

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้หน่วยที่ 1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน



นายสำเริง ประเทศ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนชาณวิทยา อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 41

คู่มือครู

คู่มือครูนี้สำหรับประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้หน่วยที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ประกอบด้วย

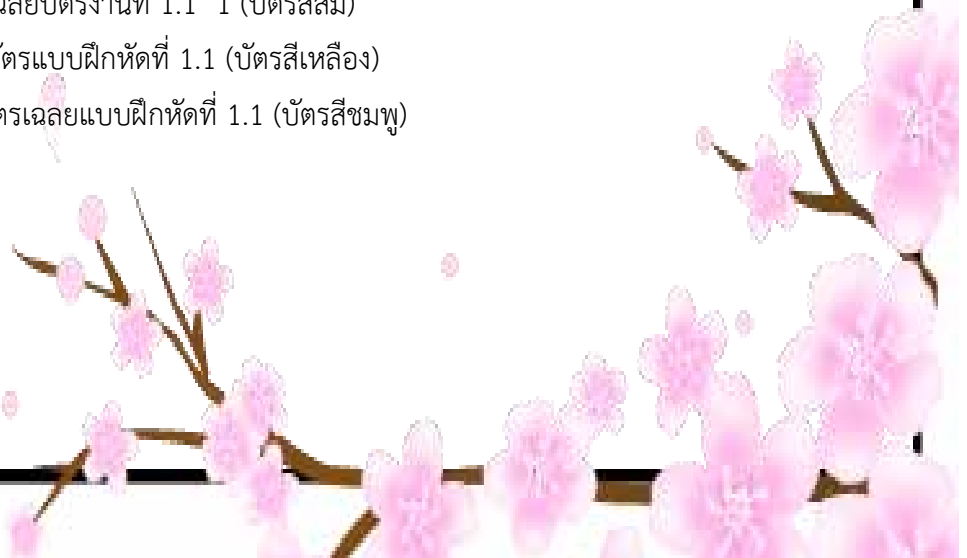
1. บทบาทครูผู้สอน

- 1.1 ผู้สอนแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน โดยความสามารถ (เก่ง อ่อน ปานกลาง) จำนวนเท่าๆกัน และเป็นกลุ่มถาวรตลอดการใช้ชุดการสอนทั้ง 6 หน่วย
- 1.2 ก่อนจะใช้ชุดการสอนผู้สอนต้องศึกษา ขั้นตอนการใช้ชุด บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม ให้เข้าใจเสียก่อน เพื่อเตรียมเสนอแนะผู้เรียนในขณะที่ทำกิจกรรม
- 1.3 จัดเตรียมอุปกรณ์ สำหรับนักเรียนให้ครบตามจำนวนนักเรียน และจำนวนกลุ่ม
- 1.4 ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ และกล้าแสดงออก
- 1.5 ควบคุมเวลาให้เป็นไปตามกำหนด และคอยดูแล อย่างใกล้ชิด คอยตอบปัญหาข้อสงสัย

2. สิ่งที่คุณต้องเตรียม

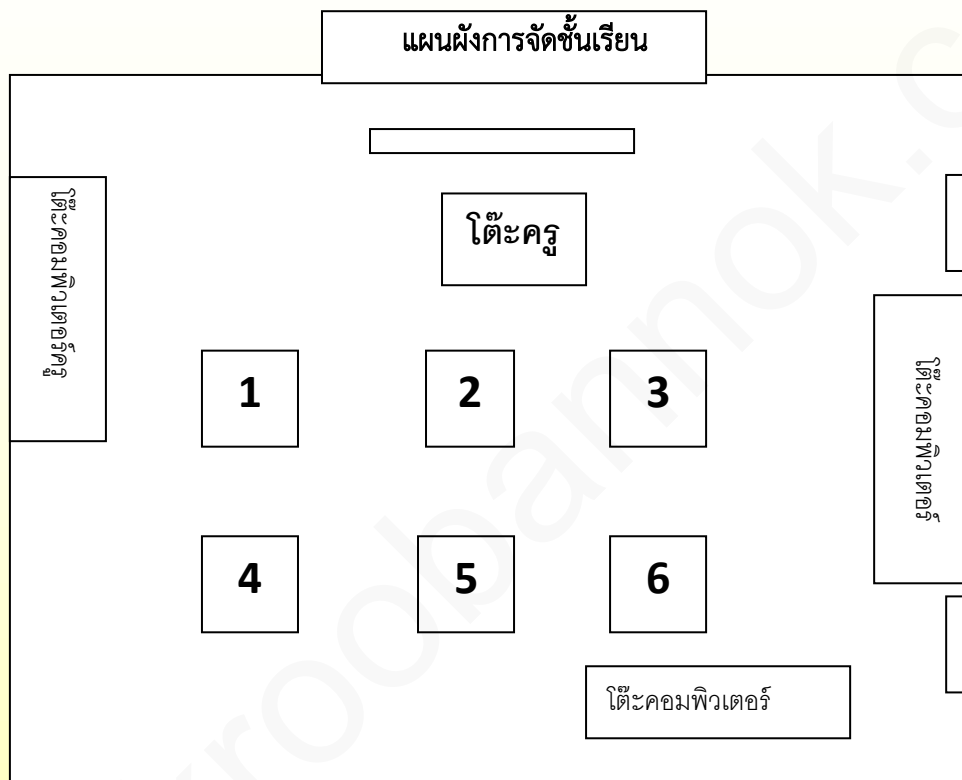
ครูจะต้องเตรียมชุดการสอนให้ผู้เรียน ให้ครบตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 2.1 บัตรคำสั่งที่ 1.1 สำหรับประธานกลุ่ม (บัตรสีน้ำเงิน)
- 2.2 บัตรกิจกรรมที่ 1.1 (บัตรสีเขียว)
- 2.3 บัตรเนื้อหาที่ 1.1 1 (บัตรสีม่วง)
- 2.4 บัตรงานที่ 1.1 (บัตรสีฟ้า)
- 2.5 เฉลยบัตรงานที่ 1.1 1 (บัตรสีส้ม)
- 2.6 บัตรแบบฝึกหัดที่ 1.1 (บัตรสีเหลือง)
- 2.7 บัตรเฉลยแบบฝึกหัดที่ 1.1 (บัตรสีชมพู)



3. การจัดชั้นเรียน

ในการจัดชั้นเรียนขณะที่ใช้ชุดการสอน นักเรียนจะปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยแต่ละให้นักเรียน เก่ง ปานกลาง และอ่อน จำนวน 6 กลุ่ม เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว นักเรียนจะต้องแยกกลุ่มและจัดห้องเพื่อทำการสอบเป็นรายบุคคล



4. การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจากการปฏิบัติกิจกรรม
2. ประเมินจากการทำแบบฝึกหัดเป็นรายบุคคล
3. ประเมินจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน
ประจำชุดการสอนหน่วยที่ 1

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

ชุดการสอนหน่วยที่ 1 เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน บัตรคำสั่งที่ 1.1 (สำหรับประธานกลุ่ม)

1. ให้ประธานกลุ่มมอบหมายหน้าที่ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ดังนี้
 - 1.1 ผู้ควบคุมเวลา ทำหน้าที่รักษาเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อให้เสร็จทันเวลาทุกกิจกรรม
 - 1.2 ผู้อ่าน ทำหน้าที่อ่านข้อความในบัตรกิจกรรมและบัตรเนื้อหา อ่านคำถามให้สมาชิกในกลุ่มฟังและร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น (ใช้เวลา 5 นาที)
 - 1.3 ผู้จดบันทึก ทำหน้าที่บันทึกผลการทำกิจกรรมต่างๆของกลุ่ม
2. ประธานกลุ่ม มอบบัตรกิจกรรมที่ 1.1 (บัตรสีเขียว) ให้ผู้อ่าน อ่านรายละเอียดของ กิจกรรม และชี้แจงให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้ฟัง ผู้จับเวลาทำหน้าที่จับเวลาไปด้วย ให้การปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนด สมาชิกผู้ทำหน้าที่จดบันทึก เป็นผู้เขียนสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมลงในบัตรบันทึกกิจกรรม (ใช้เวลา 15 นาที)
3. ประธานกลุ่มแจกบัตรเนื้อหาที่ 1.1 (บัตรสีม่วง) มอบให้ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้อ่าน อ่านข้อความในบัตรเนื้อหาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง และนำบัตรกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไว้ตรวจสอบกับบัตรเฉลยกิจกรรม ว่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องให้ช่วยกันแก้ไขให้ถูกต้อง สมาชิกที่ทำหน้าที่จดบันทึกจดบันทึกข้อสรุปของบัตรเนื้อหาเพื่อเป็นแนวทางในการตอบคำถามในบัตรงาน (ใช้เวลา 10 นาที)
4. ประธานกลุ่มแจกบัตรงานที่ 1.1 (บัตรสีฟ้า) ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มร่วมกันพิจารณาข้อความ และผู้จดบันทึกเป็นผู้สรุปข้อความจากสมาชิกในกลุ่ม บันทึกลงในบัตรงาน แล้วตรวจสอบความถูกต้องกับบัตรเฉลยบัตรงาน (บัตรสีส้ม) ถ้าไม่ถูกต้องให้แก้ไขให้ถูกต้อง (ใช้เวลา ตรวจสอบ 15 นาที)
5. ประธานกลุ่มแจกแบบฝึกหัดที่ 1.1 (บัตรสีเหลือง) ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ทำแบบฝึกหัดเป็นรายบุคคล เสร็จแล้วตรวจคำตอบกับบัตรเฉลย (บัตรสีชมพู) (ใช้เวลา 15 นาที)
6. เมื่อหมดเวลาเรียนเก็บอุปกรณ์ ใส่คืนให้ถูกต้องเรียบร้อย ส่งคืนครูผู้สอน

บัตรกิจกรรม 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

คำสั่ง ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหา เรื่อง หลักการป้องกันโรคในชุมชน แล้วร่วมกันอภิปรายและนำเสนอหน้าชั้นเรียนในรูปแผนผังความคิด

หลักการป้องกันโรคในชุมชน

หลักการป้องกันโรคในชุมชนแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

2.1 การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง การป้องกันโรคก่อนการเกิดโรค เป็นวิธีที่ยอมรับกันทั่วไปว่ามีประสิทธิภาพ ประหยัดและได้ผลในการป้องกันโรคมากที่สุด โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อการปรับสภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชน หรือการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในชุมชน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิดโรคหรือไม่ให้โรคคงอยู่ได้ ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคล่วงหน้าในชุมชนได้ 2 แนวทาง คือ

1) การป้องกันโรคทั่วไป คือ แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ซึ่งส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันโรคทั่ว ๆ ไป เช่น การให้สุขศึกษาในชุมชนโดยการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคผ่านสื่อต่างๆ ของชุมชน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หรือการจัดบริการด้านการตรวจสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรคในชุมชน เป็นต้น

2) การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง คือ แนวทางการส่งเสริมให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่าง ๆ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งแพร่โรค เช่น การให้วัคซีน ป้องกันโรคคอตีบ โปлио ไอกรน ให้แก่เด็กเล็ก การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ การควบคุมสัตว์และแมลงนำโรค หรือการดูแลเรื่องความปลอดภัย การป้องกันอุบัติเหตุ และภัยจากการประกอบอาชีพ เป็นต้น

2.2 การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การป้องกันโรคในระยะที่เกิดขึ้นในชุมชนแล้ว โดยกำหนดแนวทางในการระงับกระบวนการเกิดโรค การป้องกันการแพร่เชื้อและระบาดของโรคในชุมชน เพื่อลดการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชุมชนให้น้อยลง และหายไปเร็วที่สุด แนวทางการป้องกัน เช่น ควบคุมสัตว์และแมลงที่เป็นสื่อนำโรค การจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด หรือ การให้สุขศึกษา และแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน

บัตรกิจกรรม 1.1 (ต่อ)

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

2.3 การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง การป้องกันโรคหลังการเกิดโรคหรือเป็นโรคแล้ว เพื่อป้องกันการเกิดความพิการหรือการไร้สมรรถภาพที่จะประกอบอาชีพตามปกติได้หรือเพื่อลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการเกิดโรค แนวทางการห้ป้องกันโรค เช่น การให้การรักษาโรคที่ดี มีประสิทธิภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การจัดการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างทั่วถึง การร่วมกันดูแลสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ การจัดศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วย

แผนผังความคิด

	แนวทางกลยุทธ์กิจกรรม 1.1 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	
--	---	--

คำสั่ง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย หลักการป้องกันโรคในชุมชน และนำเสนอในรูปแบบของแผนผังความคิด



บัตรเนื้อหา ที่ 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อาณาเขตบริเวณเดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์กันใช้ชีวิตร่วมกัน หรือมีวัฒนธรรมประเพณี รูปแบบการใช้ชีวิตที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้งมีการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของสมาชิกในชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพ ตามความหมายขององค์การอนามัยโรค หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลนั้นให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม รวมไปถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

การป้องกันโรค หมายถึง การกระทำหรือมาตรการบางอย่าง เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่ยาจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว

ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

สุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน อาศัยการบูรณาการเชื่อมโยงด้านความร่วมมือของทุก ๆ หน่วยของสังคม ตั้งแต่ระดับของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ชุมชน เป็นหน่วยหนึ่งของสังคมที่กำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งเรื่องของสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนนั้น ๆ เช่น ชุมชนเมือง มีประชากรอาศัยอยู่อย่างแออัดหนาแน่น มีการแก่งแย่ง แข่งขันกันประกอบอาชีพ พึ่งพาเทคโนโลยี จึงทำให้ชีวิตของคนในชุมชนเมืองมีความเร่งรีบ แข่งขันกับเวลาและเกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนชุมชนชนบทเป็นชุมชนที่มีผู้อยู่อาศัยอยู่กันอย่างพึ่งพาอาศัย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย พึ่งพาธรรมชาติ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี แต่มีทางเลือกในการรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขน้อยกว่าคนในชุมชนเมือง เป็นต้น

ถึงแม้ว่าชุมชนแต่ละชุมชนจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของลักษณะสภาพแวดล้อม และวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนก็ตาม แต่ทุกชุมชนก็สามารถเป็น ชุมชนสุขภาพดี ซึ่งมีปัจจัยที่ทำให้ชุมชนมีสุขภาพดีว่ามี 3 ประการ ดังนี้

บัตรเนื้อหา ที่ 1.1 (ต่อ)

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

1. คน เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของสมาชิก และความเข้มแข็งของครอบครัวในชุมชน รวมทั้งความสามารถและระบบจัดการของชุมชน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของชุมชนโดยชุมชนที่สมาชิกมีสุขภาพดี ครอบครัวมีความเข้มแข็ง ชุมชนมีความสามารถและมีระบบการจัดการที่ดี ย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี

2. สถานที่ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนมีทั้งสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและทำลายสุขภาพ ชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพดีซึ่งจะส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพดี



รูปที่ 1.1 สถานที่ในชุมชน

ที่มา : (<http://supernoon.wordpress.com/category/>)

บัตรเนื้อหา ที่ 1.1 (ต่อ)

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

3. ระบบสังคม ได้แก่ ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา ระบบสวัสดิการ ระบบนันทนาการ ระบบติดต่อสื่อสาร ระบบศาสนา ระบบการเมือง ระบบคมนาคม ระบบกฎหมาย ระบบบริการสุขภาพ โดยชุมชนที่มีระบบสังคมที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี



รูปที่ 1.2 แสดงการรวมกลุ่มของคนในชุมชนในระบบสังคม

แหล่งที่มา : (www.volunteerspirit.org/node/2448)

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมีความสำคัญต่อสุขภาพ และการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งสนับสนุนการมีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของชุมชน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ ได้เป็นที่ยอมรับทั่วโลกกว่า เป็นวิธีการที่ส่งผลให้คนในชุมชนและสังคมมีสุขภาพชีวิตที่ดี ซึ่งรัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้ออกพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่ได้วางทิศทางและนโยบายในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพไว้หลาย ๆ แนวทางและได้นำเสนอรูปแบบของการจัดโครงการจัดกิจกรรมรณรงค์ในเรื่องต่าง ๆ แก่ประชาชน เช่น ประกาศให้ปี พ.ศ. 2545-2546 เป็น “ปีรณรงค์การสร้างสุขภาพ” มีการออกแบบสัญลักษณ์ “รวมพลังสร้างสุข” ให้หน่วยงานหรือชุมชนสำคัญของงานพัฒนาสุขภาพชุมชน ที่ต้องอาศัยความร่วมมือของประชาชนในการดูแลสุขภาพและชุมชนให้อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อการมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์ของทุกคนในชุมชน

บัตรเนื้อหา 1.1 (ต่อ)

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค

ชุมชนประกอบด้วยผู้คนที่มีความแตกต่างและหลากหลายในด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านสุขภาพ ด้วยโดยเฉพาะลักษณะของโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนมักจะส่งผลกระทบต่อผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน ความรู้และความเข้าใจในเรื่องโรคและหลักการป้องกันโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่นักเรียนควรได้ศึกษาและทำความเข้าใจ

1. โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน

โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง โรคติดต่อหรือโรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่สมาชิกในชุมชน ชุมชนแต่ละชุมชนของประเทศไทยมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ทั้งด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และลักษณะการดำรงชีวิตของผู้คน เช่น ทรัพยากรธรรมชาติ อากาศร้อน ฝนตกชุก หรือแห้งแล้ง การประกอบอาชีพ ความเชื่อ ความสนใจ และวัฒนธรรม รวมถึงความแตกต่างกันทางเศรษฐกิจ รายได้ และระดับการศึกษา ซึ่งลักษณะของความแตกต่างดังกล่าว ส่งผลต่อการเกิดโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนแต่ละชุมชนที่แตกต่างกันออกไปด้วย เช่น ผู้คนในชุมชนเมืองมักเจ็บป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับความเครียด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้จากสารพิษ โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และขาดการออกกำลังกาย ส่วนคนในชนบทมักป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการขาดการดูแลเรื่อง สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมที่ดีพอ เช่น การจัดการเรื่องน้ำดื่ม น้ำใช้ การจัดการเรื่องส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ส่งผลทำให้เกิดโรคท้องร่วง หรือโรคอหิวาตกโรค เกิดขึ้นได้



รูปที่ 1.3 แสดงการปฏิบัติหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน

ที่มา : (<http://talumpu.com>)

บัตรเนื้อหา 1.1 (ต่อ)

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

การป้องกันโรคเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนโดยทำให้บุคคลในชุมชนมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง มีความต้านทานหรือมีภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ได้มากที่สุด ดังนั้นเพื่อให้ชุมชนสามารถดูแลเรื่อง การป้องกันโรคในชุมชนได้ด้วยตนเอง ควรยึดหลักการป้องกันโรค ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

2. หลักการป้องกันโรคในชุมชน

หลักการป้องกันโรคในชุมชนแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

2.1 การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง การป้องกันโรคก่อนการเกิดโรค เป็นวิธีที่ยอมรับกันทั่วไปว่ามีประสิทธิภาพ ประหยัดและได้ผลในการป้องกันโรคมากที่สุด โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อการปรับสภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชน หรือการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในชุมชน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิดโรคหรือไม่ให้โรคคงอยู่ได้ ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคล่วงหน้าในชุมชนได้ 2 แนวทาง คือ

- 1) การป้องกันโรคทั่วไป คือ แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ซึ่งส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันโรคทั่ว ๆ ไป
- 2) การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง คือ แนวทางการส่งเสริมให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่าง ๆ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งแพร่โรค เช่น การให้วัคซีน ป้องกันโรคคอตีบ โปлио ไอกรน ให้แก่เด็กเล็ก

2.2 การป้องกันโรคในระยะเวลาที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การป้องกันโรคในระยะที่เกิดขึ้นในชุมชนแล้ว โดยกำหนดแนวทางในการระงับกระบวนการเกิดโรค การป้องกันการแพร่เชื้อและระบาดของโรคในชุมชน เพื่อลดการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชุมชนให้น้อยลง และหายไปเร็วที่สุด

2.3 การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง การป้องกันโรคหลังการเกิดโรคหรือเป็นโรคแล้ว เพื่อป้องกันการเกิดความพิการหรือการไร้สมรรถภาพที่จะประกอบอาชีพตามปกติได้หรือเพื่อลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการเกิดโรค

บัตรงานที่ 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด ให้ได้ใจความที่สมบูรณ์

1. ชุมชน หมายถึง

.....
.....

2. การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง.....

.....3.

การป้องกันโรค หมายถึง

.....

4. ปัจจัยที่ทำให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย

4.1.....

4.2.....

4.3.....

5. โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง

.....

6. คนในชุมชนเมืองมักเจ็บป่วยด้วยโรค ดังต่อไปนี้

.....

7. คนในชุมชนชนบท มักเจ็บป่วยด้วยโรค ดังต่อไปนี้

.....

8. การเจ็บป่วยของคนเมืองเกิดจากพฤติกรรมใด

.....

บัตรงานที่ 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

9. หลักในการป้องกันโรคในชุมชน แบ่งออกได้ 3 ลักษณะ คือ

9.1.....

9.2.....

9.3.....

10. การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง

.....

11. การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง

.....

12. การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง

.....



เฉลยใบตรงานที่ 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด ให้ได้ใจความที่สมบูรณ์

1. ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อาณาเขตบริเวณเดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์กันใช้ชีวิต ร่วมกันหรือมีวัฒนธรรมประเพณี รูปแบบการใช้ชีวิตที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้งมีการดำเนินกิจกรรม ต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของสมาชิกในชุมชน
2. การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัย ที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลนั้นให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี
3. การป้องกันโรค หมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือ เป็นโรคและการป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว
4. ปัจจัยที่ทำให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย
 - 4.1 คน
 - 4.2 สถานที่
 - 4.3 ระบบสังคม
5. โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง โรคติดต่อหรือโรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชน ซึ่งก่อให้เกิด ปัญหาสุขภาพแก่สมาชิกในชุมชน
6. คนในชุมชนเมืองมักเจ็บป่วยด้วยโรค ดังต่อไปนี้ โรคเกี่ยวกับความเครียด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้จากสารพิษ โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน
7. คนในชุมชนชนบท มักเจ็บป่วยด้วยโรค ดังต่อไปนี้ โรคที่เกิดจากการขาดการดูแลเรื่อง สุขาภิบาล สิ่งแวดล้อมที่ดีพอ เช่น การจัดการเรื่องน้ำดื่ม น้ำใช้ การจัดการเรื่องส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ส่งผล ทำให้เกิดโรคท้องร่วง หรือโรคอหิวาตกโรค
8. การเจ็บป่วยของคนเมืองเกิดจากพฤติกรรมใด การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และขาดการออกกำลังกาย
9. หลักในการป้องกันโรคในชุมชน แบ่งออกได้ 3 ลักษณะ คือ
 - 9.1 การป้องกันโรคล่วงหน้า
 - 9.2 การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว
 - 9.3 การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค

เฉลยบัตรงานที่ 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

10. การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ซึ่งส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันโรค
11. การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การป้องกันโรคในระยะที่เกิดขึ้นในชุมชนแล้ว โดยกำหนดแนวทางในการระงับกระบวนการเกิดโรค การป้องกันการแพร่เชื้อและระบาดของโรคในชุมชนเพื่อลดการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชุมชนให้น้อยลง และหายไปเร็วที่สุด
12. การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง การป้องกันโรคหลังการเกิดโรคหรือเป็นโรคแล้ว เพื่อป้องกันการเกิดภาวะพิการหรือการไร้สมรรถภาพที่จะประกอบอาชีพตามปกติได้หรือเพื่อลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการเกิดโรค



บัตรแบบฝึกหัด 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้อง และทำเครื่องหมาย

✗ หน้าข้อความที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง

-1. การป้องกันโรคเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ
-2. การป้องกันโรคล่วงหน้า เป็นวิธีที่ยอมรับกันว่ามีประสิทธิภาพและประหยัด
-3. จุดประสงค์หลักของการปรับสภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชนยึดหลักความมีฐานะทางด้านเศรษฐกิจ
-4. การป้องกันโรคทั่วไปเป็นการจัดบริการตรวจสอบสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรคในชุมชน
-5. โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง โรคติดต่อหรือโรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่สมาชิกในชุมชน
-6. การป้องกันโรคในระยะที่เกิดขึ้นแล้วเป็นการสร้างเสริมให้ร่างกายมีความแข็งแรง เช่น การให้วัคซีน
-7. การให้วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ โปลิโอ เป็นหลักการป้องกันโรคเฉพาะอย่าง
-8. การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคผ่านสื่อต่าง ๆ เป็นแนวทางการป้องกันโรคทั่วไป
-9. การควบคุมสัตว์และแมลงนำโรค เป็นการป้องกันโรคในระยะที่เกิดโรคแล้ว
-10. การให้การรักษาที่ดี มีประสิทธิภาพ เป็นการป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค

เฉลยบัตรแบบฝึกหัด 1.1

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

- คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง
- ...✓...1. การป้องกันโรคเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ
 - ...✓...2. การป้องกันโรคล่วงหน้า เป็นวิธีที่ยอมรับกันว่ามีประสิทธิภาพและประหยัด
 - ...✕...3. จุดประสงค์หลักของการปรับสภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชนยึดหลักความมีฐานะทางด้านเศรษฐกิจ
 - ...✓...4. การป้องกันโรคทั่วไปเป็นการจัดการบริการตรวจสอบสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรคในชุมชน
 - ...✓...5. โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง โรคติดต่อหรือโรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่สมาชิกในชุมชน
 - ...✕...6. การป้องกันโรคในระยะที่เกิดขึ้นแล้วเป็นการสร้างเสริมให้ร่างกายมีความแข็งแรง เช่น การให้วัคซีน
 - ...✓...7. การให้วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ โปลิโอ เป็นหลักการป้องกันโรคเฉพาะอย่าง
 - ...✓...8. การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคผ่านสื่อต่าง ๆ เป็นแนวทางการป้องกันโรคทั่วไป
 - ...✕...9. การควบคุมสัตว์และแมลงนำโรค เป็นการป้องกันโรคในระยะที่เกิดโรคแล้ว
 - ...✓...10. การให้การรักษาที่ดี มีประสิทธิภาพ เป็นการป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค

แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

คำสั่ง ให้นักเรียนคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวโดยการทำเครื่องหมาย **X** ลงใน
กระดาศคำตอบที่กำหนดให้

1. กระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพและส่งผลให้บุคคล
มีสุขภาพดี หมายถึงข้อใด
 - ก. ชุมชนเข้มแข็ง
 - ข. การสร้างเสริมสุขภาพ
 - ค. รูปแบบการดำเนินชีวิต
 - ง. สภาพแวดล้อมที่ดี
2. การดำเนินชีวิตของคนที่อยู่ในชุมชนเมืองนั้น จะมีลักษณะการดำเนินชีวิตแบบใด
 - ก. แข่งขันกับเวลาและเกิดความเครียดได้ง่าย
 - ข. ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย
 - ค. อยู่ด้วยกันแบบพึ่งพาอาศัยกัน
 - ง. การพึ่งพาธรรมชาติ
3. โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง
 - ก. โรคติดต่อที่ระบาดอยู่ในชุมชนทุกฤดูกาล
 - ข. โรคไม่ติดต่อที่ทุกคนในชุมชนได้รับผลกระทบ
 - ค. โรคที่กระทรวงสาธารณสุขให้การละเลยไม่มีการป้องกัน
 - ง. โรคติดต่อหรือโรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชน
4. การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและขาดการออกกำลังกายจะส่งผลต่อการเป็นโรคใดมากที่สุด
 - ก. โรคไขข้อใหญ่
 - ข. โรคอหิวาตกโรค
 - ค. โรคหัวใจและความดันโลหิต
 - ง. โรคกระเพาะและลำไส้อักเสบ

5. หลักการป้องกันโรคแบบใดที่ได้รับการยอมรับทั่วไปว่ามีประสิทธิภาพ ประหยัดและได้ผลในการป้องกันโรคมามากที่สุด
- ก. การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว
 - ข. การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค
 - ค. การป้องกันโรคล่วงหน้า
 - ง. การจัดการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเมื่อเกิดโรคระบาด
6. ข้อใดคือภูมิปัญญาชาวบ้านในเรื่องการดูแลสุขภาพ
- ก. การนวดแผนไทย
 - ข. การอาบน้ำแร่แช่น้ำนมตามสถานความงาม
 - ค. การรับประทานอาหารมังสวิรัต
 - ง. การเดินแอโรบิก
7. การนวดไทย มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร
- ก. ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความเครียด
 - ข. เพิ่มอัตราการหายใจทำให้หายใจเร็วและแรง
 - ค. ลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็วรูปร่างสมส่วน
 - ง. มีกล้ามเนื้อมากขึ้น
8. โรคอ้วน หมายถึง
- ก. ความสมบูรณ์ของร่างกาย
 - ข. สภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมไว้ตามอวัยวะของร่างกาย
 - ค. สภาวะที่เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันอาหารมากเกินไป
 - ง. สภาวะที่ร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารได้
9. ข้อใดเป็นโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นได้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- ก. โรคภาวะบกพร่องเอนไซม์ G6PD
 - ข. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง
 - ค. โรค เอส แอล อี
 - ง. โรคหลอดเลือดสมองตีบ
10. ข้อใดแสดงถึงการรวมกลุ่มของคนในชุมชน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
- ก. การสร้างผลิตภัณฑ์ 1 ผลิตภัณฑ์ 1 ตำบล
 - ข. การรวมกลุ่มของกองทุนหมู่บ้าน
 - ค. การจัดตั้งสหกรณ์ข้าว
 - ง. กิจกรรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

กระดาษคำตอบ
เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ชื่อ..... ชั้น.....เลขที่.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

เฉลยคำตอบ

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

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