



## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน ชุด **กินและอยู่อย่างปลอดภัย** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา (สุขศึกษา) สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโนนทองคำเจริญ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้จัดทำมีความตั้งใจจะแก้ปัญหาในการสอนสารดังกล่าว ที่มีเนื้อหาซับซ้อนและเข้าใจยาก หนึ่ง หนังสือประกอบที่มีอยู่ไม่สร้างความสนใจของนักเรียนทำให้นักเรียนเกิดการเบื่อหน่ายในการเรียนซึ่งผลการเรียนไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรจึงได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียนชุดนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนได้เกิดการศึกษา เรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น

เอกสารประกอบการเรียน เล่มที่ 4 เรื่อง **การไ้ยา** ประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวกับยา และการไ้ยา โดยเฉพาะยาสามัญประจำบ้านที่บางคนเข้าใจผิดในการรับประทานยาหรือไ้ยา ในลักษณะต่าง ๆ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเนื้อหาและแบบฝึกหัดหรือกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างเรียน นักเรียนสามารถตรวจสอบ ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของตนเองได้ทั้งการทดสอบ ก่อนและหลังเรียน อีกทั้งยังสามารถใช้ศึกษาในเวลาเรียน และนอกเวลาเรียนได้อีกด้วย ช่วยปลูกค่านิยมการรักการอ่าน การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ให้เกิดการใ้รู้ ใ้เรียนทั้งในและนอกเวลาเรียน

ขอขอบพระคุณ นายอุดม ศรีชาทุม ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโนนทองคำเจริญ ที่ให้การสนับสนุนและโอกาสในการพัฒนาเอกสารประกอบการเรียนการสอนชุดนี้ ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนบ้านโนนทองคำเจริญ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 2 ที่ให้คำปรึกษาในด้านต่าง ๆ และเป็นกำลังใจในการพัฒนางานวิชาการชุดนี้ ทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียน ครูผู้สอนและผู้สนใจในการพัฒนาการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาต่อไป

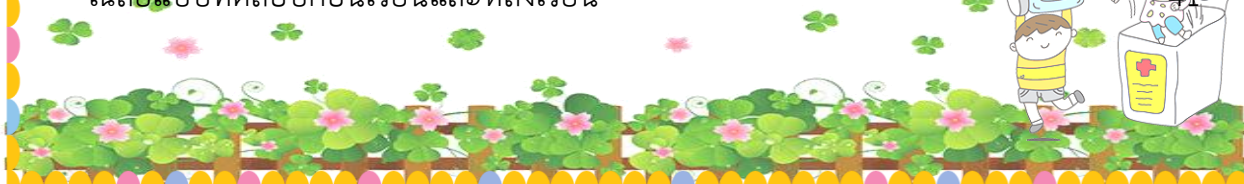
จารุภัทร โฆษณา





## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๖
สารบัญภาพ	ค
คำชี้แจง	1
คำแนะนำสำหรับครู	2
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	3
แผนภูมิลำดับขั้นตอนการศึกษา	4
มาตรฐานการเรียนรู้	5
สาระสำคัญ	5
ตัวชี้วัด/จุดประสงค์	5
แบบทดสอบก่อนเรียน	6
เรารู้จักยาดีเพียงใด	9
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1	13
การใช้ยาแก้ปวดลดไข้	15
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2	20
กิจกรรมกรณีศึกษา	21
อันตรายจากการใช้ยา	22
กิจกรรมเสริมความรู้ที่ 3	24
การใช้ยาที่ถูกต้องวิธี	25
กิจกรรมสร้างทักษะชีวิต	26
กิจกรรมกรณีศึกษา	27
บทสรุป	28
แบบทดสอบหลังเรียน	31
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	36
เฉลยกิจกรรม	37
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	41





## สารบัญภาพ

### ภาพประกอบที่

### หน้า

1	ยาสามัญประจำบ้าน	9
2	ยาตำราหลวง	10
3	ยาอันตราย	11
4	ยาควบคุมพิเศษ	11
5	ยาเม็ดคุมกำเนิด	12
6	ยาแผนโบราณ	12
7	ร้านขายยา	15
8	ยาแอสไพริน	16
9	ยาพาราเซตามอล	17
10	ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทช่อง	18
11	โรคซึมเศร้า	21
12	โรคซึมเศร้า	21
13	การเลือกซื้อยา	22
14	อาการแพ้ยา	29

