

ใบงานเรื่อง ปัญหาสุขภาพของเด็กไทย หน่วยที่ ๕ ภูมิใจในถิ่นตน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การโต้แย้งอย่างสร้างสรรค์
รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย รหัสวิชา ท ๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง อ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

เรื่อง ปัญหาสุขภาพของเด็กไทย

พญ.ลลิตา อีระศิริ

เมื่อทุกอย่างเปลี่ยนไป สุขภาพเด็กสมัยนี้จึงไม่เหมือนกับเด็กรุ่นก่อน จะลองแบ่งกลุ่มของเด็กเพื่อนำเสนอปัญหาสุขภาพของเด็ก ดังนี้

กลุ่มตุ๋นตุ๋น เด็กกลุ่มนี้รูปร่างใหญ่ ส่วนมากมีน้ำหนักมาก กลายเป็นคนจ้ำม่ำ ซึ่งผู้ใหญ่บางคนอาจจะเห็นว่าเด็กอ้วนนั้นน่ารัก และมักจะภูมิใจที่พ่อบอกว่าเด็กไปซังน้ำหนัก วัดส่วนสูงแล้วพบว่าตัวเลขออกมาเกินมาตรฐาน หลงคิดว่าตัวเองเลี้ยงลูกหลานมาดี

กลุ่มซึ่มกไหล เด็กกลุ่มนี้มีอาการแพ้อากาศ พออากาศเปลี่ยน อุณหภูมิเย็นลง ฝนตก เข้าห้องแอร์ หนาว ก็เกิดอาการฟุติฟิด คัดจมูก น้ำมูกไหล บางคนมีผื่นแพ้ด้วย ต้องกินยาทั้งปี แต่ก็แก้ปัญหาได้แค่ทุเลาอาการลง ไม่หายขาด

กลุ่มผิวยาว เด็กกลุ่มนี้มีอาการของภูมิแพ้ของผิวหนัง ผิวยาวเคืองง่าย มีจุดกระดำกระด่างมีตุ่มขึ้นบนผิวหนังเป็นประจำ บางคนถูกหว่าแพ้ น้ำลายยุง บางคนเป็นลมพิษคันคะเยอ ไปไหนก็เกาอีก ๆ ทำให้เสียบุคลิก บางคนมีผิวงู ร้ายแรง ผื่นที่มือมีปัญหาจะบดบังผิวอ่อนนุ่มของเด็ก ๆ ไปจนหมด

ลองสำรวจเด็ก ๒ กลุ่มหลังนี้ดู เด็กมักจะไม่ได้กินนมแม่ แต่กินนมวัวมาตั้งแต่เล็ก กินผลิตภัณฑ์จากนมวัวแล้วแพ้โปรตีนจากนมวัวนั้นแหละวิธีแก้ปัญหาของเด็กกลุ่มนี้จึงน่าจะอยู่ที่งดนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัวอย่างเด็ดขาด แล้วอาการของภูมิแพ้ ทั้งอาการแพ้อากาศ และผื่นแพ้จะค่อย ๆ หายไปเอง

กลุ่มก่อกวน เด็กกลุ่มนี้จัดอยู่ในกลุ่มเด็กดื้อ เด็กซนเกินกว่าเหตุ ก้าวร้าว อยู่นิ่งไม่ได้ อยู่ที่ไหนก็จะเกิดความโกลาหลวุ่นวายไปหมดอาจจะเรียกได้ว่าสมาธิสั้น โดยมากจะเรียนหนังสือไม่ได้เดินวนรอบโรงเรียนทั้งวัน ขอบแกล้งเพื่อนแหย่คนโน้นทีคนนี้ทีจนห้องเรียนไม่เป็นอันต้องทำอะไร ครูก็อดทนรอใจจนอยากให้อันนั้นไปเร็ว ๆ

ที่จริงอาการนี้เกิดขึ้นเพราะเด็กกลุ่มนี้กินน้ำตาลหวาน ๆ เป็นปริมาณมาก แต่ที่แท้การเผาผลาญน้ำตาล ในร่างกายจะต้องใช้วิตามินบีปริมาณมาก เมื่อสมองของเด็กถูกแย่งวิตามินบีไปใช้สมองจะขาดสื่อประสาท แล้วจะให้เด็กควบคุมตัวเองได้อย่างไรวิธีแก้จึงอยู่ที่น่าจะงดน้ำตาลและของหวานทั้งหมดทั้งหมดหากอยากกินอะไรหวานบ้างก็ควรใช้ผลไม้แทน

กลุ่มหวานมัน เด็กกลุ่มนี้นิยมกินอาหาร กินขนมที่มีรสหวานจัดได้รับไขมันจากอาหารสูงมาก กินนมวัววันละหลาย ๆ แก้ว บางคนกินนมแทนน้ำด้วยซ้ำด้วยความเข้าใจผิด กินเนย กินครีม กินข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ นิยมกินขนมหวาน ๆ มัน ๆ เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง ลอดช่องน้ำกะทิจนไขมันที่ได้จากอาหาร

การกินล้นเกิน มากเกินกว่าร่างกายจะใช้ได้หมด ทำให้มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงตั้งแต่เด็ก ๆ บางคนเป็นตั้งแต่อยู่ชั้นอนุบาลด้วยซ้ำ หากปรับเปลี่ยนอาหาร ลดไขมันลง ให้เด็กออกกำลังกายกลางแจ้งมากขึ้น ก็จะแก้ปัญหานี้ได้

กลุ่มฟันผุ เด็กกลุ่มนี้มีฟันผุ เพราะชอบกินขนมกรุบกรอบ กินอาหารขยะเป็นประจำทำให้เศษแป้ง เศษน้ำตาลติดฟันเป็นอาหารของแบคทีเรีย หรือแมงกินฟัน ทำให้เคลือบฟันไม่แข็งแรงแถมเจ้าตัวยังแปรงฟันไม่เป็น แปรงฟันไม่ถูกวิธี บางคนชี้เกี้ยวแปรงฟันเสียอีกก็เลยเกิดรูขึ้นมาในฟันเป็นสีดำ ๆ ไม่น่าดูแถมบางครั้งเป็นสาเหตุของอาการปวดฟันด้วย

อ่านจบแล้ว ลองหันมามองดูลูกหลานที่บ้านดูซิว่ามีปัญหาสุขภาพอย่างไรบ้าง หากเด็ก ๆ ไม่มีปัญหาอะไรเลย นั้นแปลว่าคุณดูแลเขาอย่างดี

แต่ถ้าไม่ใช่ คงถึงเวลาที่จะต้องทำอะไรบางอย่างหนึ่งแล้วละมัง เริ่มจากการปรับอาหารการกินและส่งเสริมให้เขาออกกำลังกายนั่นเอง เป็นหนทางที่ถูกต้อง

(ที่ มา : <http://www.kwanruen.com/health.php?mid=4&sub=2&isold> kwanruen Magazine Date : วันจันทร์ที่ 25 มกราคม 2553)

๑. สรุปใจความสำคัญของบทความนี้สั้นๆ

๒. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับบทความนี้
