

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง

สุขภาพดีนำใจไท่ใดดีใจแต่พิศด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เล่มที่

1

การสร้างเสริมสุขภาพ



นายมานิช ลักษณะวงษ์

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนผดุงนารี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 26



เอกสารประกอบการสอน เรื่อง สุขภาพดีห่างไกลสารเสพติด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
เล่มที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพ

จัดทำโดย

นายมานิช ลักษณะวงษ์
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ

โรงเรียนผดุงนารี
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 26



เอกสารประกอบการสอน เรื่อง สุขภาพดีห่างไกลสารเสพติด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนสามารถศึกษาเนื้อหา และทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยมีครูผู้สอนคอยให้คำแนะนำและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการสอนฯ เล่มนี้ จะอำนวยความสะดวกต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

นายมานิช ลักษณะวงษ์

ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
 คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการสอน.....	1
 จุดประสงค์การเรียนรู้.....	2
 แบบทดสอบก่อนเรียน.....	3
 เนื้อหาบทเรียน : การสร้างเสริมสุขภาพ	5
 กิจกรรมท้ายบทเรียน.....	10
 แบบทดสอบหลังเรียน.....	12
 บรรณานุกรม.....	14
 ภาคผนวก.....	15
- เฉลยกิจกรรมท้ายบทเรียน	
- เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	

เพื่อให้การใช้เอกสารประกอบการสอนชุดนี้เกิดประสิทธิภาพ นักเรียนควรปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาคำแนะนำในการใช้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยตอบในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้
3. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับ “การสร้างเสริมสุขภาพ” ในเอกสารประกอบการสอนให้เข้าใจ
4. ทำกิจกรรมท้ายบทเรียน
5. ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยตอบในกระดาษคำตอบที่ครูแจกให้
6. ตรวจเฉลยคำตอบกิจกรรมท้ายบทเรียน และแบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียนในท้ายภาคผนวก
7. ส่งเอกสารประกอบการสอนคืนในสภาพที่สมบูรณ์ดังเดิม
8. ขอให้นักเรียนทำกิจกรรมและแบบทดสอบด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้



1. อธิบายความสำคัญและระบุลักษณะของผู้มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดีอย่างถูกต้องได้
2. บอกหลักการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างถูกต้องได้
3. อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้องได้
4. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

แบบทดสอบก่อนเรียน



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

1. การสร้างเสริมสุขภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไร
 - ก. การมีสุขภาพร่างกาย จิตใจสังคมและสติปัญญาที่ดีสมบูรณ์
ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ
 - ข. การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย
 - ค. มีการดูแลสุขภาพมากขึ้น
 - ง. ไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้
2. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนมีความสำคัญอย่างไร
 - ก. มีความสำคัญต่อรายได้ที่เกิดขึ้น
 - ข. มีความสำคัญต่อสติปัญญาพาให้สมหวัง
 - ค. มีความสำคัญต่อการเป็นนักเรียนที่มีความสุข
 - ง. มีความสำคัญต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความคิดสติปัญญาที่สร้างสรรค์
3. นักเรียนคิดว่าบุคคลใดเป็นผู้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
 - ก. บอยกินวิตามินเสริมประจำ
 - ข. มอชอบดื่มน้ำขณะกินข้าว
 - ค. นิดทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ
 - ง. พลอยชักชวนพ่อแม่ไปเที่ยว

4. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง
 - ก. พิมพ์กินอาหารที่ทำจากพืช
 - ข. แพร่ไม้ทิ้งขยะลงในถังขยะ
 - ค. พลอยเก็บเศษกระดาษทิ้งลงในแม่น้ำ
 - ง. สมศรีแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง
5. เราไม่ควรใช้สิ่งใดเพื่อช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม
 - ก. โฟม
 - ข. กระดาษ
 - ค. ถุงผ้า
 - ง. ใบตอง
6. นักเรียนคิดว่าทำไมการออกกำลังกายจึงช่วยผ่อนคลายความเครียดได้
 - ก. ทำได้ตลอดเวลา
 - ข. ทำได้ทุกสถานที่
 - ค. ไม่หมกมุ่นกับปัญหา
 - ง. ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น
7. ข้อใดเป็นวิธีพักผ่อนที่นักเรียนไม่ควรทำ
 - ก. ตกปลา
 - ข. อ่านการ์ตูน
 - ค. ดูโทรทัศน์
 - ง. ปลุกต้นไม้

8. ข้อใดเป็นวิธีผ่อนคลายอารมณ์โกรธได้ถูกต้อง
- ก. ขว้างปาสิ่งของ
 - ข. ตะโกนเสียงดัง
 - ค. ทำสมาธิสงบจิตใจ
 - ง. แอบไปร้องไห้เงียบๆ
9. ถ้านักเรียนมีอารมณ์ที่แจ่มใสอยู่เสมอ จะเกิดผลดีอย่างไร
- ก. เรียนเก่งขึ้น
 - ข. มีเพื่อนมาก
 - ค. มีฐานะร่ำรวย
 - ง. มีสุขภาพอ่อนแอ
10. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะอย่างไร
- ก. ดื้อมเป็นคนเห็นแก่ตัว
 - ข. ป่วยมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
 - ค. พलयชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว
 - ง. สมหญิงเป็นคนมีน้ำใจต่อผู้อื่น



การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพ
กายแข็งแรง เจริญเติบโตปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน
สังคมได้อย่างปกติสุข

การส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่มี
ลักษณะดังนี้

1
เน้นกิจกรรมตามหลักคณะ
ที่มุ่งสร้างสมรรถนะของการ
สร้างสุขภาพดี ควบคุมปัจจัย
เสี่ยง และเป็นกระบวนการที่
มุ่งสนับสนุนการกันทั้งบุคคล
และสังคม

2
สนับสนุนกระบวนการมีส่วนร่วมให้
ประชาชนเพิ่มสมรรถนะ
ในการควบคุมดูแลและพัฒนา
สุขภาพของตนเอง

ทั้งนี้คนเราทุกคนต้องการมีสุขภาพที่ดี เพราะสุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญที่
ทำให้เรามีความสุข ผู้ที่มีสุขภาพดีจะต้องเกิดจากการมี **สุขภาพกายดี**
สุขภาพจิตดี และ **มีความปลอดภัยในชีวิต**



ความสำคัญ๑๑ สุขภาพ



สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือการทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันไม่ว่าเป็นการเรียนหรือการทำงาน เป็นไปด้วยดีมีประสิทธิภาพ การที่เราารู้สึกว่า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดีเราก็จะมีความสุข ในทางตรงข้ามถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ การรู้จักบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี



1. ความสำคัญต่อตนเอง

บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับสุขภาพเป็นสำคัญ หากมีสุขภาพกายดี คือมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนและมีสุขภาพจิตที่ดี คือไม่คิดพิจารณาโทษหรืออาฆาตมาดร้ายต่อผู้อื่น ผู้นั้นย่อมมีแต่ความสุขในทางตรงกันข้าม หากสุขภาพไม่ดี คือร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นประจำและมีสุขภาพจิตไม่ดี คือจิตฟุ้งซ่านไม่มีที่สิ้นสุด มีความริษยาอาฆาตมาดร้ายผู้อื่น ผู้นั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ สุขภาพและจิตก็จะเสื่อมโทรมหาความสุขในชีวิตไม่ได้

2. ความสำคัญต่อครอบครัว

สุขภาพมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จหรือความล้มเหลวให้แก่ครอบครัวเพราะครอบครัวย่อมประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นพื้นฐานสำคัญคือ พ่อ แม่ ลูก การที่พ่อแม่ลูกมีสุขภาพกายและจิตที่ดีย่อมทำให้ครอบครัวมีความสุข ในทางกลับ หากสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางสุขภาพหรือสุขภาพจิต ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้

3. ความสำคัญต่อสังคม

ในสังคมหนึ่ง ๆ ประกอบด้วยสมาชิกมาก แต่แต่ละคนมีความแตกต่างทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอย่างมากมายทั้งปัญหาที่เกิดจากสุขภาพทางกายแลสุขภาพทางจิต อาจเกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น โรคที่เกิดจากความอ้วนมากเกินไป โรคที่เกิดจากความเครียด เพราะสภาพปัญหาทางสังคม เป็นต้น



ลักษณะของผู้มีสุขภาพกายดี



1. มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถทรงตัวได้อย่างมั่นคงและเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว
2. สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เหนื่อยเร็ว
3. อวัยวะและระบบทุกส่วนของร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นปกติ
4. อัตราการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายเป็นไปตามวัยอย่างเหมาะสม
5. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และไม่มีโรคประจำตัว
6. สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่และมีหน้าตาสดชื่นแจ่มใส





ลักษณะของผู้มีคุณภาพชีวิตดี



1. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน เป็นต้น
2. มีความเชื่อในตนเอง มีความคิดที่เป็นอิสระ กล้าตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
3. สามารถเผชิญกับความเป็นจริง โดยแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว
4. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่แสดงความโกรธ เกลียด หรือรัก เสียใจ ผิดหวังจนมากเกินไป
5. รู้จักผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิดหรือผู้ที่รู้จัก ไม่ใช่รักตัวเอง มีความปรารถนาและยินดีที่ผู้อื่นมีความสุขและประสบความสำเร็จ
6. มีความสุขในการทำงานด้วยความตั้งใจ ไม่ย่อท้อและไม่เปลี่ยนงานบ่อย ๆ
7. มีความกระตือรือร้น มีความหวังในชีวิต สามารถอดทนรอคอยในสิ่งที่มุ่งหวังได้
8. มองโลกในแง่ดี ไม่หวาดระแวงและพอใจในสภาพของตนเองที่เป็นอยู่
9. มีอารมณ์ขัน หาความสุขได้จากทุกเรื่อง ไม่เครียดจนเกินไป สามารถพักผ่อน สมองและอารมณ์ได้เหมาะสมกับเวลาและโอกาส
10. รู้จักผ่อนคลายโดยการพักผ่อนในเวลา สถานที่ และ โอกาสที่เหมาะสม





หลักการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1. มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี

การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี ทำได้โดยการรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้สารอาหารครบถ้วน โดยควรรับประทานผลไม้ และผักสดทุกวัน ดื่มน้ำที่สะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ หรือกาแฟรสหวานประเภทต่าง ๆ



2. รู้จักออกกำลังกายให้เหมาะสม

รู้จักออกกำลังกายให้เหมาะสม การออกกำลังกายจะช่วยให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เราจึงควรออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยการเลือกประเภทของการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงสภาพร่างกาย วัยสถานที่และความเหมาะสมทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลด้วย



3. รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายให้เหมาะสม



รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายให้เหมาะสม แต่ละบุคคลจะมีภารกิจในการทำงานเพื่อการดำรงชีวิตแตกต่างกัน และระบบขับถ่ายจะขับของเสียออกจากร่างกายตามอวัยวะต่าง ๆ หากไม่ทำความสะอาดทำให้เกิดของเสียต่าง ๆ หมักหมมอยู่และเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้

ดังนั้น ทุกคนจึงควรทำความสะอาดร่างกาย โดยการอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นเสมอ สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด



4. ขับถ่ายให้เหมาะสมเป็นเวลา

ขับถ่ายให้เหมาะสมเป็นเวลา ทุกคนควรถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาวันละ 1 ครั้ง และถ่ายให้เป็นเวลา อย่างกลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะ เพราะจะทำให้ของเสียหมักหมมและเป็นอันตรายต่อระบบขับถ่ายได้ เช่น อาจจะเป็นโรคริดสีดวงทวาร โรคท้องผูก เป็นต้น



5. พักผ่อนให้เพียงพอ

พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายวัย และระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีเวลาพัก เพื่อจะเริ่มทำหน้าที่ในวันต่อไปอย่างสดชื่น นอกจากร่างกายจะได้พักผ่อนแล้ว ยังทำให้สมองได้พักผ่อน ด้วย



6. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ในชีวิตประจำวันแต่ละบุคคลต้องพบปะกับผู้คนมากมายหลายตา ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน ที่โรงเรียนและสถานที่ราชการต่าง ๆ การที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขบุคคลย่อมต้องเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถลดความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ ให้ความเห็นอกเห็นใจและเอื้ออาทรต่อผู้อื่นและพยายามยอมรับและเข้าใจอื่น



7. ใช้บริการสุขภาพตามระยะเวลาที่เหมาะสม

ใช้บริการสุขภาพตามระยะเวลาที่เหมาะสม หากเกิดเจ็บป่วย บุคคลรู้จักใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ความเจ็บป่วยลุกลามมากยิ่งขึ้น นอกจากการให้บริการทางสุขภาพเพื่อรักษาโรคแล้ว ยังสามารถใช้บริการทางสุขภาพเพื่อป้องกันโรคได้โดยการตรวจร่างกายเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย

สภาพแวดล้อม กับการสร้างเสริมสุขภาพ

1. สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเราที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีความแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมและภูมิศาสตร์ เช่น ทะเล มหาสมุทร ดิน หิน แร่ธาตุ แม่น้ำ ป่าไม้ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเหล่านี้จะส่งผลต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของสิ่งมีชีวิต จะส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกัน



2. สภาพแวดล้อมทางสังคม

เป็นสภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ อาคาร บ้านเรือน วัดวาอาราม ถนน โรงเรียน สะพาน ไฟฟ้า ประปา ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนความเชื่อและค่านิยมต่าง ๆ



๕ สภาพแวดล้อมทางสังคมจะส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้

➤ การสร้างอาคารบ้านเรือนและอาคารสถานที่ต่าง ๆ ที่มีลักษณะโล่งให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก จะทำให้มีการหมุนเวียนของอากาศไม่มีดักเก็บแสงสว่างหรือแสงสว่างถึง จะทำให้ผู้ที่อยู่อาศัยมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่อยู่ในอาคารมืดทึบ อากาศถ่ายเทไม่สะดวกจะเป็นแหล่งที่เพาะเชื้อโรคประเภทต่าง ๆ ได้

➤ การสร้างถนนหนทางที่มั่นคงแข็งแรง สะดวกปลอดภัย จะช่วยให้เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์มีน้อยทำให้ผู้ใช้ยานพาหนะไม่เป็นอันตรายจากการประสบปัญหาอุบัติเหตุทางรถยนต์

➤ การมีน้ำประปาและไฟฟ้าเข้าถึงชุมชน จะทำให้เกิดความสะดวกสบายในการบริโภค อุปโภค มีแสงสว่างเพียงพอและสามารถใช้อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยและปลอดภัยได้

➤ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและความเชื่อต่าง ๆ จะส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพของคนในสังคมได้ เช่น ในสังคมที่เชื่อว่าผู้ที่ตั้งครุฑและคลอดลูกใหม่ควรรับประทานข้าวกับเกลือหรือปลาเค็มแห้งอาจจะทำให้ความดันโลหิตสูง ครุฑเป็นพิษและขาดสารอาหารได้ เป็นต้น

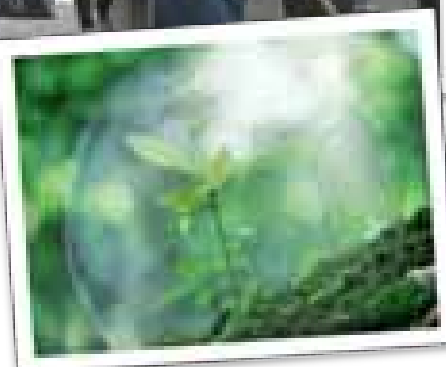
➤ ในสังคมที่รัฐบาลไม่สนับสนุนด้านการบริการสาธารณสุข จะทำให้ประชาชนประเทศมีสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรงและเจ็บป่วยได้



การวัดสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

1. การจัดสภาพแวดล้อมในครอบครัว

- 1) จัดบ้านเรือนของตนเองให้ถูกสุขลักษณะ
- 2) จัดให้มีน้ำสะอาดไว้ดื่มใช้ในครัวเรือน
- 3) จัดให้มีระบบการกำจัดน้ำเสียในครัวที่ถูกสุขลักษณะ
- 4) จัดให้มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะไว้ใช้ในบ้านเรือน
- 5) จัดให้มีการป้องกันอากาศเสีย
- 6) จัดให้มีระบบการจัดเก็บและกำจัดขยะมูลฝอยในบ้านเรือนที่ถูกหลักสุขภิบาล
- 7) ร่วมกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในชุมชน



2. การจัดสภาพแวดล้อมในชุมชน

การจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การจัดและรักษาสีสิ่งแวดลอมในชุมชนให้มีความเป็นระเบียบ เรียบร้อย สวยงาม ปราศจากเชื้อโรคและโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และมีความปลอดภัยจากอันตรายหรืออุบัติเหตุต่างๆ ตลอดจนมีสวัสดิการทางสังคมที่ดี และประชาชนเกิดความรักความภาคภูมิใจ ในท้องถิ่นที่ตนอาศัยอยู่สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

- 1) บุคคล มีหน้าที่ดูแลสิ่งแวดลอมในชุมชน ตลอดจนบ้านเรือนและสถานที่ใกล้เคียง
- 2) ให้ความร่วมมือกับเพื่อนบ้าน รวมทั้งองค์กรที่เกี่ยวข้องในการดูแลรักษาสีสิ่งแวดลอม ปฏิบัติตามกฎหมาย และระเบียบข้อบังคับ ของสังคม และบ้านเมืองอย่างเคร่งครัด รวมทั้งเป็นหูเป็นตาแทนเจ้าหน้าที่บ้านเมือง กรณีที่มีผู้ฝ่าฝืนและทำลายสิ่งแวดลอม
- 3) ชุมชน คือ กลุ่มคนที่เล็งเห็นความสำคัญของสิ่งแวดลอมช่วยกันปรับปรุงสภาวะสิ่งแวดลอมในชุมชนหรือกลุ่มบุคคลให้มีความเป็นอยู่ที่ดี และให้ความร่วมมือ กับองค์กรที่เกี่ยวข้อง
- 4) องค์กรของรัฐและเอกชน มีหน้าที่ปรับปรุงสภาวะสิ่งแวดลอม และบริการสาธารณสุขของชุมชนโดยให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ อย่างเป็นธรรม





คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดี คือ

.....

.....

.....

.....

2. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีหลักการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนคิดว่าการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีมีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. ในฐานะที่นักเรียนเป็นบุคคลในชุมชน นักเรียนจะมีวิธีการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดเป็นวิธีผ่อนคลายอารมณ์โกรธได้ถูกต้อง
 - ก. ขว้างปาสิ่งของ
 - ข. ตะโกนเสียงดัง
 - ค. ทำสมาธิสงบจิตใจ
 - ง. แอบไปร้องไห้เงียบๆ
2. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะอย่างไร
 - ก. ดื้อมเป็นคนเห็นแก่ตัว
 - ข. ป่วยมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
 - ค. พलयชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว
 - ง. สมหวังเป็นคนมีน้ำใจต่อผู้อื่น
3. การสร้างเสริมสุขภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไร
 - ก. การมีสุขภาพร่างกาย จิตใจสังคมและสติปัญญาที่ดีสมบูรณ์
ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ
 - ข. การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย
 - ค. มีการดูแลสุขภาพมากขึ้น
 - ง. ไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้

4. ถ้านักเรียนมีอารมณ์ที่แจ่มใสอยู่เสมอ จะเกิดผลดีอย่างไร
 - ก. เรียนเก่งขึ้น
 - ข. มีเพื่อนมาก
 - ค. มีฐานะร่ำรวย
 - ง. มีสุขภาพอ่อนแอ
5. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนมีความสำคัญอย่างไร
 - ก. มีความสำคัญต่อรายได้ที่เกิดขึ้น
 - ข. มีความสำคัญต่อสติปัญญาพาให้สมหวัง
 - ค. มีความสำคัญต่อการเป็นนักเรียนที่มีความสุข
 - ง. มีความสำคัญต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความคิดสติปัญญาที่สร้างสรรค์
6. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง
 - ก. พื้มีกินอาหารที่ทำจากพืช
 - ข. แพร่ไม่ทิ้งขยะลงในถังขยะ
 - ค. พลอยเก็บเศษกระดาษทิ้งลงในแม่น้ำ
 - ง. สมศรีแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง
7. เราไม่ควรใช้สิ่งใดเพื่อช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม
 - ก. โฟม
 - ข. กระดาษ
 - ค. ถุงผ้า
 - ง. ใบตอง

8. นักเรียนคิดว่าบุคคลใดเป็นผู้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
- ก. บอยกินวิตามินเสริมประจำ
 - ข. มอสชอบดื่มน้ำขณะกินข้าว
 - ค. นิดทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ
 - ง. พลอยชักชวนพ่อแม่ไปเที่ยว
9. นักเรียนคิดว่าทำไมการออกกำลังกายจึงช่วยผ่อนคลายความเครียดได้
- ก. ทำได้ทุกเวลา
 - ข. ทำได้ทุกสถานที่
 - ค. ไม่หมกมุ่นกับปัญหา
 - ง. ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น
10. ข้อใดเป็นวิธีพักผ่อนที่นักเรียนไม่ควรทำ
- ก. ตกปลา
 - ข. อ่านการ์ตูน
 - ค. ดูโทรทัศน์
 - ง. ปลุกต้นไม้

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.

บุญเกื้อ ควรรหาเวช. นวัตกรรมการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ภาควิชา เทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.

สมหมาย แดงสกุล และคณะ. สุขศึกษาและพลศึกษา 3 (ม.4-6). กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด, ม.ป.ป.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลาง

การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : สำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.

http://www.myfirstbrain.com/student_view.aspx?ID=69480

<http://www.trueplookpanya.com>





แนวตอบ :- (ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครูผู้สอน)

1. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดี

- 1.1 มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถทรงตัวได้อย่างมั่นคงและเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว
- 1.2 สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เหนื่อยเร็ว
- 1.3 อวัยวะและระบบทุกส่วนของร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นปกติ
- 1.4 อัตราการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายเป็นไปตามวัยอย่างเหมาะสม
- 1.5 ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และไม่มีโรคประจำตัว
- 1.6 สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่และมีหน้าตาสดชื่นแจ่มใส

2. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

- 2.1 สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน เป็นต้น
- 2.2 มีความเชื่อในตนเอง มีความคิดที่เป็นอิสระ กล้าตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
- 2.3 สามารถเผชิญกับความเป็นจริง โดยแสดงออกได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว
- 2.4 สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่แสดงความโกรธเกลียด หรือรักเสียด ผิดหวังจนมากเกินไป

- 2.5 รู้จักผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิดหรือผู้ที่รู้จัก ไม่ใช่รักตัวเอง มีความปรารถนาและ
ยินดีที่ผู้อื่นมีความสุขและประสบผลสำเร็จ
- 2.6 มีความสุขในการทำงานด้วยความตั้งใจ ไม่ย่อท้อและไม่เปลี่ยนงาน
บ่อย ๆ
- 2.7 มีความกระตือรือร้น มีความหวังในชีวิต สามารถอดทนรอคอยในสิ่งที่
มุ่งหวังได้
- 2.8 มองโลกในแง่ดี ไม่หวาดระแวงและพอใจในสภาพของตนเองที่เป็นอยู่
- 2.9 มีอารมณ์ขัน หาความสุขได้จากทุกเรื่อง ไม่เครียดจนเกินไป สามารถ
พักผ่อนสมองและอารมณ์ได้เหมาะสมกับเวลาและ โอกาส
- 2.10 รู้จักผ่อนคลายโดยการพักผ่อนในเวลา สถานที่ และ โอกาสที่เหมาะสม

3. นักเรียนมีหลักการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้อย่างไร

- 3.1 มีพฤติกรรมกรบริโภคที่ดี โดยการรับประทานผลไม้ และผักสดทุก
วัน ดื่มน้ำที่สะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวัน
ละ 6-8 แก้ว ไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟ หรือเสพสารเสพติดประเภทต่าง ๆ
- 3.2 ออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อย วันละ 30 นาที
- 3.3 ทำความสะอาดร่างกาย โดยการอาบน้ำอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง แปรง
ฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตัดเล็บ
มือเล็บเท้าให้สั้นเสมอ สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
- 3.4 ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาวันละ 1 ครั้ง ไม่กลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะ
เพราะจะทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวาร โรคท้องผูก ได้
- 3.5 พักผ่อนให้เพียงพอ
- 3.6 ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

4. นักเรียนคิดว่าการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีมีความสำคัญอย่างไร

การทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงานเป็นไปด้วยดีมีประสิทธิภาพ การที่เราารู้สึกว่า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดีเราก็จะมีความสุข ในทางตรงข้ามถ้าสุขภาพ กายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์

6. ในฐานะที่นักเรียนเป็นบุคคลในชุมชน นักเรียนจะมีวิธีการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร

ให้ความร่วมมือกับเพื่อนบ้าน รวมทั้งองค์กรที่เกี่ยวข้องในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติตามกฎหมาย และระเบียบข้อบังคับของสังคม และบ้านเมืองอย่างเคร่งครัด รวมทั้งเป็นหูเป็นตาแทนเจ้าหน้าที่บ้านเมือง กรณีที่มีผู้ฝ่าฝืนและทำลายสิ่งแวดล้อม





(ก่อนเรียน)					(หลังเรียน)				
	ก	ข	ค	ง		ก	ข	ค	ง
1			×		1		×		
2		×			2	×			
3	×				3			×	
4	×				4				×
5		×			5		×		
6			×		6	×			
7				×	7				×
8		×			8		×		
9				×	9	×			
10	×				10			×	
คะแนนที่ได้ คะแนน					คะแนนที่ได้ คะแนน				