

บทเรียนสำเร็จรูป

ชุด วัสดุใสใจสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เล่มที่

1

เรื่อง ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ



พิสิษฐ์ แก้ววรรณะ

โรงเรียนบ้านสันกำแพง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป ชุด วิทยาศาสตร์สุขภาพ เล่มที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น จึงได้จัดทำบทเรียนสำเร็จรูปที่เน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองจนเกิดทักษะประสบการณ์มีความรู้และมีคุณธรรม จริยธรรมในเรื่องความซื่อสัตย์ ผู้เรียนสามารถนำบทเรียนสำเร็จรูปชุดนี้ไปเรียนรู้ในเวลาว่าง

ครูผู้สอนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่นักเรียนเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานและองค์กรต่างๆ ผู้อำนวยความสะดวก ครู อาจารย์และเพื่อนร่วมงาน ที่กรุณาให้การสนับสนุนข้อมูลและคำชี้แนะที่เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเป็นอย่างยิ่งไว้ ณ โอกาสนี้

พิสิษฐ์ แก้ววรรณะ

คำนำ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ค
คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู	ง
คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน	จ
แผนภูมิลำดับขั้นตอนการเรียนรู้	ฉ
มาตรฐานการเรียนรู้	ช
ตัวชี้วัด	ช
สาระสำคัญ	ช
จุดประสงค์การเรียนรู้	ช
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ช
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ช
สาระการเรียนรู้	ช
แบบทดสอบก่อนเรียน	1
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	2
กรอบที่ 1 ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	4
กรอบที่ 2 ผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อม	5
กรอบที่ 3 ปัญหาขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล	6
กรอบที่ 4 ปัญหาดินเสีย	7
กรอบที่ 5 ปัญหาน้ำเสีย	8
กรอบที่ 6 ปัญหามลพิษทางเสียง	9
กรอบที่ 7 ผลกระทบมลพิษทางอากาศ	10
กรอบที่ 8 สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	11
แบบฝึกหัดท้ายบท	12
แบบทดสอบหลังเรียน	14
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	16
บรรณานุกรม	17
บรรณานุกรมรูปภาพ	18

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	4
ภาพที่ 1.2 ปัญหาขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล	6
ภาพที่ 1.3 ปัญหาดินเสีย	7
ภาพที่ 1.4 ปัญหาน้ำเสีย	8
ภาพที่ 1.5 ปัญหาอากาศเสีย	9
ภาพที่ 1.6 ปัญหามลพิษทางเสียง	10
ภาพที่ 1.7 การช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม	11



คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู

บทเรียนสำเร็จรูปฉบับนี้ สร้างขึ้นเพื่อใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนควบคู่กับแผนการจัดการเรียนรู้ ครูควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

1. ครูศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปอย่างละเอียด ทำความเข้าใจกับเนื้อก่อนใช้งาน ครูเตรียมบทเรียนสำเร็จรูปให้ครบและเพียงพอกับจำนวนนักเรียน
2. ครูเตรียมเครื่องมือวัดผลและประเมินผลแนวการตอบและเฉลยไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ตลอดจนชี้แจงให้นักเรียนทราบลำดับขั้นตอนและวิธีการเรียนโดยใช้บทเรียน
3. ครูชี้แจงเกี่ยวกับบทบาทของนักเรียนและแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนได้ทราบและบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูป
4. ครูดำเนินการสอนตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการตอบคำถามและทำงานอย่างใกล้ชิด ตลอดจนให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน เพื่อประเมินผลความก้าวหน้าทางการเรียนของนักเรียน





คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน

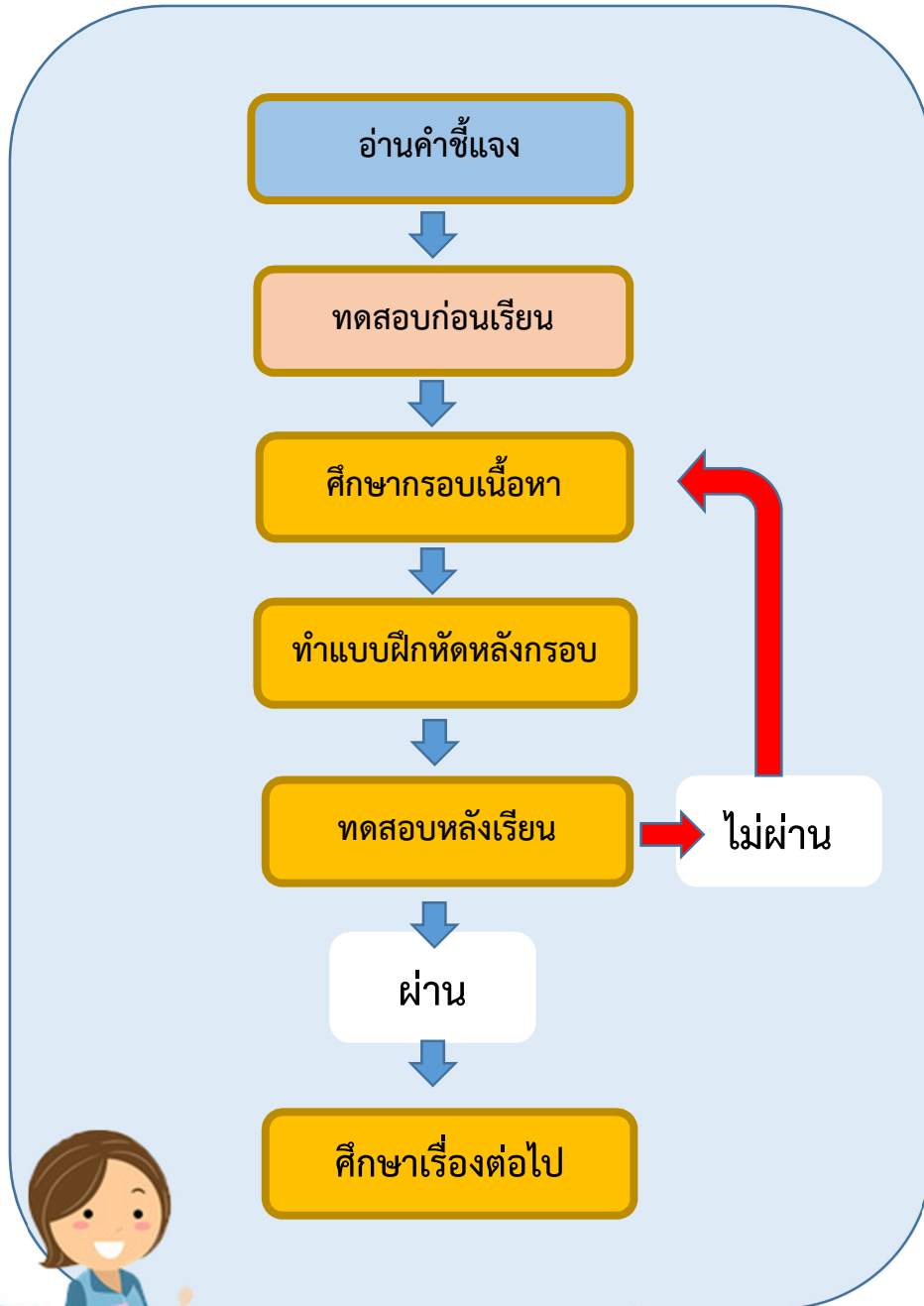
บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้ นักเรียนได้ศึกษาด้วยตนเองและใช้ประกอบการเรียน โดยนักเรียนจะได้ประโยชน์จากบทเรียนสำเร็จรูปตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ ด้วยการปฏิบัติตามคำชี้แจงอย่างเคร่งครัด

1. นักเรียนอ่านตัวชี้วัดและจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนลงมือศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ของแต่ละบทเรียนแล้วตรวจคำตอบจากเฉลย เสร็จแล้วจึงศึกษาบทเรียนต่อไป
3. บทเรียนสำเร็จรูปนี้ นำเสนอเนื้อหาเป็นบทเรียน แต่ละบทเรียนจะมีแบบฝึกหัดให้นักเรียนได้ปฏิบัติ
4. นักเรียนต้องปฏิบัติตามคำสั่งในแบบฝึกหัดอย่างเคร่งครัด
5. นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยก่อนที่จะใช้ความสามารถตอบคำถามด้วยตนเอง เพราะการกระทำเช่นนั้นจะไม่ช่วยให้นักเรียนมีความรู้ขึ้นมาได้เลย
6. เมื่อศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปแล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แล้วจึงตรวจคำตอบจากเฉลยเพื่อทราบความก้าวหน้าในการเรียนของนักเรียน
7. หากมีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจในเนื้อหา ให้ทบทวนบทเรียนใหม่ ถ้ายังไม่เข้าใจให้สอบถามจากครูผู้สอน





แผนภูมิลำดับขั้นตอนการเรียนรู้





มาตรฐานการเรียนรู้

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด



พ 4.1 ป. 6/1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ



สาระสำคัญ

แหล่งกำเนิดมลพิษทางอากาศส่วนใหญ่มักมาจากการกระทำของมนุษย์ เช่น การใช้ยานพาหนะในการเดินทางสัญจร ซึ่งจะมีการปล่อยควันและแก๊สพิษต่าง ๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงของเครื่องยนต์ออกมาปะปนอยู่ในอากาศจำนวนมาก หรือเกิดจากโรงงานอุตสาหกรรมที่มักจะปล่อยเขม่า ควัน

จุดประสงค์การเรียนรู้



1. อธิบายความหมายและความสำคัญของของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ (K)
2. เห็นความสำคัญของของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ (A)
3. แสวงหาความรู้ในเรื่องความหมายและความสำคัญของสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (P)



คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ความซื่อสัตย์
2. ใฝ่เรียนรู้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน



1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต



สาระการเรียนรู้

ปัญหามลพิษทางอากาศและแนวทางป้องกันและแก้ไข

แบบทดสอบก่อนเรียน
เล่มที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกากบาท (X) ทับคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว ลงใน
 กระดาษคำตอบ จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนนใช้เวลา 10 นาที

1. ปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ก. ไม่ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ไกลตัว
 - ข. ไม่ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่รอบตัวเรา
 - ค. ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต
 - ง. ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมส่งผลให้เราเกิด แก่เจ็บ ตาย
2. ข้อใดคือความหมายของสุขภาพที่ดีที่สุด
 - ก. ไม่เจ็บไม่ป่วย
 - ข. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - ค. ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส
 - ง. ภาวะความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
3. ข้อใดไม่ใช่สิ่งแวดล้อม
 - ก. น้ำ
 - ข. ดิน
 - ค. อากาศ
 - ง. อุณหภูมิ
4. ข้อใดคือผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมทางด้านร่างกาย
 - ก. โรคซึมเศร้า
 - ข. โรคประสาท
 - ค. เกิดความเครียด
 - ง. โรคเกี่ยวกับระบบการได้ยิน
5. ข้อใดคือผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ
 - ก. โรคระบาด
 - ข. ความเครียด
 - ค. โรคกระเพาะ
 - ง. โรคระบบทางเดินหายใจ

6. การใช้ยาฆ่าแมลงส่งผลกระทบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมด้านใดที่สุด
 - ก. มลพิษทางดิน
 - ข. มลพิษทางน้ำ
 - ค. มลพิษทางเสียง
 - ง. มลพิษทางอากาศ
7. ข้อใดกล่าวได้ไม่ถูกต้อง
 - ก. สิ่งแวดล้อมทำให้เราสุขภาพดี
 - ข. สิ่งแวดล้อมทำให้เรามีชีวิตที่ดี
 - ค. สิ่งแวดล้อมทำให้โลกเรามีชีวิต
 - ง. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อชีวิตเราเป็นอย่างมาก
8. โรคอหิวาตกโรคเกิดจากผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมในด้านใด
 - ก. น้ำเสีย
 - ข. ดินเสีย
 - ค. อากาศเสีย
 - ง. ขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล
9. ปัญหาน้ำเน่าเสียส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เกิดโรคใด
 - ก. โรคบิด
 - ข. โรคเอดส์
 - ค. โรคภูมิแพ้
 - ง. โรคไข้หวัด
10. การรักษาสิ่งแวดล้อมเป็นหน้าที่ของใคร
 - ก. ทุกคน
 - ข. ผู้นำหมู่บ้าน
 - ค. เด็กนักเรียน
 - ง. กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติ

เฉลย แบบทดสอบก่อนเรียน
 เล่นที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

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



กรอบที่ 1

ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ



ภาพที่ 1.1 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม
ที่มา : <http://www.ryoiireview.com>

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ป่าไม้ ดิน สัตว์ แม่น้ำ อากาศ ถนน อาคาร บ้านเรือน ประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์

จากความหมายของสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า สุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น นอกจากต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีวิธีป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว การอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ



คำถามกรอบที่ 1

ข้อใดกล่าวถึงความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง.

- ก. ถ้าอากาศดี สุขภาพจะดีไปด้วย
- ข. ถ้าสุขภาพดี อากาศจะดีไปด้วย
- ค. มนุษย์ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาสิ่งแวดล้อม
- ง. การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อม

คำตอบกรอบที่ 1

ก. ถ้าอากาศดี สุขภาพจะดีไป

กรอบที่ 2

ผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อม



คำถามกรอบที่ 2

1. โรคเครียดเป็นผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมต่อมนุษย์ด้านใด ?

.....

2. โรคทางเดินอาหารเป็นผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมต่อมนุษย์ด้านใด ?

.....

คำตอบกรอบที่ 2

โรคเครียดเป็นผลกระทบ = ด้าน จิตใจ
โรคระบาดเป็นผลกระทบ = ด้าน ร่างกาย

กรอบที่ 3

ปัญหาขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล



ภาพที่ 1.2 ปัญหาขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล
ที่มา : <http://chaopanich.blogspot.com/>

ทุกวันนี้คนไทยกว่า 60 ล้านคน สามารถสร้างขยะได้มากถึง 14 ล้านตันต่อปี แต่ความสามารถ ในการจัดเก็บขยะกลับมีไม่ถึง 70 % ของขยะที่เกิดขึ้น จึงทำให้เกิดปริมาณมูลฝอยตกค้าง ตามสถานที่ต่าง ๆ หรือมีการนำไปกำจัดโดยวิธีกองบนพื้นซึ่งไม่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบทำให้คนกินอาหารหรือน้ำดื่มที่มีพาหะนำโรคมานำติดตัว ทำให้เป็นโรค ระบาด เช่น โรค อหิวาตกโรค เกิดจากการกินอาหารที่มีแมลงวันตอม เป็นต้น

คำถามกรอบที่ 3

พาหะนำโรคทำให้เกิดโรคระบาดซึ่งเป็นผลมาจากขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูลคืออะไร

.....

.....

.....

คำตอบกรอบที่ 3

หนู, แมลงวัน, แมลงสาบ

กรอบที่ 4

ปัญหาดินเสีย



ภาพที่ 1.3 ปัญหาดินเสีย

ที่มา : <http://chaopanich.blogspot.com>

มลพิษดิน คือ ภาวะที่ดินมีมลสาร สารพิษ หรือสารปนเปื้อน ซึ่งเกิดจากการเติมหรือทิ้งสิ่งต่างๆ ลงในดินเกินค่ามาตรฐาน จนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม การใช้สารเคมีและยากำจัดศัตรูพืชมากเกินไป ตลอดจนการฝังขยะที่มีสารพิษในดิน ส่งผลทำให้คนเราจะได้รับสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงเข้าสู่ร่างกายจากการดื่มน้ำหรือกินพืชผักผลไม้ จนถึงระดับที่เป็นพิษต่อร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วย

คำถามกรอบที่ 4

ทำไมปัญหามลพิษทางดิน จึงทำให้เราเจ็บป่วย ?

.....

.....

.....



คำตอบรอบที่ 4

เพราะ การใช้สารเคมี และยากำจัดศัตรูพืชมากเกินไป ตลอดจนการฝังขยะที่มีสารพิษในดิน ส่งผลทำให้คนเราจะได้รับสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงเข้าสู่ร่างกายจากการดื่มน้ำ หรือกินพืชผักผลไม้ จนถึงระดับที่เป็นพิษต่อร่างกาย

รอบที่ 5

ปัญหาน้ำเสีย



ภาพที่ 1.4 ปัญหาน้ำเสีย

ที่มา : <https://dreamsuchada.wordpress.com>

การขับถ่าย การทิ้งขยะ และการปล่อยน้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม ส่งผลให้คนเป็นโรคและเจ็บป่วย จากการดื่มน้ำหรือใช้น้ำมาจากแหล่งน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น โรคท้องร่วง โรคบิด เป็นต้น ปัญหาน้ำเน่าเสียหรือการเกิดมลพิษทางน้ำ ส่วนใหญ่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ ดังนั้นการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กเยาวชน รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครองและประชาชนทั่วไป ให้ตระหนักถึงผลเสียและรับรู้การป้องกันปัญหาน้ำเน่าเสียอย่างถูกต้อง เป็นการแก้ไขปัญหามลพิษทางน้ำอย่างถูกวิธีและได้ผลอย่างยั่งยืน

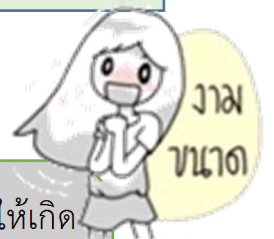
คำถามรอบที่ 5

การดื่มน้ำหรือใช้น้ำมาจากแหล่งน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อร่างกายอย่างไร

.....

.....

.....



คำตอบกรอบที่ 5

เกิดการเจ็บป่วย เช่น ท้องบิด, ท้องร่วง

กรอบที่ 6

ปัญหาอากาศเสีย



ภาพที่ 1.5 ปัญหาอากาศเสีย

ที่มา : <https://dowdang.wordpress.com>

มลพิษทางอากาศ หมายถึง ภาวะอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าระดับปกติเป็นเวลานานพอที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่มนุษย์ สัตว์ พืช หรือทรัพย์สินต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ การปล่อยควันเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม การจราจรในเมืองตลอดจนการเผาที่ดินเพื่อทำการเกษตร ส่งผลกระทบต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก ทำให้คนเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และภูมิแพ้ทางอากาศ



คำถามกรอบที่ 6

การปล่อยควันเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม ส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างไร ?

.....

.....

.....

คำตอบรอบที่ 6

ทำให้มนุษย์เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
ระบบไหลเวียนโลหิตและภูมิแพ้ทางอากาศ

รอบที่ 7

ปัญหามลพิษทางเสียง



ภาพที่ 1.6 ปัญหามลพิษทางเสียง
ที่มา : <http://kreckhead.blogspot.com>

มลพิษทางเสียง หมายถึง สภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังเกินค่ามาตรฐานที่กรมควบคุมมลพิษกำหนดอันก่อให้เกิดความรำคาญ สร้างความรบกวน ทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ตกใจ และอาจถึงขั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยได้ เช่น การจราจรคับคั่ง การทำงานของเครื่องจักร มหรสพสถานบันเทิงแล้วแต่ก่อให้เกิดมลพิษทางเสียง ส่งผลกระทบต่อผู้คนในวงกว้าง เมื่อคนได้รับเสียงดังมากๆ อาจทำให้หูอื้อหรือหูหนวก

คำถามรอบที่ 7

ปัญหามลพิษทางเสียงเกิดจากอะไรบ้าง?

.....

.....

.....



ปัญหามลพิษทางเสียงเกิดจาก
หลายอย่างและมีอะไรบ้าง

คำตอบรอบที่ 7

การจรรยาบรรณค้ำการทำงานของเครื่องจักร มหรสพ สถาบันเทิง เป็นต้น

กรอบที่ 8

สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ



สุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น นอกจากต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีวิธีป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว การอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ แต่ปัจจุบันมนุษย์ได้สร้างปัญหาสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นมากมาย ทั้งปัญหาทรัพยากรธรรมชาติที่ร่อยหรอลง ปัญหาความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อม และปัญหามลพิษของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ทั่วโลก เช่น ปัญหามลพิษทางอากาศ มลพิษทางน้ำ มลพิษทางเสียง มลพิษจากขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูลและมลพิษทางเสียง เป็นต้น ดังนั้นการรักษาสิ่งแวดล้อมก็เหมือนการรักษาชีวิตเราไว้ด้วยหากสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย เราก็จะไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีอาหารกิน ไม่มีอากาศหายใจและสูญสิ้นสายพันธุ์ มนุษย์บนโลกในที่สุด



ภาพที่ 1.7 การช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม
ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>

คำถามกรอบที่ 8

หายนะของมลพิษทางธรรมชาติที่มนุษย์สร้างขึ้นส่งผลต่อชีวิตมนุษย์ขั้นร้ายแรงที่สุดคืออะไร

.....
.....

คำตอบรอบที่ 8

สัญญาณชีวิตและสัญญาณ

แบบฝึกหัดท้ายบท
เรื่อง ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (ข้อละ 2 คะแนน) คะแนน 10 คะแนน
ใช้เวลา 10 นาที

1. สุขภาพหมายถึงอะไร

ตอบ

.....

.....

2. สุขภาพกับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ตอบ

.....

.....

3. โรคอหิวาตกโรค เกิดจากผลกระทบต่อสุขภาพในด้านใด

ตอบ

.....

.....

4. หูอักเสบหรือหูหนวก เกิดจากผลกระทบต่อสุขภาพในด้านใด

ตอบ

.....

.....

5. ภูมิแพ้อากาศ เกิดจากผลกระทบต่อสุขภาพในด้านใด

ตอบ

.....

.....

พยายามอย่าดูแคลา นะคะ
ใช้ความสามารถตัวเอง



เฉลยแบบฝึกหัดท้ายบท

เรื่อง ผลกระทบของสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (ข้อละ 2 คะแนน) คะแนน 10 คะแนน ใช้เวลา 10 นาที

1. สุขภาพหมายถึงอะไร

ตอบ

ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

2. สุขภาพกับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ตอบ

เมื่อสิ่งแวดล้อมดีก็จะส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่เมื่อใดที่สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมร่างกายก็จะทรุดโทรมตามไปด้วย

3. โรคอหิวาตกโรค เกิดจากผลกระทบต่อสุขภาพในด้านใด

ตอบ

ขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล

4. หูอักเสบหรือหูหนวก เกิดจากผลกระทบต่อสุขภาพในด้านใด

ตอบ

ปัญหาเสียงดังเกินไป

5. ภูมิแพ้อากาศ เกิดจากผลกระทบต่อสุขภาพในด้านใด

ตอบ

อากาศเสีย

สุดขบถเลยนะ เสร็จแล้ว ทำ
แบบทดสอบหลังเรียนเลยนะ



แบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกากบาท (X) ทับคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว ลงใน
 กระดาษคำตอบ จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนนใช้เวลา 10 นาที

1. ข้อใดคือผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ
 - ก. โรคระบาด
 - ข. ความเครียด
 - ค. โรคกระเพาะ
 - ง. โรคระบบทางเดินหายใจ
2. ปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ก. ไม่ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ไกลตัว
 - ข. ไม่ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่รอบตัวเรา
 - ค. ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต
 - ง. ส่งผล เพราะ สิ่งแวดล้อมส่งผลให้เราเกิด แก่เจ็บ ตาย
3. ข้อใดคือผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมทางด้านร่างกาย
 - ก. โรคซึมเศร้า
 - ข. โรคประสาท
 - ค. เกิดความเครียด
 - ง. โรคเกี่ยวกับระบบการได้ยิน
4. การใช้ยาฆ่าแมลงส่งผลกระทบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมด้านใดที่สุด
 - ก. มลพิษทางดิน
 - ข. มลพิษทางน้ำ
 - ค. มลพิษทางเสียง
 - ง. มลพิษทางอากาศ
5. ข้อใดกล่าวได้ไม่ถูกต้อง
 - ก. สิ่งแวดล้อมทำให้เราสุขภาพดี
 - ข. สิ่งแวดล้อมทำให้เรามีชีวิตที่ดี
 - ค. สิ่งแวดล้อมทำให้โลกเรามีชีวิต
 - ง. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อชีวิตเราเป็นอย่างมาก

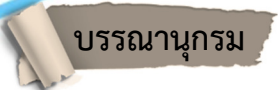
6. โรคอหิวาตกโรคเกิดจากผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมในด้านใด
 - ก. น้ำเสีย
 - ข. ดินเสีย
 - ค. อากาศเสีย
 - ง. ขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล
7. ปัญหาน้ำเน่าเสียส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เกิดโรคใด
 - ก. โรคบิด
 - ข. โรคเอดส์
 - ค. โรคภูมิแพ้
 - ง. โรคไข้หวัด
8. การรักษาสิ่งแวดล้อมเป็นหน้าที่ของใคร
 - ก. ทุกคน
 - ข. ผู้นำหมู่บ้าน
 - ค. เด็กนักเรียน
 - ง. กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติ
9. ข้อใดคือความหมายของสุขภาพที่ดีที่สุด
 - ก. ไม่เจ็บไม่ป่วย
 - ข. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - ค. ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส
 - ง. ภาวะความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
10. ข้อใดไม่ใช่สิ่งแวดล้อม
 - ก. ดิน
 - ข. น้ำ
 - ค. อากาศ
 - ง. อุณหภูมิ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

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



เฉลย



บรรณานุกรม

- ชูชาติ รอดถาวร และคณะ. (2559). **สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ. (2558). **สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ศึกษาธิการ,กระทรวง. (2552). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

บรรณานุกรมรูปภาพ

- ภาพที่ 1.1 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม. ที่มา : <http://www.ryoiireview.com/article/best-times-to-exercise-morning-or-evening>. สืบค้นเมื่อ 7 มิถุนายน 2560.
- ภาพที่ 1.2 ปัญหาขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล. ที่มา : http://chaopanich.blogspot.com/2011/03/blog-post_2779.html. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2560.
- ภาพที่ 1.3 ปัญหาดินเสียที่มา : <http://www.kasetorganic.com/การบำรุงดิน-เพิ่มผลผลิต.html>. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2560.
- ภาพที่ 1.4 ปัญหาน้ำเสีย. ที่มา : <https://dreamsuchada.wordpress.com/น้ำเสีย/> สืบค้นเมื่อ 7 มิถุนายน 2560.
- ภาพที่ 1.5 ปัญหาอากาศเสีย. ที่มา : <https://dowdang.wordpress.com>. สืบค้นเมื่อ 7 มิถุนายน 2560
- ภาพที่ 1.6 ปัญหามลพิษทางเสียงที่มา : http://kreckhead.blogspot.com/2014/02/blog-post_4516.html. สืบค้นเมื่อ 7 มิถุนายน 2560
- ภาพที่ 1.7 การช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม. ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/26221.html>. สืบค้นเมื่อ 7 มิถุนายน 2560.