้งต่อสัปดาห์ทางที่ดีควรจะหมั่นออกกําลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะได้ปรับสมดุลอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

2. ถ้าเหนื่อยจากการออกกําลังกายควรหยุดอย่าออกกําลังกายแบบหักโหมอย่าฝืนสังขารตัวเอง และกําลังของตัวเองเด็ดขาด เพราะจะทําให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ง่ายและเกิดอันตรายต่อร่างกายได้

3. ก่อนออกกําลังกายทุกครั้งควรวอร์มร่างกายก่อนเพื่อเป็นการปรับอุณหภูมิให้ร่างกายพร้อม และเตรียมกล้ามเนื้อเพื่อยืดและคลายตัวอย่างยืดหยุ่น ส่วนเวลาที่ออกกําลังกายเสร็จก็ควรวอร์มอัพด้วยเช่นกันเพื่อช่วยลดการปวดเมื่อย

4. เวลาที่ออกกําลังกายในช่วงแรกๆอาจจะรู้สึกปวดเมื่อยได้อย่างเห็นได้ชัด แต่ถ้าคุณออกกําลังกายเป็นประจําอาการปวดเมื่อยจะน้อยลง

5. คุณควรจะเปลี่ยนรูปแบบในการออกกําลังกายบ้างเพื่อความสนุก เพิ่มความหลากหลาย และไม่น่าเบื่อ เพราะแต่ละกีฬาก็มีข้อดีแตกต่างกันออกไป

6. ควรดื่มน้ำก่อนออกกําลังกายประมาณ 3ชั่วโมงประมาณ ข-ค แก้ว และในระหว่างเล่นก็ควรดื่มก-ข แก้ว เพื่อเป็นการชดเชยการสูญเสียน้ำระหว่างที่ออกกําลังกาย และป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดอาการเกร็งเป็นตะคริว คลื่นไส้หรือปวดหัว เนื่องจากภาวะขาดน้ำนั่นเอง

7. ไม่ควรดื่มกาแฟก่อนออกกําลังกายเพราะสารคาเฟอีน จะไปกระตุ้นการทํางานของหัวใจทําให้รู้สึกเหนื่อยหอบระหว่างที่ออกกําลังกายได้ค่ะ

**การปฏิบัติตัวหลังการออกกําลังกาย**

หลังจากออกกําลังกายแล้ว อย่าหยุดออกกําลังกายในทันที โดยเฉพาะท่านที่ออกกําลังกายอย่างหนัก

เพราะจะทําให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน อาจทําให้เกิดอาการหน้ามืด ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที

จนกระทั่งชีพจรกลับคืนสู่สภาพปกติและควรดื่มน้ําให้เพียงพอภายหลังออกกําลังกาย

**ประโยชน์ของการออกกําลังกาย**

การออกกําลังกายอย่างสม่ําเสมอจะทําให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทํางานได้

อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น

- ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทํางานได้ดี ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

โรคความดันต่ำ มีภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆเช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น

- ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทําให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น

- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทํางานได้ดีขึ้น

- ช่วยลดความเครียด และทําให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

**การบริโภคอาหารที่ถูกตามหลักโภชนาการและหลักอนามัย**

อาหาร หมายถึง สารซึ่งอาจเป็นของแข็งหรือของเหลวที่รับประทานเข้าไปแล้ว ไม่เป็นพิษหรือโทษต่อร่างกายแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

โภชนาการ หมายถึง วิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของอาหารที่เข้าไปใน

ร่างกายการพัฒนาของร่างกายจากการได้รับสารอาหารรวมทั้งการปรุงแต่งอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการ

ตามสภาพและวัย

อนามัย องค์การอนามัยโลก ได้ให้คําจํากัดความไว้ว่า “ การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกายและ

จิตใจ และสามารถดํารงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดีซึ่งไม่เพียงปราศจากโรค หรือไม่แข็งแรงทุพพลภาพเท่านั้น ”

สารอาหารหมายถึง สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหาร เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตซึ่งให้ประโยชน์

ต่อร่างกาย อาหารต่างๆที่เรารับประทานเข้าไปนั้นแยกคุณสมบัติทางเคมีแล้วจะได้สารอาหาร 6 ประเภท คือ

1. โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์นม ไข่และโปรตีนในพืช ได้แก่ถั่วชนิดต่างๆเป็นต้น

2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ข้าวชนิดต่างๆ แป้ง น้ําตาลเผือก มัน เป็นต้น

3. ไขมัน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์และน้ํามันจากพืช

4. วิตามิน ได้แก่ วิตามินที่ละลายได้ในไขมัน และวิตามินที่ละลายในน้ํา

5. เกลือแร่ ได้แก่ผลไม้ชนิดต่างๆ พืชผัก นม ไข่ เครื่องในสัตว์อาหารทะเล เป็นต้น

**การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักอนามัย มีหลักการบริโภคดังนี้**

1. อาหารต้องสุกและผ่านความร้อนแล้ว

อาหารที่ปรุงสุกแล้วย่อมทําใหเชื้อโรคที่มีในอาหารถูกทําลายไปด้วย อาหารที่สุกและผ่านความร้อนอย่างเพียงพอย่อมทําให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคอาหารนั้นๆ

2. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและมีราคาถูก

การเลือกซื้ออาหาร ควรพิจารณาเปรียบเทียบถึงคุณค่าของอาหารประเภทต่างๆ ให้ละเอียดเพราะอาหารที่มีราคาแพงไม่ได้มีคุณค่าทางอาหารสูงเสมอไป เช่น เนื้อสันในซึ่งมีราคาแพง แต่มีคุณค่าอาหารเท่ากับเนื้อสะโพกที่มีราคาถูกกว่า ถั่วมีราคาถูกกว่าอาหารจําพวกเนื้อสัตว์แต่มีคุณค่าเท่าๆกัน เป็นต้น

3. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ

ในปัจจุบันการทําอาหารรับประทานเองเป็นการยุ่งยากและเป็นการสิ้นเปลืองเวลา การซื้ออาหาร

จึงควรหาซื้ออาหารที่มีคุณค่าสูง หรือรับประทานอาหารปิ่นโตเพราะจะได้อาหารที่สดและมีคุณค่าทางอาหารที่

สูงกว่าอาหารกระป๋องและราคาก็ถูกกว่า แต่เลือกซื้อจากพ่อค้าที่ไว้ใจได้และไม่เอารัดเอาเปรียบผู้ซื้อมากเกินไป

4. ควรรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจํา

การเลือกซื้อผลไม้ควรเปรียบเทียบถึงคุณค่าของผลไม้ชนิดต่างๆ เพราะผลไม้บางชนิดให้แคลอรีสูง

บางชนิดให้แคลอรีต่ําแต่ผลไม้นั้นมีคุณค่าให้สารวิตามินและเกลือแร่ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

**การใช้ยาอย่างถูกต้อง**

ยาที่เรานํามาใช้มีอยู่หลายชนิด บางชนิดเราอาจหาซื้อเองได้แต่บางชนิดต้องซื้อตามใบสั่งของแพทย์

เท่านั้น เพราะยาเหล่านี้เป็นยาอันตราย ดังนั้นก่อนใช้ยา เราจึงควรทราบหลักการใช้ยาให้ถูกต้อง ดังนี้

1) ก่อนใช้ยาทุกครั้ง ต้องอ่านฉลากยาให้เข้าใจ อ่านให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

2) ใช้ยาให้ตรงกับโรค โดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้เพราะจะทําให้ไม่เป็นอันตราย

3) ใช้ยาให้ถูกวิธีเช่น ไม่แกะผงยาที่อยู่ในแคปซูลมาโรยแผล ยาชนิดที่ใช้ทาห้ามนํามารับประทาน

ยาที่ใช้ภายนอก ได้แก่ขี้ผึ้ง ครีม ยาผง ยาเหน็บ ยาหยอด มีข้อดีคือมีผลเฉพาะบริเวณที่ให้ยา

เท่านั้นและมีการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย จึงไม่ค่อยมีผลอื่นต่อระบบในร่างกาย ข้อเสียคือ ใช้ได้ดีกับโรคที่

เกิดบริเวณพื้นผิวร่างกายเท่านั้น และฤทธิ์ของยาอยู่ได้ไม่นาน โดยมีวิธีการใช้ดังนี้

- ยาใช้ทา ให้ทาเพียงบาง ๆ เฉพาะบริเวณที่เป็น ระวังอย่าให้ถูกน้ำล้างออกหรือถูกเสื้อผ้าเช็ดออก

- ยาใช้ถูนวด ก็ให้ทาและถูบริเวณที่มีอาการเบา ๆ

- ยาใช้โรย ควรทําความสะอาดแผล และเช็ดบริเวณที่จะโรยให้แห้งเสียก่อน ไม่ควรโรยยาที่แผลสด

หรือแผลมีน้ำเหลือง เพราะผงยาจะเกาะกันแข็งและปิดแผล อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคภายในแผลได้

- ยาใช้หยอด จะมีทั้งยาหยอดตา หยอดหูหยอดจมูกหรือพ่นจมูก

ยาที่ใช้ภายใน ได้แก่ ยาเม็ดยาผง ยาน้ำ ข้อดีคือ สะดวก ปลอดภัย และใช้ได้กับยาส่วนใหญ่ แต่มี

ข้อเสียคือ ออกฤทธิ์ได้ช้าและปริมาณยาที่เข้าสู่กระแสเลือดอาจแตกต่างกันตามสภาพการดูดซึม โดยมี

วิธีการใช้ดังนี้

- ยาเม็ดที่ให้เคี้ยวก่อนรับประทาน ได้แก่ ยาลดกรดและยาขับลมชนิดเม็ดทั้งนี้เพื่อให้เม็ดยาแตกเป็น

ชิ้นเล็ก จะได้มีผิวสัมผัสกับกรดหรือฟองอากาศในกระเพาะอาหารได้มากขึ้น

- ยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ได้แก่ ยาชนิดที่เคลือบน้ำตาล และชนิดที่เคลือบฟิล์มบาง ๆ จับดู

จะรู้สึกลื่น ยาดังกล่าวเป็นรูปแบบที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน ต้องการให้ยาเม็ดค่อยๆละลายทีละน้อย

- ยาแคปซูล เป็นยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ข้อดีคือรับประทานง่าย เพราะกลบรสและกลิ่นของ

ยาได้ดี

- ยาผง มีอยู่หลายชนิด และใช้แตกต่างกัน เช่น ตวงใส่ช้อนรับประทานแล้วดื่มน้ำตาม หรือชนิดตวง

มาละลายน้ำก่อน และยาผงที่ต้องละลายน้ำในขวดให้ได้ปริมาตรที่กําหนดไว้ก่อนที่จะใช้รับประทาน เช่นยา

ปฏิชีวนะชนิดผงสําหรับเด็ก โดยน้ำที่นํามาผสมต้องเป็น น้ำดื่มที่ต้มสุกและทิ้งให้เย็น ต้องเก็บในตู้เย็นที่ไม่ใช่

ช่องแช่แข็งและหากใช้ไม่หมดใน 7 วันหลังจากที่ผสมน้ำแล้วให้ทิ้งเสีย

- ยาน้ำแขวนตะกอน (Suspension) เช่น ยาลดกรดต้องเขย่าขวดให้ผงยาที่ตกตะกอนกระจายเป็น

เนื้อเดียวกัน จึงรินยารับประทาน ถ้าเขย่าแล้วตะกอนยังไม่กระจายตัว แสดงว่ายานั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

- ยาน้ำใส เช่น ยาน้ำเชื่อม ต้องเขย่าขวดก่อนใช้ถ้าเกิดผลึกขึ้น หรือเขย่าแล้วไม่ละลาย ไม่ควรกิน

- ยาน้ำแขวนละออง (Emulsion) เช่น น้ำมันตับปลา ยาจะแยกออกเป็นของเหลว ข ชั้น เวลาจะใช้ให้เขย่าจนเป็นชั้นเดียวกันก่อน จึงรินมารับประทาน ถ้าเขย่าแล้วยาไม่รวมตัวกันแสดงว่ายานั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

4) ใช้ยาให้ถูกกับบุคคล ควรใช้ยาให้ถูกกับสภาพของบุคคล เพราะร่างกายของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน

เช่น ยาที่ให้เด็กกิน ต้องมีปริมาณไม่เท่ากับผู้ใหญ่ ยาบางชนิดไม่ควรให้หญิงมีครรภ์กิน เพราะอาจเป็นอันตราย

ต่อลูกในท้องได้

5) ใช้ยาให้ถูกขนาด ควรใช้ยาตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรกําหนดไว้เพราะถ้าใช้เกินขนาด อาจเกิด

อันตรายต่อร่างกาย หรือถ้าใช้น้อยไป อาจจะทําให้การรักษาโรคไม่ได้ผลดี

1 ช้อนชา (มาตรฐาน) = 5 มิลลิลิตร = 2 ช้อนกาแฟ (ในครัว) = 1 ช้อนกินข้าว 1 ช้อนโต๊ะ (มาตรฐาน) =15 มิลลิลิตร = 6 ช้อนกาแฟ (ในครัว) = 3 ช้อนกินข้าว

6) ใช้ยาให้ถูกเวลา ยาแต่ละชนิดจะกําหนดระยะเวลาที่ใช้ไว้ดังนี้

ยาก่อนอาหาร ให้กินก่อนอาหาร 30 นาทีถึง ก ชั่วโมง เพื่อให้ยาดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี

ยาหลังอาหาร ให้กินหลังอาหารทันทีหรือไม่เกิน 15 นาทีถ้าลืมกินยาในระยะเวลาที่กําหนดให้กินทันทีที่นึกได้แต่ถ้าใกล้เวลากินยาครั้งต่อไปก็รอกินยาในมือต่อไปในขนาดปกติ

**ข้อแนะนําการใช้ยา**

1. ยาหลังอาหารทันทีให้กินหลังอาหารทันทีเช่น ยาลดการอักเสบปวดข้อหรือกล้ามเนื้อ

2. ยาพร้อมอาหาร กินพร้อมอาหาร ในมื้อนั้นๆ

3. ยาผงผสมน้ำกินฆ่าเชื้อสําหรับเด็ก หลังจากผสมน้ำแล้วไม่ควรใช้เกิน 7 วัน ขณะที่ไม่ใช้ยาควรเก็บยาในตู้เย็นชั้นใต้ช่องแข็งลงมา ห้ามเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง

4 ยาหยอดตา หลังเปิดใช้แล้ว จะเก็บไว้ได้ไม่เกิน 1 เดือน โดยทั่วไปจะเก็บในตู้เย็นชั้นใต้ช่องแข็งลงมา ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง

5. การเก็บรักษายาทั่วไป ควรเก็บไว้ในที่แห้ง และพ้นจากแสงแดด

6. อาการแพ้ยา หากกินยาแล้วมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น มีผื่นคันตามตัว มีจ้ำที่ผิวหนังหน้ามืด แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หรือใจสั่น ให้หยุดยา และมาปรึกษาแพทย์ทันที

**ความหมายและความสําคัญ ของการมีสุขภาพดี**

สุขภาพ คืออะไร การมีสุขภาพที่ดี เปนสิ่งที่ทุกคนตางก็พึงปรารถนาที่จะมี กอนอื่นเราก็ควรจะเขาใจในความหมายที่ แทจริงของคําวา "สุขภาพ" กันกอน วาสุขภาพนั้นมีความหมายวาอยางไร และคุณเขาใจความหมายของคําวา สุขภาพที่ถูกตองแลวหรือยัง

สุขภาพ มีความหมาย 3 ประการ คือ

1. ความปลอดภัย (Safe)

2. ความไมมีโรค (Sound)

3. ความปลอดภัย และไมมีโรค (Whole)

องคกรอนามัยโลก ไดใหคํานิยามคําวา สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณทั้งทางกาย ทางจิต และ ทางสังคมตามรางพระราชบัญญัติสุขภาพแหงชาติ 2545 ใหความหมายของคําวา สุขภาพ คือ ภาวะที่มีความ พรอมสมบูรณทั้งทางรางกาย คือ รางกายที่สมบูรณแข็งแรง คลองแคลว มีกําลัง ไมเปนโรค ไมพิการ ไมมี อุบัติเหตุอันตราย มีสิ่งแวดลอมที่สงเสริมสุขภาพ

ดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึง "การมีรางกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไขเจ็บในทุกสวนของรางกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวใหอยูรวมกับผูอื่นในสังคมไดอยางปกติสุข ผูมีสุขภาพดีถือวาเปนกําไร ของชีวิต เพราะทําใหผูเปนเจาของชีวิตดํารงชีวิตอยูอยางเปนสุขได" นั่นเอง

จะเห็นไดวา สุขภาพนั้น ไมไดมีเพียงทางกายและทางจิตใจเทานั้น แตยังรวมถึงการปรับตัวเขาสูสังคม ไดอยางมีความสุขดวย เมื่อรูอยางนี้แลว เราก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราใหดีอยูเสมอ เพื่อที่เราจะไดมีจิตใจที่มี ความสุข รื่นเริง ไมติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุน ชุมชนเขมแข็ง และสังคม มีความยุติธรรมไดนั้น จะตองเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับตางๆทั้งสุขภาพในระดับของปจเจก บุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (CommunityHealth) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) นั่นเอง

**ความสําคัญของสุขภาพ**

หลายคน อาจสงสัยวา "สุขภาพ" นั้น มีความสําคัญอยางไร และทําไมคนเราจึงตองดูแล รักษาสุขภาพ ในสื่อการเรียนรูนี้ จึงไดนําพระพุทธภาษิตทางพระพุทธศาสนามาอธิบายความสําคัญของสุขภาพ ดังนี้

"อโรคยา ปรมา ลาภา” ความหมาย “ความไมมีโรคเปนลาภอันประเสริฐ”

นับเปนสัจธรรมที่ทุกคนสามารถสัมผัสไดดวยตนเอง อยางเวลาที่เราเจ็บปวย ไมสบาย ตองทานยา เพื่อรักษาและบรรเทาอาการเปนปวย รวมทั้งอารมณหงุดหงิด และรําคาญใจ ที่ไมสามารถดําเนินกิจวัตร ประจําวันไดตามปกติ เราก็จะเห็นไดวาเวลาที่เราไมเจ็บ ไมปวยนั้น มันชางเปนเวลาที่มีความสุขยิ่งนัก พระ พุทธสุภาษิตนี้ จึงเปนที่ยอมรับกันทั่วไป แมแตชาวอารยประเทศทางตะวันตก ก็ยังยอมรับและเห็นพอง ตองกันวา“สุขภาพ คือพรอันประเสริฐสุด"

นอกจากนี้ ยังมีสุภาษิตของชาวอาหรับโบราณที่กลาวไววา “คนที่มีสุขภาพดี คือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวัง คือคนที่มีทุกสิ่งทุกอยาง ” นั่นก็หมายความวา "สุขภาพ คือวิถีแหงชีวิต" โดย สุขภาพ เปนเสมือนหนึ่งวิถีทาง หรือหนทางซึ่งจะนําไปสูความสุข และความสําเร็จตางๆ ไดนั่นเอง

**หลักการดูแลสุขภาพเบื้องตน การปองกันการสงเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องตน และการฟนฟูสุขภาพ**

**หลักการดูแลสุขภาพเบื้องตน**

1. รับประทานอาหาร อยางถูกตองเหมาะสม อาหารเชาสําคัญมากเพราะชวงเชารางกายขาดน้ำตาลถาไมรับประทานอาหารเชาจะเกิดภาวะขาด น้ำตาลซึ่งจะมีผลทําใหความคิดตื้อตัน ไมปลอดโปรง วิตกกังวล ใจสั่น ออนเพลีย หงุดหงิดโมโหงาย มื้อเชา รับประทานไดเชาที่สุดยิ่งดี (ระหวางเวลา 6.00 –7.00 น.) เพราะทองวางมานานหากยังไมมีอาหารใหดื่มน้ำอุน หรือน้ำขาวอุน ๆกอน ควรทานขาวตมรอน ๆจะชวยใหงายตอการขับถายอุจจาระ ถาจําเปนตองรับประทาน (สาย)ใกลอาหารมื้อกลางวัน อยารับประทานมาก

อาหารกลางวัน ควรเปนอาหารหนักเชน ขาวสวย พรอมกับขาวครบ 5 หมู เพราะรางกายตองใช พลังงานมากและควรรับประทานใหเพียงพอแกความตองการของรางกาย

2. ขับถายอุจจาระ ปสสาวะ สม่ำเสมอทุกวัน

3. ใสเสื้อผาใหเหมาะสมกับฤดูกาล เชนหนาหนาวก็ใสเสื้อผาหนา ๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเทา ขณะนอนตอนกลางคืนควรหมผาปดถึงอก

4. ออกกําลังกายควรออกกําลังกายกลางแจงทุกวัน

5. รักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัยเพื่อชวยใหสิ่งแวดลอมดีอากาศดี

6. รักษาอารมณใหปลอดโปรงแจมใสตลอดทั้งวันและอยาลืมนั่งสมาธิทุกวัน

7. พักผอนใหเพียงพอเหมาะสมกับเพศและวัยไมควรนอนดึกเกิน 20.00 น. ติดตอกันหลายวัน

8. มีทาทาง และอิริยาบถที่ถูกตองเหมาะสมในการทํางานในชีวิตประจําวัน

**แนะนําวิธีการออกกําลังกายที่ถูกตองและมีขั้นตอนที่ถูกตอง**

การสงเสริมสุขภาพเปนมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสําคัญมากที่จะชวยใหเราดํารงชีวิตอยูอยางปกติ สุข ในการสงเสริมสุขภาพจะตองมีความรูความเขาใจ เกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เขาใจหลักและวิธี ปฏิบัติในการสงเสริมสุขภาพ เพื่อนําไปสูการปฏิบัติในการสงเสริมสุขภาพไดอยางถูกตอง

การดูแลสุขภาพตนเองเปนกระบวนการที่บุคคลกระทํากิจกรรมตางๆ ที่เปนการสงเสริมสุขภาพ การ ปองกันการเกิดโรคและการเจ็บปวย การรักษาอาการผิดปกติและการเจ็บปวยการดูแลสุขภาพตนเอง แบงออกเปน

3 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรูสึกวาผิดปกติ

3. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บปวยและไดรับการกําหนดวาเปนผูปวย

**ประโยชนของการสงเสริมสุขภาพ**

1. มีสุขภาพดีทั้งทางดานรางกาย จิตใจ อารมณ และสังคม ทําใหดํารงชีวิตอยูรวมกับคนอื่น ในสังคมไดอยางปกติสุข

2. โอกาสเกิดโรค การเจ็บปวย และความผิดปกติตางๆมีนอยมาก

3. ไมเสียเวลาในการเรียน เนื่องจากไมเจ็บปวย

4. ไมเสียคาใชจายในการรักษาอาการเจ็บปวยตางๆ

5. มีพัฒนาการทางดานรางกายเปนไปตามปกติ

การออกกําลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวรางกาย หรือการกระตุนใหสวนตางๆของรางกายทํางาน มากกวาภาวะปกติอยางเปนระบบระเบียบโดยคํานึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัยและสภาพรางกายของแตละ บุคคลจนสงผลใหสวนตางๆของรางกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดํารงชีวิตไดอยางเปนสุข และมีคุณภาพ

หลักปฏิบัติเพื่อนํามาใชในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกําลังกาย

1. ยึดหลัก "ง พ"คําวา "หลักสี่พอ" ประกอบดวย "บอยพอ หนักพอ นานพอ และพอใจ"

2. สํารวจสุขภาพของตนเอง

3. ตัดสินใจเลือกชนิดของการออกกําลังกายโดยตองใหเหมาะกับเพศและวัย

4. กําหนดโปรแกรมออกกําลังกาย

5. ขอควรระวังในขณะออกกําลังกายควรหยุดออกกําลังกายทันทีหากขณะออกกําลังกายมี อาการผิดปกติเกิดขึ้น

การเตรียมตัวกอนออกกําลังกาย

กอนออกกําลังกายทุกครั้ง ทานตองทําการอบอุนรางกายกอน อาจใชวิธีเดินภายในบาน รอบบานหรือ เดินสายพาน ฯลฯ โดยปกติแลวควรใชเวลาในการอบอุนรางกายประมาณ 5-10 นาที ซึ่งในการทํา ความอบอุน รางกายนี้จะทําใหเลือดไปเลี้ยงอวัยวะสวนตาง ๆ ไดมากขึ้น และหลอดเลือดมีการเตรียมความ พรอมมากขึ้น เปนการปองกันการบาดเจ็บจากการออกกําลังกาย

**เทคนิคการออกกําลังกายอยางถูกวิธี**

1. การออกกําลังกายใหไดผลดีที่สุดคือ ไมควรออกกําลังกายนอยกวา 30 นาที/ครั้ง และ ไมควรนอยกวา 3 ครั้งตอสัปดาห ทางที่ดีควรจะหมั่นออกกําลังกายอยางสม่ำเสมอ รางกายจะได ปรับสมดุลอยางสมบูรณแข็งแรง

2. ถาเหนื่อยจากการออกกําลังกายควรหยุดอยาออกกําลังกายแบบหักโหม อยาฝนสังขารตัวเอง และกําลังของตัวเองเด็ดขาด เพราะจะทําใหกลามเนื้อฉีกขาดไดงายและเกิดอันตรายตอ รางกายได

3. กอนออกกําลังกายทุกครั้งควรวอรมรางกายกอนเพื่อเปนการปรับอุณหภูมิใหรางกายพรอม และ เตรียมกลามเนื้อเพื่อยืดและคลายตัวอยางยืดหยุน สวนเวลาที่ออกกําลังกายเสร็จก็ควรวอรมอัพดวยเชนกัน เพื่อชวยลดการปวดเมื่อย

4. เวลาที่ออกกําลังกายในชวงแรกๆอาจจะรูสึกปวดเมื่อยไดอยางเห็นไดชัด แตถาคุณออกกําลังกาย เปนประจําอาการปวดเมื่อยจะนอยลง

5. คุณควรจะเปลี่ยนรูปแบบในการออกกําลังกายบางเพื่อความสนุก เพิ่มความหลากหลาย และ ไมนาเบื่อ เพราะแตละกีฬาก็มีขอดีแตกตางกันออกไป

6. ควรดื่มน้ำกอนออกกําลังกายประมาณ ค ชั่วโมงประมาณ ข-ค แกวและในระหวางเลนก็ควรดื่ม ก-ข แกว เพื่อเปนการชดเชยการสูญเสียน้ำระหวางที่ออกกําลังกาย และปองกันไมใหรางกายเกิดอาการเกร็ง เปนตะคริว คลื่นไสหรือปวดหัว เนื่องจากภาวะขาดน้ำนั่นเอง

7. ไมควรดื่มกาแฟกอนออกกําลังกายเพราะสารคาเฟอีน จะไปกระตุนการทํางานของหัวใจทําใหรูสึกเหนื่อยหอบระหวางที่ออกกําลังกายไดคะ

การปฏิบัติตัวหลังการออกกําลังกาย หลังจากออกกําลังกายแลว อยาหยุดออกกําลังกายในทันที โดยเฉพาะ ทานที่ออกกําลังกายอยางหนัก เพราะจะทําใหเลือดไปเลี้ยงสมองไมทัน อาจทําใหเกิดอาการหนามืด ควรอบอุนรางกายประมาณ 5-10 นาที จนกระทั่งชีพจรกลับคืนสูสภาพปกติ และควรดื่มน้ำใหเพียงพอภายหลังออกกําลังกาย

**ประโยชนของการออกกําลังกาย**

การออกกําลังกายอยางสม่ำเสมอจะทําใหสุขภาพรางกายแข็งแรง ระบบ ตาง ๆ ในรางกายทํางานได อยางมีประสิทธิภาพ เชน

- ชวยใหระบบไหลเวียนของเลือดทํางานไดดี ไปเลี้ยงสวนตาง ๆ ไดมากขึ้น ปองกันการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันต่ำ มีภูมิตานทานของรางกายดีขึ้น และปองกันโรคตาง ๆ เชน โรคเบาหวาน โรคอวน โรคขอเสื่อม เปนตน

- ชวยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทําใหการเคลื่อนไหวคลองแคลวขึ้น

- ชวยใหระบบขับถายทํางานไดดีขึ้น

- ชวยลดความเครียด และทําใหการนอนหลับพักผอนดีขึ้น

**แหลงขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ**

แหลงที่มาของขอมูลขาวสารสุขภาพ

1.แหลงปฐมภูมิ (Primary Sources) ไดแก การเก็บขอมูลดวยตนเอง อาจมาจาก

- การจดทะเบียน เชน การแจงเกิด แจงตาย การยายที่อยู

- การแจงนับหรือการสํารวจโดยตรง เชนการสํารวจสภาวะสุขภาพของประชาชน

- ขอมูลจากการสงแบบสอบถามไปใหกรอกเปนเฉพาะเรื่อง ๆ

2.แหลงทุติยภูมิ (Secondary sources) ไดแก แหลงที่ทําการเผยแพรขอมูลแตไมไดทํา การเก็บรวบรวมในขั้นแรกนั้นดวยตนเอง หรือสถานที่ที่ยินยอมใหขอมูลแตผูตองการใช ซึ่งเปนวิธี ที่ทุนคาใชจายและเวลาไดมาก หากขอมูลนั้นมีความครบถวนและตรงกับความตองการ

1. World Health Organization

2. World Heath Statistics

3. กระทรวงสาธารณสุข

4. มูลนิธิสาธารณสุขแหงชาติ

5. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

6. สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องคการมหาชน)

7. สํานักงานกลางสารสนเทศบริการสุขภาพ

8. สํานักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสรางสุขภาพ (สสส.)

9. สํานักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ระบบสารสนเทศสุขภาพ( Health Information) หมายถึงสารสนเทศที่เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยของประชาชนรวมถึงขอมูลดานทรัพยากรสาธารณสุขและกิจกรรมสาธารณสุขสารสนเทศ สุขภาพมี 5 ประเภทไดแก

- ขอมูลดานประชากรเศรษฐกิจและสังคม

- ขอมูลดานสถานสุขภาพ

- ขอมูลดานทรัพยากรสาธารณสุข

- ขอมูลดานกิจกรรมสาธารณสุข

- ขอมูลดานการบริหารจัดการ ประโยชนของสารสนเทศสุขภาพคือ ทําใหทราบสถานสุขภาพปญหาสุขภาพอนามัยของ ชุมชนปญหา อุปสรรคในการใหบริการสาธารณสุขประสิทธิภาพ/ประสิทธิผลของการดําเนินงาน บริการสาธารณสุขเพื่อใชเปนแนวทางในการวางแผนเพื่อแกปญหาสาธารณสุขไดอยางถูกตองและ เหมาะสม

**วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใชขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ**

การใชประโยชนจากขอมูลขาวสารสุขภาพ

การนําขอมูลที่จัดเก็บบันทึกเอง หรือนํามาจากแหลงอื่น มารวบรวมประมวลผล นําเสนอ วิเคราะห และแปรผล เพื่อนําไปประกอบการวางแผน กําหนดยุทธศาสตร กําหนดตัวชี้วัด ( KPI) กําหนดเปาหมายใน การประเมินผลการดําเนินงานสาธารณสุขและใชเปนเครื่องมือในการควบคุมกํากับการดําเนินงานขอมูลจึงเปน สิ่งจําเปนและมีความสําคัญชวยใหความรู (Knowledge) ชวยในการตัดสินใจ (Decision Making)

ขอมูลขาวสารสุขภาพ อาจหมายถึงขอมูลขาวสารทางการแพทยและอนามัย ประกอบดวย ขอมูล สถานะสุขภาพขอมูลสถานบริการ การใหบริการ ขอมูลทรัพยากรสุขภาพเพื่อการกํากับการดําเนินงานสําหรับหนวยงานสาธารณสุขทั่วประเทศรวมถึงขอมูลดานการเงิน การคลังแตถึงอยางไรความตองการดานสุขภาพก็ยัง มีขอมูลประกอบอื่น ๆ ที่ไมใชมาจากงานสาธารณสุขโดยตรง เชน ขอมูลทางดานประชากรเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดลอม

**ประเภทของระบบขอมูลขาวสารสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขรวบรวบ ไดแก**

1. ขอมูลสถานะสุขภาพ (Health status)

2. ขอมูลบริการสุขภาพ (Health services)

3. ขอมูลทรัพยากรสุขภาพ (Health resources)

4. ขอมูลตามนโยบายยุทธศาสตร (Health strategy support)

5. ขอมูลสภาวะเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดลอม

**วิธีการนําเสนอและเผยแพรขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ**

1. จัดตั้งคลังขอมูลดานสุขภาพระดับชาติเพื่อจัดเก็บขอมูล/ฐานขอมูลสุขภาพสําหรับ ใหบริการกับผูบริหาร นักวิชาการ หนวยงานตาง และประชาชนทั่วไป

2. เปนศูนยกลางเผยแพรองคความรูและการเรียนรู KM) ( ของสํานักนโยบายและยุทธศาสตร

3. จัดทําสถิติ และขอมูลที่สําคัญดานสุขภาพ

4.เปนศูนยกลางการใหบริการขอมูลสถานะสุขภาพ บริการสุขภาพ ทรัพยากรสุขภาพ ขอมูล ตามตัวชี้วัดตามแผนยุทธศาสตรตาง ๆ และบริการขอมูลสุขภาพที่ผานการวิเคราะหซึ่งนําเสนอในเชิงนโยบาย และยุทธศาสตร

5.ใหคําแนะนําแกผูขอใชขอมูลตาง ๆ เชน การใชประโยชนขอมูล คํานิยาม ขอจํากัดของ ขอมูลการไดมาซึ่งขอมูล เพื่อชวยใหผูใชขอมูลใชขอมูลไดอยางถูกตอง

6.วิเคราะห ออกแบบ จัดทํา Web site ในสวนของสํานักนโยบายและยุทธศาสตรและกลุม ภารกิจดานขอมูลขาวสารและสารสนเทศสุขภาพ

7.ใหบริการเผยแพรขอมูลทาง web site และทางเอกสาร

8.งานหองสมุดเพื่อใหบริการหนังสือวิชาการ/ตํารา/เอกสารทางวิชาการ ทั้งภาษาไทยและ ภาษาอังกฤษ

9.วางระบบบํารุงรักษาฐานขอมูลใหปลอดภัยและสามารถใชประโยชนไดอยางมีประสิทธิภาพ

**ใบงานครั้งที่ 18**

**รายวิชา ทช 32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

1. จงอธิบายความหมายของคำว่า “สิ่งแวดลอม” ตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2.สิ่งแวดลอมทางสังคมในครอบครัวและโรงเรียน มีผลตอการดําเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวและสมาชิกในโรงเรียน อย่างไรจงอธิบาย

ตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………….………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………

3.ระบบสารสนเทศสุขภาพ หมายถึง

ตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… 4. ระบบขอมูลขาวสารสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขรวบรวบ ไดแก่อะไรบ้าง

ตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………....................................………………………………………………………………………………………………………………………………………….....………………………………………………………………………

5. จงยกตัวอย่างวิธีการนําเสนอและเผยแพรขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ มา 5 ข้อ

ตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………....................................………………………………………………………………………………………………………………………………………….....………………………………………………………………………

ชื่อ...................................................................รหัสนักศึกษา...................................ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

**เฉลยใบงานครั้งที่ 18**

**รายวิชา ทช32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**1.** จงอธิบายความหมายของคำว่า “สิ่งแวดลอม”

ตอบ สิ่งแวดลอม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอยางที่อยูรอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไมมีชีวิต ทั้งที่เปนรูปธรรม และนามธรรม เชน ปาไม ดิน สัตว แมน้ำ อากาศ ถนน อาคารบานเรือน ประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งมีอิทธิพลตอชีวิตและความเปนอยูของมนุษย

2. สิ่งแวดลอมทางสังคมในครอบครัวและโรงเรียน มีผลตอการดําเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวและสมาชิกในโรงเรียน อย่างไรจงอธิบาย

ตอบ บานและโรงเรียนที่ตั้งอยูในบริเวณที่สกปรก หรือในบริเวณที่มีอากาศไมดีก็จะมีผลตอสุขภาพของคน ในบานและนักเรียนในโรงเรียน เชน เจ็บปวยไดงาย เพราะหายใจเอาอากาศเสียเขาไป

บานและโรงเรียนที่ตั้งอยูในบริเวณที่มีเสียงดังมาก เชน บานอยูใกลสนามบิน ก็ทําใหสมาชิกในบานมีปญหาในเรื่องการสื่อสาร ตองพูดเสียงดังหรือถาเปนโรงเรียนอยูใกลสนามบิน นักเรียนจะเรียนหนังสือไมรูเรื่อง ทางโรงเรียนอาจตองปรับปรุงสภาพแวดลอมเพื่อแกปญหา เชน ปลูกตนไมมาก ๆ เพื่อดูดซับเสียง หรือ ติดเครื่องปรับอากาศใน หองเรียน เปนตน

บานและโรงเรียนที่ตั้งอยูในบริเวณชุมชนที่มีอาคารสูง ๆ ลอมรอบก็จะมีผลทําใหบริเวณบานและ บริเวณโรงเรียนมีสภาพอากาศคอนขางรอนเพราะลมพัดผานลําบากมาก เนื่องจากถูกอาคารสูงๆ กั้นทางลมไว

3.ระบบสารสนเทศสุขภาพ หมายถึง

ตอบ หมายถึงสารสนเทศที่เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัยของประชาชนรวมถึงขอมูลดานทรัพยากรสาธารณสุขและกิจกรรมสาธารณสุขสารสนเทศ สุขภาพ

4. ระบบขอมูลขาวสารสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขรวบรวบ ไดแก่อะไรบ้าง

ตอบ 1. ขอมูลสถานะสุขภาพ (Health status)

2. ขอมูลบริการสุขภาพ (Health services)

3. ขอมูลทรัพยากรสุขภาพ (Health resources)

4. ขอมูลตามนโยบายยุทธศาสตร (Health strategy support)

5. ขอมูลสภาวะเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดลอม

5. จงยกตัวอย่างวิธีการนําเสนอและเผยแพรขอมูลสารสนเทศดานสุขภาพ มา 5 ข้อ

ตอบ 1. จัดตั้งคลังขอมูลดานสุขภาพระดับชาติเพื่อจัดเก็บขอมูล/ฐานขอมูลสุขภาพสําหรับ ใหบริการกับผูบริหาร นักวิชาการ หนวยงานตาง และประชาชนทั่วไป

2. เปนศูนยกลางเผยแพรองคความรูและการเรียนรู KM) ( ของสํานักนโยบายและยุทธศาสตร

3. จัดทําสถิติ และขอมูลที่สําคัญดานสุขภาพ

4.เปนศูนยกลางการใหบริการขอมูลสถานะสุขภาพ บริการสุขภาพ ทรัพยากรสุขภาพ ขอมูล ตามตัวชี้วัดตามแผนยุทธศาสตรตาง ๆ และบริการขอมูลสุขภาพที่ผานการวิเคราะหซึ่งนําเสนอในเชิงนโยบาย และยุทธศาสตร

5.ใหคําแนะนําแกผูขอใชขอมูลตาง ๆ เชน การใชประโยชนขอมูล คํานิยาม ขอจํากัดของ ขอมูลการไดมาซึ่ง ขอมูล เพื่อชวยใหผูใชขอมูลใชขอมูลไดอยางถูกตอง

**แผนการจัดการเรียนรู้รายสัปดาห์ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 19**

**สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต รายวิชา ทช 32005**

**เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (พบกลุ่ม 6 ชั่วโมง / การเรียนรู้ด้วยตนเอง 54 ชั่วโมง)**

**วันที่.....................เดือน........................................พ.ศ……………**

**มาตรฐานที่ 4.1** มีความรู้ความเข้าใจ เจตคติเรื่องการใช้สิทธิของผู้บริโภค การรวมตัวกันเพื่อสร้างอํานาจในการต่อรองเพื่อรักษาสิทธิประโยชน์ของตนเอง ประยุกต์ใช้ในการดาเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

**มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ**

รู้ เข้าใจ ตระหนัก และเห็นคุณค่าเรื่องการใช้สิทธิของผู้บริโภค การรวมตัวกันเพื่อสร้างอํานาจในการต่อรองเพื่อรักษาสิทธิประโยชน์ของตนเอง ประยุกต์ใช้ในการดาเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

**เรื่อง 1.** การทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

**2.** ความปลอดภัยในชีวิต ประเมินความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

3. การปองกันหลีกเลี่ยงและ ทักษะการชวยฟนคืนชีพ

**ตัวชี้วัด**

1. ประเมินสรางเสริมและดํารง สมรรถภาพทางกายและทางจิตตามหลักการสรางเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2. แสดงทักษะการใหความชวยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ คับขันไดอยางถูกตอง

3. แสดงทักษะการชวยฟนคืนชีพไดอยางถูกตอง

เนื้อหา

1. หลักและวิธีการสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2. การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

3. ปจจัยเสี่ยงในการดํารงชีวิต

3.1 สิ่งเสพติด

3.2 โรคติดตอทางเพศสัมพันธ

3.3 อุบัติเหตุ

4. การปองกันและหลีกเลี่ยงปจจัยเสี่ยง

5. การปองกันหลีกเลี่ยงและการใหความชวยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุอัคคีภัยและอันตรายจากมลพิษและสารเคมี

6. ทักษะการชวยฟนคืนชีพ

**วิธีการเรียน : แบบพบกลุ่ม (on - site)**

**กระบวนการจัดการเรียนรู้**

**การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้ (O : Orientation)**

**ก.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ( 30 นาที )**

1.1 ครูทักทายนักศึกษา และนำเข้าสู่บทเรียนโดยแจ้งข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบันให้นักศึกษาทราบพร้อมทั้งแลกเรียนเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบัน ร่วมวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นร่วมกันพร้อมอธิบายถึงเหตุผลความจำเป็นที่ต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบพบกลุ่ม

1.2 ครูชี้แจง สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กระบวนการจัดการเรียนรู้ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การติดตาม ในรายวิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

1.3 ครูและนักศึกษาร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับปัญหา ความต้องการ รูปแบบในการเรียน และการแสวงหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ ในการเรียนรายวิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

**การแสวงหาข้อมูลและการจัดการเรียนรู้ (N : New ways of learning)**

**ข.ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (ง ชั่วโมง)**

2.1 ครูให้นักศึกษาเรียนรู้ และแจ้งผลสอบให้นักศึกษาทราบผ่านทางคุณครูและบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

2.2 ครูอธิบายเนื้อหาตามหนังสือเรียนวิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิตเกี่ยวกับการทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิต ประเมินความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและการปองกันหลีกเลี่ยงและ ทักษะการชวยฟนคืนชีพ แล้วให้นักศึกษาสรุปลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

2.3 ครูสอนและสอดแทรกคุณธรรม 11 ประการ ในเรื่อง ความสะอาด ความสุภาพ ความขยัน ความประหยัด ความซื่อสัตย์สุจริต ความสามัคคี ความมีน้ำใจ ความมีวินัย ศาสน์ กษัตริย์ รักความเป็นไทย และยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

**การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ (I : Implementation)**

**3. ขั้นการปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ ( 30 นาที )**

3.1 ครูและนักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน พร้อมเพิ่มเติมความรู้และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และให้นักศึกษาบันทึกลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

3.2 ครูให้นักศึกษาสรุปการทำความดีและคุณธรรมที่ได้ปฏิบัติ พร้อมบันทึกลงในสมุดบันทึกความดีเพื่อประเมินคุณธรรม

**ขั้นประเมินผล (E : Evaluation)**

**4. ขั้นสรุปและประเมินผล (1 ชั่วโมง)**

4.1 ครูและนักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้รวมกัน พร้อมเพิ่มเติมความรู้และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ให้นักศึกษาบันทึกลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

4.2 ครูให้นักศึกษาทำแบบทดสอบย่อย เรื่อง การทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิต ประเมินความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและการปองกันหลีกเลี่ยงและ ทักษะการชวยฟนคืนชีพ แบบปรนัย จำนวน 5 ข้อ จากชุดแบบทดสอบ หรือจาก Google From พร้อมเฉลยและประเมินผล ให้นักศึกษาบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

4.3 ครูให้นักศึกษาสรุปการทำความดีและคุณธรรมที่ได้ปฏิบัติพร้อมบันทึกลงในสมุดบันทึกความดี

เพื่อการประเมินคุณธรรม

4.4ครูติดตามงานที่ได้มอบหมายนักศึกษา เพื่อติดตามความคืบหน้า ดังนี้

4.4.1 ครูติดตามที่ได้รับมอบหมายนักศึกษา เพื่อติดตามความคืบหน้าผ่านทางช่องทางการพบกลุ่ม

4.4.2 ติดตามงานที่ได้รับมอบหมายสัปดาห์ที่ผ่านมา

4.4.3 ติดตามการทำกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.)

4.4.4 ติดตามสอบถามสุขภาพของนักศึกษา (การตรวจสุขภาพ/ความสะอาด/การแต่งกาย)

4.4.5 ติดตามสอบถามการทำความดีในแต่ละวัน สัปดาห์ที่ผ่านมาและติดตามการบันทึกกิจกรรมที่ทำความดีลงในสมุดบันทึกความดีเพื่อการประเมินคุณธรรม

4.4.6 ติดตามสอบถามเกี่ยวกับงานอดิเรก สุนทรียภาพ การเล่นกีฬา การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ฯลฯ

4.4.7 ติดตามความก้าวหน้าการทำโครงการ

**สื่อและแหล่งการเรียนรู้**

1.หนังสือเรียนวิชา ทช 32005 หรือ หนังสือเรียนออนไลน์

2.คลิปวิดีโอ

3.ใบความรู้ที่ 19 การทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิต ประเมินความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและการปองกันหลีกเลี่ยงและ ทักษะการชวยฟนคืนชีพ

4.แบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

**ขั้นมอบหมายงาน**

1 ครูแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแบ่งจำนวนนักศึกษาตามลำดับรหัสนักศึกษาในกลุ่มตนเอง และ จัดมอบหมายงาน

2 ครูมอบหมายให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องการทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิต ประเมินความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและการปองกันหลีกเลี่ยงและ ทักษะการชวยฟนคืนชีพ แล้วให้สรุปประเด็นจากตามหลักการที่ได้ศึกษาจากนั้นให้วิเคราะห์ข้อเท็จจริงนำเสนอต่อกลุ่มตามความคิดเห็นของตนเอง รวบรวมไว้ในสมุดบันทึก สกร.

3 ครูมอบหมายนักศึกษา

1. ทบทวนเนื้อหาทั้งหมดที่เรียนมา

2. อ่านบทเรียนและทำความเข้าเกี่ยวกับเนื้อหา

**การวัดและประเมินผล**

1.การมีส่วนร่วมในการเข้าห้องเรียน

2.ตรวจแบบบันทึกการเรียนรู้ สกร.

3.การตรวจใบงาน

4.การตรวจแบบทดสอบ

5.ประเมินคุณธรรม

**การเรียนรู้ด้วยตนเอง (กรต.) ครั้งที่ 19**

**(จำนวน 54 ชั่วโมง)**

**รายวิชา ทช 32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม และไปทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต) โดยการไปศึกษาค้นคว้า อ่านหนังสือ จดบันทึก จากหนังสือแบบเรียน ตำรา หนังสือ และสื่ออื่นๆ ในห้องสมุดประชาชนจังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา วิทยาลัยชุมชนในพื้นที่อำเอเมืองนราธิวาสหรืออำเภออื่นๆ หรือไปสอบถามขอความรู้จากบุคคล ในหัวข้อต่อไปนี้

กลุ่มที่

**1.** การทดสอบและสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

**2.** ความปลอดภัยในชีวิต ประเมินความเสี่ยงตอสุขภาพและแสวงหาแนวทางปองกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

3. การปองกันหลีกเลี่ยงและ ทักษะการชวยฟนคืนชีพ

**ขั้นตอนของการไปเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต.) ของนักศึกษา มีดังนี้**

1. แผนการเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต.) ในแต่ละแต่ละสัปดาห์ แต่ละครั้งที่ครู กศน.ตำบล/ครู ศรช. หรือครูประจำกลุ่มกลุ่มมอบหมาย

2. ให้บริหารเวลาและใช้เวลาในการศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองและทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต.) สัปดาห์ละ 15 ชั่งโมงเป็นอย่างน้อย

3. อ่านหนังสือ สอบถามผู้รู้ และจดบันทึกทุกครั้งทีมีการทำกิจกรรม กรต. และเก็บหลักฐานไว้ทุกครั้งเพื่อส่งครู กศน.ตำบล/ครูศรช. หรือครูประจำกลุ่ม ตรวจให้คะแนนการทำ กรต.

4. จัดทำรายงานเป็นเล่ม ตามแบบรายงานที่ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกำหนดและให้ส่งในวันที่มีการนำเสนอผลการทำกรต. ในเรื่องนั้นๆ

5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอด้วยตนเอง (กรณีที่ทำกรต.คนเดียว) โดยให้นำเสนอผลงานตามข้อง กลุ่มละ/คนละไม่เกิน 10 นาที ในวันพบกลุ่มครั้งต่อไป

**ใบความรู้ครั้งที่ 19**

**รายวิชา ทช 32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**หลักและวิธีการเสริมสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ**

**ความหมายของสมรรถภาพทางกาย**

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ภาพความสามารถของรางกายในการประกอบการ งานหรือ กิจกรรมทางกาย อยางใดอยางหนึ่งเปนอยางดีโดยไมเหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเปนสวนสําคัญใน การพัฒนาการทางดานรางกาย ของมนุษย สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไป จะเกิดขึ้นไดจากการ เคลื่อนไหวรางกาย หรือออกกําลังกายอยางสม่ำเสมอ

**องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย**

1. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

2. ความแข็งแรงของกลามเนื้อ (Muscular Strength)

3. ความทนทานของกลามเนื้อ (Muscular Endurance)

4. กําลัง (Power)

5. ความเร็ว (Speed)

6. ความคลองตัว (Agility)

7. ความออนตัว (Flexibility)

8. การทรงตัว (Balance)

**ความสําคัญและความจําเปนในการเสริมสรางสมรรถภาพทางกาย**

ปจจัยที่ทําใหคนเราดํารงชีวิตอยูไดอยางเปนปกติสุข ไดแก อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออก กําลังกาย การพักผอน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นไดวาการออกกําลังกายนับเปนปจจัยที่สําคัญมาก เพราะเปนกิจกรรมที่ทําใหรางกายเกิดการเคลื่อนไหวอันเปนบอเกิดแหงพัฒนาการดานตางๆ

ความกาวหนาทางเทคโนโลยีทําใหมนุษยไดรับความสะดวดสบายยิ่งขึ้น ผลทางมุมกลับที่เกิดขึ้นก็คือ การขาดการออกกําลังกาย ซึ่งความเจ็บไขไดปวยก็จะตามมา เชน ความอวน โรคความดันเลือดสูง โรคเกี่ยวกับ หัวใจ เปนตน

การออกกําลังกาย นอกจากจะชวยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแลว ยังมีประโยชนอื่นๆ อีก เชน รูปรางดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ชวยใหผูมีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถายดีขึ้น นอนหลับ ไดดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทําหนาที่ไดดีขึ้น ชวยใหอาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ชวยใหตั้งครรภและคลอดได งายขึ้น ชวยประหยัดคารักษาพยาบาลเพราะมีแอนติบอดีสูง สรุปแลวก็คือความมี สุขภาพดีนั่นเอง

**ประเภทของสมรรถภาพทางกาย ประเภทของสมรรถภาพทางกายแบงเปน 2 ประเภท ดังนี้**

1.สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง สมรรถภาพที่ประกอบดวยความทนทานของระบบหายใจ และ ระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงอดทนของกลามเนื้อ ความยืดหยุนของกลามเนื้อหรือความออนตัว และ สัดสวนของรางกาย

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของระบบตาง ๆ ในรางกายที่เปนความ สามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะชวยปองกันบุคคลจากโรคตางๆ ซึ่งมีสาเหตุจากภาวะของการขาดการออก กําลังกาย และถือวาเปนปจจัยสําคัญที่จะชวยใหคนเรามีสุขภาพที่ดี

**คุณคาการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี**

สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นไดก็ตอเมื่อรางกายไดมีการเคลื่อนไหวออกกําลังกายเปนประจํา สม่ำเสมอ การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีคุณคาและประโยชนดังนี้

1. ผูมีสมรรถภาพทางกายดีจะเปนผูที่มีสุขภาพดี

2. ผูมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะชวยใหมีบุคลิกลักษณะสงาผาเผย คลองแคลวกระฉับกระเฉง

3. ผูมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีการทํางานประสานกันระหวางระบบตางๆ

4. ผูมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทํางานสําเร็จไดโดยใชแรงนอยกวา เหนื่อยนอยกวา ทําใหรางกาย สามารถนํากําลังไปใชในงานอื่นไดตอไป

**วิธีการสรางเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ**

**การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก**

กาวขาออกดานขาง ผูทดสอบยืนครอมเสนกลาง เทาทั้งสองหางกันพอประมาณ เมื่อไดรับสัญญาณ เริ่มใหเริ่มกาวเทาออกดานขางครอมเสนทางดานขวา กลับมาครอมเสนกลาง และกาวไปครอมเสนทางดานซาย สลับไปสลับมาทั้งสามเสน โดยทําใหเร็วที่สุดในเวลา 20 วินาที ใหทํา 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุดเปนผลการทดสอบ บันทึกผลการทดสอบเปนจํานวนครั้งที่ทําได

**ยืนกระโดดสูง**

ยืนชิดกําแพง ยกแขนขางหนึ่งเหยียดขึ้นดานบนเหนือหัว ทําเครื่องหมายวัดใหสูงกวาแขนประมาณ 20 เซนติเมตร แลวกระโดดใหสุดที่สุด ทําอยางนี้กลายๆครั้จะพบวา ยิ่งกระโดดยิ่งสูงขึ้น

**กลามเนื้อหลัง**

ยืนบนเครื่องวัดจับคานแบบคว่ำมือ หลังทํามุม 30 องศากับแนวดิ่ง แขนและขาเหยียดตรง เกร็งกลามเนื้อหลังเหยียดตัวขึ้น บันทึกผลเปนกิโล

**แรงบีบมือ**

การทดสอบโดยใชมือลูบแม็กนีเซียมคารบอเนต( magnesium carbonate) เพื่อกันหลอลื่น แลวปรับ เครื่องวัด จับเครื่องวัดใหเหมาะสม โดยใชขอนิ้วที่ 2 รับน้ําหนักของเครื่องวัด ยืนตรงปลอยแขนหอยขางลําตัว พรอมแขนออกหางลําตัวเล็กนอย บีบใหสุดแรงหามไมใหสวนใดของรางกายโดนเครื่องวัด ทําอยางนี้สองครั้ง 2 ครั้ง และบันทึกผลเพื่อวัดการทดลองที่ดีที่สุด

**ยืนกมตัวลงขางหนา**

ยืนใหเทาหางกนพอประมาณ ขาแขนยืดตรงและชิดกัน กมตัวไปขางหนาใหมากที่สุด ทําอยางนี้ 2 ครั้ง แลวบันทึกและเลือกผลที่ดีที่สุด

**กาวขึ้นมา**

กาวขึ้นและลงบันไดเปน 4 จังหวะ ใน 1นาที ตองทําใหได 30 ครั้งตอกันเปนเวลา 3 นาที พักหนึ่งนาที แลวจับชีพจร ทําอยางนี้ 3 ครั้ง รวมชีพจรทั้ง 3 ครั้ง

**การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ**

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่นิยมใชกันและเปนที่ยอมรับจากประเทศตาง ๆทั่วโลกวาเปน

แบบทดสอบที่เหมาะสมสําหรับผูสนใจทั่วไปและสามารถทดสอบดวยตนเองได คือแบบทดสอบ

สมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ ใชชื่อยอวา ICSPFT ( International Committee Standard of Physical Fitness Test ) ใชวัดสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปประกอบดวยแบบทดสอบยอย 8 รายการ ไดแก

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร ( 50 Meter Sprint )

2. ยืนกระโดดไกล ( Standing Board Jump)

3. แรงบีบของมือ ( Grip Strength)

4. ลุก – นั่ง 30 วินาที ( 30 Second Sit Up)

5. ดึงขอ งอแขนหอยตัว (Pull Up)

6. วิ่งเก็บของ ( Shuttle Run)

7. นั่งงอตัว/งอตัวไปขางหนา ( Trunk Forward Flexion)

8. วิ่งระยะไกล ( Long Distance Run)

**ขอควรคํานึงในการสรางเสริมสรรถภาพทางกาย**

การสรางเสริมสรรถภาพทางกายโดยใชกิจกรรมออกกําลังกายหรือการเลนกีฬา เปนสิ่งที่มีประโยชน ตอรางกาย ทําใหรางกายแข็งแรง มีบุคคิลภาพที่ดีขึ้น

1. อายุ วัยตางๆ จะมีความเหมาะสมกับการออกกําลังกาย หรือการเลนกีฬาไมเหมือนกัน การเลือก กิจกรรมจึงแตกตางกันในแตละวัย

2. เพศ สมรรถภาพทางกายของหญิงและชายยอมมีความแตกตางกัน

3. สภาพรางกาย จิตใจ และ พรสวรรค เปนเรื่องของตัวบุคคล ซึ่งเปนผลมาจากกรรมพันธุและ อิทธิพล ของสิ่งแวดลอมขนาดรูปราง ลักษณะทางกาย

4.อาหาร มีผลตอการสรางเสริมสรรถภาพทางกาย

5. ภูมิอากาศ มีอิทธิพลตอการสรางเสริมสรรถภาพทางกายมาก ความรอนทําใหความอดทนลดลง เพราะทําใหการระบายความรอนที่เกิดจากการทํางานของกลามเนื้อทําไดยากขึ้น ดังนั้นกลางวันเหมาะสําหรับ การฝกความอดทน

6. เครื่องแตงกาย ลักษณะของเสื้อผา เชน แขนสั้น แขนยาว เนื้อผา สีของเสื้อผา จะมีผลกระทบตอ การออกกําลังการของในแงของความคลองตัว การระบายความรอน

7. แอลกอฮอล มีผลตอสรรถภาพโดยตรง แอลกอฮอลที่สะสมอยูในเลือดจะกระตุนใหสวนประสาท สวนที่เกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหว การมองเห็นดอยประสิทธิภายลดลง

8. บุหรี่ ในควันบุหรี่มีสารที่เปนพิษตอรางกาย

**ปจจัยเสี่ยงในการดํารงชีวิต**

**สิ่งเสพติด**

**ยาเสพติด** หมายถึง สารใดก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะหขึ้น เมี่อนําเขาสูรางกาย ไมวา จะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือดวยวิธีการใด ๆ แลว ทําใหเกิดผลตอรางกายและจิตใจนอกจากนี้ยังจะ ทําใหเกิดการเสพติดไดหากใชสารนั้นเปนประจําทุกวัน หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง

**ลักษณะสําคัญของสารเสพติด จะทําใหเกิดอาการ และอาการแสดงตอผูเสพดังนี้**

1. เกิดอาการดื้อยา หรือตานยา และเมื่อติดแลว ตองการใชสารนั้นในประมาณมากขึ้น

2. เกิดอาการขาดยาถอนยา หรืออยากยา เมื่อใชสารนั้นเทาเดิม ลดลง หรือหยุดใช

3. มีความตองการเสพทั้งทางรางกายและจิตใจอยางรุนแรงตลอดเวลา

4. สุขภาพรางกายทรุดโทรมลงเกิดโทษตอตนเอง ครอบครัว ผูอื่น ตลอดจนสังคม และประเทศชาติ

**ประเภทของยาเสพติด** ปจจุบัน สิ่งเสพติดหรือยาเสพติดใหโทษมีหลายประเภท อาจจําแนกไดหลายเกณฑ นอกจากแบงตาม แหลงที่มาแลว ยังแบงตามการออกฤทธิ์และแบงตามกํากฎหมายดังนี้

1. จําแนกตามสิ่งเสพติดที่มา - ประเภทที่ไดจากธรรมชาติ เชน ฝน มอรฟน กระทอม กัญชา - ประเภทที่ไดจากการสังเคราะห เชน เฮโรอีน ยานอนหลับ ยามา แอมเฟตามีน สารระเหย

2. จําแนกสิ่งเสพติดตามกฎหมาย - ประเภทถูกกฎหมาย เชน ยาแกไอน้ำดํา บุหรี่ เหลา กาแฟ ฯลฯ - ประเภทผิดกฎหมาย เชน มอรฟน ฝน เฮโรอีน กัญชา กระทอม แอมเฟตามีน ฯลฯ

3. การจําแนกสิ่งเสพติดตามการออกฤทธิ์ตอระบบประสาทสวนกลาง -ประเภทกดประสาท เชน ฝน มอรฟน เฮโรอีน ยากลอมประสาท ยาระงับประทสาท ยานอนหลับ สารระเหย เครื่องดื่มมึนเมา เชนเหลา เบียร ฯ - ประเภทกระตุนประสาท เชน แอมเฟตามีน ยามา ใบกระทอม บุหรี่ กาแฟ โคคาอีน - ประเภทหลอนประสาท เชน แอล เอส ดี,เอส ที พี,น้ำมันระเหย - ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน อาจกด กระตุน หรือหลอนประสาทผสมรวมกันไดแก กัญชา

**สาเหตุที่ทําใหเกิดยาเสพติด**

1. ติดเพราะฤทธิ์ของยา เมื่อรางกายมนุษยไดรับยาเสพติดเขาไป ฤทธิ์ของยาเสพติดจะทําใหระบบตางๆ ของ รางกายเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งถาการใชยาไมบอยหรือนานครั้ง ไมคอยมีผลตอรางกาย แตถาใชติดตอเพียงชั่ว ระยะเวลาหนึ่งจะทําใหมีผลตอรางกายและจิตใจ มีลักษณะ 4 ประการ คือ

- มีความตองการอยางแรงกลาที่จะเสพยาหรือสารนั้นอีกตอไปเรื่อๆ

- มีความโนมเอียงที่จะเพิ่มปริมาณของยาเสพติดขึ้นทุดขณะ

- ถาถึงเวลาที่เกิดความตองการแลวไมไดเสพ จะเกิดอาการอยากยา หรืออาการขาดยา เชน หาว อาเจียนน้ำตา น้ำมูกไหล ทุรนทุราย คลุมคลั่ง โมโห ขาดสติ

- ยาที่เสพนั้นจะไปทําลายสุขภาพของผูเสพทั้งรางกาย ทําใหซูบผอม มีโรคแทรกซอน และทางจิตใจ เกิดอาการทางประสาท จิตใจไมปกติ

2. ติดยาเสพติดเพราะสิ่งแวดลอม

- สภาพแวดลอมภายนอกของบานที่อยูอาศัย เต็มไปดวยแหลงคายาเสพติด เชนใกลบริเวณ ศูนยการคา หนาโรงหนัง ซึ่งเปนการซื้อยาเสพติดทุกรูปแบบ

- สิ่งแวดลอมภายในบานขาดความอบอุน รวมไปถึงปญหาชีวิตคนในครอบครัวและฐานะทาง เศรษฐกิจ สิ่งแวดลอมจะทําใหเด็กหันไปพึ่งยาเสพติด การขาดความเอาใจใสดูแลจากพอแม และขาดการ ยอมรับจากครอบครัว เด็กจะหันไปคบเพื่อนรอมกลุมเพื่อตองการความอบอุน สภาพของกลุมเพื่อนสภาพของ เพื่อนบานใกลเคียง - สิ่งแวดลอมทางโรงเรียน เด็กมีปญหาทางการเรียน เนื่องจากเรียนไมทันเพื่อน เบื่อครู เบื่อ โรงเรียน ทําใหหนีโรงเรียนไปอยูในสิ่งแวดลอมที่ตนพอใจ เปนเหตุใหตกเปนเหยื่อของการติดยาเสพติด

3. ติดเพราะความผิดปกติทางรางกายและจิตใจ

**วิธีปองกันและหลีกเลี่ยงการใชสารเสพติด**

สารเสพติดมีอันตรายตอผูใชหรือผูเสพ ดังนั้น เราจึงตองมีวิธีปองกันและหลีกเลี่ยงการใชสารเสพติด

1. ครอบครัวที่อบอุนจะเปนรั้วปองกันสารเสพติดไดเปนอยางดี

2.ตองมีใจคอหนักแนน อาจมีเพื่อนชักชวนใหเสพก็ตองปฏิเสธอยาไปเสพไมตองเกรงใจเพื่อนในทางที่ผิด

3. อยาลองเปนอันขาด เพราะจะนําไปสูการใชสารเสพติดบอยครั้งจนเกิดการติดได สารเสพติด บางอยางเสพครั้งสองครั้งก็ติดแลว

4. ตองคิดใหม อยาคิดแบบเกา ๆ คือคิดวาการเสพสารเสพติดเปนสิ่งที่โกเก เพื่อนฝูงจะยอมรับ คือ ตองคิดวาคนที่เสพเปนคนที่เสพเปนคนที่นาอับอาย นารังเกียจเปนคนออนแอชักจูงงาย ถาเพื่อนฝูงไมรับ เพราะเราไมเสพก็ชั่งเขาไมตองไปคบดวยกับเพื่อนคนที่ชักชวน เราไปสูความหายนะ

5. ตองตระหนักถึงพิษภัยเพราะสารเสพติดทุกชนิดมีพิษภัยตอรางกายทั้งสิ้น

6. ตองตระหนักวาการที่นักเรียนไปใชสารเสพติด ถาพอแม ผูปกครองรูจะทําใหทานเสียใจ

7. พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดลอมที่เอื้อตอการใชสารเสพติด เชน หลีกเลี่ยงจากเพื่อน ที่ใชสาร เสพติดไมไปเที่ยวสถานบันเทิงเริงรมย เปนตน

8. ศึกษาหาความรูเกี่ยวกับสารเสพติดชนิดตาง ๆ เพื่อใหรูถึงอันตรายและเรียนรูวิธีหลีกเลี่ยงและ ปองกัน

9. ไมใชสารเสพติดเพื่อการรักษาโรคดวยตนเอง ยาบางชนิดมีสารเสพติดผสมอยู เชน ยาระงับปวดบาง ชนิด ยาแกไอบางชนิด

10. ควรหากิจกรรมทําอยาใหมีเวลาวางมาก “ ลานกีฬาตานยาเสพติด ’’ ซึ่งการเลนกีฬาจะทําให สนุกสนาน มีเวลาวางนอยลง ก็จะชวยไมใหคนเราหันเหไปใชสารเสพติดได

11. ถามีปญหาไมพึ่งสารเสพติด ควรปรึกษาพอแม ผูปกครอง ครู อาจารย ญาติผูใหญ

12. ถาพบวามีการจําหนาย จายแจกสารเสพติดกันในสถานศึกษาใหแจงครูอาจารย ถานอกใหบอก ผูปกครองใหไปแจงตํารวจ แตตองระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยดวย เพราะถาผูจําหนายรูวาใครขัดผล ประโยชนหรือทําใหเขาเดือดรอน

**สรุป**

**ปจจัยเสี่ยงตอสุขภาพ ประกอบดวยปจจัยเสี่ยงที่เกิดจากสิ่งแวดลอม และปจจัยเสี่ยง ดาน พฤติกรรม**

- ปจจัยเสี่ยงที่เกิดจากสิ่งแวดลอม เชน การเกิดอุบัติเหตุ การเกิดภัยธรรมชาติ เปนตน

- ปจจัยเสี่ยงดานพฤติกรรม เชน การติดสารเสพติด การบริโภคอาหารและผลิตภัณฑที่เปนอันตรายตอ สุขภาพและถาคนเราสามารถหลีกเลี่ยงปจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงดังที่กลาวมาแลวจะทําใหรางกายมี สุขภาพแข็งแรง และมีความปลอดภัยในชีวิต

**โรคติดตอทางเพศสัมพันธ**

โรคติดตอทางเพศสัมพันธ หรือโรคสงผานทางเพศสัมพันธ( Sexually transmitted disease; STD) อาจ เรียกวา"กามโรค" (Venereal disease) หรือ"วีดี"เกิดขึ้นจากการติดตอกันผานทางเพศสัมพันธ ไมวาจะเปนการ รวมเพศทางชองคลอด ทางปาก หรือทวารหนัก

**สาเหตุของการเปน โรคติดตอทางเพศสัมพันธ**

**สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ แบงออกเปน 3 กลุมคือ**

1. เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดสามารถรักษาใหหายขาดได บางชนิดไมมียารักษา และบางชนิด ยังสามารถฝงตัวอยู และกลับมาเปนซ้ําไดอีกโรคติดตอทางเพศสัมพันธที่เกิดจากเชื้อไวรัส ไดแก

- เริมที่อวัยวะเพศ

- หูดหงอนไก

- ไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ

2. เกิดจากเชื้อแบคทีเรียสามารถรักษาใหหายขาดได ดวยการใชยาปฏิชีวนะ ไดแก

- ซิฟลิส

- หนองใน

- หนองในเทียม

- ทอปสสาวะอักเสบ

- ชองคลอดอักเสบ ฯลฯ

3. เกิดจากเชื้ออื่น ๆเชน พยาธิ สามารถรักษาใหหายขาดได ดวยการใชยาปฏิชีวนะ

กลุมเสี่ยงตอการเปน โรคติดตอทางเพศสัมพันธ

คนที่มีเพศสัมพันธกับชาย หรือหญิงบริการ ใน 3 เดือนกอนหนา

คนที่มีคูนอนมากกวา 1 คน ในชวง 3 เดือนกอนหนา

คนที่มีเพศสัมพันธกับคูคนใหม ในชวง 3 เดือนกอนหนา

ผูที่มีประวัติปวยเปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธใน 1 ปที่ผานมา

ผูที่มีคูครองอยูคนละที่

อาการแบบใด สงสัยเปน โรคติดตอทางเพศสัมพันธ

หากมีอาการเหลานี้ สามารถสงสัยไดวาเปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธ

ในผูชายจะมีอาการปสสาวะแสบขัด ขาหนีบบวม หรือเปนฝ เจ็บปวดอวัยวะเพศ มีผื่น ตุม แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีเมือกใส หรือหนองไหลออกมา

ในผูหญิงจะรูสึกเจ็บ เสียวทองนอย ขาหนีบบวม หรือเปนฝ เจ็บปวด คันอวัยวะเพศ มีผื่น ตุม แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีตกขาวสีเหลือง มีกลิ่นเหม็น

**โรคติดตอทางเพศสัมพันธ ที่สําคัญ ไดแก**

1. โรคเอดส (AIDS) หรือกลุมอาการภูมิคุมกันเสื่อม เกิดจากการรับเชื้อ Human immunodeficiency virus หรือ HIV เขาไปทําลายเม็ดเลือดขาว ที่เปนแหลงสรางภูมิคุมกันโรค ทําใหภูมิคุมกันโรคลดนอยลง จึงทําใหเชื้อโรคฉวย โอกาสแทรกซอนเขาสูรางกายไดงายขึ้น เชน มะเร็ง วัณโรค และสาเหตุการเสียชีวิตก็มักเกิดขึ้นจากโรคติดเชื้อ ฉวยโอกาสตางๆ เหลานี้ ที่จะทําใหอาการรุนแรง และเสียชีวิตอยางรวดเร็ว

2. หนองใน (Gonorrhoea) เปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ Neisseria gonorrhoeae ทําใหเกิดอาการ ระคายเคืองในทอปสสาวะ แสบขัดเวลาปสสาวะ และมีหนองไหลออกจากทอปสสาวะ อาจจะทําใหเกิดการ อักเสบในชองทอง หรือเปนหมันหากไมไดรับการรักษา

3. หนองในเทียม (Non-gonococcal Urethritis/Non gonococcal Cervicitis) เปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธที่ทําใหมีอาการแสบปลายทอปสสาวะ ปสสาวะขัดและมีหนองไหล และ มีมูกออกเล็กนอยโดยเฉพาะในชวง เชาสวนผูหญิงอาจมีอาการตกขาวผิดปกติ

4. แผลริมออน (Chancroid) เปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธเกิดจากเชื้อ Haemophilus Ducreyi ทําใหเกิดแผลที่อวัยวะเพศ บวม และเจ็บ บางคนมีตอมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ หรือที่ชาวบานเรียกไขดันบวม หากไมรักษาหนองจะแตกออกจาก ตอมน้ำเหลือง มักมีหลายแผล ขอบแผลนุมและไมเรียบ กนแผลสกปรกมีหนอง มีเลือดออกงาย เวลาสัมผัส เจ็บปวดมาก บางรายตอมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวม และเปนฝ เมื่อฝแตกจะเปนแผล

5. เริมที่อวัยวะเพศ (Genita Herpes Simplex Virus Infection) เปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธที่เกิดเชื้อไวรัส herpes simplex virus ทําใหเกิดอาการปวดแสบบริเวณ ขา กนหรืออวัยวะเพศ และตามดวยผื่นเปนตุมน้ําใส แผลหายไดเองใน 2-3 สัปดาห แตเชื้อยังอยูในรางกาย เมื่อรางกายออนแอ เชื้อก็จะกลับเปนใหม

6. หูดขาวสุก (Molluscum contagiosum) เปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธเกิดจากเชื้อไวรัส Molluscum contagiosum virus (MCV) ทําใหเกิด เปนตุมนูนบนผิวหนัง ผิวเรียบขนาดเล็ก ขนาดประมาณ 2-5 มิลลิเมตร จะพบมากขึ้นในรายที่มีการติดเชื้อ HIV จํานวนตุมที่เกิดขึ้นอาจมีมากหรือนอยขึ้นกับสภาพรางกายของผูปวยขณะนั้นวารางกายมีความแข็งแรงเพียงใด ถาใชเข็มสะกิดตรงกลางแลวบีบดูจะไดเนื้อหูดสีขาวๆ คลายขาวสุก มักเปนที่บริเวณหัวหนาว อวัยวะเพศ ภายนอกและโคนขาดานใน

7. หูดหงอนไก (Condyloma Acuminata) เปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธเกิดจากไวรัส Human papilloma virus ลักษณะเปนติ่งเนื้อออน ๆ สี ชมพูคลายหงอนไก ชอบขึ้นที่อุนและอับชื้น ในผูชายมักพบที่อวัยวะเพศ บริเวณใตหนังหุมปลายอวัยวะเพศ ชาย ตลอดทั้งบริเวณรอบรอยเปดขอบ , ทอปสสาวะ และอัณฑะ สวนผูหญิงจะพบที่ปากชองคลอด ผนังชอง คลอด ปากมดลูก ปากทวารหนักและฝเย็บ ถาไมรีบรักษาจะเปนมากขึ้น และทารกอาจติดเชื้อไดขณะคลอด

8. หิด (Scabies) เกิดจากตัวไร Sarcoptes scabei ลักษณะจะมีตุมน้ําใสและตุมหนองคันขึ้นกระจายทั้ง 2 ขางของ รางกาย มักพบตามงามนิ้วมือ ขอศอก รักแร รอบหัวนม รอบสะดือ อวัยวะสืบพันธุ ขอเทา หลังเทา กน ผูปวย มักมีอาการคันมาก โดยเฉพาะเวลากลางคืน สามารถติดตอไดจากการสัมผัสใกลชิด สัมผัสทางเพศหรือ อยู ใกลชิดกับผูปวย

9. ซิฟลิส (Syphilis) เกิดจากการติดเชื้อ Treponema pallidum เปนโรคที่มีอันตราย และมีอาการเรื้อรัง สามารถติดตอ ยาวนานกวา 2 ป ลักษณะการติดเชื้อเริ่มแรกจะเปนกอนแข็ง แตไมเจ็บที่บริเวณอวัยวะเพศ หากไมรักษา จะกลายเปนระยะที่สองที่เรียกวา เขาขอหรือออกดอก ถาทิ้งไวนานจะทําใหเกิดโรค แกระบบตางๆ ของ รางกายหลายระบบ ทั้งซิฟลิสระบบหัวใจและหลอดเลือด ซิฟลิสระบบประสาท เปนตน นอกจากนี้

10. โลน (Pediculosis Pubis) เกิดจากแมลงตัวเล็กที่เรียกวา pediculosis pubis อาศัยอยูที่ขนหัวเหนา ชอบไชตามรากขนออน และดูดเลือดคนเปนอาหาร ผูที่เปนโรคนี้ จะมีอาการคัน เมื่อเกาจะทําใหเจาตัวเชื้อแพรไปยังบริเวณอื่นได การวินิจฉัยสามารถทําไดดวยตาเปลา จะพบไขสีขาวเกาะตรงโคนขนไขจะมีลักษณะวงรี สวนตัวแมลงเมื่อกิน เลือดเต็มที่จะออกสีน้ําตาล ติดตอไดจากการสัมผัสทางเพศกับผูปวย หรือใชกางเกงในรวมกัน การรักษา สามารถซื้อยาทาไดตามรานขายยา แตคนทองหรือเด็กควรจะปรึกษาแพทย

11. พยาธิชองคลอด (Vaginal Trichomoniasis) เกิดจากเชื้อโปรโตซัว Trichomonas vaginalis ผูปวยจะมีอาการตกขาวผิดปกติ มีสีเขียวขุนหรือ เหลืองเขม มีฟองอากาศและมีกลิ่นเหม็น เกิดการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ คันและแสบปากชองคลอด

12. เชื้อราในชองคลอด (Vaginal Candidiasis) เกิดจากเชื้อรากลุม Candida ซึ่งรอยละ 80 - 90 เกิดจาก Candida albicans ทําใหมีอาการระคาย เคืองบริเวณชองคลอด มีการตกขาวขุนจับเปนกอน อาจมีอาการปสสาวะแสบขัด เจ็บขณะรวมเพศ

13. อุงเชิงกรานอักเสบ (Pelvic Inflammatory Diseases, PID) หรือโรคปกมดลูกอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อของมดลูก รังไข หรือทอรังไข อาจเสียชีวิตไดหากติด เชื้อรุนแรง และหากไมรักษา อาจเกิดโรคแทรกซอนจนเปนหมันหรือเสียชีวิตได

14. แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ (Granuloma inguinale) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Donovania granulomatis โดยจะมีแผลที่บริเวณอวัยวะเพศ ขาหนีบ ซอกขา หรือบริเวณหนา และไมพบในประเทศไทย มักพบในคนผิวดํา

**การปองกัน โรคติดตอทางเพศสัมพันธ**

**วิธีปองกันโรคติดตอทางเพศสัมพันธคือ**

1. ใสถุงยางอนามัย หากจะมีเพศสัมพันธกับคนที่ไมแนใจวามีเชื้อหรือไม

2. รักษาความสะอาดของรางกายและอวัยวะเพศอยางสม่ำเสมอ

3. ไมเปลี่ยนคูนอน ใหมีสามี หรือภรรยาคนเดียว

4. ไมควรมีเพศสัมพันธตั้งแตยังอายุนอย เนื่องจากมีสถิติวา ผูที่มีเพศสัมพันธตั้งแตอายุยังนอยจะมี โอกาสติดโรคติดตอทางเพศสัมพันธสูง

5. ตรวจโรคเปนประจําทุกป เพื่อหาเชื้อโรค แมจะไมมีอาการใด ๆ โดยเฉพาะคูที่กําลังจะแตงงาน

6. เรียนรู ศึกษาอาการของโรคติดตอทางเพศสัมพันธ

7. ไมควรมีเพศสัมพันธขณะมีประจําเดือน เพราะจะทําใหเกิดโรคติดตอทางเพศสัมพันธไดงาย

8. ไมควรมีเพศสัมพันธทางทวารหนัก หากจําเปนใหสวมถุงยางอนามัย

9. ไมควรสวนลางชองคลอด เพราะจะทําใหเกิดการติดเชื้อโรคติดตอทางเพศสัมพันธได

**วิธีปฏิบัติตัวของผูที่เปน โรคติดตอทางเพศสัมพันธ**

1. ตองรักษาอยางรวดเร็ว เพื่อปองกันการแพรเชื้อโรค

2. แจงคูนอนใหทราบวา เปนโรคติดตอทางเพศสัมพันธเพื่อจะไดปองกัน ไมใหเชื้อแพรไปสูคนอื่น

3. รักษาอาการ และปฏิบัติตัวตามคําแนะนําของแพทยอยางเครงครัด

4. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ หรือการสําเร็จความใครดวยตัวเอง เพื่อปองกันไมใหอาการอักเสบ ลุกลาม

5. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล ของมึนเมาทุกชนิด

6. ไมควรซื้อยามารักษาเอง ควรปรึกษาแพทย เพื่อใหไดรับการรักษาที่ถูกตอง

**อุบัติเหตุ**

**อุบัติเหตุ** หมายถึง เหตุการณที่เกิดขึ้นโดยไมคาดคิด อาจเกิดจากความประมาทของตนเองหรือจาก คนอื่นๆ หรือจากเหตุการณสุดวิสัย เชน ฟาผา น้ำทวม

ชนิดของอุบัติเหตุภายในบานอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในบาน อาจจําแนกออกเปนชนิดตางๆ ไดดังนี้

1) การพลัดตกหกลม

2) ไฟไหม น้ำรอนลวด

3) การถูกของแหลมคมอุปกรณและอาวุธปน

4) การไดรับสารพิษ

5) การไดรับแกสหุงตม

6) ทางเดินหายใจอุดตัน

7) การจมน้ำ สถานที่เกิดอุบัติเหตุที่บาน

- อุบัติเหตุที่บานมักเกิดขึ้นตามสถานที่ตาง ๆ ดังนี้

- สนามและลานหนาบาน

- รั้วบาน ประตู หนาตาง

- พื้นบานระเบียงบาน

**การปฐมพยาบาลและทักษะการชวยฟนคืนชีพ**

การปฐมพยาบาล หมายถึง การใหความชวยเหลือผูปวยหรือผูบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช อุปกรณเทาที่จะหาไดในขณะนั้น กอนที่ผูบาดเจ็บจะไดรับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย หรือสงตอไปยังโรงพยาบาล

**การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงคที่สําคัญ** คือ

1. เพื่อชวยชีวิต

2. เพื่อเปนการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บหรือการเจ็บปวย

3. เพื่อทําใหบรรเทาความเจ็บปวดทรมาน และชวยทรมาน และชวยใหกลับสูสภาพเดิมโดยเร็ว

4. เพื่อปองกันความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการปฐมพยาบาลแบบตาง ๆ

**การปฐมพยาบาลการชวยฟนคืนชีพผูไดรับอุบัติเหตุ**

1. ตรวจดูการหายใจ การทํางานของหัวใจ พรอมทั้งใหการชวยเหลือ

2. อยาเคลื่อนยายผูไดรับบาดเจ็บจากตําแหนงเดิม ยกเวน ในกรณีที่อาจมีอันตรายทั้งผูบาดเจ็บ และผู ปฐมพยาบาล

3. หมผาใหผูปวยเพื่อปองกันการชอค

4. ขยายเข็มขัดและเสื้อผาใหหลวม

5. ถามีแผลควรพันผาให และถากระดูกหัก ตองเขาเฝอกชั่วคราวให

6. ถาผูปวยมีสติดี ชวนผูปวยคุย เพื่อใหเกิดความสบายใจ

7. อยูกับผูบาดเจ็บ จนกระทั่งสงผูบาดเจ็บแกหนวยกูภัย ตํารวจ หรือญาติ

8. พึงระลึกถึงขอบเขตและความสามารถของตนเองในการใหปฐม พยาบาล

**ทักษะการชวยฟนคืนชีพ**

1. อุบัติเหตุทางรถยนต

1. ผูใหการชวยเหลือ ตองตั้งสติใหดี อยาแสดงอาการที่ทําใหผูปวยเสียขวัญ ตัดสินใจวาอะไรเปนสิ่ง จําเปนที่จะตองใหการชวยเหลือกอน หรือหลัง หรือมีความจําเปนตองสงผูปวย เพื่อรับการรักษาที่โรงพยาบาล ทันที

2. สิ่งแวดลอม อยาใหคนมุงดู เคลื่อนยายผูปวยใหถูกวิธีจากสถานที่เกิดเหตุ ประเมินสถานการณของ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนประเมินสภาพผูบาดเจ็บฉุกเฉิน

- ตรวจดูชีพจร

- ตรวจบาดแผลมีเลือดออกหรือไม

- ตรวจดูสีผิว

- ตรวจดูการเคลื่อนไหวของรางกาย

2. กรณีโดนไฟดูด

ยิ่งถาเปนลูกของเรา พอแมมักจะตกใจ และความรีบรอนชวยลูกจึงเขาไปฉุดมือดึงแขน หรือดึงตัวลูกโดยทันที ซึ่งนั่นเทากับนําตัวเองไปเปนเหยื่อไฟช็อตอีกคนโดยหมดโอกาสที่จะชวยทั้ง ชีวิตลูกและตนเอง วิธีการที่ถูกตองก็คือ

1) กอนอื่นจะตองตัดทางเดินกระแสไฟฟาโดยการสับฟวส,ยกคัทเอาทลง หรือดึง ปลั๊กออก (การปดสวิตซในตัวเครื่องไฟฟาแตเพียงอยางเดียวจะไมไดผลเพราะยังไมตัดกระแสไฟที่เขาสู ตัวเครื่อง)

2) หากยังไมสามารถตัดทางเดินกระแสไฟไดทันทีใหหาวัตถุที่ไมเปนสื่อไฟฟา เชน ไมแหงๆ,เชือก,สายยาง,แผนยาง,เกาอี้ไมหรือ ผาหม คลอง-ดึง หรือผลักผูที่โดนไฟดูด ใหหลุด พนจากจุดที่โดนดูดและเพื่อความปลอดภัย ผูที่ชวยเหลือควรยืนอยูบนพื้นที่แหง

3) หลังจากที่ชวยผูเคราะหรายออกมาจากไฟดูดไดแลวถาพบวาเขาไมหายใจ , หัวใจไมเตน ก็ตองกระตุนโดยการเปาปาก และกดทรวงอก

3. กรณีโดนน้ำรอนลวก ผูที่ไดรับบาดเจ็บจากการถูกของรอนลวก ถึง 2ขั้นตอน คือ

1. การทําใหบริเวณที่โดนของรอนลวกใหเย็นลงโดยเร็ว เชนใหแผลไดแชในอางน้ำเย็น หรือปลอยใหน้ำกอกไหลผานอยางนอยสัก 10นาที จากนั้นก็ใชผากอซซับแผลใหแหงแลวใชผากอซที่แหงและสะอาด ปด คลุมบาดแผลแตอยาใหแนน เพราะแผลที่โดนของรอนลวกจะมีอาการบวม

2. ผิวที่โดนลวกหรือไหม จะมีตุมเล็กๆใสๆขึ้นที่แผลเสมอหลายคนเห็นเขาเปนตองเอาเข็มไปเจาะให แตกอยาทําเชนนั้น เพราะจะทําใหเกิดการติดเชื้อไดงายๆ ซ้ามันยังอาจเขาสูผิวหนังชั้นในทําใหอักเสบเขา ไปใหญขอแนะนําเมื่อแผลขึ้น “ตุมน้ำ”ก็คือ ... ปลอยไวอยางนั้นแลวซับใหแหง จากนั้นก็ใชสําลีชุบ แอลกอฮอลเช็ดรอบๆตุมน้ำนั้นอยางเบาๆ

4. กรณีจมน้ำ

**การปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ไมหายใจและ/หรือ หัวใจไมเตน**

1) เรียกผูอยูขางเคียงใหมาชวยเหลือและใหผูชวยโทรขอความชวยเหลือหนวยฉุกเฉินที่ 1669

2) เปดทางเดินหายใจ โดยใหเด็กนอนราบกดหนาผากลงและเชยคางขึ้นเบาๆ

3) ตรวจการหายใจโดยมองหนาอกหรือทองวามีการเคลื่อนไหวหรือไมฟงดูวามีเสียงหาย หรือไมก็ สัมผัส โดยแนบใบหนาไปใกลจมูกและปากของเด็กเพื่อสัมผัสลมหายใจ

4) ในกรณีอายุนอยกวา 1 ป ชวยการหายใจโดยประกบปากของผูชวยเหลือครอบจมูกและปากเด็ก และเปาลมหายใจออก 2 ครั้งโดยใหแตละครั้งยาว 1-2 วินาที และสังเกตุวาหนาอกของเด็กขยายตามการเปา ลมหรือไม

5 ) คลําชีพจร บริเวณตนแขนดานในครึ่งทางระหวางขอศอกและหัวไหลถาเด็กไมหายใจแตมีชีพจร ใหทําการเปาปากตอเพียงอยางเดียวโดยทํา 20 ครั้งตอนาที หรือ เปาปาก 1 ครั้งตอ 3 วินาที ถาเด็กไม หายใจและไมมีชีพจรใหทําการกระตุนการเตนของหัวใจ

6) กระตุนการเตนของหัวใจโดยหาตําแหนงของการกดหนาอกเพื่อกระตุนหัวใจไดโดยลากเสนสมมติ ระหวางหัวนมทั้งสองขาง ตําแหนงที่จะกดคือ บนกระดูกหนาอกใตตอเสนสมมติที่ลากระหวางหัวนมทั้งสอง ขางลงมา กดโดยใชนิ้วสองนิ้ว กดลึกใหกระดูกหนาอกยุบลงประมาณ 1-1.5 นิ้วความถี่ของการกดคือกด หนาอก 5 ครั้งสลับกับการใหผูชวยระบบหายใจเปาปาก 1 ครั้ง

**ใบงานครั้งที่ 19**

**รายวิชา ทช 32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

1. จงยกตัวอย่างองคประกอบของสมรรถภาพทางกาย มา 5 ข้อตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง

ตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… 3. ขอควรคํานึงในการสรางเสริมสรรถภาพทางกาย มีอะไรบ้างตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...................................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...................................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………4. นักเรียนรู้จักหลักการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอย่างไร จงออธิบาย

ตอบ……………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

ชื่อ........................................................................รหัสนักศึกษา...................................ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

**เฉลยใบงานครั้งที่ 19**

**รายวิชา ทช 32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

1. จงยกตัวอย่างองคประกอบของสมรรถภาพทางกาย มา 5 ข้อ

ตอบ 1. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

2. ความแข็งแรงของกลามเนื้อ (Muscular Strength)

3. ความทนทานของกลามเนื้อ (Muscular Endurance)

4. กําลัง (Power) 5. ความเร็ว (Speed) 6. ความคลองตัว (Agility) 7. ความออนตัว (Flexibility)

8. การทรงตัว (Balance)

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง

ตอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของระบบตาง ๆ ในรางกายที่เปนความ สามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะชวยปองกันบุคคลจากโรคตางๆ ซึ่งมีสาเหตุจากภาวะของการขาดการออก กําลังกาย และถือวาเปนปจจัยสําคัญที่จะชวยใหคนเรามีสุขภาพที่ดี

3. ขอควรคํานึงในการสรางเสริมสรรถภาพทางกาย มีอะไรบ้าง ยกตัวอย่างมา 5 ข้อ

ตอบ การสรางเสริมสรรถภาพทางกายโดยใชกิจกรรมออกกําลังกายหรือการเลนกีฬา เปนสิ่งที่มีประโยชน ตอรางกาย ทําใหรางกายแข็งแรง มีบุคคิลภาพที่ดีขึ้น

1. อายุ วัยตางๆ จะมีความเหมาะสมกับการออกกําลังกาย หรือการเลนกีฬาไมเหมือนกัน การเลือก กิจกรรมจึงแตกตางกันในแตละวัย

2. เพศ สมรรถภาพทางกายของหญิงและชายยอมมีความแตกตางกัน

3. สภาพรางกาย จิตใจ และ พรสวรรค เปนเรื่องของตัวบุคคล ซึ่งเปนผลมาจากกรรมพันธุและ อิทธิพล ของสิ่งแวดลอมขนาดรูปราง ลักษณะทางกาย

4.อาหาร มีผลตอการสรางเสริมสรรถภาพทางกาย

5. ภูมิอากาศ มีอิทธิพลตอการสรางเสริมสรรถภาพทางกายมาก ความรอนทําใหความอดทนลดลง เพราะทําใหการระบายความรอนที่เกิดจากการทํางานของกลามเนื้อทําไดยากขึ้น ดังนั้นกลางวันเหมาะสําหรับ การฝกความอดทน

6. เครื่องแตงกาย ลักษณะของเสื้อผา เชน แขนสั้น แขนยาว เนื้อผา สีของเสื้อผา จะมีผลกระทบตอ การออกกําลังการของในแงของความคลองตัว การระบายความรอน

7. แอลกอฮอล มีผลตอสรรถภาพโดยตรง แอลกอฮอลที่สะสมอยูในเลือดจะกระตุนใหสวนประสาท สวนที่เกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหว การมองเห็นดอยประสิทธิภายลดลง

8. บุหรี่ ในควันบุหรี่มีสารที่เปนพิษตอรางกาย

4. สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ แบงได้กี่กลุมอะไรบ้าง

ตอบ 3 กลุ่ม

1. เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดสามารถรักษาใหหายขาดได บางชนิดไมมียารักษา และบางชนิด ยังสามารถฝั่งตัวอยู และกลับมาเปนซ้ำไดอีกโรคติดตอทางเพศสัมพันธที่เกิดจากเชื้อไวรัส

2. เกิดจากเชื้อแบคทีเรียสามารถรักษาใหหายขาดได ดวยการใชยาปฏิชีวนะ

3. เกิดจากเชื้ออื่น ๆเชน พยาธิ สามารถรักษาใหหายขาดได ดวยการใชยาปฏิชีวน

**แบบทดสอบหลังเรียน (Post-test)**

**รายวิชา ทช32005 สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว**

1. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการพัฒนาสุขภาพ

ก. มีรูปร่างหน้าตาดี

ข. มีบุคลิกภาพที่ดี

ค. อวัยวะต่างๆทำงานได้ดี

ง. มองโลกในแง่ดี

2. ข้อใดเป็นการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวที่ดีที่สุด

ก. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ข. การรักษาและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

ค. การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

ง. การรักษาความสะอาดของร่างกาย

3. ข้อใดคือการรับประทานอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด

ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

ข. รับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อย

ค. งดอาหารมื้อเย็น

ง. รับประทานอาหารจุกจิก

4. ค่านิยมใดเหมาะสมมากที่สุดในการคบเพื่อนต่างเพศ

ก. แพรวคบกับกวินที่ฐานะความรํ่ารวย

ข. โดมคุยกับจิ๋วเพราะจิ๋วสวย

ค. หน่อยไปเดินเล่นกับต่อทำให้คุยกันถูกคอมากยิ่งขึ้น

ง. เบียร์ไม่อยากคุยกับบีเนื่องจากบีแต่งกายไม่สะอาด

5.ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของวัยรุ่นชายและหญิง

ก. ขนาดของร่างกายใหญ่ขึ้น

ข. มีความคิดรอบคอบและมีเหตุผล

ค. กล้าพูดอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา

ง. อยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน

6. การจัดการอารมณ์ทางเพศแบบใดส่งผลเสียน้อยที่สุด

ก. ออกกำลังกายอย่างหนัก

ข. วาดภาพ เล่นดนตรี

ค. เที่ยวสถานเริงรมย์

ง. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

7. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มากที่สุด

ก. แต่งกายไม่มิดชิดออกจากบ้าน

ข. ไปดูหนังกับเพื่อนๆ

ค. ทานข้าวกับคนรักในโรงอาหาร

ง. อ่านหนังสือที่ห้องสมุดกับเพื่อนต่างเพศ

8. ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวส่งผลกระทบยกเว้นข้อใด

ก. ความตึงเครียดทางอารมณ์ระหว่างผู้ใหญ่

ข. เด็กเก็บกด และส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์ของเด็ก

ค. การทะเลาะวิวาทของผู้ใหญ่ อาจเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก

ง. ทำให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างตรงไปตรงมา

9. วัฒนธรรมของชาวตะวันตกมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมใดของวัยรุ่นชาวไทยมากที่สุด

ก. การเที่ยวกลางคืน

ข. การถูกเนื้อต้องตัวกับเพื่อนต่างเพศ

ค. การคบเพื่อนต่างเพศ

ง. การจูบกันในสถานที่สาธารณะ

10. ปัจจัยใดมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด

ก. ครอบครัว

ข. สื่อมวลชน

ค. สังคม

ง. ค่านิยม

**เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test)**

**รายวิชา ทช32005 สุภาพและความปลอดภัยในชีวิต**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

1. ก

2. ง

3. ก

4. ค

5. ข

6. ค

7. ง

8. ข

9. ง

10. ข