

แบบฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เล่มที่ 1 ความปลอดภัยจากการใช้ยา



นายณรงค์ ผลแย้ม

ครู โรงเรียนบ้านเขาส่องกล้อง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

แบบฝึกทักษะชีวิต เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียน
การสอนสาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต แบบฝึกทักษะชีวิตชุดนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น
7 เล่ม แต่ละเล่มได้นำสถานการณ์ต่าง ๆ มาใช้เป็นกรณีศึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึก
ทักษะการคิดวิเคราะห์ การคาดคะเน การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การปฏิเสธ และ
ทักษะที่จำเป็นอื่น ๆ ในการป้องกันตนเองและแก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่คับขัน
เพื่อให้ตนเองมีความปลอดภัยในชีวิต โดยได้พิจารณาเลือกสถานการณ์ที่มีเนื้อหา
เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และสอดคล้องกับจุดประสงค์
การเรียนรู้และวัยของนักเรียน

ผู้จัดทำหวังว่า แบบฝึกทักษะชีวิตชุดนี้ จะช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการสร้าง
ความปลอดภัยในชีวิตให้กับตนเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ณรงค์ ผลเยี่ยม



สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1

จุดประสงค์การเรียนรู้

1

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

2

แบบทดสอบก่อนเรียน

3

กรณีศึกษา

6

กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์เหตุแห่งภัย

7

กิจกรรมที่ 2 ตระหนักในอันตรายที่พบ

8

กิจกรรมที่ 3 รู้ผลกระทบจากความเสี่ยง

9

กรณีศึกษา

10

กิจกรรมที่ 4 รู้หลีกเลี่ยงและป้องกัน

12

กิจกรรมที่ 5 รู้เท่าทันปัญหา กล้าแก้ไข

13

กิจกรรมที่ 6 รู้จักใช้ทักษะชีวิต

14

แบบทดสอบหลังเรียน

18

เฉลยแบบฝึก เล่มที่ 1

21

เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

24



ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนมีทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และความปลอดภัยจากการใช้ยา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาได้
2. บอกอันตรายของการใช้ยาได้
3. บอกผลกระทบที่เกิดจากการใช้ยาได้
4. บอกข้อควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาได้
5. สามารถแก้ปัญหา เมื่อเผชิญอันตรายจากการใช้ยาได้
6. สามารถใช้ทักษะชีวิต เพื่อสร้างความปลอดภัยให้ตนเองได้



คำแนะนำสำหรับนักเรียน

1. แบบฝึกทักษะชีวิตชุดนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียน
ได้ฝึกทักษะการวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อความปลอดภัยในชีวิต ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและ
วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ตามหลักความปลอดภัย
2. ก่อนทำแบบฝึกให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
3. แบบฝึกแต่ละเล่มจะมีหลายกิจกรรม ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ
ตามลำดับกิจกรรม
4. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในแต่ละกิจกรรมให้เข้าใจ
ก่อนลงมือปฏิบัติ
5. เมื่อนักเรียนทำกิจกรรมในแบบฝึกครบแล้ว
ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน



แบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ 1 ความปลอดภัยจากการใช้ยา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย × ในกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับข้อความที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดตรงกับความหมายของยา

- ก. สารประกอบทางเคมีที่นำมาใช้รักษาโรค
- ข. สารประกอบทางเคมีที่นำมาใช้รักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาล
- ค. สารที่ประชาชนสามารถนำมาใช้ในการปฐมพยาบาล หรือรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ได้เอง
- ง. สารที่นำมาใช้เพื่อการตรวจวิเคราะห์โรค ป้องกันโรค และบรรเทาอาการเจ็บปวดทรมานจากโรคต่าง ๆ ได้

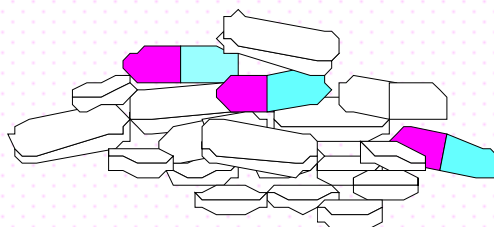
2. ทำไมต้องมียาสามัญประจำบ้านไว้ใช้ในบ้านและในโรงเรียน

- ก. เพราะการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเป็นหน้าที่ของประชาชน
- ข. เพราะประเทศไทยเป็นประเทศยากจน ไม่มีแพทย์เพียงพอที่จะให้การรักษาอย่างทั่วถึง
- ค. เพราะสามารถนำมาใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ได้เอง และมีอันตรายน้อยมาก
- ง. เพื่อป้องกันไม่ให้ประชาชนไปซื้อยาตามร้านขายยามาใช้ เพราะอาจไม่ถูกกับโรคที่เป็นได้ และมีราคาแพง



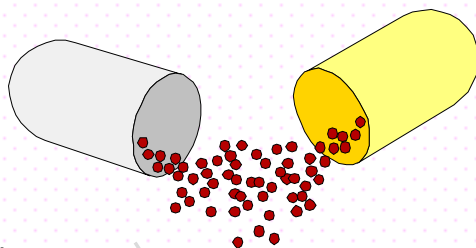


3. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยามากที่สุด
 - ก. อี๋ว ซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกร
 - ข. กุ้ง มักใช้ยาชุดรักษาอาการป่วย
 - ค. โหน่ง จะใช้ยาเมื่อจำเป็นเท่านั้น
 - ง. ต้อย อ่านฉลากยาก่อนใช้ยาทุกครั้ง
4. การใช้ยาของผู้อื่นจะก่อให้เกิดผลเสียอย่างไร
 - ก. ทำให้ใช้ยาผิดขนาดจนกับบุคคลหรือโรคได้
 - ข. ทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้มากขึ้น
 - ค. ทำให้ติดยา
 - ง. ทำให้เสียเงิน
5. การปฏิบัติในข้อใด เป็นการป้องกันปัญหาการใช้ยาผิดได้ดีที่สุด
 - ก. เก็บยาไว้ประจำตัว
 - ข. ถามผู้ที่เคยใช้ก่อนใช้
 - ค. ใช้ยาตามกำหนดเวลา
 - ง. อ่านฉลากยาให้เข้าใจแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำ
6. ถ้าลืมรับประทานยาแล้วในการรับประทานยารั้งต่อไปควรทำอย่างไร
 - ก. รับประทานยาทันทีที่นึกได้
 - ข. รับประทานยาตามปกติ
 - ค. รับประทานยาเพิ่มเป็น 2 เท่า
 - ง. งดยาในครั้งต่อไป
7. ทำไมจึงกล่าวว่า “ยาชุด” เป็นยาอันตราย
 - ก. ราคาของยาประเภทนี้มีราคาแพง
 - ข. ผู้จัดยาไม่รู้สาเหตุของโรคที่แท้จริง
 - ค. คนจัดมักจัดยาให้กินมากเกินไป
 - ง. มีสารเสพติดอยู่ในยาประเภทนี้ทำให้ต้องกินเป็นประจำ



8. คนที่นอนไม่หลับแล้วซื้อยานอนหลับมากินเป็นประจำ อาจเกิดอันตรายจากข้อใดมากที่สุด

- ก. เกิดอาการดื้อยา
- ข. เกิดผลข้างเคียงของยา
- ค. ใช้ยาเกินขนาด ทำให้ตายได้
- ง. มีอาการติดยา ถ้าไม่กินจะนอนไม่หลับ



9. “ยาหม่อง” กับ “ยาธาตุ” ต่างกันในเรื่องใด

- ข. ยาธาตุเป็นยาสมุนไพร
- ค. ยาหม่องเป็นยาสามัญประจำบ้าน
- ค. ยาหม่องเป็นยาใช้ภายนอก ยาธาตุเป็นยาใช้ภายใน
- ง. ยาหม่องหาซื้อง่าย ยาธาตุหาซื้อยาก และราคาแพง

10. บุคคลในข้อใด ใช้ยาผิดต้อง

- ก. แดง ปวดท้องจึงกินยาธาตุ
- ข. โอ้ เป็นลมจึงละลายยานัตถ์มาดื่ม
- ค. กล้า กินยาหลังอาหารก่อนกินข้าว
- ง. จอย ปวดศีรษะมากจึงกินยาแก้ปวดทุก 1 ชั่วโมง

กินยาตามหมอสั่งนะ

ขอบคุณค่ะ
คุณหมอ



อ่านข่าวเรื่องนี้
เป็นกรณีศึกษาก่อนนะคะ



แม่บ้านธนาคารกินยาแก้ปวดหัวกลายเป็นศพ

เมื่อเวลา 04.00 น. วันที่ 16 ต.ค. 51 พ.ต.ต.สมพล นาคจำพันธ์ สารวัตรเวร สภ.เมืองพัทยา ได้รับแจ้งเหตุว่ามีผู้เสียชีวิต ภายในห้องพักไม่มีชื่อ เลขที่ 148 ม. 10 ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี หลังรับแจ้งจึงรีบไปดูตรวจสอบ พร้อมด้วยหน่วยกู้ภัย มูลนิธิสว่างบำรุงธรรมเมืองพัทยา ถึงที่เกิดเหตุเป็นอาคารพาณิชย์สูง 4 ชั้น สร้างดัดแปลงเป็น ห้องพักให้เช่า ตรวจสอบห้องที่เกิดเหตุชั้น 3 พบศพของนางสาวปราณี สิ้นคำ อายุ 42 ปี บ้านเดิมอยู่เลขที่ 38 ม.12 ต.ศรีบุญเรือง อ.ชนบท จ.ขอนแก่น แม่บ้านทำความสะอาด ของไทยธนาคาร สาขาพัทยา สภาพศพนอนหงายอยู่บนเตียงนอน สวมเสื้อกล้ามสีขาว นุ่งกางเกงขาสั้นสีส้ม ตามร่างกายไม่พบบาดแผลของการถูกทำร้าย ข้างศพพบยาปฏิชีวนะ ประเภทยาแก้ปวดหัวจำนวนหนึ่ง โดยถูกแกะกินไปแล้ว 2 เม็ด สอบสวนนายชาญณรงค์ บุญเพ็ง อายุ 35 ปี สามีนของผู้ตายให้การในสิหน้าเศร้าสลดว่า ภรรยาป่วยเป็นโรคไมเกรน เวลาปวดศีรษะมักจะกินยาแก้ปวดอย่างแรงเป็นประจำ โดยในวันนี้ภรรยารู้สึกปวดหัวอีก จึงกินยาแก้ปวดไป 2 เม็ด แล้วเข้านอนตั้งแต่ 3 ทุ่ม จนกระทั่งตนมารู้สึกเอะใจภรรยานอน แน่นิ่งผิดปกติ พอเข้าไปดูก็พบว่าเสียชีวิตแล้ว หลังตรวจสอบที่เกิดเหตุอย่างละเอียดแล้ว ทางเจ้าหน้าที่ จึงลงบันทึกประจำวันไว้เป็นหลักฐาน ส่วนสาเหตุเบื้องต้นคาดว่าน่าจะเกิด จากการกินยาผิดประเภท

ที่มา : สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์ 16 ตุลาคม 2551

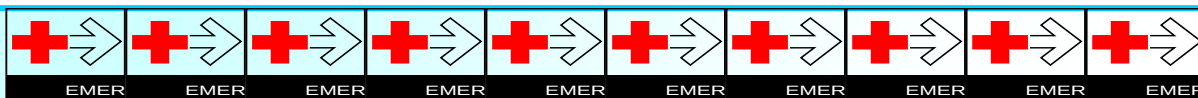
กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์เหตุแห่งภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา แล้ววิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยา
ที่เป็นสาเหตุให้บุคคลในข่าวเสียชีวิต โดยเขียนเป็นแผนภาพความคิด

ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยา

อย่าเสี่ยงต่อการใช้ยา
เพราะอาจมีโทษ
ต่อสุขภาพนะคะ





กิจกรรมที่ 2 ตระหนักในอันตรายที่พบ

คำชี้แจง จากกรณีศึกษา ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. คนที่เป็นโรคไมเกรนและมีอาการปวดศีรษะเป็นประจำ ถือว่าเป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อยหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

2. การที่บุคคลในข่าวนี้ซื้อยามารับประทานเอง เป็นการกระทำที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

3. บุคคลในข่าวควรปฏิบัติอย่างไร ในการรักษาโรคไมเกรน

.....

.....

4. ถ้านักเรียนมีอาการปวดศีรษะเป็นประจำ นักเรียนจะอย่างไร

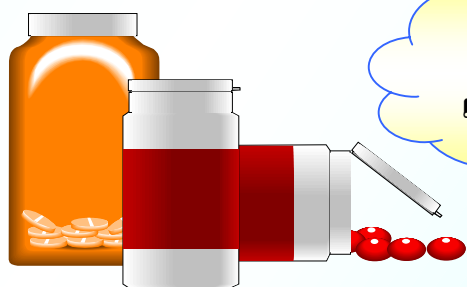
.....

.....

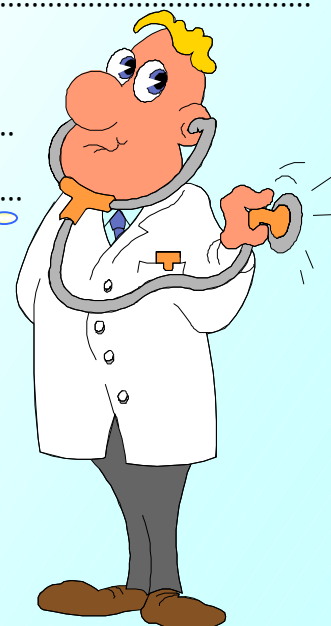
5. ข่าวนี้ให้ข้อคิดใดในการใช้ยารักษาโรค

.....

.....



ยามีประโยชน์
แต่ก็มีอันตรายด้วย



กิจกรรมที่ 3 รู้ผลกระทบจากความเสี่ยง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น จากการใช้ยาของบุคคลในข่าว
โดยเขียนคำตอบลงในกรอบที่กำหนดให้

ผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

.....

.....



ผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัว

.....

.....

อ่านกรณีศึกษาเรื่องนี้
แล้วทำกิจกรรมที่ 4 - 5 นะ



เด็กป.6 ชน เอยานอนหลับให้เพื่อนกินสลบครึ่งห้อง

ป.6 เล่นพิเรนทร์แกล้งเพื่อนในเอยานอนหลับแหลมน้ำอัดลมให้กินตอนเช้าแถวเคารพธงชาติ หลังเข้าห้องเรียนยาออกฤทธิ์ เพื่อนที่กินยาฟุบหลับคาโต๊ะ ต้องห้ามส่ง รพ. ครึ่งห้อง เผยโมยยาของลุงที่ป่วยเป็นโรคอาการทางประสาท หลังจากเห็นลุงนำยาผสมน้ำให้จื้เมากินจนหลับ

เมื่อวันที่ 17 ก.พ. ผู้สื่อข่าวรับแจ้งว่า เมื่อเวลา 10.00 น. วันเดียวกัน คณะครูจากโรงเรียนในเทศบาลชุมชนหนองหญ้าม้า ต.รอบเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด นำนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รวม 10 คน ส่งเข้าไปรักษาตัวที่ รพ. กรุงเทพจิวรีเวช อย่างโกลาหล เนื่องจากเด็กนักเรียนดังกล่าว กินยานอนหลับเข้าไปจนหลับไม่รู้เรื่อง เมื่อไปตรวจสอบที่ห้องผู้ป่วยรวม ชั้น 5 ของ รพ. พบผู้ปกครองเด็กนักเรียนเฝ้าดูอาการของลูก ๆ อยู่ข้างเตียงคนไข้อย่างใกล้ชิด เนื่องจากเด็กหลายคนยังไม่ได้สติ นางสุภาพ จันทร์คำจร ครูประจำชั้น ป.6/1 กล่าวว่า เด็กนักเรียนกินยานอนหลับเข้าไป ตั้งแต่ก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติโดยไม่มีครูคนใดทราบ และเป็นนักเรียนชายทั้งหมด ส่วนนักเรียนหญิงไม่มีใครกิน ช่วงเช้าขณะที่ตนสอนวิชาวิทยาศาสตร์อยู่นั้น สังเกตเห็นนักเรียนคนหนึ่งทำทางสะลึมสะลือและฟุบลงคาโต๊ะ แต่ไม่แปลกใจอะไรนึกว่าเด็กพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงเดินไปเขย่าตัวเรียก แต่เด็กนักเรียนคนดังกล่าวไม่รู้สึกรู้ตัว จากนั้นเห็นนักเรียนชายคนอื่นค่อย ๆ หลับทีละคนสองคน ตนตกใจมากจึงรีบแจ้งครูคนอื่นมาช่วยกันนำส่ง รพ. เป็นการด่วน

ต่อมานางสุพิทยา สังฆะพิลา นักวิชาการสาธารณสุขระดับชำนาญการพิเศษ นำเจ้าหน้าที่ พร้อมด้วยทีมสอบสวนโรคเคลื่อนที่เร็ว ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ร้อยเอ็ดเข้าสอบสวนโรค นางพิทยาเปิดเผยว่า จากการตรวจสอบพบว่า เด็กกลุ่มดังกล่าว กินยาชื่อ โคลแซพไพน์ (CLOZAPINE) ซึ่งเป็นยารักษาโรคจิตชนิดซึมเศร้า ไม่มีโทษไม่ เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้ารับประทานเข้าไปสามารถขับออกได้โดยทางปัสสาวะ หนักเบา แล้วแต่จำนวนที่รับประทาน จากการสอบถามทราบว่า ค.ช.เก่ง(นามสมมติ) อายุ 12 ปี นักเรียนชั้น ป.6/1 เป็นสาเหตุของความโกลาหลครั้งนี้ โดย ค.ช. เก่งเล่าว่าตนแอบขโมย ยานอนหลับชนิดเม็ดสีเหลือง บรรจุในแผงจำนวน 10 เม็ดของลุงซึ่งป่วยเป็นโรคทาง ประสาทและรักษามานานแล้ว ซึ่งพอจะรู้ว่ายานอนหลับมีฤทธิ์แพทย์ให้มากินเวลาอาการ กำเริบ อยู่มาวันหนึ่งเห็นลุงแอบเอายาใส่สมน้ำให้พี่ช้เมาที่มาก่อความรำคาญให้กับแขก ในงานศพเพื่อนบ้านกิน จนพี่ช้เมาเหล่านั้นหมดสภาพล้มปัญหาไปได้

ค.ช.เก่งกล่าวต่อว่า เมื่อเห็นยาได้ผล จึงเกิดความคิดนำมาแก้มึงเพื่อน โดยนำยานอนหลับมา 1 แผง ถูบเข้าแถวแถวพวงชาติแล้วใส่ในน้ำอัดลม 1 เม็ดให้เพื่อนคนหนึ่งดื่ม ส่วนอีก 9 เม็ด เพื่อนนักเรียนคนอื่นวิ่งมาแย่งไปแบ่งกันกินคนละเม็ด โดยไม่รู้ว่าเป็นยาอะไร จากนั้นเห็นเพื่อนเริ่มง่วงนอนในแถว รู้สึกว่าแก้มึงเพื่อนได้ผล ก่อนจะแยกย้ายกัน ขึ้นห้องเรียน จนครูประจำชั้นเข้ามาสอนวิชาวิทยาศาสตร์เห็นเพื่อนหลับไปทีละคนดังกล่าว

ด้านนายสมพร เนตรนัคตา บิดาของ ค.ช.สรชัย เพชรแสน หนึ่งในนักเรียนที่นอนหลับกล่าวว่า ตนมาเฝ้าลูกชาย เวลาผ่านไปหลายชั่วโมง ลูกชายยังสะลึมสะลือเหมือนกับเพื่อนอีกหลายคน นำห่วงอย่างมากกลัวจะเป็นอะไรไปมากกว่านี้ เรื่องที่เกิดขึ้นไม่ได้โทษทางโรงเรียน เพราะสาเหตุเกิดจากความซุกซนของเด็ก ขอฝากให้ผู้ปกครอง ช่วยแนะนำแก่บุตรหลาน ไม่ให้เล่นอย่างนี้อีก หากลูกตนเป็นอะไรไปใครจะรับผิดชอบ

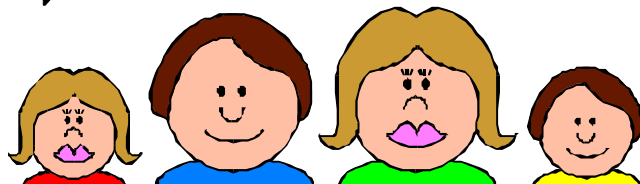
ที่มา : <http://hilight.thaihealth.net> 18 ก.พ. 2550



เด็กดีต้องไม่แก้มึง
เพื่อนนะคะ

กิจกรรมที่ 4 รู้หลักเลี้ยงและป้องกัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา แล้วเขียนแสดงความคิดเห็นว่าถ้าจะไม่ให้เหตุการณ์
เช่นนี้เกิดขึ้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นี้ควรทำอะไร



เพื่อน ๆ ของเด็กชายเก่ง

.....
.....



กิจกรรมที่ 5 รู้เท่าทันปัญหา กล้าแก้ไข

คำชี้แจง จากกรณีศึกษา ให้นักเรียนอ่านคำถามในแต่ละข้อ แล้วเลือกตอบ
เพียงคำตอบเดียว พร้อมทั้งแสดงเหตุผลประกอบคำตอบนั้น

1. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของเด็กชายเก่ง และถูกชักชวนให้ดื่มน้ำอัดลมขวดนั้น
นักเรียนจะเลือกปฏิบัติอย่างไร

☐ ดื่ม เพราะ.....

☐ ไม่ดื่ม เพราะ.....

2. ถ้ายาที่เด็กชายเก่งเอามาให้เพื่อน ๆ กินเป็นยาบ้า จะมีผลเป็นอย่างไร

☐ ผลดี เพราะ.....

☐ ผลเสีย เพราะ.....

3. การที่เด็กชายเก่งขโมยยาของลุง เป็นการกระทำที่ดีหรือไม่

☐ ดี เพราะ.....

☐ ไม่ดี เพราะ.....

4. เด็กชายเก่งควรแก้ไขพฤติกรรมตนเองหรือไม่

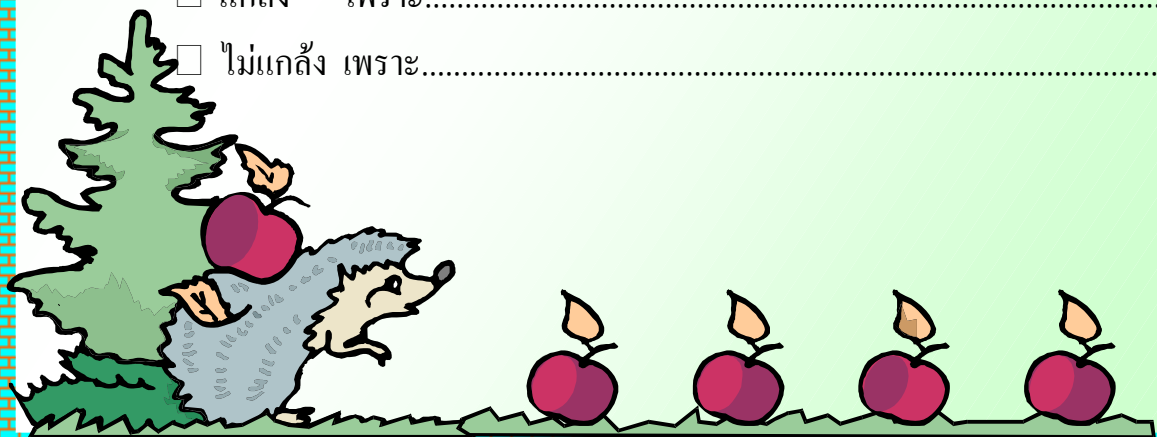
☐ ควร เพราะ.....

☐ ไม่ควร เพราะ.....

5. ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายเก่ง นักเรียนจะแก๊งเพื่อนด้วยวิธีนี้หรือไม่

☐ แก๊ง เพราะ.....

☐ ไม่แก๊ง เพราะ.....



กิจกรรมที่ 6 รู้จักใช้ทักษะชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามโดยระบุปัญหา และวิธีแก้ไขของสถานการณ์นั้น

1.

ยาย : “อ้าว ... กวาง ไม่สบายหรือลูก ตัวร้อนเชียว”

กวาง : “ค่ะยาย สงสัยเพราะเมื่อวานไปตากฝนมาแน่เลย”

ยาย : “เอานี่ ๆ เอายาแก้ปวดไปกินไป กินกัน ๆ ไว้ก่อน”

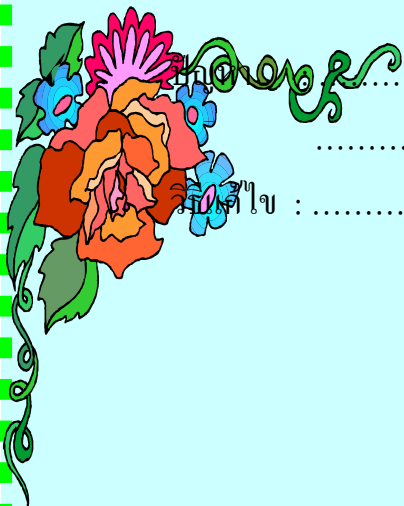
ปัญหา :

วิธีแก้ไข :

2.

อ้อม : “ยาย นี่เหอเค้าเขียนว่าให้ยายกินยาแค่เม็ดเดียวนี่คะ ทำไมยายกินเข้าไปตั้งสองเม็ดล่ะ”

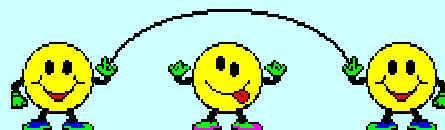
ยาย : “ก็ยายไปตรวจเลือดมา เบาหวานมันขึ้นเป็นสองร้อยกว่าแล้วเนี่ย ยายก็เลยเพิ่มเป็นสองเม็ด มันจะได้ลดไว ๆ ”



ปัญหา :

วิธีแก้ไข :

วิธีแก้ไข :



3.

ต้อง : “ปู่ครับ หูผมเป็นอะไรไม่รู้ มันคัน ๆ ในหู ปู่ดูให้ผมหน่อย
ไม่รู้มีแมลงเข้าไปรีเปล่า”

ปู่ : “ไหน ๆ ปู่ดูซิ ไม่เห็นมีอะไรเลยนี่ มันคงมีเชื้อโรคนะ
เนี่ยยาหยอดตาปู่เอาไปหยอดไป เขาว่าฆ่าเชื้อโรคได้นะ”

ปัญหา :

.....

วิธีแก้ไข :

.....

4.

เตย : “คุณยาย ทานข้าวลึะ จะได้ทานยาหลังอาหาร”

ยาย : “ไม่ต้องห่วงหรอกหลาน ยายทานยาไปเรียบร้อยแล้วละ”

เตย : “อ้าว เขาเขียนว่ายาลังอาหาร ทำไมทานก่อนอาหารล่ะคะ”

ยาย : “ยายกลัวลืม ก็เลยทานซะก่อนเลย”

ปัญหา :

.....

วิธีแก้ไข :

.....



ใช้ยาให้ถูกต้องนะคะ



5.

ยาย : “แก้ง ตัวร้อนนี่ เอายายไปกินไป เมื่อ 2 ปีที่แล้วที่ยายไม่สบาย
หมोजัดยาชุดนี้มาให้ ยายยังหายเลย”

แก้ง : “ขอบคุณครับ แต่ทำไมยามันดูสีซิด ๆ นะครับ”

ยาย : “ไม่เป็นไรหรอก เก็บไว้นานสีมันคงจางนะ”

ปัญหา :

.....

วิธีแก้ไข :

.....





แบบทดสอบหลังเรียน

เล่มที่ 1 ความปลอดภัยจากการใช้ยา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

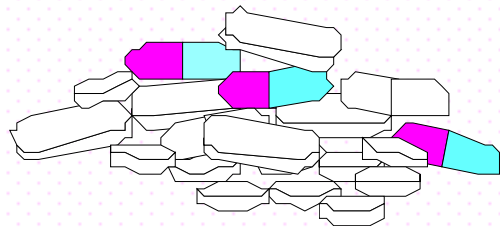
คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย × ในกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับข้อความที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ทำไมจึงกล่าวว่า “ยาชุด” เป็นยาอันตราย
 - ก. ราคาของยาประเภทนี้มีราคาแพง
 - ข. คนจัดมักจัดยาให้กินมากเกินไป
 - ค. ผู้จัดยาไม่รู้สาเหตุของโรคที่แท้จริง
 - ง. มีสารเสพติดอยู่ในยาประเภทนี้ทำให้ต้องกินเป็นประจำ
2. “ยาหม่อง” กับ “ยาธาตุ” ต่างกันในเรื่องใด
 - ก. ยาธาตุเป็นยาสมุนไพร
 - ข. ยาหม่องเป็นยาสามัญประจำบ้าน
 - ค. ยาหม่องเป็นยาใช้ภายนอก ยาธาตุเป็นยาใช้ภายใน
 - ง. ยาหม่องหาซื้อง่าย ยาธาตุหาซื้อยาก และราคาแพง
3. บุคคลในข้อใด ใช้ยาถูกต้อง
 - ก. แดง ปวดท้องจึงกินยาธาตุ
 - ข. โอ้ เป็นลมจึงละลายยานัตถ์มาดื่ม
 - ค. กล้า กินยาหลังอาหารก่อนกินข้าว
 - ง. จอย ปวดศีรษะมากจึงกินยาแก้ปวดทุก 1 ชั่วโมง





4. การปฏิบัติในข้อใด เป็นการป้องกันปัญหาการใช้ยาผิดได้ดีที่สุด
 - ก. เก็บยาไว้ประจำที่
 - ข. ถามผู้ที่เคยใช้ก่อนใช้
 - ค. ใช้ยาตามกำหนดเวลา
 - ง. อ่านฉลากยาให้เข้าใจแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำ
5. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยามากที่สุด
 - ก. อี๋ ซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกร
 - ข. กุ้ง มักใช้ยาชุดรักษาอาการป่วย
 - ค. โหน่ง จะใช้ยาเมื่อจำเป็นเท่านั้น
 - ง. ต้อย อ่านฉลากยาก่อนใช้ยาทุกครั้ง
6. ถ้าลืมรับประทานยาแล้วในการรับประทานยาล้างต่อไปควรทำอย่างไร
 - ก. รับประทานยาตามปกติ
 - ข. รับประทานยาทันทีที่นึกได้
 - ค. รับประทานยาเพิ่มเป็น 2 เท่า
 - ง. งดรับประทานยาในครั้งต่อไป
7. ข้อใดตรงกับความหมายของยา
 - ก. สารประกอบทางเคมีที่นำมาใช้รักษาโรค
 - ข. สารประกอบทางเคมีที่นำมาใช้รักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาล
 - ค. สารที่ประชาชนสามารถนำมาใช้ในการปฐมพยาบาล หรือรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ได้เอง
 - ง. สารที่นำมาใช้เพื่อการตรวจวิเคราะห์โรค ป้องกันโรค และบรรเทาอาการเจ็บปวดทรมานจากโรคต่าง ๆ ได้



8. การใช้ยาของผู้อื่นจะก่อให้เกิดผลเสียอย่างไร

- ก. ทำให้ติดเชื้อ
- ข. ทำให้เสียเงิน
- ค. ทำให้ใช้ยาผิดขนาดกับบุคคลหรือโรคได้
- ง. ทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้มากขึ้น

คิดให้ดีก่อนตอบ

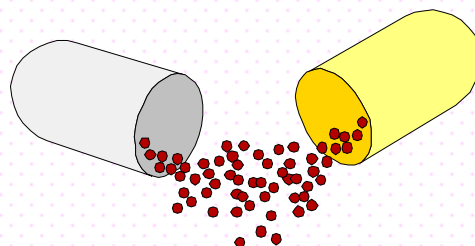
นะกะ

9. คนที่นอนไม่หลับแล้วซื้อยานอนหลับมากินเป็นประจำ อาจเกิดอันตรายจากข้อใดมากที่สุด

- ก. เกิดอาการคลื่นไส้
- ข. เกิดผลข้างเคียงของยา
- ค. ใช้ยาเกินขนาด ทำให้ตายได้
- ง. มีอาการติดยา ถ้าไม่กินจะนอนไม่หลับ

10. ทำไมต้องมียามัณไพรประจำบ้านไว้ใช้ในบ้านและในโรงเรียน

- ก. เพราะการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเป็นหน้าที่ของประชาชน
- ข. เพราะสามเณรนำมาใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้เอง และมีอันตรายน้อยมาก
- ค. เพราะประเทศไทยเป็นประเทศยากจน ไม่มีแพทย์เพียงพอที่จะให้การรักษาอย่างทั่วถึง
- ง. เพื่อป้องกันไม่ให้ประชาชนไปซื้อยาตามร้านขายยามาใช้ เพราะอาจไม่ถูกกับโรคที่เป็นได้ และมีราคาแพง

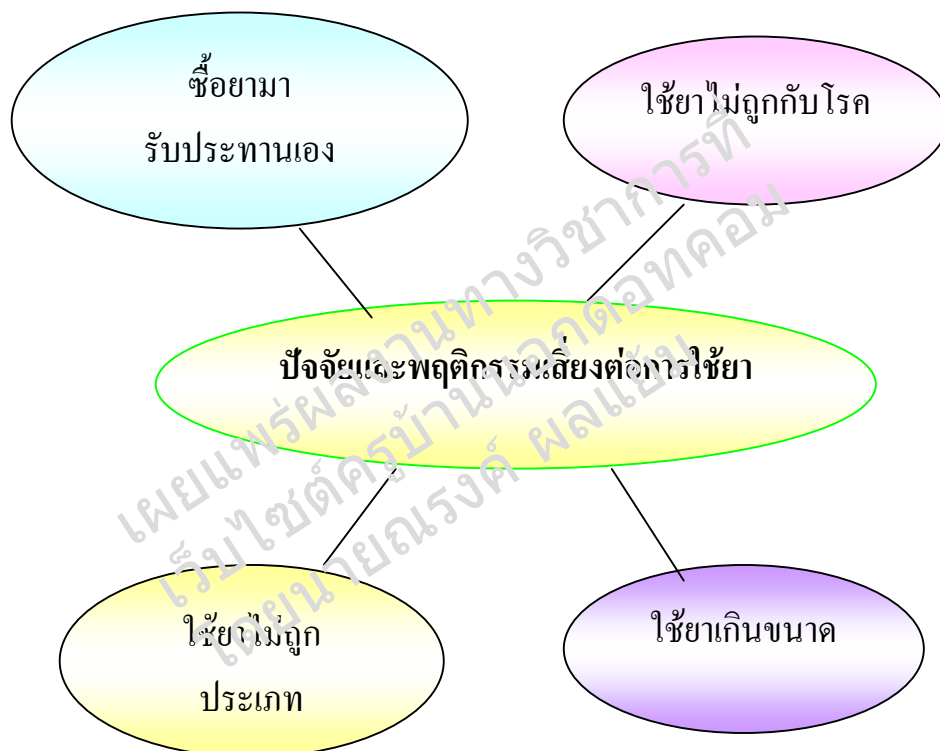


เฉลยแบบฝึกทักษะชีวิต

เล่มที่ 1 ความปลอดภัยจากการใช้ยา

กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์เหตุแห่งภัย

แนวคำตอบ



กิจกรรมที่ 2 ตระหนักในอันตรายที่พบ

แนวคำตอบ

1. ไม่ เพราะโรคไม่เกรนและอาการที่ปวดศีรษะเป็นประจำ ถ้ารักษาไม่ถูกต้อง อาจทำให้โรครุนแรงขึ้น และส่งผลต่อการเสียชีวิตได้
2. ไม่ถูกต้อง เพราะอาจได้ยาที่ไม่ถูกต้องกับโรคที่เป็น
3. ควรไปตรวจและรับการรักษาที่ถูกต้องจากแพทย์
4. ไปตรวจรักษากับแพทย์
5. ต้องระมัดระวังในการซื้อยามารับประทานเอง

กิจกรรมที่ 3 รู้ผลกระทบจากความเลียง

แนวคำตอบ

ผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

1. ใช้ยาไม่ตรงกับโรค ทำให้อาการปวดไม่หาย
2. ทำให้ติดยาแก้ปวด
3. ทำให้การดำเนินชีวิตไม่มีความสุข
4. ทำให้เป็นอันตรายกับชีวิต

เก่งมากครับ...เพื่อน

ผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัว

1. เกิดการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน
2. ทำให้ครอบครัวเศร้าโศกเสียใจ

กิจกรรมที่ 4 รู้เด็กเลียงและป้องกัน

แนวคำตอบ

เด็กชายเก่ง

1. ไม่ขโมยยาของลุงมาเล่นเพื่อแกล้งเพื่อน
2. ควรศึกษาให้มีความรู้เกี่ยวกับอันตรายของยา
3. ควรตระหนักในอันตรายที่จะเกิดขึ้น

ผู้ปกครองของเด็กชายเก่ง

1. เก็บยาในที่ปลอดภัยจากเด็ก
2. อธิบายให้เด็กชายเก่งรับรู้ถึงอันตรายของการใช้ยา

เพื่อน ๆ ของเด็กชายเก่ง

1. ไม่ควรรับประทานสิ่งใด ๆ จากการชักชวนของผู้อื่น
โดยไม่รู้ว่สิ่งนั้นเป็นอะไร มีอันตรายหรือไม่
2. ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองเป็นหลัก



กิจกรรมที่ 5 รู้เท่าทันปัญหา กล้าแก้ไข

แนวคำตอบ

1. ไม่คุ้ม เพราะเพื่อนอาจผสมสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในน้ำอัดลม
2. ผิดเสีย เพราะอาจนำไปสู่การติดสารเสพติดได้
3. ไม่ดี เพราะเป็นการสร้างนิสัยลักขโมย
4. ควร เพราะการแก่งัดเพื่อนเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เพื่อน ๆ เจ็บป่วยจากการเล่นสนุกของตนเอง
5. ไม่แก่งัด เพราะอาจทำให้เพื่อนเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้

กิจกรรมที่ 6 รู้จักใช้ทักษะชีวิต

แนวคำตอบ

1. ปัญหา ไข้ยาไปถูกกับโรค
วิธีแก้ไข ปรึกษา แพทย์หรือซื้อยาที่มีเภสัชกรจัดให้
2. ปัญหา ไข้ยาเกินขนาด
วิธีแก้ไข ไข้ยาตามคำสั่งของแพทย์ ไม่ควรเพิ่มหรือลดยาเอง
3. ปัญหา ไข้ยาไม่ถูกประเภท
วิธีแก้ไข อ่านฉลากยาให้เข้าใจ เพื่อไม่ให้เกิดการไข้ยาผิด
4. ปัญหา ไข้ยาไม่ถูกวิธี
วิธีแก้ไข ปฏิบัติตามคำแนะนำในฉลากยา
5. ปัญหา ไข้ยาของผู้อื่น และยาอาจเสื่อมสภาพ
วิธีแก้ไข อ่านฉลากยาและคำแนะนำในการไข้ยา ว่าใช้ได้หรือไม่ และสังเกตลักษณะของยาว่าอยู่ในสภาพผิดปกติหรือไม่ เพราะยาอาจเสื่อมสภาพ และไม่มีผลต่อการรักษาโรค

รางวัลสำหรับ
คนเก่งๆ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
เล่มที่ 1 ความปลอดภัยจากการใช้ยา

- | | |
|------|-------|
| 1. ง | 6. ข |
| 2. ค | 7. ค |
| 3. ข | 8. ง |
| 4. ก | 9. ค |
| 5. ง | 10. ก |

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 1 ความปลอดภัยจากการใช้ยา

- | | |
|------|-------|
| 1. ข | 6. ก |
| 2. ค | 7. ง |
| 3. ก | 8. ค |
| 4. ง | 9. ง |
| 5. ข | 10. ข |



พบกันใหม่ใน
แบบฝึกเล่มต่อไปนะคะ