



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เล่ม ๑

(ฉบับปรับปรุง)



สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ชุดเอกสารสื่อ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
ลิขสิทธิ์ของ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒๒,๐๐๐ ชุด
จัดพิมพ์โดย องค์การค้ำของ สกสค.

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๑ เศรษฐิน้อย

๑

หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง

๓

หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้ไม่ขัดสน

๓๕

หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวิเป็นสุข

๖๑

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

๖๓

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

๙๑

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

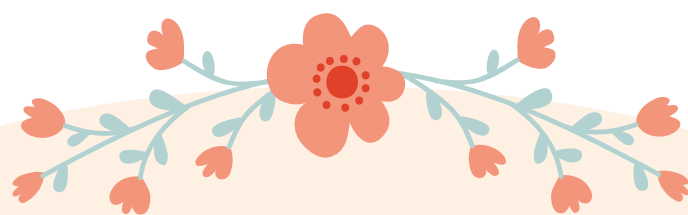
๑๐๕





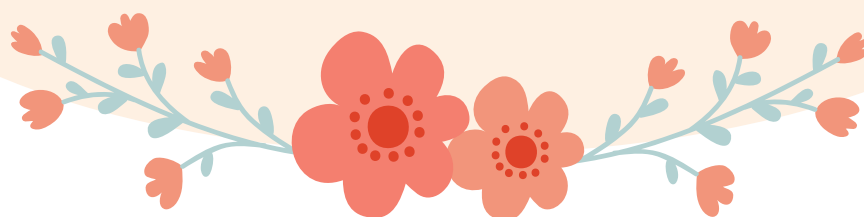
ชุดการเรียนรู้หน่วยบูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยที่ ๑ : เศรษฐีน้อย





หน่วยย่อยที่ ๑

ชีวิตพอเพียง





แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยที่ ๑ เศรษฐิน้อย หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมายกากบาท (×) ทับอักษรข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กระบวนการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เพื่อผลิตเป็นสินค้าและบริการที่มีค่า ข้อความนี้เป็นการอธิบายเกี่ยวกับอะไร

- ก. คณิตศาสตร์
- ข. วิทยาศาสตร์
- ค. เศรษฐศาสตร์
- ง. ภูมิศาสตร์

๒. การที่จะผลิตสินค้าออกจำหน่ายผู้ผลิตจะต้องทำอย่างไรก่อนจึงจะขายสินค้าได้มาก

- ก. ศึกษาวิธีการผลิต
- ข. ศึกษาวิธีการหาแหล่งทรัพยากร
- ค. ศึกษาความต้องการของผู้บริโภคก่อนผลิต
- ง. ศึกษาหาแหล่งเงินทุนและที่ดิน

๓. ข้อใดเป็นการบริโภคที่ควบคู่กับการประหยัด

- ก. บริโภคแต่พอเหมาะกับความเป็น
- ข. บริโภคสินค้าราคาถูกและมีของแถม
- ค. บริโภคสินค้าราคาถูก คุณภาพพอใช้ได้
- ง. บริโภคสินค้าตามคำโฆษณา เพราะให้ความรู้เกี่ยวกับสินค้า

๔. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญต่อการผลิตสินค้า

- ก. ที่ดิน ข. แรงงาน
- ค. ทุน ง. ถูกทุกข้อ

๕. ข้อใดเป็นการบริหารจัดการทรัพยากรที่เหมาะสมที่สุด

- ก. เสรีเก็บเงินไว้กับบ้านเฉยๆ โดยไม่ทำอะไร
- ข. ปรึกษาปลูกพืชผักเพื่อจำหน่าย โดยคัดสรรพันธุ์ผักที่ดีเพื่อได้ผลผลิตดี
- ค. มานะผลิตสินค้าขายโดยไม่สำรวจความต้องการของผู้ซื้อ
- ง. พรปล่อยที่ดินรกร้าง ปล่อยให้ขึ้นรก

๖. คำว่า “สหกรณ์” หมายถึงข้อใด

- ก. การดำเนินงานส่วนตัวของนักธุรกิจ
- ข. การประกอบธุรกิจแบบรวมกลุ่มกัน
- ค. การจัดจำหน่ายผลผลิต
- ง. การแนะนำเพื่อวางแผนเศรษฐกิจ

๗. ใครเป็นผู้รับสินค้าจากผู้ผลิตไปบริการผู้บริโภค

- ก. ผู้บริโภค
- ข. ผู้ผลิต
- ค. พ่อค้าแม่ค้า
- ง. ผู้ประกอบการ

๘. ข้อใดเป็นลักษณะของสหกรณ์ร้านค้า

- ก. สมาชิกไม่มีส่วนในการเป็นเจ้าของ
- ข. รับฝากเงินจากสมาชิก
- ค. ให้บริการกู้เงินเพื่อเหตุฉุกเฉิน
- ง. สมาชิกผู้ถือหุ้นทุกคนเป็นเจ้าของ

๙. ข้อใดไม่ใช่การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในโรงเรียน

- ก. ส่งเสริมให้นักเรียนมีระเบียบวินัย
- ข. ส่งเสริมการเพาะปลูกในโรงเรียน
- ค. ส่งเสริมการเลี้ยงสัตว์ในโรงเรียน
- ง. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมของสหกรณ์ในโรงเรียน

๑๐. นโยบาย “หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์” เพื่อจุดประสงค์ใด

- ก. ยึดหลักให้ประชาชนพึ่งตนเอง
- ข. ให้ประชาชนมีความรักความสามัคคีกัน
- ค. เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ประชาชน
- ง. เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทำผลิตภัณฑ์จำหน่าย

๑๑. นิพพานาควายเหล็กมาใช้ไถนาแทนควาย จึงทำให้เขาปลูกข้าวได้มาก ควายเหล็กคืออะไร

- ก. ควายที่เรียกว่าเหล็ก
- ข. รถไถนาที่เป็นเครื่องจักร
- ค. เครื่องมือไถและเก็บเกี่ยว
- ง. สัตว์เลี้ยงพันธุ์ใหม่ที่ไถนาได้

๑๒. แรงจูงใจในการตัดสินใจนำทรัพยากรมาผลิตเป็นสินค้าคืออะไร

- ก. คนต้องการปัจจัย ๔
- ข. คนต้องการความสะดวกสบาย
- ค. กระตุ้นความต้องการด้วยการโฆษณา
- ง. ถูกทุกข้อ

๑๓. เศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดเรื่องใด

- ก. การพัฒนาเศรษฐกิจ
- ข. การวางแผนด้านเศรษฐกิจ
- ค. การวางแผนเก็บออมเงิน
- ง. เน้นหลักการพึ่งตนเองและช่วยตนเอง

๑๔. เศรษฐกิจแบบพอเพียงเป็นลักษณะใด

- ก. ทุ่มเพื่อย
- ข. ประหยัดจ่ายเฉพาะที่จำเป็น
- ค. ทุกคนไม่สามารถทำงานได้
- ง. ใช้เงินในการลงทุนสูง

๑๕. ข้อใดเป็นปัจจัยในการผลิต

- ก. ทุน ที่ดิน
- ข. ทรัพยากร
- ค. แรงงาน
- ง. ทรัพยากร ทุน แรงงาน การประกอบการ

๑๖. การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการผลิต เกิดผลอย่างไร

- ก. ผลผลิตจะมีการจำหน่ายได้มาก
- ข. ผลผลิตจะผลิตได้ช้าและราคาสูง
- ค. ผลผลิตมีคุณภาพดีและผลิตได้เร็วขึ้น
- ง. ผลผลิตราคาสูงขึ้นมากกว่าเดิม

๑๗. ผู้คิดค้นหลักการเศรษฐกิจพอเพียงคือบุคคลใด

- ก. พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
- ข. สมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๑
- ค. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
- ง. กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์

๑๘. เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวพระราชดำรัสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงพระราชทานแก่ใคร

- ก. นักธุรกิจ
- ข. ประชาชน
- ค. ข้าราชการ
- ง. เกษตรกร

๑๙. เศรษฐกิจพอเพียงเน้นข้อใดมากที่สุด

- ก. การพึ่งตนเองด้วยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่า
- ข. เลี้ยงตนเองได้ด้วยการประหยัด
- ค. ร่วมกันขยายกิจกรรมทางเศรษฐกิจ
- ง. จัดตั้งชมรมรวมพลังกันให้กับชุมชน

๒๐. นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงกับเรื่องใด

- ก. การแต่งกาย
- ข. การรับประทานอาหาร
- ค. การใช้เงิน
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สินค้าและบริการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างสินค้าเพื่อการบริโภคและอุปโภคมาชนิดละ ๕ ชนิด (๑๐ คะแนน)

สินค้าเพื่อการบริโภค	สินค้าเพื่อการอุปโภค
๑.	๑.
๒.	๒.
๓.	๓.
๔.	๔.
๕.	๕.

ชื่อชั้นเลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน เรื่อง สินค้าและบริการ

สินค้าและบริการ

๑. ความหมายของสินค้าและบริการ

สินค้าและบริการ หมายถึง สิ่งต่างๆที่สามารถตอบสนองความต้องการและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งนับตั้งแต่สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา

๒. ประเภทของสินค้า

สินค้าต่างๆอาจแบ่งออกได้ ดังนี้

- ๑) สินค้าเพื่อการบริโภค หมายถึง สินค้าหรือสิ่งที่สามารถรับประทานหรือดื่มกินได้ เช่น อาหาร ยารักษาโรค น้ำตาล นม น้ำมันพืช เป็นต้น



- ๒) สินค้าเพื่อการอุปโภค หมายถึง สินค้าหรือสิ่งของสำหรับ ใช้สอย แต่ใช้รับประทานหรือดื่มกินไม่ได้ เช่น เสื้อผ้า บ้าน รองเท้า เครื่องนุ่งห่ม เครื่องครัว เครื่องเรือนตกแต่งบ้าน เป็นต้น

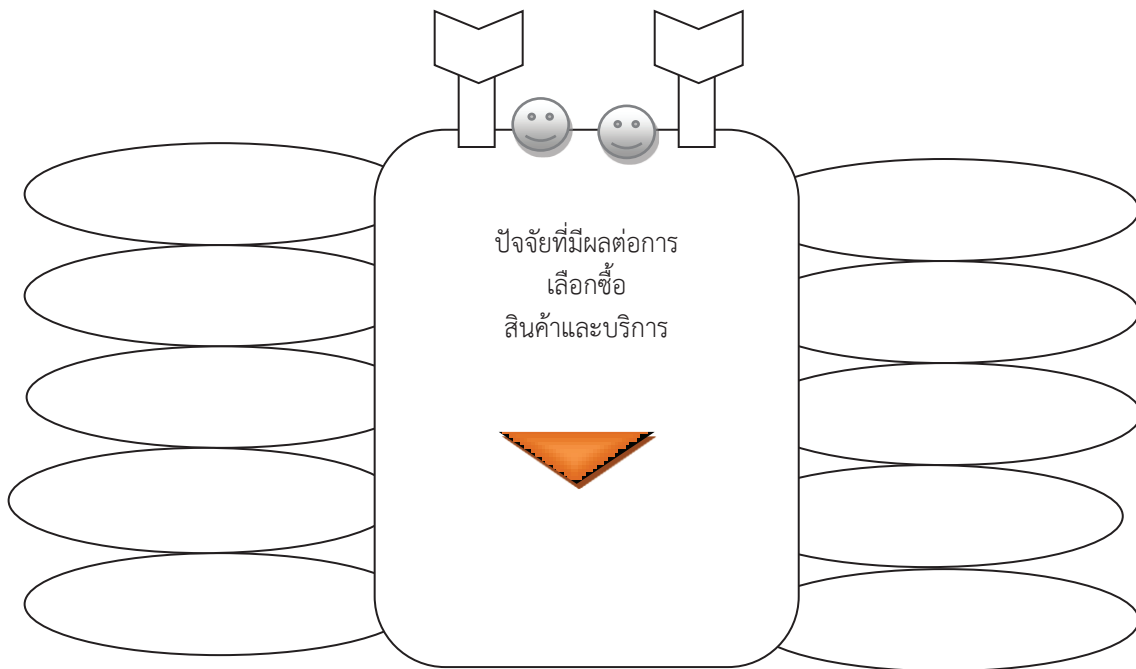


ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ได้มีความต้องการเฉพาะอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีความต้องการบริโภคสินค้าชนิดอื่นๆด้วย ซึ่งสินค้าและบริการบางชนิดเราบริโภคเพื่อความอึดท้อง เช่น การดื่มนม การรับประทานอาหาร เป็นต้น แต่บางชนิดเราบริโภคเพื่อความอึดใจ เช่น การชมภาพยนตร์ การดูโทรทัศน์ ดังนั้น จึงมีการผลิตสินค้าและบริการอย่างหลากหลายและมีความแตกต่างทั้งด้านราคาและคุณภาพ

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าและบริการ

คำชี้แจง สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าและบริการแล้วสรุปบันทึกผลลงในสมุดจากนั้นนำเสนอผลงานหน้าชั้น (๑๐ คะแนน)



ชื่อ ชั้น เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการผลิต

คำชี้แจง วาดภาพสินค้าที่นักเรียนต้องการขายมา ๑ อย่าง พร้อมทั้งบอกปัจจัยในการผลิตสินค้า (๑๐ คะแนน)

ปัจจัยในการผลิตสินค้า	
๑. ที่ดิน	
๒. แรงงาน	
๓. ทุน	
๔. การประกอบการ	

ชื่อชั้นเลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการผลิตสินค้าและบริการ

ปัจจัยการผลิตสินค้าและบริการ

ปัจจัยการผลิต หรือ ทรัพยากรในการผลิต หรือ ทรัพยากรทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง สิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานที่นำมาใช้ในการผลิตสินค้าและบริการต่าง ๆ

ประเภทของปัจจัยการผลิตดังนี้

๑. ที่ดิน ในทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง พื้นดินและหมายรวมถึงทรัพยากรธรรมชาติที่ติดอยู่กับพื้นดินบริเวณนั้น เช่น ป่าไม้ แหล่งน้ำ แร่ธาตุ

๒. แรงงาน หมายถึง กำลังกายและกำลังความคิดสติปัญญาของคนที่นำมาใช้ในการผลิต

๓. ทุน เป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญประการหนึ่ง หมายถึง เงินทุนที่นำไปใช้ซื้อวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องจักรต่าง ๆ รวมถึงสิ่งที่สร้างขึ้นมามาเพื่อใช้ในการผลิตสินค้าและบริการ เช่น โรงงาน โกดังเก็บสินค้า

๔. การประกอบการ หมายถึง การบริหารจัดการเพื่อนำที่ดิน แรงงาน และทุน มาผ่านกระบวนการผลิต ทำให้เกิดเป็นสินค้าและบริการต่าง ๆ ขึ้นมา

ความสำคัญของปัจจัยการผลิต

ปัจจัยการผลิตเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสินค้าและบริการจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยการผลิตดังกล่าว ถ้าต้องการให้สินค้าและบริการมีคุณภาพดีต้องเพิ่มปริมาณในการผลิตจึงจะทำให้ผลผลิตมีปริมาณมากและต้องมีคุณภาพด้วย

ต้นทุนในการผลิต

การจะได้ปัจจัยการผลิต คือ ที่ดิน ทุน และแรงงาน มาผลิตสินค้านั้น ผู้ผลิตจะต้องจ่ายผลตอบแทนให้แก่เจ้าของปัจจัยในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

- ๑) ค่าเช่า เป็นค่าตอบแทนในการใช้ที่ดินให้แก่เจ้าของที่ดิน
- ๒) ค่าแรง เป็นค่าจ้างหรือเงินเดือนที่จ่ายเป็นค่าตอบแทนผู้ใช้แรงงาน
- ๓) ดอกเบี้ย เป็นค่าตอบแทนเจ้าของทุน
- ๔) กำไร เป็นค่าตอบแทนให้กับผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าและบริการ

คนเราทุกคนอยู่ในฐานะเป็นผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ต่างก็ต้องกินต้องใช้สินค้าและบริการด้วยกันทั้งสิ้น จึงกล่าวได้ว่าทุกคนต้องมีค่าใช้จ่ายสำหรับซื้อสินค้าและบริการ แต่จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆของแต่ละคน ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าและบริการที่มีอยู่มากมาย มักขึ้นอยู่กับผู้ซื้อ ผู้ขาย ตัวสินค้าและปัจจัยอื่นๆซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

๑. รายได้ของผู้บริโภคหรือผู้ซื้อ คนที่มีรายได้สูงจะมีโอกาสซื้อสินค้าและบริการได้มากและบางส่วนก็จะไปบริโภคสินค้าประเภทฟุ่มเฟือยแต่ถ้าเรามีรายได้น้อยก็จะเลือกบริโภคแต่สินค้าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

๒. ราคาของสินค้า ถ้าสินค้านั้นมีราคาถูกผู้บริโภคจะต้องการซื้อเพิ่มสูงขึ้น เช่น ในช่วงลดราคาตามห้างสรรพสินค้าต่างๆ ที่จัดขึ้น จะมีคนมาซื้อกันมาก หรืออธิบายได้อย่างหนึ่งว่าถ้าสินค้านั้นมีราคาถูก ก็จะทำให้ผู้บริโภคมีอำนาจในการเลือกซื้อของมันเอง

๓. ค่านิยมหรือรสนิยม ความนิยมชมชอบ หรือความพึงพอใจในสินค้าและบริการของผู้บริโภค ซึ่งมักจะเป็นไปตามฐานะ และความรู้สึกของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้บริโภคบางคนมีการกินอยู่ตามฐานะแต่บางคนก็มีรสนิยมที่ชอบความหรูหรา ฟุ่มเฟือย

๔. การโฆษณา สินค้าและบริการที่มีการโฆษณาจะได้รับพิจารณาเลือกซื้อ มากกว่าสินค้าที่ไม่มีการโฆษณา ถึงแม้สินค้าที่โฆษณาบางชนิดจะมีราคาแพงขึ้น เพราะผู้ผลิตได้รวมค่าโฆษณาเข้าไปในตัวสินค้า

๕. ความเชื่อ ความเชื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อสินค้าและบริการ เช่น เชื่อว่าสินค้าประเภทนั้นกินแล้วทำให้สุขภาพแข็งแรงสินค้าประเภทนั้นก็จะสามารถจำหน่ายได้มาก

๖. ฤดูกาล ฤดูฝน ผู้คนมีความต้องการใช้ร่ม หรือเสื้อกันฝนมาก ส่วนฤดูหนาว ผู้คนจะมีความต้องการใช้เสื้อกันหนาว ผ้าห่มมาก เมื่อความต้องการมีเพิ่มมากขึ้นย่อมส่งผลให้สินค้าและบริการขาดแคลน ทำให้สินค้าเหล่านี้มีราคาแพงขึ้น

๗. คุณภาพของสินค้า สินค้าที่มีคุณภาพดี ผลิตได้ตามมาตรฐาน มีสภาพคงทนหรือมีสภาพใหม่ สด สะอาด และจงใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้านั้นๆ

ปัจจัยอื่นๆที่เป็นตัวกำหนดปริมาณสินค้าและบริการ

๑. ต้นทุนการผลิต

ถ้าต้นทุนการผลิตต่ำ ➢ มีกำไรมาก ➢ ผลิตมากขึ้น ➢ มีสินค้าและบริการมากขึ้น

ถ้าต้นทุนการผลิตสูง ➢ มีกำไรน้อย ➢ ผลิตน้อยลง ➢ มีสินค้าและบริการลดลง

๒. ราคาวัตถุดิบและเชื้อเพลิง

การเปลี่ยนแปลงของราคาวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตมีผลกระทบต่อต้นทุนการผลิต ถ้าวัตถุดิบมีราคาสูงขึ้นทำให้ต้นทุนในการผลิตสูงขึ้นด้วย นอกจากนี้ราคาน้ำมันก็มีผลกระทบต่อต้นทุนการผลิตด้วย เช่น พาหนะที่ใช้ในการขนส่งสินค้าต้องจ่ายค่าน้ำมันเพิ่มขึ้น

๓. การใช้เทคโนโลยีเพื่อการแข่งขันของผู้ผลิต

การใช้เทคโนโลยี หมายถึง การใช้วิธีการใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ในการผลิตสินค้าและบริการ การใช้เทคโนโลยีด้านเกษตรกรรม เช่น การใช้เทคโนโลยีด้านพลังงานเพื่อเพิ่มความสามารถในการไถ คราด หว่าน เก็บเกี่ยว หรือการใช้เทคโนโลยีในการเพิ่มผลผลิต เช่น ใช้ฮอร์โมนเพิ่มผลผลิต ปุ๋ยเคมี ยาปราบศัตรูพืช จะทำให้ผลผลิตมีคุณภาพสูงขึ้นและปริมาณเพิ่มขึ้น ต้นทุนต่อหน่วยมีราคาต่ำลง

๑. การใช้เทคโนโลยีช่วยผลิตสินค้าและบริการที่มีรูปแบบใหม่ และให้ประโยชน์ กับผู้บริโภคมากขึ้น

๒. การใช้เครื่องมือและเครื่องจักรที่ทันสมัย ช่วยในการผลิตสินค้าและการบริการเพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

๓. การใช้เทคโนโลยีช่วยในการโฆษณาสินค้าและบริการ การส่งเสริมการขายและการตลาด

๔. การใช้เทคโนโลยีช่วยในการขนส่ง เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับสินค้าและบริการอย่างสะดวกและรวดเร็ว

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สิทธิพื้นฐานและบทบาทของผู้บริโภค

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันตรวจสอบสินค้าที่ครูนำมาให้ดูว่าสินค้าใดบ้างมี
เครื่องหมายรับรองคุณภาพประเภทใดบ้าง (๑๐ คะแนน)

สินค้า	เครื่องหมายรับรองคุณภาพ
๑.	๑.
๒.	๒.
๓.	๓.
๔.	๔.
๕.	๕.

ชื่อชั้นเลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง สิทธิพื้นฐานและบทบาทของผู้บริโภค

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายหลักเกณฑ์ของนักเรียนในการเลือกซื้อสินค้าและบริการดังต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)

สินค้าและบริการ	หลักเกณฑ์ในการเลือกซื้อ
๑. อาหาร เช่น ข้าว ไข่	๑.
๒. เสื้อผ้า	๒.
๓. โทรศัพท์มือถือ	๓.
๔. ปลากระป๋อง	๔.
๕. ยารักษาโรค	๕.

ชื่อชั้นเลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน เรื่อง บทบาทของผู้บริโภค

บทบาทของผู้บริโภค

การบริโภค หมายถึง การใช้ประโยชน์จากสินค้าและบริการใดๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค เช่น การรับประทานอาหาร การซื้ออุปกรณ์การเรียน การตัดผม เป็นต้น
ดังนั้น ผู้บริโภค หมายถึง ผู้ที่ตัดสินใจซื้อสินค้าบริการต่างๆ เพื่อนำไปใช้ตามความต้องการของตนเอง เช่น ผู้ที่รับประทานอาหาร ผู้ซื้ออุปกรณ์การเรียน ลูกค้านร้านตัดผม เป็นต้น

๑. บทบาทของผู้บริโภคในระบบเศรษฐกิจ

ผู้บริโภคมีบทบาทที่สำคัญในระบบเศรษฐกิจ ดังนี้

- ๑) เป็นผู้ทำให้เกิดการผลิต พฤติกรรมของผู้บริโภคและความต้องการของผู้บริโภค เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ผลิตตัดสินใจเลือกผลิตสินค้าขึ้นมาขายให้สอดคล้องหรือตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้มากที่สุด
- ๒) เป็นผู้ตัดสินใจว่าจะใช้จ่ายเงินที่ตนเองหามาได้อย่างไร ผู้บริโภคต้องพิจารณาว่า เงินที่หามาได้จะใช้ประโยชน์อะไรบ้าง เช่น นำไปซื้อสินค้าและบริการ เก็บออมเงิน นำเงินไปลงทุน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เกิดกิจกรรมทางเศรษฐกิจต่อไป

๒. คุณสมบัติของผู้บริโภคที่ดี

- ๑) วางแผนก่อนการเลือกซื้อเลือกใช้บริการ
 - ๒) เลือกซื้อสินค้าและบริการตามหลักการเลือกซื้อ ได้แก่
 - หลักความจำเป็น
 - หลักการมีประโยชน์
 - หลักความประหยัด
 - ๓) สำรวจสินค้าและบริการจากหลายๆ ร้านก่อน
 - ๔) ไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาของสินค้าและบริการ
 - ๕) แจ้งข้อมูลเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตรวจสอบคุณภาพและปริมาณของสินค้า
๓. พฤติกรรมที่บกพร่องในการเลือกบริโภคสินค้าและบริการ
- ๑) ขาดความรู้เกี่ยวกับสินค้าและบริการ
 - ๒) ใช้จ่ายเงินเกินฐานะหรือรายรับของตน
 - ๓) หลงเชื่อคำโฆษณา
๔. ประโยชน์ของการเลือกบริโภคสินค้าและบริการอย่างรู้เท่าทัน
- ๑) ทำให้ได้รับสินค้าและบริการที่ได้มาตรฐานและมีประโยชน์ต่อตนเอง
 - ๒) ทำให้ได้รับความปลอดภัยจากการกินหรือการใช้สินค้าและบริการนั้นๆ
 - ๓) ช่วยประหยัดรายจ่ายตนเองและครอบครัว
 - ๔) ทำให้การดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจด้านการซื้อขายแลกเปลี่ยนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

ช่วยลดปัญหาสังคม เช่น ถ้ารู้จักวางแผนใช้จ่ายย่อมไม่มีปัญหาหนี้สินติดตามมา

เครื่องหมายรับรองคุณภาพสินค้าและบริการ

เครื่องหมายรับรองคุณภาพสินค้าและบริการ หมายถึง สัญลักษณ์ที่บ่งบอกให้ทราบถึงคุณภาพ และมาตรฐานของสินค้าและบริการนั้นๆที่หน่วยงานภาครัฐได้กำหนดไว้

ตัวอย่าง เครื่องหมายรับรองสินค้าและบริการ

- | | | |
|----|---|--|
| ๑. |  | เครื่องหมายมาตรฐานหรือเครื่องหมาย มอก. |
| ๒. |  | เครื่องหมาย ออย. |
| ๓. |  | ตรา OTOP |
| ๔. |  | เครื่องหมายฮาลาล |
| ๕. |  | เครื่องหมายประหยัดไฟเบอร์ ๕ |
| ๖. |  | เครื่องหมายเฉพาะด้านสิ่งแวดล้อม |
| ๗. |  | เครื่องหมายเฉพาะด้านความปลอดภัย |

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง หลักการของเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)

พอประมาณ หมายถึง

มีเหตุผล หมายถึง

มีภูมิคุ้มกันที่ดี หมายถึง

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

.....

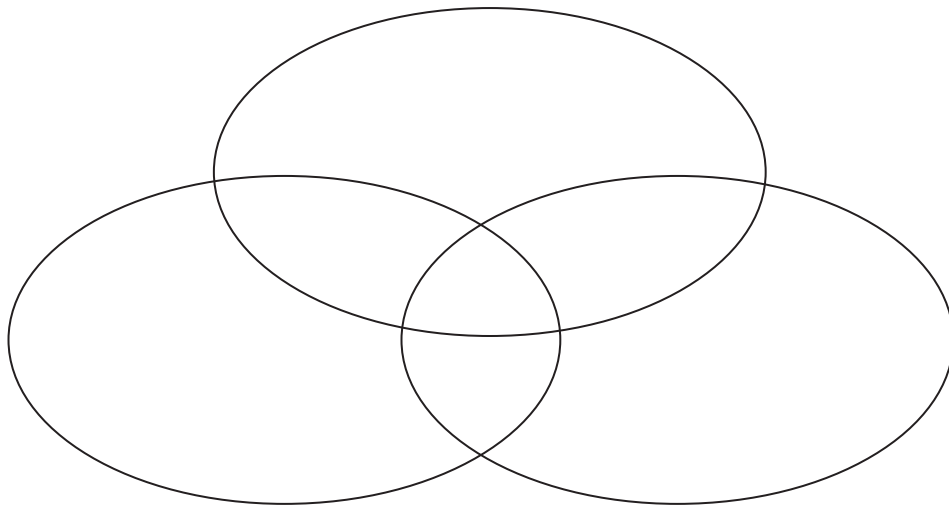
.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง หลักการของเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง หลักแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยอะไรบ้าง (๑๐ คะแนน)

๓ ห่วง คือ



๒ เงื่อนไข คือ

ใบความรู้สำหรับนักเรียน หลักการของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง (Self-Sufficiency Economy) คือ ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตให้แก่พสกนิกรไทย เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบัน และเป็นปรัชญาที่ชี้ให้เห็นถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและการบริหารประเทศ เพื่อให้ดำเนินไปในทางสายกลาง

หลักการสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง

๑. **พึ่งตนเอง** หมายถึง รู้จักช่วยเหลือตนเองในด้านต่างๆ เช่น รู้จักประมาณตน ประหยัด อดออม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด
๒. **พึ่งพากันเอง** หมายถึง สามัคคีร่วมแรงร่วมใจกันทำกิจกรรมต่างๆ รู้จักรวมกลุ่มกัน เพื่อพัฒนาชุมชนให้เจริญก้าวหน้า
๓. **บริหารจัดการ** หมายถึง รู้จักนำความรู้ความสามารถมาใช้ในการบริหารจัดการกับปัญหาต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ รู้จักประสานงานกับกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่เป็นระบบ มีความเติบโต มั่นคง และยั่งยืน

หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ๓ ห่วง กับ ๒ เงื่อนไข

๓ ห่วง คือ

๑. **มีความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดี ไม่มากและไม่น้อยเกินไป
๒. **มีเหตุผล** หมายถึง จะทำอะไรต้องพิจารณาให้รอบคอบ ต้องตัดสินใจโดยใช้เหตุผล
๓. **มีภูมิคุ้มกันที่ดี** หมายถึง จะทำอะไรต้องทำแบบมีหลักการ ทำตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อจะได้ไม่เกิดปัญหาเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง

๒ เงื่อนไข คือ

๑. **เงื่อนไขความรู้** หมายถึง รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง
๒. **เงื่อนไขคุณธรรม** หมายถึง ซื่อสัตย์สุจริต ขยัน อดทน แบ่งปัน สามัคคี

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวอย่างพอเพียง

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกรายรับ-รายจ่ายลงในแบบบันทึกและตอบคำถาม (๑๐ คะแนน)

แบบบันทึกรายรับ-รายจ่าย							
วันที่ เดือน พ.ศ.							
ลำดับที่	รายการ	รายรับ		รายจ่าย		คงเหลือ	
		บาท	สต.	บาท	สต.	บาท	สต.
รวมจำนวนเงิน							

- ใน ๑ วัน นักเรียนมีรายรับบาท รายจ่าย บาท
- ใน ๑ สัปดาห์ นักเรียนมีรายรับบาท รายจ่าย บาท
- นักเรียนเหลือเงินหรือไม่ เท่าไหร่..... เพราะอะไร
- การบันทึกรายรับรายจ่ายมีประโยชน์อย่างไร.....
.....
- การวางแผนการใช้จ่ายเงินเพื่อให้เกิดความพอเพียงควรปฏิบัติอย่างไร
.....
.....

ชื่อชั้นเลขที่.....

ใบความรู้ การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำริในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง พอมีพอกิน พ.ศ.๒๕๓๗ โดยทรงพระราชทานแนวพระราชดำริ ทฤษฎีใหม่ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนัก ในความสำคัญ สำหรับนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เน้นการพึ่งพาตนเอง โดยยึด หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถครอบคลุมภาค เกษตรกรรม อุตสาหกรรม และพาณิชยกรรม ตลอดจนการ ดำเนินชีวิตของพสกนิกรทุกกลุ่มอาชีพซึ่งพระองค์ได้ทรงทดลอง จนเป็นที่ประจักษ์ว่า หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็น ปรัชญาที่มีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิต ของคนในสังคม ปัจจุบันและอนาคต

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่าง ประมาณตน ตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสราภาพ เสรีภาพ ไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด ยึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิตหลักการพึ่งตนเอง

ด้านจิตใจ ทำตนให้เป็นที่พึ่งตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวม มีจิตใจ เอื้ออาทร ประณีประนอม เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

ด้านสังคม แต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื้อมโยงกัน เป็นเครือข่ายชุมชนที่แข็งแกร่งเป็นอิสระ

การประกอบอาชีพแบบเศรษฐกิจพอเพียง



๑. ทำไร่นาสวนผสมผสาน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นเศรษฐกิจพอเพียง
๒. ปลูกผักสวนครัว เพื่อลดรายจ่ายด้านอาหารในครอบครัว
๓. ใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักร่วมกับปุ๋ยเคมี ลดรายจ่ายและช่วยปรับปรุงบำรุงดิน
๔. เพาะปลูกเห็ดฟางจากฟางข้าวและเศษวัสดุเหลือใช้ในไร่นา
๕. ปลูกผลไม้ในสวนหลังบ้านและปลูกต้นไม้ใช้สอย

๖. ปลูกพืชสมุนไพรช่วยส่งเสริมสุขภาพอนามัย
๗. เลี้ยงปลาในร่องสวน ในนาข้าวและสระน้ำ เพื่อเป็นอาหารและรายได้เสริม
๘. เลี้ยงไก่พื้นเมืองและไก่ไข่ เพื่อเป็นอาหารโปรตีนและรายได้เสริม
๙. ทำก๊าซชีวภาพจากมูลสุกร หรือวัว เพื่อใช้เป็นพลังงานในครัวเรือน
๑๐. ทำสารสกัดชีวภาพจากเศษพืชผักผลไม้ และพืชสมุนไพรที่ใช้ในไร่นา





ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

นิยามของความพอเพียง ประกอบด้วย ๓ คุณลักษณะ

๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

๓. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล
- เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ
 - เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตไม่โลภ และไม่ตระหนี่

ความสำคัญของแนวทางการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลควรมี ได้แก่

๑. ความอดทนต่อการดำเนินชีวิต ปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้
๒. ความมีน้ำใจต่อกัน ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ได้ให้แนวทางในการร่วมมือกัน มีน้ำใจแก่กัน
๓. ความมีวินัยในตนเอง จะต้องรู้จักกิน รู้จักใช้ วางแผนการใช้จ่าย
๔. รู้จักการบริหารและการจัดการชีวิต รู้จักการวางแผนครอบครัว การสร้างที่อยู่ อาศัย สร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว
๕. มีมาตรฐานทางใจ ลดละเลิกในสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต สุรา ยาเสพติด การเที่ยวกลางคืน การรู้จักฉลาดใช้
๖. อย่าอายทำกิน อย่าหมีเงินน้อย อย่าคอยวาสนา งานบางอย่างอาจได้ค่าตอบแทนน้อย ไม่ตรงกับความต้องการ แต่การทำงานนอกจากได้ค่าตอบแทนเป็นเงินตราแล้วสิ่งที่มีค่ามากที่สุด คือประสบการณ์
๗. จงมองในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ไม่ใช่มองในสิ่งที่เราอยากให้เป็น เช่น การใส่เสื้อผ้าราคาถูกการประกอบอาชีพเกษตรกร ไม่ได้หมายถึงการเป็นคนที่ยด้อยพัฒนา คนเรามีความแตกต่างกัน ความสุขของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกัน การเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตาม ต้องให้เขาเปลี่ยนแปลงตัวของเขาเอง ในสิ่งที่เขาต้องการจะเป็น
๘. ครอบครัวอบอุ่น สังคมเข้มแข็ง ครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคม
๙. ภูมิใจในความเป็นไทย ภูมิปัญญาไทย วิถีไทย เศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับ ภูมิปัญญาไทย วิธีการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมชนบทที่ยังพึ่งพาภูมิปัญญาไทย

การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในครอบครัว



๑. นำมาใช้จัดสรรรายได้ ที่หามาได้ในครอบครัว โดยจัดให้เป็นส่วนๆ ตามความจำเป็น เช่น ใช้จ่ายในครอบครัว เก็บออม ใช้จ่ายในกิจกรรมที่จำเป็น การศึกษาของบุตรหลาน
๒. รู้จักพึ่งตนเอง ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักพออยู่ พอกิน
๓. ใช้จ่ายอย่างประหยัด
๔. มีความขยัน อดทน ไม่ท้อถอย
๕. หาคำความรู้ เพื่อนำมาปรับปรุงความเป็นอยู่หรือชีวิตให้ดีขึ้น
๖. ไม่ทำอะไรที่เกินความสามารถของตนเอง

การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในโรงเรียน

๑. นำมาใช้บริหารจัดการทรัพยากรภายในโรงเรียน
๒. ใช้สิ่งของต่างๆ ภายในโรงเรียนอย่างประหยัด เช่น ช่วยประหยัดน้ำ ไฟฟ้า วัสดุอุปกรณ์
๓. มีความสามัคคีให้ความร่วมมือกันและทำงานเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทุกฝ่าย
๔. ส่งเสริมการทำเกษตรในพื้นที่ของโรงเรียน
๕. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมของสหกรณ์โรงเรียน



กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่บูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้นอย่างสมดุลและยั่งยืนใน ๔ มิติ

๑. กิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านเศรษฐกิจ - กิจกรรมการออม - กิจกรรมการหารายได้ระหว่างเรียน
๒. กิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านสังคม - กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสังคม - กิจกรรมอาชีวะบริการ
๓. กิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม - กิจกรรมแปรรูปขยะเป็นทุน - กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
๔. กิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านวัฒนธรรม-กิจกรรมชมรมรักษาวัดวัฒนธรรมท้องถิ่น-กิจกรรมแหล่งเรียนรู้

วัฒนธรรมในสถานศึกษา

การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชุมชน

๑. ส่งเสริมให้มีตลาดนัดในชุมชนเพื่อเป็นแหล่งแลกเปลี่ยนสินค้า
๒. ส่งเสริมการรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจ เช่น จัดตั้งสหกรณ์เพื่อรวมตัวขายผลผลิตให้ได้ราคาดี
๓. จัดตั้งให้มีสวัสดิการที่จำเป็นในชุมชน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ กองทุนกู้ยืม
๔. ส่งเสริมการศึกษา เช่น มอบทุนการศึกษา จัดตั้งโรงเรียน ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้
๕. ส่งเสริมและพัฒนา ด้านคุณธรรม จริยธรรม ในการดำเนินชีวิต
๖. จัดตั้งหน่วยระวังภัย และแก้ปัญหาต่างๆ เช่น อาชญากรรม ยาเสพติด
๗. ร่วมมือกันทำงานเพื่อลดค่าใช้จ่าย

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สืบค้นข้อมูลสหกรณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลการดำเนินการของกิจกรรมสหกรณ์ภายในชุมชน แล้วนำมารายงานสรุปในหัวข้อที่กำหนด (๑๐ คะแนน)

ชื่อสหกรณ์	
มีที่ตั้ง/ที่ทำการอยู่ที่ใด	
จัดอยู่ในสหกรณ์ประเภทใด	
มีวัตถุประสงค์อย่างไร	
คณะกรรมการประกอบด้วยตำแหน่งใดบ้าง	
ลักษณะการดำเนินงานเป็นอย่างไร	
มีผลประโยชน์ต่อสมาชิกอย่างไรบ้าง	

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม.....



ป ๑.๑/ผ ๖-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสหกรณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)

๑. สหกรณ์ มีลักษณะอย่างไร

.....
.....
.....
.....

๒. หลักการปฏิบัติในการดำเนินธุรกิจของสหกรณ์ โดยทั่วไป มีอะไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

๓. การดำเนินกิจกรรมของสหกรณ์ มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

ชื่อ ชั้น เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน หลักการและประโยชน์ของสหกรณ์



สหกรณ์ หมายถึง การกระทำร่วมกัน หรือการทำงานร่วมกัน ของกลุ่มที่ได้จดทะเบียนตามกฎหมายสหกรณ์ เพื่อแก้ไขปัญหาในการประกอบอาชีพที่เหมือนกัน เพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยอาศัยหลักการช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีกลุ่มบุคคลตั้งแต่ ๑๐ คนขึ้นไปร่วมทุนกันโดยมีวัตถุประสงค์ เดียวกัน และได้จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย

หลักการของสหกรณ์

๑. สมัครเป็นสมาชิกด้วยความสมัครใจ
๒. สมาชิกทุกคนถือหุ้นส่วนที่มีค่าเท่าๆ กัน
๓. สมาชิกจะซื้อหุ้นคนละกี่หุ้นก็ได้
๔. สมาชิกหนึ่งคนมีสิทธิออกเสียงได้เพียง ๑ เสียงเท่านั้น
๕. มีการปันผลเป็นสองส่วน คือ ตามจำนวนหุ้นที่ซื้อและตามกิจกรรมที่ร่วมมือ

ประโยชน์ของสหกรณ์

๑. ทำให้มีผลในการต่อรองซื้อและขายสินค้าที่สมาชิกผลิตได้
๒. ส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักอยู่ด้วยกันอย่างสงบ และช่วยเหลือผู้ที่ยากจนให้มีฐานะดีขึ้น ทำให้ชุมชนเกิดความสามัคคีและประเทศชาติเจริญ
๓. เป็นแหล่งจัดหาเงินมาให้สมาชิกกู้ยืมไปลงทุนประกอบอาชีพ
๔. ช่วยส่งเสริมความรู้ด้านการเกษตรแก่สมาชิก เช่น แนะนำให้สมาชิกรู้จักการขยายการผลิตด้วยวิธีการเกษตรสมัยใหม่ ขายผลผลิตให้ได้ราคาสูงขึ้น เป็นต้น
๕. ส่งเสริมความเสมอภาคกัน โดยให้ทุกคนมีสิทธิทัดเทียมกันในการออกเสียงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจการสหกรณ์
๖. ช่วยฝึกให้คนมีความรู้ มีประสบการณ์ สนับสนุนด้านเงินทุนการผลิต ควบคุมการใช้เงินทุนให้เป็นไปตามแผน รวมกันซื้อปัจจัยการผลิตและรวมกันขายผลผลิต ทำให้คนในชุมชนนั้นๆ มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

การประยุกต์หลักการของสหกรณ์มาใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีปัญหาในการทำมาหากิน เราสามารถนำหลักการรวมกลุ่มแบบสหกรณ์มาใช้ เพื่อแก้ปัญหานั้นๆ เนื่องจากตัวเราเพียงลำพังเมื่อประสบปัญหา อาจจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ถ้ามารวมกลุ่มกัน แลกเปลี่ยนความคิด ช่วยเหลือกันในกลุ่มก็จะทำให้ปัญหามีทางแก้ไขได้ แต่สิ่งสำคัญคือ สมาชิกจะต้องซื่อสัตย์ต่อกฎและกติกาของกลุ่ม

ประเภทของสหกรณ์



๑. สหกรณ์การเกษตร เป็นสหกรณ์ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเกษตรกร มีหน้าที่ในการส่งเสริมการผลิตและการเพิ่มพูนรายได้ให้แก่เกษตรกรที่เป็นสมาชิก โดยให้สินเชื่อการเกษตร การรับฝากเงิน การจัดหาสินค้า เครื่องมือ เครื่องใช้และอุปกรณ์การผลิตมาจำหน่าย หรือทำการแปรรูปก่อนนำออกจำหน่ายและส่งเสริมการเกษตรอื่นๆ

๒. สหกรณ์การประมง เป็นสหกรณ์ที่จัดตั้งขึ้นในหมู่ชาวประมงเพื่อแก้ปัญหาและอุปสรรคในการประกอบอาชีพ มีหน้าที่ เช่น ให้ความรู้ทางวิชาการและธุรกิจการประมง จัดหาวัสดุอุปกรณ์การประมง หรือสิ่งของที่จำเป็นมาจำหน่ายแก่สมาชิก จัดหาแหล่งเงินกู้ให้สมาชิกไปประกอบอาชีพ รับฝากเงิน ให้ความสงเคราะห์แก่สมาชิกและครอบครัวที่ประสบภัยพิบัติ

๓. สหกรณ์ออมทรัพย์ เป็นสหกรณ์ที่ส่งเสริมให้สมาชิกร่วมกันออมทรัพย์จากรายได้ประจำของแต่ละคน ซึ่งผลตอบแทนที่สมาชิกได้รับ คือ ดอกเบี้ย

๔. สหกรณ์บริการ เป็นสหกรณ์ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรโดยตรงแต่เป็นสหกรณ์ซึ่งดำเนินธุรกิจสนองความต้องการของสมาชิกในด้านการบริการทั่วไป เช่น สหกรณ์แท็กซี่ สหกรณ์ไฟฟ้า รวมถึงสหกรณ์การขายผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมในครัวเรือน และอุตสาหกรรมขนาดย่อม เช่น สหกรณ์ทำร่ม สหกรณ์จักสาน สหกรณ์มีดอรัญญิก เป็นต้น

๕. สหกรณ์นิคม เป็นสหกรณ์การเกษตรที่จัดตั้งขึ้นในนิคม เนื่องจากสหกรณ์นิคมมีการบริหารงานที่แตกต่างไปจากสหกรณ์การเกษตร คือ มีวัตถุประสงค์เน้นหนักในเรื่องการจัดสรรที่ดินให้แก่เกษตรกรที่ต้องการมีที่ดินไว้ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และรวมถึงการจัดบริการต่างๆ ที่จำเป็นให้ด้วย

๖. สหกรณ์ร้านค้า เป็นสหกรณ์ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้บริการในด้านการจัดหาสินค้าอุปโภคบริโภคมาจำหน่ายให้แก่สมาชิกในราคายุติธรรมเป็นการป้องกันไม่ให้สมาชิกถูกเอารัดเอาเปรียบ หรือไม่ได้รับความยุติธรรมในการจ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้าจากร้านค้าทั่วไป

๗. สหกรณ์โรงเรียน สหกรณ์โรงเรียนเป็นการรวมกลุ่มดำเนินงานของนักเรียน โดยระดมทุนมาจากครูและนักเรียนในโรงเรียน ไม่ต้องเสียค่าสถานที่ ดำเนินธุรกิจอย่างสหกรณ์ โดยสมาชิกจะได้รับเงินปันผลตามหุ้น จากยอดการมาซื้อสินค้าไปจากสหกรณ์

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวาดภาพและเขียนเรื่องประกอบและนำเสนอหน้าชั้นเรียน
เกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ (๑๐ คะแนน)

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง การใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน (๑๐ คะแนน)

ประโยชน์ของการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ ชั้น เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

ความหมายและความจำเป็นของทรัพยากร

ความหมายของทรัพยากร



ทรัพยากร หมายถึง สิ่งที่มีมูลค่า สามารถเป็นเจ้าของหรือถือครองได้ นำมาใช้ประโยชน์ในทางเศรษฐกิจของมนุษย์ จะเป็นสิ่งที่มีรูปร่างหรือไม่รูปร่างก็ได้

ทรัพยากรในความหมายทางเศรษฐศาสตร์แบ่งได้ ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑. ทรัพยากรเสรี หมายถึง ทรัพยากรที่มีอยู่เองตามธรรมชาติ เช่น น้ำในแม่น้ำ ดิน หิน แร่ อากาศ เป็นต้น
๒. เศรษฐทรัพยากร หมายถึง ปัจจัยที่ใช้ในการผลิตสินค้าและบริการ ได้แก่
 - ๒.๑ ที่ดิน ใช้ตั้งฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ใช้ตั้งโรงงานอุตสาหกรรม
 - ๒.๒ แรงงาน หมายถึง แรงกายและสติปัญญาหรือความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ ที่นำไปใช้ในการผลิตสินค้าและบริการ
 - ๒.๓ ทุน หมายถึง สิ่งที่นำมาใช้ผลิตสินค้าและบริการ เช่น เครื่องจักร เครื่องมือ อุปกรณ์ต่างๆ เครื่องยนต์ อาคาร โรงงาน ถนน เป็นต้น
 - ๒.๔ ผู้ประกอบการ หมายถึง บุคคลที่นำปัจจัยการผลิตทั้งหมดมาผสมผสานเพื่อให้เกิดสินค้าและบริการ

ความจำเป็นของทรัพยากร

๑. เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เช่น การใช้พลังงานจากทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ดิน แม่น้ำ ป่าไม้ ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างมีความสุข
๒. เป็นปัจจัยสำคัญทางเศรษฐกิจ เนื่องจากทรัพยากรธรรมชาติเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการผลิตสินค้าและบริการ
๓. เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ เช่น น้ำมัน แร่ธาตุ

ใบความรู้สำหรับนักเรียน การใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

หลักการใช้ทรัพยากรของผู้ผลิต



๑. วางแผนการผลิตอย่างรอบคอบ
๒. ลดการเกิดปัญหาต่อสิ่งแวดล้อมให้ได้มากที่สุด
๓. เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนในการผลิต
๔. ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการผลิตสินค้าและบริการ
๕. วางแผนการใช้ทรัพยากรโดยใช้เทคนิคและวิชาการ

หลักการใช้ทรัพยากรของผู้บริโภค

๑. ต้องใช้สินค้าและบริการอย่างฉลาด เพื่อช่วยลดการสูญเสียทรัพยากร เช่น ควรใช้สินค้าตามความจำเป็นมากกว่าใช้สินค้าตามความต้องการ เลือกใช้สินค้าที่มีคุณภาพดีและมีมาตรฐาน เพื่อจะได้มีอายุการใช้งานได้นาน เป็นต้น
๒. ต้องใช้สินค้าและบริการอย่างประหยัด สินค้าชิ้นใดที่ยังอยู่ในสภาพดี ก็ควรนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น เสื้อผ้าชุดเก่าอาจนำมาทำเป็นผ้าเช็ดมือหรือผ้าขี้ริ้ว เป็นต้น

การสร้างจิตสำนึกของคนในชาติให้รู้คุณค่าของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

๑. สร้างความรู้ ความเข้าใจในการใช้ทรัพยากรที่ถูกต้องให้แก่ทุกคน ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงประเทศชาติ
๒. ส่งเสริมให้ทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของทรัพยากรและต้องร่วมมือกันดูแลรักษา เช่น ร่วมกันดูแลรักษาแหล่งน้ำ ป่าไม้ในท้องถิ่นชุมชนของตนเอง รวมทั้งรู้จักนำทรัพยากรต่างๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด
๓. รวมกลุ่มกันเพื่อสนับสนุนการอนุรักษ์ทรัพยากร เช่น แหล่งน้ำ ป่าไม้ ดิน แร่ธาตุ เป็นต้น
๔. รวมกลุ่มกันเพื่อศึกษาค้นคว้าและติดตามข่าวสารในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรเพื่อนำความรู้ไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นรับทราบอย่างถูกต้อง
๕. รวมกลุ่มกันกำหนดมาตรการ วิธีดำเนินงานและการลงโทษผู้กระทำความผิดอย่างจริงจัง

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยที่ ๑ เศรษฐิน้อย หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมายกากบาท (×) ทับอักษรข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กระบวนการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เพื่อผลิตเป็นสินค้าและบริการที่มีค่า ข้อความนี้เป็นการอธิบายเกี่ยวกับอะไร

- ก. คณิตศาสตร์
- ข. วิทยาศาสตร์
- ค. เศรษฐศาสตร์
- ง. ภูมิศาสตร์

๒. การที่จะผลิตสินค้าออกจำหน่ายผู้ผลิตจะต้องทำอย่างไรก่อนจึงจะขายสินค้าได้มาก

- ก. ศึกษาวิธีการผลิต
- ข. ศึกษาวิธีการหาแหล่งทรัพยากร
- ค. ศึกษาความต้องการของผู้บริโภคก่อนผลิต
- ง. ศึกษาหาแหล่งเงินทุนและที่ดินเพื่อก่อสร้าง

๓. ข้อใดเป็นการบริโภคที่ควบคู่กับการประหยัด

- ก. บริโภคแต่พอเหมาะกับความเป็น
- ข. บริโภคสินค้าราคาถูกและมีของแถม
- ค. บริโภคสินค้าราคาถูก คุณภาพพอใช้ได้
- ง. บริโภคสินค้าตามคำโฆษณา เพราะให้ความรู้เกี่ยวกับสินค้า

๔. ข้อใดเป็นปัจจัยสำคัญต่อการผลิตสินค้า

- ก. ที่ดิน
- ข. แรงงาน
- ค. พุน
- ง. ถูกทุกข้อ

๕. ข้อใดเป็นการบริหารจัดการทรัพยากรที่เหมาะสมที่สุด

- ก. เสรีเก็บเงินไว้กับบ้านเฉยๆ โดยไม่ทำอะไร
- ข. ปรึกษาปลูกพืชผักเพื่อจำหน่าย โดยคัดสรรพันธุ์ผักที่ดีเพื่อได้ผลผลิตดี
- ค. มานะผลิตสินค้าขายโดยไม่สำรวจความต้องการของผู้ซื้อ
- ง. พรปล่อยที่ดินรกร้าง หญ้าขึ้นรก

๖. คำว่า “สหกรณ์” หมายถึงข้อใด

- ก. การดำเนินงานส่วนตัวของนักธุรกิจ
- ข. การประกอบธุรกิจแบบรวมกลุ่มกัน
- ค. การจัดจำหน่ายผลผลิต
- ง. การแนะนำเพื่อวางแผนเศรษฐกิจ

๗. ใครเป็นผู้รับสินค้าจากผู้ผลิตไปบริการผู้บริโภค

- ก. ผู้บริโภค
- ข. ผู้ผลิต
- ค. พ่อค้าแม่ค้า
- ง. ผู้ประกอบการ

๘. ข้อใดเป็นลักษณะของสหกรณ์ร้านค้า

- ก. สมาชิกไม่มีส่วนในการเป็นเจ้าของ
- ข. รับฝากเงินจากสมาชิก
- ค. ให้บริการกู้เงินเพื่อเหตุฉุกเฉิน
- ง. สมาชิกผู้ถือหุ้นทุกคนเป็นเจ้าของ

๙. ข้อใดไม่ใช่การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในโรงเรียน

- ก. ส่งเสริมให้นักเรียนมีระเบียบวินัย
- ข. ส่งเสริมการเพาะปลูกในโรงเรียน
- ค. ส่งเสริมการเลี้ยงสัตว์ในโรงเรียน
- ง. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมของสหกรณ์ในโรงเรียน

๑๐. นโยบาย “หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์” เพื่อจุดประสงค์ใด

- ก. ยึดหลักให้ประชาชนพึ่งตนเอง
- ข. ให้ประชาชนมีความรักความสามัคคีกัน
- ค. เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ประชาชน
- ง. เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทำผลิตภัณฑ์จำหน่าย

๑๑. นิพนธ์ควายเหล็กมาใช้ไถนาแทนควาย จึงทำให้เขาปลูกข้าวได้มาก ควายเหล็กคืออะไร

- ก. ควายที่เรียกว่าเหล็ก
- ข. รถไถนาที่เป็นเครื่องจักร
- ค. เครื่องมือไถและเก็บเกี่ยว
- ง. สัตว์เลี้ยงพันธุ์ใหม่ที่ไถนาได้

๑๒. แรงจูงใจในการตัดสินใจนำทรัพยากรมาผลิตเป็นสินค้าคืออะไร

- ก. คนต้องการปัจจัย ๔
- ข. คนต้องการความสะดวกสบาย
- ค. กระตุ้นความต้องการด้วยการโฆษณา
- ง. ถูกทุกข้อ

๑๓. เศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดเรื่องใด

- ก. การพัฒนาเศรษฐกิจ
- ข. การวางแผนด้านเศรษฐกิจ
- ค. การวางแผนเก็บออมเงิน
- ง. เน้นหลักการพึ่งตนเองและช่วยตนเอง

๑๔. เศรษฐกิจแบบพอเพียงเป็นลักษณะใด

- ก. พุ่มเฟิย
- ข. ประหยัดจ่ายเฉพาะที่จำเป็น
- ค. ทุกคนไม่สามารถทำงานได้
- ง. ใช้เงินในการลงทุนสูง

๑๕. ข้อใดเป็นปัจจัยในการผลิต

- ก. ทุน ที่ดิน
- ข. ทรัพยากร
- ค. แรงงาน
- ง. ทรัพยากร ทุน แรงงาน การประกอบการ

๑๖. การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการผลิต เกิดผลอย่างไร

- ก. ผลผลิตจะมีการจำหน่ายได้มาก
- ข. ผลผลิตจะผลิตได้ช้าและราคาสูง
- ค. ผลผลิตมีคุณภาพดีและผลิตได้เร็วขึ้น
- ง. ผลผลิตราคาสูงขึ้นมากกว่าเดิม

๑๗. ผู้คิดค้นหลักการเศรษฐกิจพอเพียงคือบุคคลใด

- ก. พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
- ข. สมเด็จพระบรมราชินีนาถ
- ค. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
- ง. กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์

๑๘. เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวพระราชดำรัสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงพระราชทานแก่ใคร

- ก. นักธุรกิจ
- ข. ประชาชน
- ค. ข้าราชการ
- ง. เกษตรกร

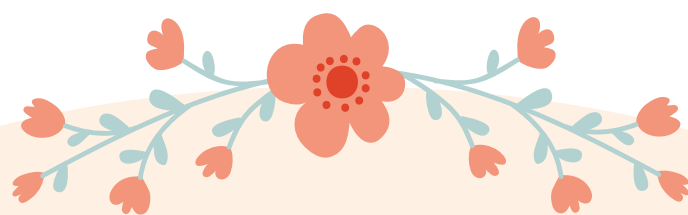
๑๙. เศรษฐกิจพอเพียงเน้นข้อใดมากที่สุด

- ก. การพึ่งตนเองด้วยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่า
- ข. เลี้ยงตนเองได้ด้วยการประหยัด
- ค. ร่วมกันขยายกิจกรรมทางเศรษฐกิจ
- ง. จัดตั้งชมรมรวมพลังกันให้กับชุมชน

๒๐. นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงกับเรื่องใด

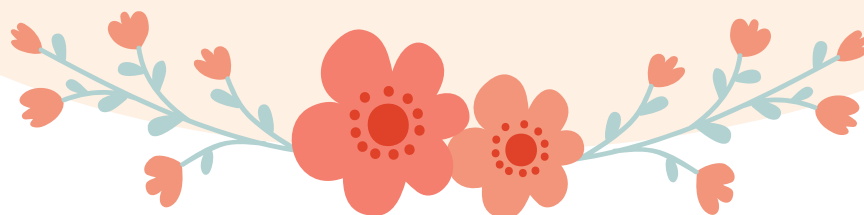
- ก. การแต่งกาย
- ข. การรับประทานอาหาร
- ค. การใช้เงิน
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา





หน่วยย่อยที่ ๒

ออมไว้ไม่ขัดสน



แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยที่ ๑ เศรษฐิน้อยหน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้มั้ไม่ขัดสน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกากบาท (X) ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ผู้ที่มีอาชีพปลูกผักผลไม้เรียกว่าอะไร
ก. ชาวประมง
ข. ชาวนา
ค. ชาวนา
ง. ชาวไร่
๒. ชุมชนที่เข้มแข็งมีผลต่อคนในชุมชนอย่างไร
ก. มีความสงบ
ข. ประชากรเพิ่มขึ้น
ค. อาจเกิดปัญหาเศรษฐกิจตามมา
ง. เกิดปัญหาความยากจน
๓. ถ้าเราไม่สบายจะต้องใช้บริการอาชีพใด
ก. ทหาร
ข. หมอ
ค. ตำรวจ
ง. ช่างก่อสร้าง
๔. ที่ดินที่เป็นปัจจัยการผลิตหมายถึงข้อใด
ก. ทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำกัด
ข. เฉพาะที่ดิน
ค. เฉพาะที่ดินที่มีโฉนด
ง. ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างไม่จำกัด
๕. ข้อใดที่ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ
ก. ความจำเป็น
ข. ความคุ้มค่า
ค. ความชอบ
ง. ความประหยัด
๖. ภาษีคืออะไร
ก. รายได้ของรัฐ
ข. รายจ่ายของรัฐ
ค. หน่วยงานเอกชนเรียกเก็บ
ง. รายจ่ายของประชาชน
๗. แหล่งรายได้ที่สำคัญที่สุดของรัฐบาลคือข้อใด
ก. การรับบริจาค
ข. การลงทุน
ค. การขายสินค้าและบริการ
ง. ภาษี
๘. ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา มีอัตราภาษีแบบใด
ก. อัตราขั้นบันได
ข. อัตราก้าวหน้า
ค. อัตราคงที่
ง. อัตราถอยหลัง
๙. ปีภาษีคือช่วงระยะเวลาใด
ก. ๑ ม.ค. ถึง ๓๑ ธ.ค.
ข. ๑๓ เม.ย. ถึง ๑๒ เม.ย.
ค. ๑ ต.ค. ถึง ๓๐ ก.ย.
ง. ไม่มีข้อใดถูก
๑๐. อาชีพใดที่ต้องมีความสามารถเฉพาะด้าน
ก. ทหาร
ข. ทนายความ
ค. ช่างไม้
ง. เกษตรกร

๑๑. ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการผลิตสินค้าและบริการ

- ก. ราคาน้ำมัน
- ข. วัตถุดิบ
- ค. ราคาน้ำมันและวัตถุดิบ
- ง. ผิดทุกข้อ

๑๒. หน่วยงานที่จัดเก็บภาษีโดยตรงคือหน่วยงานใด

- ก. กรมธนารักษ์
- ข. กรมโยธา
- ค. กรมสรรพากร
- ง. กรมบัญชีกลาง

๑๓. ธนาคารใดมีหน้าที่ในการพิมพ์ธนบัตร

- ก. ธนาคารแห่งประเทศไทย
- ข. ธนาคารพาณิชย์
- ค. ธนาคารออมสิน
- ง. ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์

๑๔. ผู้ประกอบอาชีพรับราชการ พนักงาน ค้าขาย รับจ้างต้องเสียภาษีประเภทใด

- ก. ภาษีโรงเรือน
- ข. ภาษีมูลค่าเพิ่ม
- ค. ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา
- ง. ภาษีเงินได้นิติบุคคล

๑๕. การใช้เงินในการแลกเปลี่ยนสินค้า เรียกกิจกรรมนี้ว่าอะไร

- ก. การบริการ
- ข. จำหน่าย
- ค. ค้าขาย
- ง. ผลิตสินค้า

๑๖. ข้อใดเป็นความหมายของเงิน

- ก. อำนาจในการซื้อขาย
- ข. สิ่งที่จะซื้อสินค้าได้
- ค. ใช้ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย
- ง. สิ่งที่กำหนดเพื่อใช้ในการบริการ

๑๗. ธนาคารนำเงินไปให้ผู้อื่นกู้ สิ่งที่ได้ตอบแทนเรียกว่าอะไร

- ก. เงินลงทุน
- ข. ดอกเบี้ยเงินกู้
- ค. ดอกเบี้ยเงินฝาก
- ง. สลากออมสิน

๑๘. เงินภาษีไม่ควรนำไปใช้ในเรื่องใด

- ก. ใช้ก่อสร้างถนน
- ข. ใช้ก่อสร้างบริษัท
- ค. ใช้เป็นเงินเดือนข้าราชการ
- ง. ใช้เป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ราชการ

๑๙. อาชีพใดที่รักษาความปลอดภัยในชุมชน

- ก. พยาบาล
- ข. ตำรวจ
- ค. วิศวกร
- ง. ครู

๒๐. ข้อใดเป็นหน้าที่ของเงิน

- ก. สื่อกลางในการแลกเปลี่ยน
- ข. เครื่องกำหนดราคา
- ค. ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย
- ง. ถูกทุกข้อ

ใบงานที่ ๐๑

เรื่องอาชีพเศรษฐกิจในชุมชน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีอาชีพในชุมชนของตนเองว่าประกอบอาชีพใดบ้าง พร้อมทั้งบอกชื่ออาชีพนั้น (๑๐ คะแนน)

อาชีพ.....

อาชีพ.....

ชื่อ.....

ชั้น.....

เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

เรื่อง อาชีพสินค้าและบริการต่าง ๆ ที่ผลิตในชุมชน

ชุมชนต่างๆในประเทศไทย มีการผลิตสินค้าและบริการอย่างหลากหลาย เพราะมีปัจจัยการผลิตที่แตกต่างกัน ซึ่งอาชีพสินค้าและบริการต่าง ๆ ที่ผลิตในชุมชนที่สำคัญมีดังนี้

๑. เกษตรกรรม หมายถึงการเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์การประมง และการป่าไม้ ลักษณะอาชีพเกษตรกรรมมีปัจจัยสำคัญดังนี้

- ๑) สภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศ
 - จะต้องเหมาะสมกับการปลูกพืชเลี้ยงสัตว์
- ๒) แรงงาน
 - ต้องมีความรู้ความสามารถด้านเกษตรกรรม
- ๓) ทุน
 - ด้านเทคโนโลยีที่ทุนแรงในการผลิตสินค้า
- ๔) ผู้ประกอบ
 - คือคนในชุมชนส่วนมากเป็นผู้ประกอบการรายย่อยที่มีทุนน้อยไม่สามารถผลิตสินค้าได้จำนวนมาก

การผลิตสินค้าในชุมชนส่วนมากเป็นสินค้าเกษตรกรรม เช่น ข้าว ผักสดผลไม้ เนื้อหมู ไก่ ปลา เป็นต้น สินค้าที่ผลิตได้มุ่งเพื่อการบริโภคและจำหน่ายในชุมชน



ภาพสินค้าเกษตรกรรมในชุมชน ค้นจาก<http://www.dailynews.co.th>

๒. พาณิชยกรรมหรืออาชีพค้าขาย เป็นอาชีพที่เราพบเห็นได้ทั่วไปในชุมชน อาชีพค้าขายที่มีมากในชุมชน ค้าขายของชำ ขายผักผลไม้ ขายอาหาร ขายเสื้อผ้า ขายยารักษาโรค ชุมชนใดผลิตสินค้าชนิดใดมาก ก็จะค้าขายสินค้านั้นมาก



ค้าขายของชำ <http://www.go2mlm.com>

๓. หัตถกรรม เป็นอาชีพที่ใช้แรงงานฝีมือในครัวเรือน ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นใช้เทคโนโลยีที่สืบทอด จากบรรพบุรุษ เช่น เครื่องปั้นดินเผา เครื่องจักสาน ผ้าทอ



อาชีพหัตถกรรมในชุมชน <http://www.gotoknow.org>

๔. บริการ เป็นอาชีพที่ช่วยอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ บุคคลที่มีอาชีพด้านบริการ เช่น ตำรวจ บุรุษไปรษณีย์ ครู พยาบาล พนักงานขับรถโดยสาร ช่างตัดผม ช่างเสริมสวย พนักงานเสิร์ฟอาหาร พนักงานต้อนรับ เป็นต้น



ภาพบุคคลที่มีอาชีพบริการ <https://www.google.co.th/search?q>

ใบงานที่ ๑

เรื่องเศรษฐกิจที่ผู้ซื้อ ผู้ขาย ต้องพึ่งพากัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพเหตุการณ์ ที่มีผู้ซื้อ ผู้ขาย ที่เป็นลักษณะของการพึ่งพากันทางเศรษฐกิจพร้อมทั้งตั้งชื่อภาพ(๑๐ คะแนน)

ชื่อภาพ คือ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้

เรื่อง การพึ่งพาอาศัยกันภายในชุมชนทางด้านเศรษฐกิจ

ในชุมชนต้องพึ่งพาอาศัยกันทางด้านเศรษฐกิจ เพื่อความอยู่ดีกินดี การมีเครื่องอุปโภคบริโภคมาสนองความต้องการ การสร้างรายได้ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของชุมชนนั้น การพึ่งพากันมีทางด้านเศรษฐกิจ มีหลายอย่าง ดังนี้

๑.การพึ่งพาอาศัยกันทางด้านเศรษฐกิจระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย

เศรษฐกิจของชุมชนจะขยายใหญ่ มีความเจริญก้าวหน้าได้ ผู้ซื้อกับผู้ขาย ในชุมชนต้องมีความสัมพันธ์กันและพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าขาดฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไป ชุมชนย่อมเดือดร้อน ดังนั้น ทั้งผู้ซื้อ ผู้ขายต้องพึ่งพากัน ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้ขาย ขายสินค้ามีคุณภาพ ราคายุติธรรม ไม่เอาเปรียบผู้ซื้อ ผู้ซื้อก็จะเกิดความสบายใจในการซื้อสินค้า เมื่อผู้ขายนำสินค้ามาจำหน่ายก็จะขายดี แต่ผู้ซื้อควรเห็นใจผู้ขาย เช่น เจ้าของโรงงานรับซื้อผลไม้แปรรูป กตราคาผลผลิตที่เกษตรกรนำมาขายจนต่ำ ทำให้เกษตรกรขาดทุน อาจทำให้เลิกการเพาะปลูกพืชนั้น ส่งผลต่อโรงงานทำให้ไม่มีวัตถุดิบมาป้อน โรงงานต้องปิดตัวลง



ภาพการพึ่งพาอาศัยกันทางด้านเศรษฐกิจระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย

<http://www.matichon.co.th>

๒.ความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ผลิต ผู้บริโภค ธนาคาร

ในชุมชนจะมีบุคคลที่อยู่ในฐานะผู้ผลิตสินค้าชนิดต่างๆ เช่น โรงงานผลิตน้ำ ร้านขายของผู้ผลิตต้องนำเงินมาลงทุน จัดหาปัจจัยการผลิต มาผลิตสินค้า ถ้ามีเงินทุนไม่พอต้องไปขอกู้จากสถาบันการเงิน

เมื่อผู้ผลิตจำหน่ายสินค้า จะมีรายได้ ต้องหักค่าใช้จ่าย ต้นทุน เงินต้น ดอกเบี้ยกลับคืนให้ธนาคาร ผู้ผลิตจะเหลือกำไรเก็บไว้ ถ้าชุมชนมีการลงทุนมาก จะมีการจ้างงานมาก มีการซื้อวัตถุดิบมาก มีสินค้าจำหน่ายมาก เศรษฐกิจของชุมชนก็จะดีสำหรับผู้บริโภคในชุมชน ฐานะผู้ซื้อ ต้องทำงาน ให้มีรายได้เป็นค่าใช้จ่าย รายได้บางส่วนนำไปซื้อสินค้าต่าง ๆ ค่าบริการ เงินเหลือนำไปฝากธนาคาร เป็นเงินออมมีรายได้เป็นเงินฝาก

ธนาคารเป็นสถาบันการเงิน ทำหน้าที่รับฝากเงินออม นำเงินออมมาปล่อยให้ผู้ผลิตและผู้บริโภค ทำการกู้ยืม ถ้าธนาคารรับฝากเงินมาก สามารถปล่อยสินเชื่อได้มาก ธนาคารจะมีรายได้จากดอกเบี้ยจากผู้กู้และนำรายได้ส่วนหนึ่งไปจ่ายเป็นดอกเบี้ยให้แก่ผู้ฝากดังนั้นเศรษฐกิจชุมชนจะเจริญเติบโตได้ดี ทั้งผู้ผลิต ผู้บริโภค ธนาคาร ต้องเข้มแข็งเพราะมีความเชื่อมโยงกัน

๓. การสร้างความเข้มแข็งในชุมชนด้วยการใช้สิ่งของที่ผลิตในชุมชน

การสร้างความเข้มแข็งในชุมชน จะทำให้คนมีความอยู่ดีกินดี ฐานะทางเศรษฐกิจดี มีความมั่นคง การพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง ทุกคนในชุมชนต้องช่วยเหลือกัน สามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบดังนี้

- ๑) รวมกลุ่มกันในชุมชน เช่น กลุ่มสหกรณ์ กลุ่มสัจจะสะสมทรัพย์ กลุ่มเกษตรกร
- ๒) ผลิตสินค้าให้ได้มาตรฐาน มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง คุณภาพดี ไม่แพง
- ๓) พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในชุมชน
- ๔) เชื่อมโยงเครือข่ายการผลิตและการบริการเป็นระบบ เช่น ประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยว บริการนักท่องเที่ยว
- ๕) พัฒนาท้องถิ่นรักษาสภาพวิถีชีวิต
- ๖) เน้นการผลิตเพื่อบริโภคอย่างพอเพียงในชุมชน
- ๗) สร้างภูมิคุ้มกันกับชุมชน ให้ความรู้กับชุมชน เช่น ไปศึกษาดูงาน
- ๘) เสริมสร้างระบบการผลิต การบริโภค จำหน่าย พัฒนาความรู้ การจัดการ การตลาดและทักษะการประกอบอาชีพ อนุรักษ์ฟื้นฟูใช้ประโยชน์ทรัพยากรอย่างยั่งยืน

ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ดังกล่าข้างต้น ชุมชนจะมีรายได้เข้ามามาก จะมีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น ไม่ต้องไปทำงานที่ห่างไกล ครอบครัวย่อมจะอบอุ่น เป็นการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน

ศัพท์น่ารู้

- How much คือ ราคาเท่าไหร่ , เท่าไหร่
- How many คือ มากน้อยแค่ไหน , เท่าไหร่
- Thank you คือ ขอบคุณ
- You welcome คือ ยินดีต้อนรับ
- Good bye คือ ลา ก่อน
- Trade คือ การค้าระหว่างประเทศ
- Exchange คือ แลกเปลี่ยน

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ประเภทและหน้าที่ของเงิน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. หน้าที่ของเงินในระบบเศรษฐกิจมีอะไรบ้าง(๕ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ประเทศไทยมีการใช้เงินเป็นสื่อกลาง แบ่งออกเป็น.....ประเภท อะไรบ้าง (๕ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

เรื่อง สกุลเงินตรา

เงิน หมายถึง สิ่งที่สังคมยอมรับอย่างแพร่หลาย เป็นสื่อกลาง
การแลกเปลี่ยน นำไปซื้อขายสินค้าและบริการ สามารถรักษามูลค่าหรือหน่วยบัญชีสามารถสะสมความมั่งคั่ง
ได้และนำไปชำระหนี้ได้

ประเภทของเงิน

ประเทศไทยมีการใช้เงินเป็นสื่อกลางอยู่ ๓ ประเภท คือ

๑. **เหรียญกษาปณ์หรือเงินเหรียญ** ทำด้วยโลหะ ผลิตโดยกรมธนารักษ์ กระทรวงการคลัง
ได้แก่ เหรียญ ๒๕ สตางค์ เหรียญ ๕๐ สตางค์
๒. **เงินธนบัตรหรือเงินกระดาษ** ทำด้วยกระดาษพิมพ์โดยเฉพาะ มีภาพ มีลาย
และเลขหมายกำกับเพื่อป้องกันการปลอมแปลง ผลิตโดยธนาคารแห่งประเทศไทย ธนบัตรที่มีอยู่ใน
ปัจจุบัน ได้แก่ใบละ ๒๐ บาท ใบละ ๕๐ บาท ใบละ ๑๐๐ บาท ใบละ ๕๐๐ บาท ใบละ ๑,๐๐๐ บาท
๓. **เงินฝากกระแสรายวัน หรือเงินฝากเผื่อเรียกคือ** เงินที่เกิดจากความเชื่อถ้อยกันระหว่างผู้ผลิต
สินค้าและผู้บริโภคสินค้า และผู้บริโภคสินค้าซึ่งมีการแลกเปลี่ยนกัน มีลักษณะเป็นคำสั่งจ่ายโอนในรูปแบบ
ตั๋วแลกเงินหรือเช็ค ผ่านสถาบันการเงิน บัตรเครดิตในการซื้อสินค้าและบริการ จะทำให้สะดวกและ
ปลอดภัย

หน้าที่ของเงินในระบบเศรษฐกิจ

เงินในระบบเศรษฐกิจมีหน้าที่ดังนี้

๑. เป็นสื่อกลางการแลกเปลี่ยน
๒. เป็นเครื่องรักษามูลค่าของสินค้า ประชาชนทั่วไปมักเก็บเงินมากกว่าสินค้า
๓. เป็นมาตรฐานในการวัดค่า เปรียบเทียบค่า เช่น ค่าตัดผมชาย ๖๐ บาท
ค่าตัดผมสตรี ๑๐๐ บาท เป็นต้น
๔. เป็นมาตรฐานชำระหนี้ภายในบ้าน เช่น ในกรณีที่เรากู้เงินมาจำนวนเงินต้น
๑,๐๐๐ บาท และอัตราดอกเบี้ยที่เราเอามาใช้จ่ายร้อยละ ๗หรือจะต้องชำระหนี้รวม ๑,๐๗๐ บาท

สกุลเงิน

เงินของประเทศใดจะเป็นสิ่งที่กำหนดมูลค่าเป็นหน่วยเงินตราของประเทศ เรียกว่า สกุลเงิน
ของแต่ละประเทศ เช่น

สกุลเงิน ๑๐อาเซียน

- | | | | | |
|----|---|---------------|--------------|------------------------------|
| ๑. |  | ✱ บรูไน | เป็นสกุลเงิน | ดอลลาร์บรูไน (Brunei Dollar) |
| ๒. |  | ✱ กัมพูชา | เป็นสกุลเงิน | เรียล (Riel) |
| ๓. |  | ✱ อินโดนีเซีย | เป็นสกุลเงิน | รูเปียห์ (Rupiah : IDR) |
| ๔. |  | ✱ ลาว | เป็นสกุลเงิน | กีบ |
| ๕. |  | ✱ มาเลเซีย | เป็นสกุลเงิน | ริงกิตมาเลเซีย |

- | | | | | |
|-----|---|--------------|--------------|-----------------|
| ๖. |  | * เมียนมาร์ | เป็นสกุลเงิน | จัต (Kyat) |
| ๗. |  | * ฟิlippินส์ | เป็นสกุลเงิน | เปโซ |
| ๘. |  | * สิงคโปร์ | เป็นสกุลเงิน | ดอลลาร์สิงคโปร์ |
| ๙. |  | * ประเทศไทย | เป็นสกุลเงิน | บาท |
| ๑๐. |  | * เวียดนาม | เป็นสกุลเงิน | ด่อง |

สกุลเงิน อาเซียน +๓



ประเทศจีน



ประเทศเกาหลีใต้



ประเทศญี่ปุ่น



* จีน เป็นสกุลเงิน หยวน



* เกาหลีใต้ เป็นสกุลเงิน วอน



* ญี่ปุ่น เป็นสกุลเงิน เยน

สกุลเงิน อาเซียน +๖



* ออสเตรเลีย

เป็นสกุลเงิน

ดอลลาร์ออสเตรเลีย (\$AUD)



* อินเดีย

เป็นสกุลเงิน

รูปี



* นิวซีแลนด์

เป็นสกุลเงิน

ดอลลาร์นิวซีแลนด์

สกุลเงินประเทศอื่นๆที่ควรรู้



* ประเทศสหรัฐอเมริกา

เป็นสกุลเงิน

ดอลลาร์



* ประเทศสหราชอาณาจักร

เป็นสกุลเงิน

ปอนด์



* ประเทศในทวีปยุโรป

เป็นสกุลเงิน

ยูโร

ใบงานที่ ๐๑

บทบาทหน้าที่ของธนาคาร

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนสำรวจธนาคารที่มีอยู่ในท้องถิ่น และที่อื่นที่เคยพบเห็น ว่ามีธนาคารอะไรบ้าง (๕ คะแนน)

ที่	ชื่อธนาคาร	
	ชื่อภาษาไทย	ชื่อภาษาอังกฤษ
๑		
๒		
๓		
๔		
๕		
๖		
๗		
๘		
๙		
๑๐		

๒. ให้นักเรียนบอกบทบาทหน้าที่ของธนาคารว่ามีอะไรบ้าง (๕ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

ประเภทของธนาคาร

ธนาคารแห่งประเทศไทย เป็นธนาคารกลางของประเทศมีหน้าที่หลักในการควบคุมปริมาณเงินของประเทศ ดูแลทุนสำรองระหว่างประเทศ ควบคุมธนาคารพาณิชย์และสถาบันการเงินอื่น และจัดพิมพ์ธนบัตรขึ้นใช้ในประเทศ

ธนาคารพาณิชย์ เป็นธนาคารที่ได้รับอนุญาตให้ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับการรับฝากเงิน และให้กู้ยืมเงินกับบุคคลหรือหน่วยธุรกิจซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญนอกจากนั้นยังให้บริการอื่นๆ เช่น บริการโอนเงินภายในประเทศและระหว่างประเทศ บริการชำระค่าน้ำ ค่าประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์

ธนาคารที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ เป็นธนาคารที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะอย่าง เช่น ธนาคารออมสิน จัดตั้งเพื่อส่งเสริมการออมของประชาชน รับฝากเงิน ให้กู้ยืมเงินและให้รัฐบาลกู้ยืมเงินไปใช้ในการพัฒนาประเทศ

ธนาคารอาคารสงเคราะห์ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง โดยให้ประชาชนกู้ยืมเงินเพื่อนำไปซื้อที่ดินและอาคารที่พักอาศัย

บทบาทหน้าที่ของธนาคาร

๑. การรับฝากเงิน

๑.๑ การฝากเงินประเภทออมทรัพย์หรือประเภทเผื่อเรียก เป็นวิธีฝากที่ผู้ฝากสามารถถอนเงินได้ทุกวันตามความต้องการ การฝากเงินกับธนาคารมีความปลอดภัย และผู้ฝากยังได้รับผลตอบแทนจากการฝากเงินเป็นดอกเบี้ยเงินฝาก

๑.๒ การฝากเงินประเภทฝากประจำ เป็นการนำเงินไปฝากตามระยะเวลาที่ธนาคารกำหนด การฝากเงินประเภทนี้ ผู้ฝากจะไม่สามารถถอนเงินมาใช้ได้จนกว่าจะครบตามระยะเวลาที่กำหนด การฝากเงินประเภทนี้มีข้อดี คือ ถ้าฝากเงินได้ตามระยะเวลาที่กำหนดจะได้รับผลตอบแทนที่สูง

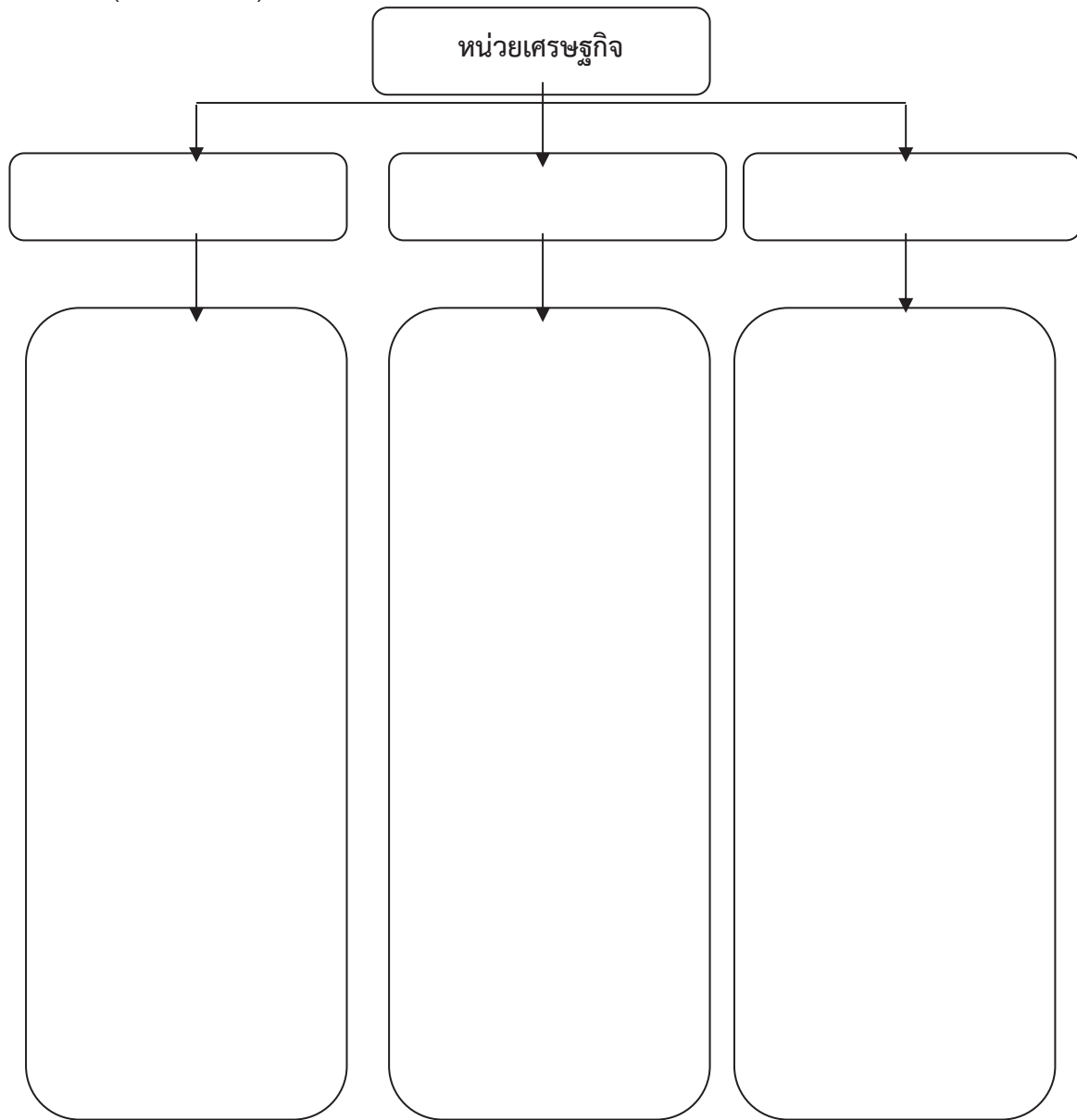
๒. การให้กู้ยืมเงิน

เมื่อธนาคารรับเงินฝากแล้วก็จะนำเงินไปให้บุคคล หรือหน่วยงานต่างๆ กู้ยืม โดยธนาคารจะได้รับผลตอบแทนในรูปของดอกเบี้ยเงินกู้ ธนาคารได้กำไรจากส่วนต่างของดอกเบี้ยเงินฝากกับดอกเบี้ยเงินกู้ ซึ่งอัตราดอกเบี้ยเงินกู้จะสูงกว่าดอกเบี้ยเงินฝาก

ใบงานที่ ๐๑

หน่วยเศรษฐกิจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงประเภทและหน้าที่ของหน่วยเศรษฐกิจ
(๑๐ คะแนน)



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

ระบบเศรษฐกิจ

ระบบเศรษฐกิจ หมายถึง การรวมกลุ่มกันเพื่อดำเนินการทางเศรษฐกิจ เช่น การผลิต การบริโภค ผู้ที่ดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ เรียกว่า **หน่วยเศรษฐกิจ** โดยหน่วยเศรษฐกิจ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑. หน่วยครัวเรือน หมายถึง บุคคลเดียวหรือกลุ่มของบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน หน่วยครัวเรือนจะมีรายได้จากการทำงาน หรือเป็นเจ้าของปัจจัยการผลิต ดังนั้น หน่วยครัวเรือนจึงทำหน้าที่เป็นทั้งเจ้าของปัจจัยการผลิตและผู้บริโภค

๒. หน่วยธุรกิจ หมายถึง บริษัท ห้างร้านที่เกี่ยวกับการค้าขายหรือประกอบกิจการที่เป็นผู้ผลิตสินค้าและบริการ รวมทั้งเป็นผู้ขายสินค้าและบริการด้วย หน่วยธุรกิจอาจมีขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้ เช่น ร้านขายของชำ ผู้ผลิตรถยนต์ ชาวนา สถาบันการเงิน ธนาคาร เป้าหมายที่สำคัญของหน่วยธุรกิจ คือ การแสวงหากำไรสูงสุดจากการดำเนินงาน

๓. หน่วยรัฐบาล หมายถึง องค์กรของรัฐที่ทำหน้าที่จัดหาสินค้าและบริการให้กับหน่วยครัวเรือนและหน่วยธุรกิจโดยไม่หวังผลกำไร หน่วยรัฐบาลมีหน้าที่จัดการศึกษา การรักษาพยาบาล การสร้างถนน ระบบขนส่ง จัดหาไฟฟ้า น้ำประปา โทรศัพท์ นอกจากนี้หน่วยรัฐบาลยังทำหน้าที่บริหารเศรษฐกิจของประเทศ จัดหารายได้โดยการจัดเก็บภาษี เพื่อนำไปใช้จ่ายในการบริหารและพัฒนาประเทศ

สิทธิของผู้บริโภคและสิทธิของผู้ใช้แรงงานในประเทศไทย

สิทธิ หมายถึง อำนาจพึงมีพึงชอบที่บุคคลพึงได้ โดยไม่เบียดเบียนหรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น โดยผู้บริโภคและผู้ใช้แรงงานในประเทศไทยจะได้รับสิทธิตามที่กฎหมายกำหนด ดังนี้

สิทธิของผู้บริโภค	ของผู้ใช้แรงงาน (กระทรวงแรงงานต้อง)
๑.สิทธิที่จะได้รับข่าวสารเกี่ยวกับสินค้าและบริการ	๑.เวลาทำงานไม่เกิน ๘ ชม./วัน และไม่เกิน ๔๘ ชม./สัปดาห์ มีวันหยุดไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ ๑ วัน
๒.สิทธิที่จะได้มีอิสระในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ	๒.ห้ามจ้างเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เป็นลูกจ้าง
๓.สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ	๓.นายจ้างรับผิดชอบต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของลูกจ้าง
๔.สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา	๔.ได้รับค่าจ้างตามที่ตกลงและค่าจ้างไม่น้อยกว่าค่าแรงขั้นต่ำตามกฎหมายกำหนด
๕.สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหายเมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค	๕.ต้องได้รับการคุ้มครองสวัสดิภาพ เช่น การรักษาพยาบาล ได้รับเงินชดเชยเมื่อตกงาน
กระทรวงแรงงาน ทำหน้าที่ ดูแลคุ้มครองสิทธิ	

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

ภาษี

ภาษี หมายถึง เงินที่รัฐบาลเรียกเก็บจากบุคคลหรือนิติบุคคล เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาประเทศ

๑. ความสำคัญของภาษี

ภาษีถือเป็นแหล่งรายได้สำคัญของรัฐ ซึ่งคณะผู้บริหารประเทศต้องนำมาจัดสรรและใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประเทศชาติและประชาชน ดังนี้

๑) การนำเงินภาษีไปใช้จ่ายเป็นเงินเดือนของข้าราชการประจำ และข้าราชการการเมือง (นักการเมือง) ซึ่งมีหน้าที่ทำงานเพื่อบริการประชาชนตามหน้าที่และความรับผิดชอบ และเป็นค่าไฟฟ้า ค่าน้ำประปา ค่าบริการต่าง ๆ ของทางราชการ

๒) การนำเงินภาษีไปใช้จ่ายในการพัฒนาประเทศ เช่น ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่ดินและสิ่งก่อสร้างของรัฐบาล การสร้างถนน โรงพยาบาล อาคารเรียน

๒. ประเภทของภาษี

๑) ภาษีเงินได้ แบ่งเป็น

ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา เป็นภาษีที่รัฐบาลเรียกเก็บจากบุคคลที่มีรายได้ เช่น ผู้ที่ประกอบอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัท ค้าขาย รับจ้าง เป็นต้น ซึ่งจะต้องหักเงินส่วนหนึ่งจากรายได้ส่งให้รัฐบาล

ภาษีเงินได้นิติบุคคล เป็นภาษีที่รัฐบาลเรียกเก็บจากกลุ่มบุคคล หรือองค์กร เช่น ห้างหุ้นส่วนบริษัท เมื่อประกอบธุรกิจได้กำไรจะต้องหักกำไรส่วนหนึ่งส่งให้กับรัฐบาล

๒) ภาษีมูลค่าเพิ่ม เป็นภาษีที่เรียกเก็บจากผู้ซื้อสินค้าหรือรับบริการ โดยคำนวณเก็บจากมูลค่าส่วนที่เพิ่มขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการผลิต การจำหน่าย หรือการให้บริการ แต่สินค้าบางอย่างได้รับยกเว้นจากการเรียกเก็บภาษีมูลค่าเพิ่ม เช่น หนังสือ เป็นต้น

๓) ภาษีบำรุงท้องที่ เป็นภาษีที่เรียกเก็บจากเจ้าของที่ดิน ตามจำนวนที่ดินที่มีอยู่ โดยคำนวณตามราคากลางของที่ดิน ตามที่ทางราชการได้ประกาศกำหนดไว้

๔) ภาษีโรงเรือน เป็นภาษีที่เรียกเก็บจากเจ้าของโรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้างอย่างอื่น ซึ่งให้เช่า ใช้ประกอบการค้า หรือให้ผู้อื่นอาศัย

๕) ภาษีสรรพสามิต เป็นภาษีที่กฎหมายกำหนดให้กรมสรรพสามิตเรียกเก็บจากสินค้าที่ผลิตหรือนำเข้า เช่น ภาษีสุรา ภาษีสุรา หรือเก็บจากการให้บริการทางธุรกิจตามที่กฎหมายกำหนด เช่น กิจการบันเทิง

๖) ภาษีศุลกากร เป็นภาษีที่กรมศุลกากรเรียกเก็บจากผู้นำเข้าสินค้าหรือส่งสินค้าออก

การหลีกเลี่ยงโดยไม่เสียภาษี หรือเสียแต่ไม่ถูกต้องนอกจากต้องเสียเงินเพิ่มแล้ว จะต้องได้รับโทษทางอาญา ถึงขั้นปรับหรือจำคุกด้วย ซึ่งแล้วแต่กรณี ดังนั้น การเสียภาษีจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรภาคภูมิใจ เพราะรัฐบาลจะนำเงินจำนวนนั้นมาใช้ในการบำรุงประเทศให้เจริญก้าวหน้า

ใบงานที่ ๐๑

การรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจภายในชุมชน กิจกรรม “คนค้นคน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไปสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน หรือผู้ปกครอง เกี่ยวกับการรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจ ภายในชุมชน จำนวน ๑ กิจกรรม ในหัวข้อที่กำหนดให้ต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)

วัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน 	ชื่อสมาชิกในกลุ่ม ๑..... ๒..... ๓..... ๔.....
กลุ่มเศรษฐกิจ ที่ศึกษา คือ 	
วิธีการดำเนินงาน 	ประโยชน์ของการรวมกลุ่ม

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



บ ๒.๒/ผ ๖-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

กลุ่มทางเศรษฐกิจในชุมชนที่สนใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจในชุมชนของตนเองว่า มีการรวมกลุ่มกันเพื่อผลิตสินค้าชนิดใดบ้าง แล้วตอบคำถามต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)

รูปแบบของการรวมกลุ่ม

.....
.
.....
.
.....
.
.....

สาเหตุของการรวมกลุ่ม

.....
.
.....
.
.....
.
.....

กลุ่ม

.....
.....

เป้าหมายของการรวมกลุ่ม

.....
.
.....
.
.....
.
.....

ประโยชน์ที่ได้จากการรวมกลุ่ม

.....
.
.....
.
.....
.
.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

การรวมกลุ่มเศรษฐกิจภายในท้องถิ่น

การรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจภายในท้องถิ่นเป็นการพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อให้เศรษฐกิจของชุมชนดำเนินไปได้ด้วยดี ทำให้เศรษฐกิจของท้องถิ่นเจริญก้าวหน้า ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไป

ตัวอย่างการรวมกลุ่มเชิงเศรษฐกิจเพื่อประสานประโยชน์ในท้องถิ่น เช่น กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มแม่บ้าน กองทุนหมู่บ้าน

๑. กลุ่มออมทรัพย์

กลุ่มออมทรัพย์ เป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักการดำเนินชีวิตของกลุ่ม ฝึกให้สมาชิกประหยัด อุดออม อดทน พัฒนาดตนเอง รู้จักช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มที่เดือดร้อน

๒. กลุ่มแม่บ้าน

กลุ่มแม่บ้าน เป็นการรวมกลุ่มของแม่บ้านเพื่อประกอบอาชีพ โดยนำความรู้ความสามารถเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว เช่น กลุ่มทอผ้า กลุ่มทอพรหมเช็ดเท้า กลุ่มไม้กวาด กลุ่มทำเครื่องจักรสาน

๓. กลุ่มกองทุนหมู่บ้าน

กลุ่มกองทุนหมู่บ้าน เป็นแหล่งเงินทุนหมุนเวียนในหมู่บ้าน ที่รัฐบาลได้จัดสรรให้เป็นเงินที่ใช้ในการบริหารจัดการในท้องถิ่น เพื่อสร้างศักยภาพเกี่ยวกับความเข้มแข็งในด้านสังคมและเศรษฐกิจของประชาชนในหมู่บ้าน

** ในท้องถิ่นแต่ละแห่งจะมีการรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจเพื่อช่วยเหลือกันในด้านเศรษฐกิจ เพื่อให้เศรษฐกิจดำเนินไปด้วยดี และเกิดการขยายตัว สร้างรายได้ให้แก่ท้องถิ่น**

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยที่ ๑ เศรษฐิน้อย หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้มั้ขัดสน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกากบาท (X) ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ผู้ที่มีอาชีพปลูกผักผลไม้เรียกว่าอะไร
 - ก. ชาวประมง
 - ข. ชาวนา
 - ค. ชาวนา
 - ง. ชาวไร่
๒. ชุมชนที่เข้มแข็งมีผลต่อคนในชุมชนอย่างไร
 - ก. มีความสงบ
 - ข. ประชากรเพิ่มขึ้น
 - ค. อาจเกิดปัญหาเศรษฐกิจตามมา
 - ง. เกิดปัญหาความยากจน
๓. ถ้าเราไม่สบายจะต้องใช้บริการอาชีพใด
 - ก. ทหาร
 - ข. หมอ
 - ค. ตำรวจ
 - ง. ช่างก่อสร้าง
๔. ที่ดินที่เป็นปัจจัยการผลิตหมายถึงข้อใด
 - ก. ทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำกัด
 - ข. เฉพาะที่ดิน
 - ค. เฉพาะที่ดินที่มีโฉนด
 - ง. ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างไม่จำกัด
๕. ข้อใดที่ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ
 - ก. ความจำเป็น
 - ข. ความคุ้มค่า
 - ค. ความชอบ
 - ง. ความประหยัด
๖. ภาษีคืออะไร
 - ก. รายได้ของรัฐ
 - ข. รายจ่ายของรัฐ
 - ค. หน่วยงานเอกชนเรียกเก็บ
 - ง. รายจ่ายของประชาชน
๗. แหล่งรายได้ที่สำคัญที่สุดของรัฐบาล คือ ข้อใด
 - ก. การรับบริจาค
 - ข. การลงทุน
 - ค. การขายสินค้าและบริการ
 - ง. ภาษี
๘. ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา มีอัตราภาษีแบบใด
 - ก. อัตราขั้นบันได
 - ข. อัตราก้าวหน้า
 - ค. อัตราคงที่
 - ง. อัตราถอยหลัง
๙. ปีภาษีคือช่วงระยะเวลาใด
 - ก. ๑ ม.ค. ถึง ๓๑ ธ.ค.
 - ข. ๑๓ เม.ย. ถึง ๑๒ เม.ย.
 - ค. ๑ ต.ค. ถึง ๓๐ ก.ย.
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
๑๐. อาชีพใดที่ต้องมีความสามารถเฉพาะด้าน
 - ก. ทหาร
 - ข. ทนายความ
 - ค. ช่างไม้
 - ง. เกษตรกร

๑๑. ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการผลิตสินค้าและบริการ

- ก. ราคาน้ำมัน
- ข. วัตถุดิบ
- ค. ราคาน้ำมันและวัตถุดิบ
- ง. ผิดทุกข้อ

๑๒. หน่วยงานที่จัดเก็บภาษีโดยตรงคือหน่วยงานใด

- ก. กรมธนารักษ์
- ข. กรมโยธา
- ค. กรมสรรพากร
- ง. กรมบัญชีกลาง

๑๓. ธนาคารใดมีหน้าที่ในการพิมพ์ธนบัตร

- ก. ธนาคารแห่งประเทศไทย
- ข. ธนาคารพาณิชย์
- ค. ธนาคารออมสิน
- ง. ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์

๑๔. ผู้ประกอบอาชีพรับราชการ พนักงาน ค้าขาย
รับจ้างต้องเสียภาษีประเภทใด

- ก. ภาษีโรงเรือน
- ข. ภาษีมูลค่าเพิ่ม
- ค. ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา
- ง. ภาษีเงินได้นิติบุคคล

๑๕. การใช้เงินในการแลกเปลี่ยนสินค้า
เรียกกิจกรรมนี้ว่าอะไร

- ก. การบริการ
- ข. จำหน่าย
- ค. ค้าขาย
- ง. ผลิตสินค้า

๑๖. ข้อใดเป็นความหมายของเงิน

- ก. อำนาจในการซื้อขาย
- ข. สิ่งที่จะซื้อสินค้าได้
- ค. ใช้ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย
- ง. สิ่งที่กำหนดเพื่อใช้ในการบริการ

๑๗. ธนาคารนำเงินไปให้ผู้อื่นกู้ สิ่งที่ได้ตอบแทน
เรียกว่าอะไร

- ก. เงินลงทุน
- ข. ดอกเบี้ยเงินกู้
- ค. ดอกเบี้ยเงินฝาก
- ง. สลากออมสิน

๑๘. เงินภาษีไม่ควรนำไปใช้ในเรื่องใด

- ก. ใช้ก่อสร้างถนน
- ข. ใช้ก่อสร้างบริษัท
- ค. ใช้เป็นเงินเดือนข้าราชการ
- ง. ใช้เป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ราชการ

๑๙. อาชีพใดที่รักษาความปลอดภัยในชุมชน

- ก. พยาบาล
- ข. ตำรวจ
- ค. วิศวกร
- ง. ครู

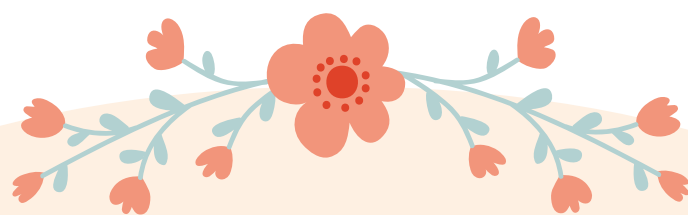
๒๐. ข้อใดเป็นหน้าที่ของเงิน

- ก. สื่อกลางในการแลกเปลี่ยน
- ข. เครื่องกำหนดราคา
- ค. ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย
- ง. ถูกทุกข้อ



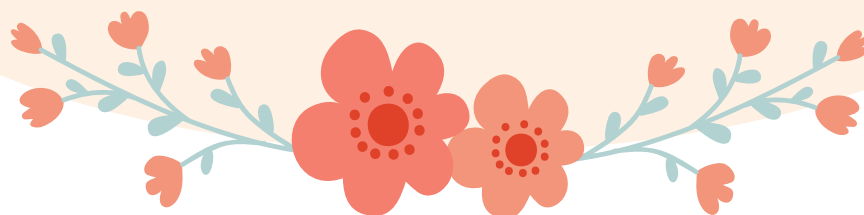
ชุดการเรียนรู้หน่วยบูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยที่ ๒ : สุขภาพดีชีวีเป็นสุข





หน่วยย่อยที่ ๑

รักตัวเราเท่าฟ้า





แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด
 - ก. ความรักของชายหญิง
 - ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่
 - ค. เกิดจากเชื้อสุมิของผู้เป็นพ่อ
 - ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา
๒. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร
 - ก. แรกเกิด - ๑ ขวบ
 - ข. ๕ - ๗ ปี
 - ค. ๑๑ - ๑๖ ปี
 - ง. ๑๘ - ๒๐ ปี
๓. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด
 - ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว
 - ข. ช่มใจตนเอง
 - ค. ร้องไห้ งอแง
 - ง. กล่าวโทษคนอื่น
๔. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้
 - ก. หัวใจ
 - ข. ปอด
 - ค. กระดูก
 - ง. สมอง
๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน
 - ก. ไขกระดูกสีแดง
 - ข. ไขกระดูกสีเหลือง
 - ค. กระดูกฟองน้ำ
 - ง. กระดูกเนื้อ
๖. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร
 - ก. ตัวเตี้ยแคระ
 - ข. ตัวพอมผิดปกติ
 - ค. ทรงตัวไม่ได้
 - ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้
๗. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง
 - ก. กระดูกสันหลัง
 - ข. กะโหลกศีรษะ
 - ค. กระดูกแขน
 - ง. กระดูกต้นขาด้านบน
๘. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร
 - ก. ๒๐
 - ข. ๓๐
 - ค. ๔๐
 - ง. ๕๐
๙. ข้อใดไม่ใช่ข้อว้วยะกล้ามเนื้อเรียบ
 - ก. กระเพาะปัสสาวะ
 - ข. ลำไส้เล็ก
 - ค. หลอดเลือด
 - ง. หัวใจ
๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของข้อต่อ
 - ก. ห่อหุ้มร่างกาย
 - ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้
 - ค. ปกคลุมอวัยวะภายใน
 - ง. เป็นแหล่งสะสมไขมัน

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง พัฒนาการของเรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แล้วเปรียบเทียบลักษณะการเจริญเติบโตของตนเอง และเพื่อน จากนั้นวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุใด

รายการเปรียบเทียบ

	ตัวฉัน	เพื่อน
ร่างกาย		
จิตใจ		

จากการเปรียบเทียบ นักเรียนมีการเจริญเติบโตที่เหมือนกับเพื่อนหรือไม่
 เพราะเหตุใด

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

แบบบันทึกการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย

ของ

บันทึกเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ		
	ทำได้ดี	ทำได้พอใช้	ทำไม่ได้
๑. รับลูกบอลมือเดียว			
๒. วาดรูปทรงกระบอก			
๓. วาดรูปทรงสี่เหลี่ยม			
๔. ยืนขาเดียวประมาณ ๑๕ นาที			
๕. เขียนหนังสือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่งบรรทัด			

จากผลการสำรวจ นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย
อยู่ในเกณฑ์

() ดี () พอใช้ () ปรับปรุง

เพราะ

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี

๑. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี)

ในวัยของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จึงจัดอยู่ในวัยเรียนนั้น จะพบว่าการเจริญเติบโตและการพัฒนาการเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอายุ ๗ - ๘ ปี ซึ่งศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ที่ผ่านมา

๑) มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น



๒) มีทักษะการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว



๓) ใช้วัยวะของร่างกายควบคุมสิ่งของได้ดี



๔) การประสานระหว่างมือและสายตาดีขึ้น



๒. พัฒนาการทางด้านจิตใจ (ช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)

วัยเรียน

- ๑) ในช่วงแรกของวัยจะยึดตนเองเป็นหลัก
- ๒) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
- ๓) เมื่ออายุ ๑๐ – ๑๑ ปี จะเริ่มควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- ๔) เข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้างได้หลากหลายขึ้น
- ๕) การได้รับการยกย่องชมเชยมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ๖) ยอมรับกฎเกณฑ์ แต่มีความขัดแย้งระหว่างข้อตกลงของกลุ่มกับกฎของผู้ใหญ่
- ๗) มีเหตุผลรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นธรรมมากขึ้น
- ๘) นิยมคนเก่ง คนดัง

การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

เราควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการตามวัยโดยปฏิบัติได้ดังนี้

- ๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๓) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ๔) ฝึกทักษะการฟัง พูด อ่าน และเขียนอย่างสม่ำเสมอ
- ๕) ทำการบ้านและหมั่นทบทวนบทเรียน
- ๖) ฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- ๗) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ๘) หมั่นพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

ชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตายไม่ได้หยุดอยู่กับที่ แต่มีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงชีวิตหรือที่เรียกว่า “วัย” หนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง นักการศึกษาได้แบ่งวัยของมนุษย์ออกเป็น ๗ วัย คือ

๑. วัยทารก อายุ ๐-๒ อาทิตย์แรก
๒. วัยเด็กอ่อน อายุระหว่าง ๒ อาทิตย์ - ๒ ปี
๓. วัยก่อนเข้าเรียน อายุระหว่าง ๒ - ๕ ปี
๔. วัยเรียน อายุระหว่าง ๖ - ๑๔ ปี
๕. วัยรุ่น อายุระหว่าง ๑๔ - ๒๑ ปี
๖. วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง ๒๑ - ๕๙ ปี
๗. วัยชรา อายุระหว่าง ๖๐ ปีขึ้นไป

๑. **วัยทารก** เป็นวัยที่อยู่ในวัยแรกเกิดยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เลย ต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่ ผู้ใหญ่ดูแลเอาใจใส่

๒. **วัยเด็กเล็ก** ในวัยนี้วัยจะต่าง ๆ เจริญเติบโตแข็งแรงขึ้น เด็กจะเริ่มฝึกใช้และรู้จักบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จะพยายามเป็นตัวของตัวเองพึ่งพื่อน้อยลง

๓. **วัยก่อนเรียน** ในวัยนี้การเจริญเติบโตของร่างกาย กล้ามเนื้อยังดำเนินไปเรื่อย ๆ ในการเคลื่อนไหว เด็กสามารถใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หู ตา มือ ได้เป็นอย่างดี เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ เปลี่ยนความสนใจได้ง่าย

๔. **วัยเรียน** เด็กในวัยนี้จะพยายามแยกตัวออกจากผู้ใหญ่มากกว่าระยะอื่น ๆ ที่ผ่านมา เพื่อจะรวมกลุ่มกับเพื่อนนักเรียนวัยเดียวกัน ในวัยนี้ควรเน้นให้เด็กรู้จักความรับผิดชอบเพราะมีผลโดยตรงต่ออนาคต ตอนระยะเริ่มต้นของวัยนี้เด็กจะแบ่งกลุ่มแยกเป็นเพศชายเพศหญิง และจะหันมารวมกลุ่มกันอีกในตอนกลางและตอนปลายของวัย

๕. **วัยรุ่น** เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ กลัววิตกกังวลฉุนเฉียว ความรัก ความดีใจ ความอยากรู้อยากเห็นเป็นต้น

๖. **วัยผู้ใหญ่** ในด้านความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายชะลอลงไปเรื่อย ๆ และหยุดเมื่ออายุถึง ๒๕ ปี จะเจริญต่อไปเพียงด้านปัญญาเท่านั้น ด้านอารมณ์จะมีบทบาททางสังคม เช่นการทำงาน การเป็นผู้นำผู้ตาม การเลือกคู่แต่งงาน วัยนี้ถือเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นสร้างรากฐานสำหรับช่วงชีวิตที่เหลือ

๗. **วัยชรา** คนในวัยนี้ถือว่าอยู่ในช่วงปลายของชีวิต สภาพร่างกายเริ่มเสื่อม ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น กล้ามเนื้อประสาทสัมผัส ตา หู มือ และมันสมองเริ่มเสื่อมสมรรถภาพไปเรื่อย ๆ ทางด้านอารมณ์คิดมาก อารมณ์เครียดเป็นบางครั้ง มักแยกตัวออกจากสังคมที่ละน้อยและหันเข้าหากลุ่มคนชราด้วยกัน มักหาความสงบทางใจโดยการฟังธรรมะ

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ระบบกระดูก

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบกระดูก
- นักเรียนแต่ละคนวางแผนในการสืบค้นข้อมูล ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต (ถ้ามี) หรือ หนังสือเรียน หรือสื่อเทคโนโลยีเกี่ยวกับเรื่อง ความสำคัญของกระดูก
- นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

๑) ถ้าคนเราไม่มีกระดูก เราจะเป็นอย่างไร

๒) ถ้า บอย ปั่นต้นไม้ จะมีความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดผลเสียกับระบบใดของร่างกายมากที่สุด เพราะเหตุใด

๓) ถ้านักเรียนต้องการกินอาหารที่เสริมสร้างกระดูก นักเรียนต้องกินอะไร เพราะเหตุใด

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ระบบกระดูก

กระดูก

กระดูกของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่จะเป็นกระดูกที่เปื่อยนุ่มไปด้วยหลอดเลือดและเส้นประสาทประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและสร้างขึ้นใหม่ตลอดเวลา และยังสามารถซ่อมแซมตัวเองเมื่อบาดเจ็บ เนื้อเยื่อกระดูกที่ประกอบเป็นท่อนกระดูกมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ อย่าง คือ เกลื่อแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แคลเซียมฟอสเฟส ที่ทำให้กระดูกมีความแข็งเป็นลักษณะเฉพาะตัว และโปรตีน ที่เรียกว่า คอลลาเจน ทำให้กระดูกมีความยืดหยุ่น เหนียว ทนทาน และมีความสามารถต้านแรงยืดและแรงหมุนบิดต่าง ๆ

เนื้อเยื่อกระดูกมี ๒ รูปแบบ คือ

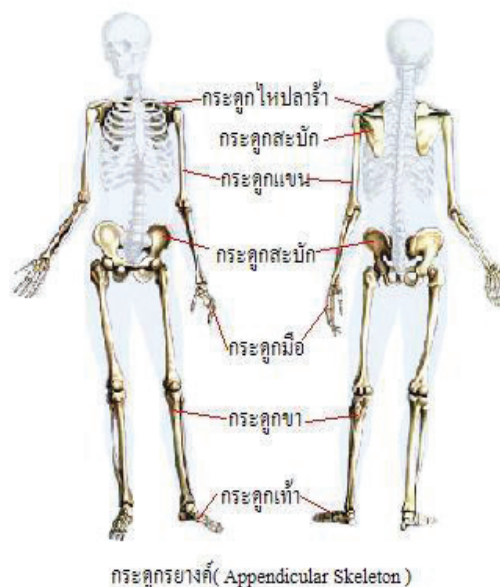
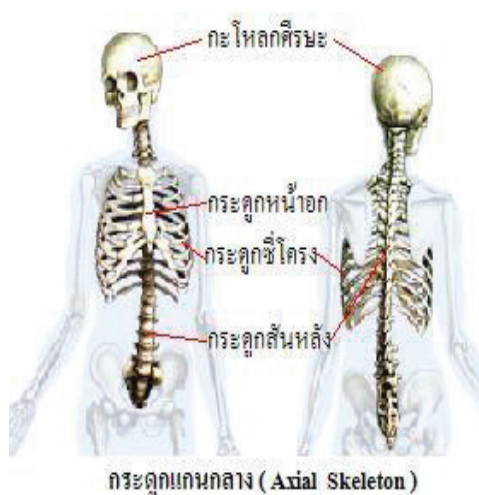
๑) กระดูกเนื้อแน่นซึ่งเป็นเนื้อเยื่ออัดแน่นและหนัก

๒) กระดูกฟองน้ำที่เหมือนรังผึ้งมีน้ำหนักเบา เนื้อเยื่อทั้งสองแบบที่ประกอบกันทำให้กระดูกแข็งแรง แต่ไม่หนักจนเกินไป ในกระดูกฟองน้ำและช่องว่างในกระดูกเต็มไปด้วยไขกระดูกที่มีลักษณะคล้ายวุ้น ไขกระดูก สีเหลืองสะสมไขมัน ในขณะที่ไขกระดูกสีแดงสร้างเซลล์เม็ดเลือดซึ่งพบในกระดูกสันหลัง กระดูกอก กระดูก ไหล่ ปลาร้า กะโหลกศีรษะ และปลายกระดูกต้นแขนและต้นขาทุก ๆ หนึ่งวินาที ไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือดได้ นับล้าน ๆ เซลล์ เท่า ๆ กับจำนวนเซลล์เสื่อมโทรมที่ถูกทำลายพอดี

โครงกระดูกประกอบด้วยกระดูกแข็งและกระดูกอ่อนและเอ็นยึดกระดูกที่เหนียวทนทานร่วมกันพุงทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้ โครงกระดูกแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑) โครงกระดูกแกน ซึ่งเป็นแกนหลักที่ยึดร่างกายเข้าด้วยกัน ประกอบด้วยกะโหลกศีรษะ กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง และกระดูกอก กระดูกเหล่านี้ป้องกันอันตรายให้กับสมอง ตา หัวใจ ปอด

๒) โครงกระดูกปลายังค์ ประกอบด้วยกระดูกขา กระดูกแขน ทำหน้าที่สำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกระดูกไหล่ กระดูกสะโพกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกปลายังค์เข้ากับกระดูกแกน



<https://www.google.co.th/search?q=>

เรื่อง การเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

คำชี้แจง

ตอนที่ ๑

สำรวจตนเองเกี่ยวกับการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โดยขีด ✓ ลงในตารางตามความเป็นจริง

การปฏิบัติ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่ทำเลย
๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
๒. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง			
๓. กินผักสีเขียว			
๔. หลีกเลี่ยงการเล่นโลดโผน			
๕. ดื่มนมสด			

ตอนที่ ๒

สำรวจการรับประทานอาหารในหนึ่งวัน และบอกว่าอาหารชนิดใดบ้างที่ช่วยเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

๑. วันนี้ฉันรับประทานอาหาร

มือเช้า.....

มือกลางวัน.....

มือเย็น.....

๒. อาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ คือ

๓. อาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบกระดูกและข้อ คือ

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

เรื่อง ร่างกายของเรา

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

หน้าที่ของกล้ามเนื้อ
กระดูกและข้อ

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่กำหนดให้ ว่าดีหรือไม่ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

พฤติกรรม	ดี	ไม่ดี	เหตุผล
๑. ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที			
๒. ตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน			
๓. ไม่กินผัก			
๔. กินอาหารที่มีประโยชน์นานๆ ครั้ง			
๕. ยกสิ่งของที่หนักเกินกำลัง			

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

กล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อ (Muscle) เป็นเนื้อเยื่อยึดหยุ่นพิเศษพบได้ทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อบางชนิดอยู่ได้อานาจจิตใจสามารถบังคับได้ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกล้ามเนื้อนอกอำนาจจิตใจหรือกล้ามเนื้อที่ไม่สามารถบังคับได้ กล้ามเนื้อในร่างกายแบ่งเป็น ๓ ชนิด ดังนี้

๑. กล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) เป็นกล้ามเนื้อเดี่ยวที่ยึดติดกับกระดูก บางครั้งจึงเรียกว่า “กล้ามเนื้อกระดูก” ถ้าดูด้วยกล้องจุลทรรศน์จะมองเห็นเป็นแถบลายขาวดำสลับกัน ในหนึ่งเซลล์จะมีหลายนิวเคลียส กล้ามเนื้อลายมีความแข็งแรง และสามารถหดตัวได้สูง ควบคุมการทำงานโดยระบบประสาทส่วนกลาง เช่น กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อลำตัว เป็นต้น

๒. กล้ามเนื้อเรียบ (Smooth Muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่มีลักษณะเรียบไม่มีลาย เซลล์มีลักษณะแบนยาว ปลายแหลมเรียวยาวรูปร่างคล้ายกระสวย ภายในมีนิวเคลียสอันเดียว หดตัวได้ ใช้พลังงานน้อย ควบคุมการทำงานโดยระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ผนังลำไส้ ปอด ผนังกระเพาะอาหาร เป็นต้น

๓. กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เป็นเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจโดยเฉพาะ เซลล์จะมีลายพาดขวาง มีนิวเคลียสหลายอันเหมือนกล้ามเนื้อลาย ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อเรียบ

การทำงานของกล้ามเนื้อ ได้แก่

๑. การเคลื่อนไหวของร่างกาย เกิดจากการทำงานร่วมกันของโครงกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบประสาท โดยมีการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ยึดติดกับโครงกระดูก ทำให้กระดูกและข้อต่อเกิดการเคลื่อนไหว
๒. การหดตัวของกล้ามเนื้อ มีผลทำให้เกิดการเคลื่อนเซลล์ของกล้ามเนื้อได้พัฒนาขึ้นมาเป็นพิเศษเพื่อการหดตัว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบางชนิดสามารถหดตัวได้เร็วมาก เช่น การเคลื่อนไหวของนัยน์ตา หากรเคลื่อนไหวจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าก็ตามกล้ามเนื้อจะทำงานโดยการหดตัว และเมื่อหยุดทำงานกล้ามเนื้อจะคลายตัว

การทำงานของกระดูกและกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อคือ ส่วนที่เป็นเนื้อของเรา กล้ามเนื้อแต่ละมัดประกอบด้วยใยกล้ามเนื้อจำนวนมากวมกัน เป็นมัดที่ปลายมัดคือ เอ็น ทำหน้าที่เชื่อมกล้ามเนื้อเข้ากับกระดูก เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวใยกล้ามเนื้อแต่ละเส้นจะสั้นลง กล้ามเนื้อทั้งมัดจะหดตัวลงดึงเอ็น ซึ่งจะดึงกระดูกเข้ามาใกล้กันมากขึ้น เช่น การเคลื่อนไหวของนักกีฬา กล้ามเนื้อด้านหลังและด้านหน้าต้นขาหัวเข่างอและเหยียดตามลำดับ ขณะที่กล้ามเนื้อน่องและหน้าแข้งจะงอและเหยียดข้อเท้า ตามลำดับ

วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ

- ๑) การกินอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น อาหารประเภทโปรตีนจะช่วยเสริมสร้างความเติบโตของกล้ามเนื้อ
- ๒) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้กล้ามเนื้อเติบโตแข็งแรง



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่บ้าน



ป ๒.๑/ผ ๔-๐๑

คำชี้แจง

สำรวจตนเองในการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้าน ในเวลา ๕ วัน แล้วบันทึกข้อมูล

วัน

.....

.....

.....

.....

.....

วัน

.....

.....

.....

.....

.....

วัน

.....

.....

.....

.....

.....

วัน

.....

.....

.....

.....

.....

วัน

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....



บ ๒.๑/ผ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒ เรื่อง เพื่อนที่ดีที่สุด

.....

คำชี้แจง วาดภาพ หรือ พิมพ์ภาพหรือติดรูปเพื่อนที่นักเรียนคิดว่าดีที่สุดในห้องเรียน
แล้วบันทึกข้อมูล

เพื่อนคนนี้ชื่อ

นักเรียนคิดว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด เพราะ.....

.....

.....

ลักษณะที่ดีของเพื่อนที่เหมือนกับนักเรียน คือ.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง

การปฏิบัติตนเมื่อ
อยู่บ้าน

การปฏิบัติตนเมื่อ
อยู่โรงเรียน

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ลักษณะของเพื่อนที่ดี มิตรที่ควรคบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้นไม่ว่าอย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องมีเพื่อนอย่างแน่นอน จะเพื่อนมากเพื่อนน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมของแต่ละคน อย่างไรก็ตามจำนวนของเพื่อนไม่ได้สำคัญนัก หากเพื่อนที่มีล้วนแต่เป็นประเภทที่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย

การจะเลือกคบเพื่อน ควรที่จะเลือกคบคนที่เป็นมิตรแท้ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพากันไปในทางแห่งความสุขความสำเร็จ เรื่องฐานะหรือระดับการศึกษาไม่ได้เกี่ยวข้องและบ่งบอกได้เลยว่าเพื่อนที่คบจะเป็นคนที่ดี หากแต่ควรพิจารณาอุปนิสัยใจคออย่างละเอียดดังนี้

ลักษณะของเพื่อนที่ดี

๑. ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

คนที่มีนิสัยชอบทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท ,ข้องเกี่ยวกับอบายมุขที่ผิดกฎหมาย ฯลฯ คนเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มคนพาลที่จะนำมาแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจ

๒. รู้จักทำมาหากิน พึ่งพาตนเอง

บุคคลที่ยืนหยัดแข็ง สุจริตสำน ทำมาหากิน เลี้ยงชีพด้วยการพึ่งพาตนเอง เป็นบุคคลที่น่ายกย่อง ไม่สำคัญว่างานที่เขาทำจะมีตำแหน่งใหญ่โตหรือไม่ เพียงแค่เป็นงานสุจริตก็น่าชื่นชมแล้ว

๓. พัฒนาตนเองอยู่เสมอ

คนที่รู้จักเพิ่มความสามารถให้ตนเอง เป็นบุคคลที่ควรคบหาสมาคม เพราะจะทำให้เราก้าวหน้าตามไปด้วย

๔. รับฟังความคิดเห็น

เพื่อนที่ดียอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้ แม้ว่าบางครั้งความเห็นอาจจะไม่ตรงกันก็สามารถที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยหลักเหตุผลและผล ถ้าติดตามข่าวจะเห็นว่าเพื่อนบางคนมีความเห็นทางการเมืองต่างกัน ก็ฆ่ากันตายเสียแล้ว แบบนี้เป็นมิตรในระดับที่เลวมาก

๕. ช่วยเหลือในยามเดือดร้อน

เพื่อนที่เป็นมิตรแท้สามารถพิสูจน์กันได้ในยามลำบาก แต่ทั้งนี้ต้องดูด้วยว่าสิ่งที่เราต้องการให้เพื่อนช่วยเหลือ เกินกำลังของเขาหรือไม่ บางคนไปยืมเงินเพื่อนสนิท พอเพื่อนไม่ให้ก็ไปกล่าวหาว่าเขาไม่ใช่เพื่อน โดยไม่พิจารณาเลยว่าเพื่อนคนนั้นมีภาระต้องรับผิดชอบอยู่มากมาย ในเวลาที่คุณลำบาก เพื่อนแท้จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือโดยที่คุณไม่ต้องเอ่ยปากร้องขอ

๖. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ลักษณะประการหนึ่งของเพื่อนที่ดี คือ ต้องนาคบหา อยู่ใกล้แล้วสบายใจ สามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาได้

๗. ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง

หากเพื่อนของคุณแนะนำให้เข้าสู่หนทางของสิ่งไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นงานผิดกฎหมาย ,ยาเสพติด แสดงว่าเขาไม่ได้ปรารถนาดีต่อคุณเลย

การที่คุณมองหาและเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่สิ่งที่อยากแนะนำก็คือ คุณควรทำตัวให้เป็นเพื่อนที่ดีสำหรับคนอื่นเช่นกัน และเมื่อพบเจอเพื่อนแท้แล้ว จงรักษามิตรภาพที่ดีไว้ เพราะในชีวิตของคนแต่ละคน เพื่อนแท้ไม่ได้อาจหาเจอได้ง่าย ๆ เท่ากับเพื่อนกิน

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สมาชิกที่ดีของครอบครัว

ครอบครัวคือหน่วยย่อยที่สุดในสังคมแต่มีความสำคัญที่สุดในสังคม เพราะถ้าครอบครัวหรือหน่วยย่อยที่สุดในสังคมล้มเหลวก็จะทำให้สังคมนั้นล้มเหลวไปด้วย

ครอบครัวแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

ครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวของคนไทยโบราณที่สมาชิกในครอบครัวอาศัยกันอยู่หลายรุ่นคน เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก ป้า น้า อา อาศัยกันอยู่เป็นแบบครอบครัวใหญ่ ซึ่งสมัยนี้นับวันจะหาครอบครัวขยายได้ยาก

ครอบครัวเดี่ยว เป็นครอบครัวของคนยุคสมัยปัจจุบัน ที่อาศัยกันอยู่เพียง พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น เป็นครอบครัวขนาดเล็ก กระทัดรัด ไม่มีความสัมพันธ์ทางเครือญาติมากนัก

ลักษณะของครอบครัว ครอบครัวเป็นที่อยู่อาศัย และ ทำกิจกรรมร่วมกัน ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสมาชิกในครอบครัว มักมีความเกี่ยวพันกันทางสายเลือด ทางเครือญาติ และเกี่ยวพันทางการแต่งงาน เป็นหลัก มาอาศัยในครอบครัวเดียวกัน

หน้าที่ของครอบครัว

ผลิตสมาชิกให้แก่สังคม อบรมบ่มเพาะค่านิยมที่ดีงามปลูกฝังขนบธรรมเนียม แบบแผนทางสังคม และกล่อมเกล่าให้สมาชิกในครอบครัวเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป ให้ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อให้สมาชิกผู้นั้นเข้าสู่สังคมและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ให้การศึกษาแก่สมาชิกของครอบครัว เป็นต้น

หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

ให้ความเคารพเชื่อฟังผู้นำในครอบครัว ดูแลครอบครัว ให้สามารถอยู่ได้ ทั้งด้าน เศรษฐกิจ และความเป็นอยู่อื่นๆ ไม่สร้างความแตกแยก แก่ครอบครัว ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ครอบครัว เคารพกฎเกณฑ์ของครอบครัวและแบบแผนทางสังคม สร้างอาชีพและรายได้ให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว ทำนุบำรุงครอบครัว ดูแลสมาชิกที่เจ็บป่วย และสมาชิกที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เป็นต้น วางแผนอนาคต กำหนดและควบคุม ค่าใช้จ่ายในครอบครัวให้มีความสมดุลสอดคล้องกับรายได้เพื่อครอบครัวจะได้ไม่เดือดร้อน

การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ในครอบครัวจะประกอบด้วยสมาชิกที่สำคัญ ได้แก่ พ่อ แม่ และลูก ในบางครอบครัวคนอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย เมื่อเราอยู่ร่วมกันในครอบครัว สมาชิกทุกคนต่างก็มีบทบาทและหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ เช่น

หน้าที่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก

- หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว
- อบรมสั่งสอน
- ให้การศึกษาแก่ลูก
- อื่น ๆ

หน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่

- ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่
- ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- เคารพเชื่อฟังพ่อแม่
- อื่น ๆ

นอกจากการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกที่ดีของครอบครัวแล้ว ทุกคนควรปฏิบัติตามข้อตกลงของครอบครัว และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข

การเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน

เมื่อเราอยู่ในโรงเรียน เราทุกคนมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อโรงเรียน เพราะโรงเรียนเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้ ซึ่งเราต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องเรียนและโรงเรียน เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น

- เมื่อมาโรงเรียน เราต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า
- เมื่ออยู่ในโรงเรียน เราต้องช่วยกันรักษาความสะอาดในห้องเรียน และในบริเวณต่าง ๆ ของโรงเรียน ทั้งขยะลงในถังขยะที่โรงเรียนจัดให้
- ให้ความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ รวมทั้งทำงานต่าง ๆ ที่ครูมอบหมายด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่

นอกจากนี้ เราควรปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียนและโรงเรียน เช่น

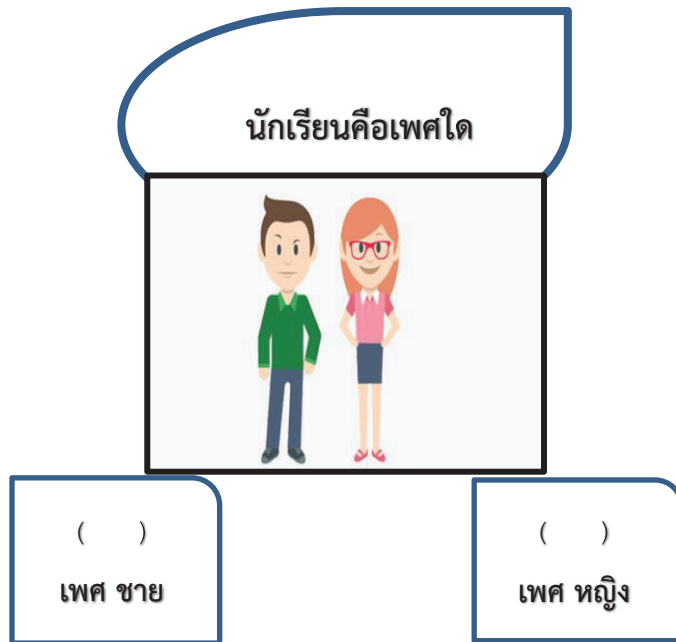
- ปฏิบัติในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ต้องรู้ว่าเมื่อเราเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรปฏิบัติตนอย่างไร และเมื่อเป็นผู้ตามควรปฏิบัติตนอย่างไร
- รู้จักแสดงความคิดเห็นตามสิทธิของตนเอง รวมทั้งรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และเคารพข้อตกลงของคนส่วนใหญ่
- ถ้าเกิดข้อขัดแย้งกัน ให้แก้ปัญหาด้วยหลักเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์หรือพละกำลังในการแก้ปัญหา เพราะไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง แต่กลับจะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา
- ในการแข่งขันทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น การแข่งกีฬา การประกวดในด้านต่าง ๆ ต้องฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้รู้จักแพ้ ชนะ และให้อภัย รวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของคณะกรรมการ

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของฉันทัน

คำชี้แจง

เขียนพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง



พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติคือ

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศมา ๕ ข้อ



ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชายในสังคมไทย

สังคมประกอบด้วยคนหลากหลายอาชีพและฐานะต่างๆ กัน เด็ก ๆ ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีวัยแตกต่างกันมาก ตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายาย ญาติ รุ่นพี่ หรือคนในวัยเดียวกัน จนถึงเด็กเล็กๆ จึงทำให้เด็กๆ ปฏิบัติตัวยาก ไม่ทราบว่าควรทำอย่างไร แต่ถ้ามีหลักในการปฏิบัติตัวตามระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมไทยแล้ว จะสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสังคมได้ดังนี้

เด็กๆ ทั้งหญิงและชายพึงระลึกอยู่เสมอว่า เราเป็นคนไทย ความสุภาพอ่อนน้อมมีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ เป็นลักษณะประจำชาติ เป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกถึงความงดงามของจิตใจ เด็กๆ ที่ปฏิบัติได้ นิ่มนวลจึงทำให้ผู้พบเห็นประทับใจ “สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” เป็นสุภาษิตไทยที่สอนกันมาแต่โบราณ และยังคงใช้ได้ดีในปัจจุบัน

“สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” คือ การพูดด้วยวาจาที่สุภาพ น้ำเสียงน่าฟัง จะอยู่ในสังคมใดก็เป็นที่ยอมรับ แต่ถ้าเป็นการพูดด้วยวาจาที่ไม่สุภาพ รวมกับสำเนียงที่ไม่น่าฟัง ทำให้คนที่ได้ยินเสียงแต่ไม่เห็นตัวยังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไม่เอ็นดูผู้ฟัง ดังนั้น การพูดด้วยภาษาที่น่าฟังจึงเป็นที่ชื่นชมกับผู้คนทั่วไปเสมอ

“กิริยาส่อสกุล” มีความหมายว่าท่าทางการแสดงออกจะบอกให้ผู้พบเห็นกิริยานั้นรู้ได้ว่า เด็กหญิงหรือเด็กชายผู้นั้นได้รับการอบรมมาอย่างไร กิริยาที่ปรากฏต่อสายตาจึงทำให้รู้สึกเอ็นดูและไม่เอ็นดู การได้ฝึกกิริยามารยาทและได้รับการอบรมให้มีสำเนียงและภาษาที่เหมาะสม ตั้งแต่ยังเด็ก จึงได้ประโยชน์มากเมื่อโตขึ้น

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เด็กๆ ในยุคปัจจุบันได้รับการส่งเสริมให้รู้จักคิดวิเคราะห์ เมื่อได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกจึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่การพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเป็นการแสดงเหตุผล จึงต้องดูกาลเทศะ ต้องควบคุมอารมณ์ในการพูด มิฉะนั้นจะกลายเป็นความก้าวร้าว ความรับผิดชอบเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับชีวิต ทุกคนควรระลึกอยู่เสมอว่าการเป็นสมาชิกของสังคมต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกันตามฐานะและความสามารถ

วิธีการปฏิบัติตนของเพศหญิงในสังคมไทย

๑. การวางตัวในสังคม ทุกชนชาติต่างยกย่องให้เกียรติผู้หญิงที่วางตัวดี มีกิริยามารยาทดี และถ้ามีคุณสมบัติของหญิงไทยที่รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ อ่อนโยน และอ่อนหวานร่วมด้วยแล้ว ก็จะเป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น เด็กผู้หญิงที่ได้รับการสอนให้รักนวลสงวนตัว และควรมีความระมัดระวังไม่ไปไหนกับผู้ชาย แปลกหน้า ไม่ควรให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว และควรรักษามารยาทเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ไม่ควรพูดเสียงดังหรือตะโกนพูดกัน เพราะเป็นกิริยาที่ไม่น่าวาดู

๒. การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นยุคนี้นิยมแต่งกายตามแฟชั่นต่างประเทศที่บางครั้งไม่เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย เด็กผู้หญิงไทยควรแต่งกายให้งามตามแบบไทยและสร้างแฟชั่นของเราเอง เพราะในสังคมยุคใหม่คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองเท่านั้นจึงกล้าทำ แต่คนที่ขาดความเชื่อมั่นจะทำตามอย่างและเลียนแบบผู้อื่น

๓. ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ เด็กผู้ชายมักชอบเล่นรุนแรง หรือกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือขาดเหตุผล ซึ่งไม่เป็นคุณลักษณะที่ดีของผู้ชายในวันข้างหน้า ควรฝึกตัวเองให้คิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ ให้สามารถช่วยคนอื่นพ้นภัยได้ หรือคิดทำงานใหญ่ที่มีอันตรายได้ เพราะรู้ดีว่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับตัวเองและผู้อื่นได้

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมกับเพศ

ทักษะการปฏิเสธ

- ถ้าฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายหญิง เช่น จับมือ จับแขน ฝ่ายหญิงต้องแสดงอาการหวงตัวให้ฝ่ายชายรู้สึกที่ไม่ควรทำเช่นนี้อีก
- ถ้าฝ่ายหญิงถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายชายบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกได้ ผู้หญิงจึงไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวให้ฝ่ายชายต้องคิดมากหรือคิดเกินเลย
- เมื่อเป็นคู่รักฝ่ายหญิงยอมให้ฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวได้บ้าง อาจเกินเลยฝ่ายหญิงจะต้องขัดขึ้น หรือ ร้องขอฝ่ายชายตรงๆว่า “อย่ากระทำเช่นนี้อีก”
- ถูกชักชวนไปในที่รโหฐาน ควรปฏิเสธก่อนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ถูกชักชวนให้ดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ ควรปฏิเสธ
- เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

จงใช้คำ ๓ คำ คือ

ไม่ , อย่า , หยุด

เช่น ไม่ทำเช่นนี้

อย่าทำเช่นนี้

หยุดทำอย่างนี้เลย



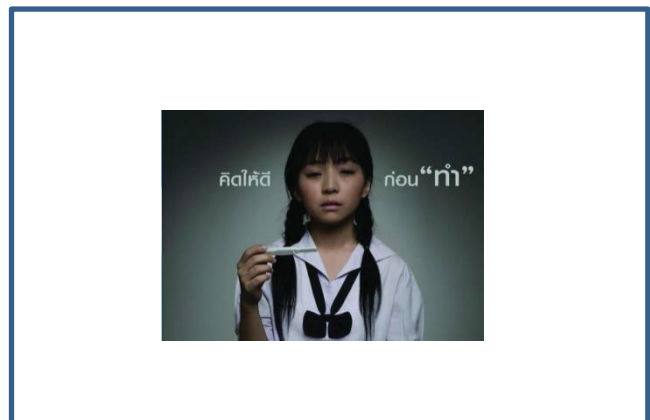
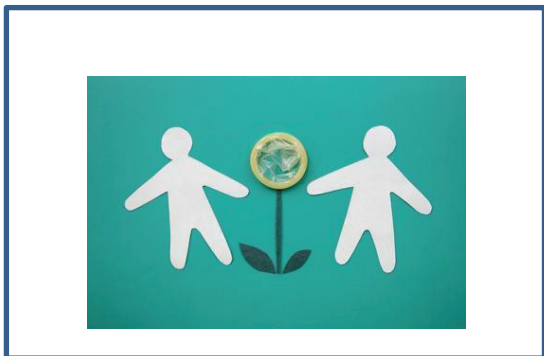
การป้องกันแก้ไข

ผู้หญิงควรมีการป้องกันตนเองก่อนเกิดปัญหาดังต่อไปนี้

๑. วัยนี้ยังไม่ควรมีแฟน ควรมุ่งการเรียนที่ดีที่สุด
๒. ต้องรู้จักหวงตัวหรือรักษาวลสงวนตัว
๓. ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับผู้ชายในที่ลับตา หรือสถานที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
๔. ต้องเลิกคบกับผู้ชายที่ชอบล่วงเกิน
๕. ต้องคิดว่าความบริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ
๖. หลีกเลี่ยงการดูสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศกับเพศชาย

หลักสำคัญที่ช่วยให้ปฏิเสธได้สำเร็จ

๑. ต้องมีจิตใจแน่วแน่ว่าจะต้องปฏิเสธจริงๆ
๒. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางจริงจัง
๓. เมื่อปฏิเสธจบแล้วต้องรีบเดินออกจากเหตุการณ์
๔. เมื่อถูกสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวหรือตอบโต้ ให้รีบเดินหนีออกไปทันที



ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ

๑. เพื่อนต่างเพศชวนเข้าในห้องพักส่วนตัว
๒. เพื่อนชายชวนดื่มเหล้า
๓. เพื่อนต่างเพศชวนไปค้ายาเสพติดต่างจังหวัด
๔. เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงต่างๆ

“เราไม่อยากจะเข้าไป มันดูไม่ดี ขอตัวนะ เธอคงเข้าใจ”
“เราไม่ชอบ กลัวจะเมา ไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า”
“ไม่อายุเต็ม เหม็น ขอไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า”
“เราไม่ชอบไปค้ายาเสพติดที่อื่น พ่อ แม่เราไม่อนุญาต เราไม่ไปนะ เธอคงเข้าใจ”
“เราไม่ชอบที่อย่างนั้น เข้าไปแล้วอึดอัด ไม่ไปนะ เธอคงไม่ว่า”

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

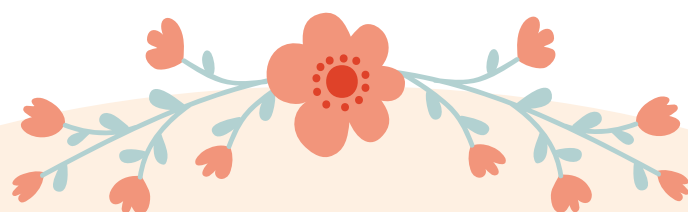
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

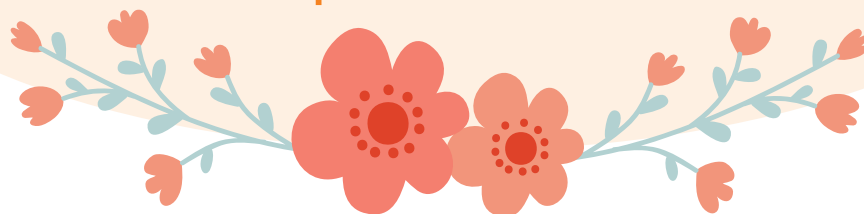
๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด
ก. ความรักของชายหญิง
ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่
ค. เกิดจากเชื้อสปีของผู้เป็นพ่อ
ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา
๒. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร
ก. แรกเกิด - ๑ ขวบ
ข. ๕ - ๗ ปี
ค. ๑๑ - ๑๖ ปี
ง. ๑๘ - ๒๐ ปี
๓. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด
ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว
ข. ข่มใจตนเอง
ค. ร้องไห้ โง่แง
ง. กล่าวโทษคนอื่น
๔. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้
ก. หัวใจ
ข. ปอด
ค. กระดูก
ง. สมอง
๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน
ก. ไขกระดูกสีแดง
ข. ไขกระดูกสีเหลือง
ค. กระดูกฟองน้ำ
ง. กระดูกเนื้อ
๖. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร
ก. ตัวเตี้ยแคระ
ข. ตัวพอมผิดปกติ
ค. ทรงตัวไม่ได้
ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้
๗. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง
ก. กระดูกสันหลัง
ข. กะโหลกศีรษะ
ค. กระดูกแขน
ง. กระดูกต้นขาด้านบน
๘. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร
ก. ๒๐
ข. ๓๐
ค. ๔๐
ง. ๕๐
๙. ข้อใดไม่ใช่ข้อวัยกระดูกอ่อนเรียบ
ก. กระเพาะปัสสาวะ
ข. ลำไส้เล็ก
ค. หลอดเลือด
ง. หัวใจ
๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของข้อต่อ
ก. ห่อหุ้มร่างกาย
ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้
ค. ปกคลุมอวัยวะภายใน
ง. เป็นแหล่งสะสมไขมัน

๙๓





หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา



แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ ก. การแสดงท่าตรงตามจิ้งจังหวะ ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. ท่าทาง ๒. การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด ก. แบบอยู่กับที่ ข. แบบเคลื่อนที่ ค. แบบประกอบอุปกรณ์ ง. แบบผสมผสาน ๓. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด ก. ขา ข. มือ ค. แขน ง. ศีรษะ ๔. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรมแบบผลัด ก. ความสามัคคี ข. ความอดทน ค. ความกล้าหาญ ง. ความใฝ่รู้ ๕. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด ก. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ข. ฝึกการทำงานด้วยตัวเอง ค. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว	๖. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด ก. ขาและมือ ข. มือและตา ค. ขาและตา ง. แขนและลำตัว ๗. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด ก. ความอ่อนตัว ข. ความรวดเร็ว ค. ความแม่นยำ ง. ความคล่องแคล่ว ๘. ขณะส่งห่วงยาง มือต้องอยู่ในลักษณะใด ก. อยู่ระดับไหล่ ข. อยู่ระดับใดก็ได้ ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่ ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่ ๙. เมื่อฝ่ายรับรับห่วงได้แล้วต้องส่งห่วงให้ใคร ก. ส่งให้ใครก็ได้ ข. ส่งให้มือสองของฝ่ายรับ ค. ส่งให้มือหนึ่งของฝ่ายรับ ง. ส่งไปตรงกลางฝ่ายรับ ๑๐. การโยนห่วงให้ตั้งฉากกับพื้นจะทำให้ห่วงยางลอยในลักษณะใด ก. ห่วงลอยพลิวอยู่ในอากาศ ข. ห่วงลอยโด่งอยู่ในอากาศ ค. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าขนานกับพื้น ง. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าทำมุมเอียงกับพื้น
---	---

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลง

คำชี้แจง ให้ออกแบบท่ากายบริหารประกอบเพลง ๑ เพลง แล้ววาดภาพประกอบการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่ชอบ

๑. เขียนชื่อเพลงและเนื้อร้อง

เพลง.....

๒. วาดภาพท่าทางประกอบเพลง

ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เกม

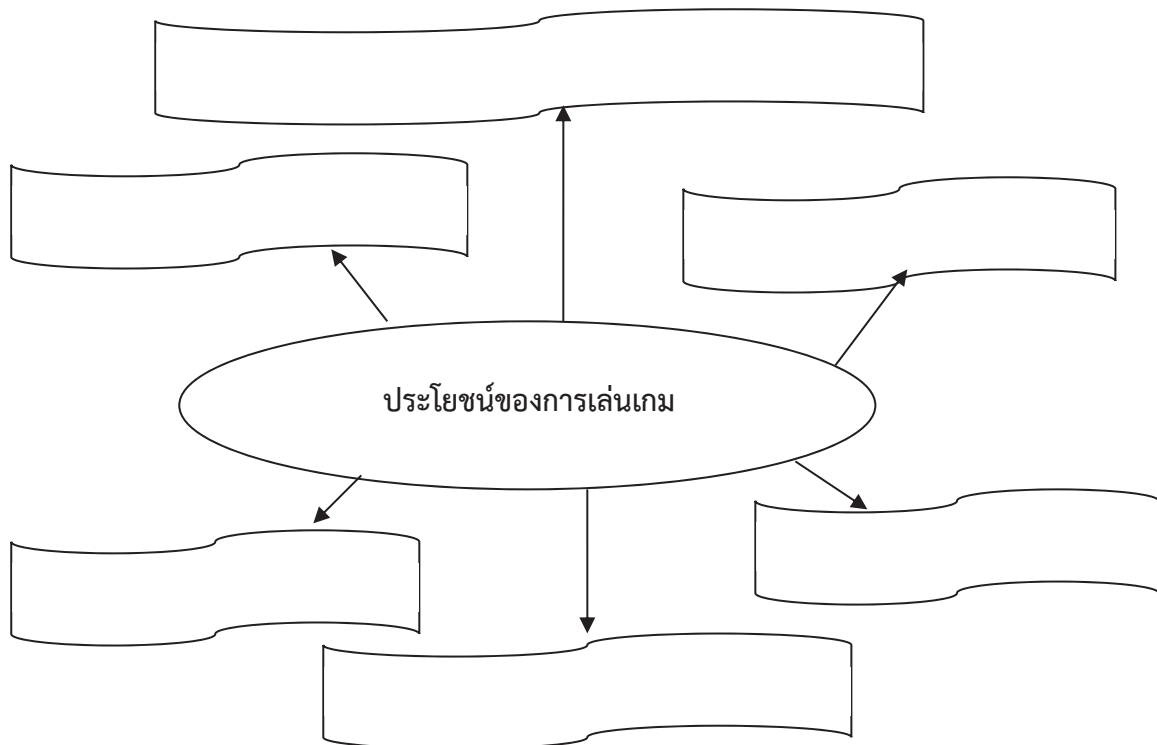


คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเกมที่ชอบจากการฝึกปฏิบัติมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์
ที่ได้จากเกมที่เลือก

๑. เกมที่ชอบ

.....
.....
.....

๒. ประโยชน์ของเกม



ชื่อ.....ชั้น.....
วันที่.....กลุ่ม.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียน

เรื่อง เกม

การเล่นเกม

การเล่นเกมนั้นมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

เกมส่งบอลลอดถ้ำ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน ทุกคนยืนแยกเท้า
๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวถือลูกบอลส่งลอดขาติดต่อกันไปจนถึงท้ายแถว โดยไม่ให้ลูกบอลตกลงถึงพื้น
๓. ให้คนสุดท้ายของแถวถือลูกบอลวิ่งมาอยู่หัวแถวแล้วส่งต่อให้คนต่อไป ทำเช่นนี้จนครบหมดทุกคนแถวใด

เสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม
๒. เลือกผู้เล่น ๑ คน ยืนในวงกลม โดยสมมติเป็นลิง
๓. ให้ผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมแย่งลูกบอลได้
๔. ถ้าผู้ส่งหรือผู้รับคนใดพลาดถูกแย่งหรือเตะลูกบอลได้คนนั้นจะต้องออกไปเป็นลิงแทน

เกมกระโดดเชือก

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนลึก
๒. ให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมา ๒ คน แถว่งเชือกเป็นจังหวะ
๓. ให้ผู้เล่นส่วนที่เหลือวิ่งเข้ากระโดดเชือกที่ละคู่ตามจังหวะ
๔. ผู้เล่นคู่ใดถูกเชือกพาดจะต้องเปลี่ยนออกไปแถว่งเชือกแทนคนเดิม

เกมหนีบอลกระโดด

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

อุปกรณ์ ลูกบอล

ผู้เล่น แบ่งเป็นทีม ทีมละ ๓ คนขึ้นไป

กติกา ผู้เล่นใช้เข้าหนีลูกบอล กระโดดไปยังเส้นกลับตัว โดยไม่ให้ลูกบอลหล่นลงพื้น แล้วกระโดดกลับมาส่งลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไปที่เส้นเริ่มต้น ทีมใดที่ผู้เล่นเข้าประจำที่ได้ครบทีมก่อน เป็นฝ่ายชนะ

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน และยืนหลังเส้นเริ่มต้น
๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้เข้าหนีลูกบอลกระโดดไปยังเส้นกลับตัว แล้วกระโดดไปยังเส้นกลับมาส่งลูกบอลให้คนต่อไปในทีมที่เส้นเริ่มต้น
๓. คนต่อไปของแต่ละทีมทำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบหมดทุกคน ทีมใดครบก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เทคนิคการเล่น

๑. ผู้เล่นจะต้องหนีลูกบอลด้วยหัวเข่าให้แน่น
๒. ผู้เล่นคนแรกและคนอื่น ๆ ในทีมควรกระโดดด้วยความรวดเร็ว และระมัดระวังอย่าให้ลูกบอลหล่นลงพื้นก่อนส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเล่นกีฬา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการเล่นกีฬาห่วงข้ามตะขாய

๒. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกีฬาห่วงข้ามตะขாய

ใบงานที่ ๐๒



เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่าง
กิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่างพร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเล่นกรีฑา



บ ๒.๒/ผ ๔-๐๑

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการแข่งขันกรีฑาแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น แล้วตกแต่งให้สวยงาม

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม เรื่อง วิ่ง ๘๐ เมตร และ ๑๐๐ เมตร

ชื่อ.....เลขที่.....

กลุ่มที่.....ชั้น.....วันที่ปฏิบัติ.....

ชื่อ.....เลขที่.....

กลุ่มที่.....ชั้น.....วันที่ทำ.....

ตารางประเมินพฤติกรรมตนเอง

ทักษะในการวิ่ง	เวลาที่ใช้ (นาที : วินาที)	
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
๑. วิ่ง ๘๐ เมตร		
๒. วิ่ง ๑๐๐ เมตร		

สรุปผลการปฏิบัติ

- จัดลำดับผู้ที่ใช้เวลาวิ่งน้อยที่สุดไปหามากที่สุดแล้วบันทึกผลผู้ที่ใช้เวลาน้อยที่สุด ๓ ลำดับแรก (เรียงจากน้อยไปมาก)

วิ่ง ๘๐ เมตร

วิ่ง ๑๐๐ เมตร

๑.....ใช้เวลา..... ๑.....ใช้เวลา.....

๒.....ใช้เวลา..... ๒.....ใช้เวลา.....

๓.....ใช้เวลา..... ๓.....ใช้เวลา.....

- นักเรียนใช้เวลาในการวิ่งจัดเป็นลำดับที่.....ของห้อง ในการวิ่ง ๘๐ เมตร และลำดับที่ของห้อง ในการวิ่ง ๑๐๐ เมตร

- ปัญหาที่พบขณะปฏิบัติกิจกรรม คือ.....

- วิธีแก้ปัญหาคือ.....

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม การวิ่งผลัด

ชื่อทีม.....

๑.....	วิ่งลำดับที่ ๑
๒.....	วิ่งลำดับที่ ๒
๓.....	วิ่งลำดับที่ ๓
๔.....	วิ่งลำดับที่ ๔
๕.....	วิ่งลำดับที่ ๕
๖.....	วิ่งลำดับที่ ๖
๗.....	วิ่งลำดับที่ ๗
๘.....	วิ่งลำดับที่ ๘

สรุปผลการแข่งขัน

๑. ทีมของนักเรียน ใช้ระยะเวลาในการวิ่ง.....

๒. บันทึกรายชื่อทีมวิ่งผลัดในห้องของนักเรียนและระยะเวลาที่ใช้วิ่ง
(ให้เรียงจากทีมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดไปหามากที่สุด)

- ๑).....ใช้เวลา.....
- ๒).....ใช้เวลา.....
- ๓).....ใช้เวลา.....
- ๔).....ใช้เวลา.....
- ๕).....ใช้เวลา.....

๓. นักเรียนคิดว่าปัจจัยที่ทำให้ทีมใช้เวลาในการวิ่งน้อยที่สุดเพราะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)

เรื่อง กรีฑา

การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นเป็นการวิ่งอย่างเต็มที่ตลอดระยะทาง ได้แก่ วิ่งระยะทาง ๖๐ เมตร ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร เป็นต้น ซึ่งมีวิธีฝึกดังนี้

๑. การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม ให้มือทั้งสองข้างห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้เส้นเท้า
๒. การออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง” ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้า
๓. การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

การวิ่งผลัด

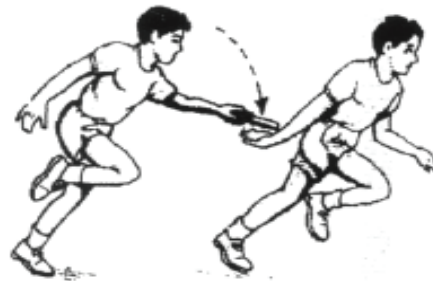
การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วง ๆ ผู้วิ่งจะต้องถือไม้คทาวิ่งไปในแต่ละช่วง เมื่อครบช่วงของตนแล้ว ผู้วิ่งก็จะส่งไม้ให้ผู้วิ่งคนต่อไปจนถึงผู้วิ่งคนสุดท้ายที่จะต้องวิ่งถือไม้เข้าเส้นชัย ระยะทางในการวิ่งผลัด ได้แก่

๑. วิ่งผลัด ๘ x ๕๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๘ คน วิ่งคนละ ๕๐ เมตร
๒. วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร
๓. วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

ขั้นตอนในการวิ่งผลัด มีดังนี้

๑. การจับไม้คทา ถือไม้ด้วยมือที่ถนัด โดยใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบ ๆ ไม้ ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม
๒. การส่ง – รับไม้คทา มีหลายแบบ ผู้รับและผู้ส่งให้สัมพันธ์กัน การรับ – ส่งไม้จะต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ ซึ่งมีระยะทาง ๒๐ เมตร วิธีส่ง – รับไม้คทา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้
 - ๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวา ผู้รับรับด้วยมือซ้าย โดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลัง หายมือ ผู้ส่ง จะฟาดไม้ลงบนมือของผู้รับ
 - ๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน
 - ๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหน้า และควมมือลงผู้รับส่งไม้ จากด้านล่าง ฟาดขึ้นใส่มือผู้รับ
๓. การวางตำแหน่งผู้วิ่ง การวางตำแหน่งผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนด เช่น วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร คือวิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร เท่า ๆ กัน หรือวิ่ง ๔ x ๑๐๐ เมตร จะใช้ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

การรับ - ส่งไม้คทา

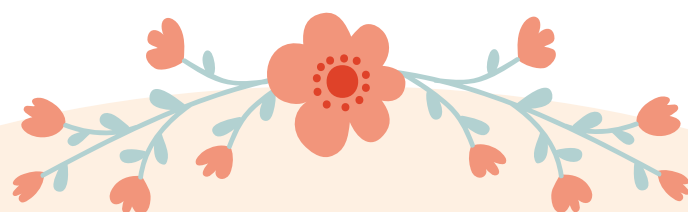


หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

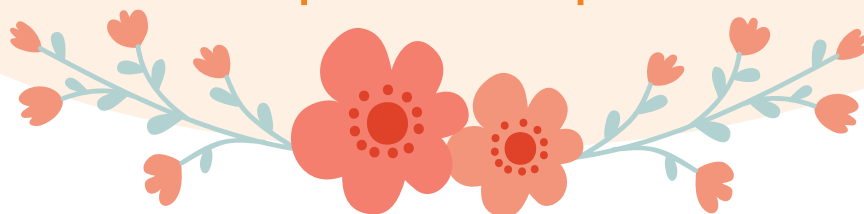
๑. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด ก. ขาและมือ ข. มือและตา ค. ขาและตา ง. แขนและลำตัว ๒. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด ก. ความอ่อนตัว ข. ความรวดเร็ว ค. ความแม่นยำ ง. ความคล่องแคล่ว ๓. ขณะส่งห่วงยาง มือต้องอยู่ในลักษณะใด ก. อยู่ระดับไหล่ ข. อยู่ระดับใดก็ได้ ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่ ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่ ๔. เมื่อฝ่ายรับรับห่วงได้แล้วต้องส่งห่วงให้ใคร ก. ส่งให้ใครก็ได้ ข. ส่งให้มือสองของฝ่ายรับ ค. ส่งให้มือหนึ่งของฝ่ายรับ ง. ส่งไปตรงกลางฝ่ายรับ ๕. การโยนห่วงให้ตั้งฉากกับพื้นจะทำให้ห่วงยางลอยในลักษณะใด ก. ห่วงลอยพลิวอยู่ในอากาศ ข. ห่วงลอยโด่งอยู่ในอากาศ ค. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าขนานกับพื้น ง. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าทำมุมเอียงกับพื้น	๖. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ ก. การแสดงท่าตรงตามจิ้งจังหวะ ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. ท่าทาง ๗. การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด ก. แบบอยู่กับที่ ข. แบบเคลื่อนที่ ค. แบบประกอบอุปกรณ์ ง. แบบผสมผสาน ๘. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด ก. ขา ข. มือ ค. แขน ง. ศีรษะ ๙. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรมแบบผลัด ก. ความสามัคคี ข. ความอดทน ค. ความกล้าหาญ ง. ความใฝ่รู้ ๑๐. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด ก. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ข. ฝึกการทำงานด้วยตัวเอง ค. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
--	--





หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีสุข



แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด	
๑. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์ น้อยที่สุด คือข้อใด ก. น้ำ ข. อากาศ ค. แสงแดด ง. หมอกควัน ๒. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอย่างไร ก. ไม่พูดกับเพื่อน ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น ๓. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้ ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้ ง. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร ๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค ก. ยาที่หมดอายุ ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย ๕. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่ายควรทำอย่างไร ก. ขว้างปาสิ่งของ ข. พูดคุยกับเพื่อน ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว	๖. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด ก. นั่งก้มตัว ข. แร้งปีบมือ ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ๗. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารามานำเสนอ ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค ๘. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ก. วันหมดอายุ ข. สถานที่ผลิต ค. ส่วนประกอบสำคัญ ง. สถานที่วางจำหน่าย ๙. ข้อใด ไม่สัมพันธ์ กับยาเสพติด ก. ผู้เสพยาจะมีอาการทรนทรายกระวนกระวาย ข. เกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค ๑๐. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด ก. อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง



ป ๒.๓/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ข้อมูลจากผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกข้อมูลจากฉลากอาหารที่กำหนดให้

.....

.....

.....

.....

นมไวตามินีสก์ นำนมถั่วเหลือง สูตรกล้วย

ส่วนประกอบโดยประมาณ : นำนมถั่วเหลือง 93%, น้ำตาล 6%, นำนมถั่วเหลือง 0.6%, เนื้อมะพร้าว 0.2%, สับคำเคโรกับผง 0.04%, วิตามินบีรวมและเกลือแร่ 0.02%, แคลเซียมไฮดรอกไซด์, สารสกัดจากถั่ว INS 407 และอินซูลินไฟเบอร์ INS 471

ข้อมูลโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 7 ก.	11%
โซเดียมทั้งหมด 1.5 ก.	8%
โคลเลสเตอรอล 0 มก.	0%
โปรตีน 8 ก.	8%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 24 ก.	4%
ใยอาหาร 1 ก.	5%
น้ำตาล 20 ก.	12%
โซเดียม 120 มก.	
โพแทสเซียม 410 มก.	

หน่วยบริโภค : 1 ชวด (300 ซม.³)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อชวด : 1

พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินบี 6
25%	20%	20%	4%	10%	30%

นอกจากนี้ใน 1 ชวด (300 ซม.³) ยังมีสารอาหารเพิ่มเติมได้แก่ โฟเลต 6 (กรดโฟลิก) 3,120 มก., โยเกิร์ต 9 (กรดโฟลิก) 1,420 มก., โยเกิร์ต 3 (กรดโฟลิก) 495 มก. และเลซิติน 3,512 มก.

ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ
สิ่งแนะนำในการบริโภค • ไม่ควรเก็บในที่ชื้น และโดนแสงแดด • ไม่ควรบริโภคหากพบ
บรรจุภัณฑ์ชำรุดหรือฉีกขาดที่ฉีกขาด หรือฉีกขาด • ควรดื่มให้หมดทันทีหลังเปิดฝัก
• ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ อาจมีตะกอนหรือสิ่งเจือปนที่แยกตัวกัน ซึ่งไม่เป็นอันตราย
ต่อสุขภาพ

ไม่ใช้วัตถุกันเสีย
ปริมาณสุทธิ 300 ซม.³

ผลิตโดย บริษัท กรีนสปอต จำกัด
2 ซ.วิเศษ-นครนายก 46
ด.ประจักษ์ศิลปชัย อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี
โทร. 13-1-11135-2-0159

ศูนย์บริการลูกค้าสัมพันธ์
โทร. 0-2375-3944
E-mail: consumer@greenspot.co.th
www.greenspot.co.th
www.facebook.com/VitamilkThailand

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

เด็กฉลาด...ต้องอ่านข้อมูล



หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ ชอง (๑๖.๕ มิลลิกรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : ๑๗			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด ๖๐ กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ๑๕ กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ไขมันทั้งหมด	๑.๕ ก.		๒ %
ไขมันอิ่มตัว	๑.๕ ก.		๗ %
โคเลสเตอรอล	๐ มก.		๐ %
โปรตีน	น้อยกว่า ๑ ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	๑๓ ก.		๐ %
ใยอาหาร	๓ ก.		๑๒ %
น้ำตาล	๒ ก.		
โซเดียม	๔๕ มก.		๒ %
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
วิตามิน เอ	๐ %	วิตามินบี	๐ %
วิตามิน บี ๒	๐ %	แคลเซียม	๐ %
เหล็ก	๐ %		
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปี ขึ้นไป (Thai RDI)			
โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี			
ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	๖๕ ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	๒๐ ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	๓๐๐ มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		๓๐๐ ก.	
ใยอาหาร		๒๕ ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	๒,๔๐๐ ก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = ๙ : โปรตีน = ๔ : คาร์โบไฮเดรต = ๔			

ข้อมูลโภชนาการ ที่ปรากฏบนฉลากอาหารเป็นข้อมูลที่มีความหมายในแง่มาตรฐาน และความปลอดภัย การศึกษาให้ละเอียดจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจของผู้บริโภค เพื่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ด้วยความมั่นใจว่า คำนวณค่าเงินเหมาะสมต่อการบริโภคและไม่เป็นอันตรายใด ๆ ต่อสุขภาพ



มีอะไรบนฉลากอาหาร

ฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน ใช้สีอักษรตัดกับพื้นฉลาก และแจ้งรายการ ดังนี้

๑. ชื่อเฉพาะของอาหาร ชื่อสามัญหรือชื่อที่ใช้เรียกอาหารตามปกติ
๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ
๓. เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร (เครื่องหมาย ออย.)
๔. ปริมาณสุทธิ และส่วนประกอบสำคัญคิดเป็นร้อยละ
๕. วัน เดือน ปี ที่ผลิตอาหาร หรือวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน (แล้วแต่ประเภทของอาหาร)
๖. ถ้ามีการแต่งสีหรือแต่งกลิ่นรสต้องมีข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" "แต่งกลิ่นธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นสังเคราะห์" "แต่งรสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนธรรมชาติ" แล้วแต่กรณี
๗. ถ้ามีการใช้วัตถุเจือปนอาหารโดยเฉพาะวัตถุกันเสียต้องมีข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย"
๘. แจ้งคำแนะนำในการเก็บรักษา และแจ้งคำเตือน (ถ้ามี)





ป ๒.๓/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวล้อม

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพ แล้วบอกว่าควรหรือไม่ควรใช้สิ่งของในภาพ
ถ้าไม่ควรจะต้องใช้สิ่งใดแทน เพราะเหตุใด

๑.  ☐ ควรใช้ ☐ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ควรใช้..... แทน	๒.  ☐ ควรใช้ ☐ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ควรใช้..... แทน
๓.  ☐ ควรใช้ ☐ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ควรใช้..... แทน	๔.  ☐ ควรใช้ ☐ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ควรใช้..... แทน

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....



ป ๒.๓/ผ ๒-๐๒

ใบงานที่ ๐๒



เรื่อง สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพลงในตาราง

ลักษณะอารมณ์	ผลต่อสภาวะสุขภาพ
ดีใจ	
โศกเศร้า/เสียใจ	
เกรี้ยวกราดโมโห	
ชื่นชมยินดี	

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น อาจมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ก็ได้ จะเห็นว่าทรัพยากรธรรมชาติทุกชนิดเป็นสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งแวดล้อมบางชนิดก็ไม่ใช่ทรัพยากรธรรมชาติ

๑. **สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ** เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๑.๑ **สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต** เช่น คน สัตว์ พืช เป็นต้น

๑.๒ **สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต** เช่น ดิน หิน น้ำ ภูเขา ท้องฟ้า อากาศ เป็นต้น

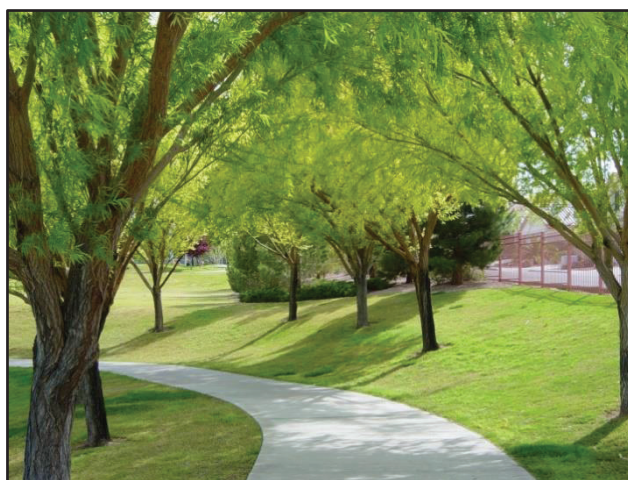
๒. **สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น** เป็นสิ่งที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นและสร้างด้วยฝีมือของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๒.๑ **สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ** เป็นสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเป็นวัตถุสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อใช้สอยและอำนวยความสะดวก เช่น อาคาร บ้านเรือน เสื้อผ้า ยานพาหนะ ถนน เป็นต้น

๒.๒ **สิ่งแวดล้อมทางสังคม** เป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ใช่วัตถุจึงไม่อาจมองเห็นได้ แต่เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นตัวกำหนดให้คนในสังคมปฏิบัติตามเพื่อความเป็นระเบียบของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ข้อบังคับ กฎหมาย ระบบการศึกษา ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง เป็นต้น

ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

มนุษย์ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ผลที่เกิดกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าในลักษณะใด ย่อมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในแต่ละยุคแต่ละสมัยย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากมาย



ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ขยะ หรือ มูลฝอย หรือ ของเสีย เกิดจากการเพิ่มของประชากร การขยายตัวทางเศรษฐกิจและทางอุตสาหกรรม นับเป็นปัญหาที่สำคัญของชุมชนซึ่งต้องจัดการและแก้ไข ปริมาณกากของเสียและสารอันตราย ได้แก่ ขยะ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล และสารพิษ ที่ปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำ ดิน และอากาศ ตลอดจนบางส่วนตกค้างอยู่ในอาหาร ทำให้ประชาชนทั่วไป เสี่ยงต่ออันตรายจากการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง และ โรคผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นต้น



การทิ้งขยะลงท่อระบายน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างร้ายแรง คือ ทำให้ท่อระบายน้ำอุดตัน เมื่อฝนตกก็ไม่สามารถระบายน้ำฝนได้ จึงเกิดสภาพน้ำท่วมขังตามถนนสายต่าง ๆ ตามตรอกซอกซอย และผลที่ตามมาก็คือ การเดินทางไปตามเส้นทางเหล่านั้นลำบากขึ้น การจราจรก็ติดขัดและถนนหนทางอาจจะได้รับความเสียหาย ซึ่งเมื่อน้ำลดลงสู่สภาพปกติก็ต้องซ่อมแซมใหม่ ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ

บ้านเรือนที่มีขยะมูลฝอยรกรุงรังอยู่ภายในบ้านเรือนบริเวณบ้าน นอกจากจะดูสกปรกไม่น่าดูอยู่แล้ว ก็ยังเป็นที่ชุมนุมของหนู แมลงวัน แมลงสาบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรคทางเดินอาหารมาสู่คน และยังก่อความรำคาญให้อีกด้วย

เหตุที่ขยะมูลฝอยถูกจัดเป็นภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่ง เพราะขยะมูลฝอย คือ สิ่งปฏิกูลที่เป็นของแข็ง โดยทั่วไปมักจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้หลายประการ เช่น ทำให้เกิดความสกปรกในดิน น้ำ อากาศเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลงวัน เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย ที่เกิดจากการทิ้งสิ่งของ ขยะมูลฝอยลงในแม่น้ำลำคลอง หรือเกิดจากการปล่อยน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ลงในแม่น้ำ ลำคลอง



๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอนของโรงงานอุตสาหกรรม ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาขยะ เผาป่า เป็นต้น



วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาส่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาส่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ปัญหาขยะมูลฝอย เช่น

- ทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง
- ไม่มกง่ายทิ้งขยะในที่ต่าง ๆ
- หันมานิยมใช้ภาชนะใส่ของต่างๆที่สลายได้ง่าย แทนพลาสติกและโฟม
- ช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณชุมชนของตนเอง

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย เช่น

- ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ไม่ทิ้งน้ำที่เสียลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ดูแลรักษาแม่น้ำ ลำคลองให้สะอาดอยู่เสมอ

๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เช่น

- ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ไม่เผาป่า
- ใช้นยานพาหนะที่ไม่ปล่อยมลพิษทางอากาศ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในหลาย ๆ ด้าน พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมมีดังนี้

๑. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในบ้าน มีดังนี้

๑.๑ ในการกำจัดแมลง เช่น ยุง มด ปลวก แมลงสาบ หนู และสัตว์นำโรคต่าง ๆ ในบ้าน ได้ใช้วิธีการรักษาบ้านเรือนให้สะอาดไม่กรุงรัง เพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์นำโรคดังกล่าวข้างต้น พยายามใช้สารเคมีในการกำจัดแมลงให้น้อยที่สุด เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๒ ไม่ใช้ผงซักฟอกและน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ มากเกินความจำเป็น

๑.๓ ไม่ทิ้งน้ำมันปรุงอาหาร นม เศษอาหาร ลงในท่อระบายน้ำ

๑.๔ ในการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อ่านข้อแนะนำอย่างละเอียดและปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยของตนเองและสิ่งแวดล้อม

๑.๕ หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกและโฟม ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเสียหาย

๑.๖ นำถุงพลาสติกกลับมาใช้ใหม่

๑.๗ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะในบ้านอย่างถูกวิธีและระวังไม่ให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๘ ไม่เปิดวิทยุ โทรทัศน์ หรือเครื่องเสียงอื่นให้เสียงดังเกินไป

๑.๙ ไม่กระทำการที่ก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ

๑.๑๐ ไม่ระบายน้ำเสียจากบ้านเรือนลงในแหล่งน้ำสาธารณะ

๑.๑๑ ปลุกต้นไม้ในบริเวณบ้าน

๒. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีดังนี้

๒.๑ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ไม่ขีดเขียนที่ฝาผนังของห้องเรียน อาคารเรียน หรือรั้วโรงเรียนให้สกปรกเลอะเทอะ

๒.๒ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ไม่เด็ดใบไม้ ดอกไม้ หรือทำลายต้นไม้

๒.๓ ช่วยประหยัดพลังงานโดยการใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด

๒.๔ ทิ้งขยะให้ถูกที่ โดยทิ้งลงในภาชนะรองรับขยะที่จัดไว้ ไม่ทิ้งขยะลงบนพื้นห้องเรียน ถนน หรือในสนาม

๒.๕ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ใช้โฟมหรือพลาสติก ควรใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ใบตอง

๒.๖ ช่วยกันปลูกต้นไม้และดูแลรักษาต้นไม้ในบริเวณโรงเรียน

๓. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีดังนี้

๓.๑ ทิ้งขยะให้ถูกที่ ลงในภาชนะที่จัดไว้ในชุมชน โดยแยกขยะก่อนทิ้ง ของบางอย่างอาจนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อลดปริมาณขยะในชุมชน

๓.๒ ช่วยลดปัญหามลพิษทางอากาศในชุมชน โดยใช้จักรยานในการเดินทางแทนรถยนต์

๓.๓ ดูแลรักษาพื้นที่สาธารณะในชุมชน เช่น สวนหย่อม สนามเด็กเล่น ห้องน้ำห้องส้วมสาธารณะให้อยู่ในสภาพที่ดี

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมโดยรวมดีและส่งผลให้ทุกคนในชุมชนมีสุขภาพอนามัยดีด้วย

การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบของคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคน โดยการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ดังนี้

๑. เข้าร่วมกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมทำความสะอาดและกำจัดขยะในโรงเรียนและชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะมูลฝอย เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน เป็นต้น

๒. ช่วยกันทำป้ายรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อให้ข้อมูลและเตือนใจแก่ผู้พบเห็นให้ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

๓. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ท้องถิ่น เพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางด้านวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมแห่เทียนพรรษา เป็นต้น

สรุป

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมกันมาโดยตลอด ถ้าดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องช่วยกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน และในชุมชน



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การปฐมพยาบาล



ป ๒.๓/ผ ๓-๐๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี
แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ลงในตาราง

อาการของผู้ป่วย	วิธีปฐมพยาบาล
ได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด	
ได้รับอันตรายจากการใช้สารเคมี	
ได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย	
ได้รับอันตรายจากการบาดเจ็บจากการ เล่นกีฬา	

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การใช้ยา

การที่จะใช้ยาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ยาควรทำความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ
ผิดกันบ่อยเสียก่อน

๑. มีความเข้าใจผิดมากมายในการซื้อยามากินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เช่น การซื้อตามคำบอกเล่าหรือการได้ยินมา ผู้ป่วยควรจะปรึกษาเภสัชกรก่อนที่จะซื้อยา เพราะผู้ป่วยอาจจะเข้าใจว่ายาตัวนั้นช่วยรักษาอาการที่เป็นอยู่ได้ ตัวอย่างเช่น มีอาการคันแล้วนำตัวอย่างยาที่เพื่อนบ้านเคยใช้น้ำทาแก้คันแล้วหายมาขอซื้อ ซึ่งตัวยานำมาซื้อเป็นยาแก้คันที่เกิดจากอาการแพ้ผื่นคัน สำหรับตัวเองนั้นมีอาการคันจากเชื้อรา ดังนั้น ยาที่ซื้อไปใช้ระงับอาการคันจึงไม่สามารถรักษาโรคเชื้อราได้

๒. ผู้ป่วยแต่ละรายมีความจำเป็นต้องใช้ขนาดยาในการรักษาต่างกัน เช่น ผู้ใหญ่ต้องกินยามากกว่าเด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ คนที่มีโรคประจำตัว คนที่มีการทำงานของตับหรือไตบกพร่อง คนที่ต้องกินยาหลายตัวรวมกัน อาจจะต้องมีการปรับขนาดยาให้เหมาะสมในแต่ละราย เนื่องจากการใช้ยามากหรือน้อยเกินไปอาจทำให้ร่างกายผิดปกติได้ ดังนั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากยา หรือที่แพทย์และเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด

๓. ความหมายของขนาดยา ๑ ช้อนชา ๑ ช้อนโต๊ะ ที่ถูกต้อง ๑ ช้อนชา จะหมายถึง ๕ ซีซี หรือ ๕ มิลลิลิตร ส่วน ๑ ช้อนโต๊ะ จะเท่ากับ ๑๕ ซีซี แต่สำหรับช้อนกาแฟที่เราใช้คนกาแฟนั้น มีความจุประมาณ ๒ - ๓ ซีซี เท่านั้น

ดังนั้น ๑ ช้อนชามาตรฐาน จึงประมาณ เท่ากับ ๒ ช้อนกาแฟ ส่วนช้อนกินข้าวที่เราใช้กับช้อนส้อมนั้น มีความจุประมาณ ๗.๕ ซีซี ดังนั้น ๑ ช้อนโต๊ะมาตรฐานจึงเท่ากับ ๒ ช้อนกินข้าว ดังนั้น เวลาเราไปซื้อยาตามร้านยา ควรขอช้อนตวงมาตรฐานจากทางร้านด้วย และทางที่ดีควรมีถ้วยตวงยาที่มีมาตรฐานไว้ที่บ้าน จะได้มั่นใจว่าทุกครั้งที่เรากินยานั้นจะได้รับยาครบตามขนาดที่ต้องการจริง ๆ

๔. จำนวนครั้งของยาแต่ละชนิดที่ให้ในวันหนึ่ง ๆ จะไม่เท่ากันและยาบางชนิดต้องกินอย่างต่อเนื่อง ๕ - ๗ วัน บางครั้งอาจถึง ๑๐ วัน เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้ชักแบบ ตัวอย่างเช่น อะม็อกซิซิลลิน ซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ ถ้าหากรับประทานยาไม่ครบตามเวลาที่กำหนดอาจจะทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อยาได้ เนื่องจากยาไม่สามารถฆ่าเชื้อได้หมด

๕. เวลาที่กิน เช่น ก่อนอาหาร หลังอาหาร ที่ถูกต้องเป็นอย่างไร

๕.๑ รับประทานยาก่อนอาหาร หมายถึง กินยาก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง โดยส่วนใหญ่ยาที่กินก่อนอาหารมักเป็นยาที่ทนกรดในกระเพาะอาหารไม่ได้ กล่าวคือ ยาจะสูญเสียประสิทธิภาพเมื่อถูกกรดทำลาย บางคนกินยาเสร็จแล้วกินอาหารตามทันที ซึ่งไม่ถูกต้องกลายเป็นกินยาพร้อมอาหาร กินยาก่อนอาหารที่ถูกต้อง คือ กินก่อนอาหาร ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง เพราะยาพวกนี้ดูดซึมได้ดี ขณะท้องว่าง ไม่ถูกขัดขวางโดยอาหารหรือถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร

๕.๒ รับประทานยาหลังอาหาร คือ กินยาหลังอาหาร ๑๕ - ๓๐ นาที เพราะยาถูกดูดซึมได้ดี อาหารไม่รบกวนการดูดซึมยา ยาที่กินพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที เป็นยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร เช่น แอสไพริน ยาแก้ปวดข้อกระดูก ยาสเตียรอยด์ (สามารถกินพร้อมอาหารหรือกินหลังอาหารทันที) หากกินขณะท้องว่างจะทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนได้

๖. ยาที่มีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธี และใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ดหรือแคปซูลต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยาออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า “เคี้ยวก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรดหรือขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมน้ำ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน กินวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่งยา เพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยาเกินขนาด มีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้ามเคี้ยวหรือบดยาโดยเด็ดขาด

ยาผงชนิดรับประทาน ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อน ต้องละลายน้ำก่อน ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้

ยาครีมหรือเจล เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบางๆ ไม่ต้องถูจนหมดเพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูจนหมด เพราะการถูจนหมดจะยิ่งทำให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูจนหมด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูจนหมดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉย ๆ ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยาหรือกลืนน้ำลายขณะอมยา



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น นำมาใช้ในการรักษาเบื้องต้น ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุดหลังเกิดเหตุโดยอาจทำได้ในทันที หรือระหว่างการนำผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไปยังโรงพยาบาลหรือสถานที่รักษาพยาบาลอื่น ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บนั้น ๆ ก่อนที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ จะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือถูกนำส่งไปยังโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

๑. เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ในขณะนั้น
๒. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
๓. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
๔. เพื่อป้องกันความพิการ หรือความเจ็บปวดอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง

ขอบเขตของผู้ทำการปฐมพยาบาล

ผู้ปฐมพยาบาลมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยฉุกเฉินเท่านั้น จะหมดหน้าที่เมื่อผู้บาดเจ็บปลอดภัยหรือได้รับการรักษาจากแพทย์หรือสถานพยาบาลแล้ว ขอบเขตหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลมี ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ

๑. วิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือได้ถูกต้อง มีขั้นตอนดังนี้
 - ๑.๑ ซักประวัติของอุบัติเหตุ จากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้บาดเจ็บที่รู้สึกตัวดี
 - ๑.๒ ซักถามอาการผิดปกติหลังได้รับอุบัติเหตุ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมากที่บริเวณใด
 - ๑.๓ ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล โดยตรวจตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น อาการบวม บาดแผล กระดูกหัก เป็นต้น
๒. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยช่วยเหลือเป็นลำดับขั้นดังนี้
 - ๒.๑ ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตรายต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน เช่น ดีกฟังก๊าซพิษ ไฟไหม้ในโรงภาพยนตร์ เป็นต้น
 - ๒.๒ ช่วยชีวิต โดยจะตรวจสอบลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ หัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ถ้ามีก็ให้รีบช่วยกู้ชีวิตซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป
 - ๒.๓ ช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อน เพื่อมิให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อมากขึ้น ถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาด เพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้เกิดเชื้อ ในรายที่สงสัยว่ามีการหัก ของกระดูกสันหลังต้องให้อยู่นิ่งที่สุด และถ้าจะต้องเคลื่อนย้ายจะต้องให้แนวกระดูกสันหลังตรง โดยนอนราบ บนพื้นไม้แข็ง มีหมอนหรือผ้าประคองศีรษะมิให้เคลื่อนไหว ให้คำปลอบโยนผู้บาดเจ็บ ให้กำลังใจ อยู่กับผู้บาดเจ็บตลอดเวลา พลิกตัว หรือ จับต้องด้วยความอ่อนโยนและระมัดระวัง ไม่ละทิ้งผู้บาดเจ็บ อาจต้องหาผู้อื่นมาอยู่ด้วยถ้าจำเป็น

ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกันโดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไปและสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ
๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
๔. ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีมีร่างกายแข็งแรงสามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. การยกน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย
๒. การฝึกโดยใช้เครื่องมือ Isokinetic Weight
๓. การฝึกวิ่งเร็วในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร
๔. การลุก – นั่งเร็ว ภายใน ๓๐ วินาที
๕. ดึงข้อของขาหรือการงอแขนห้อยตัวของหญิง
๖. ดันพื้น

การฝึกเพื่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๑. การวิ่งระยะไม่เกิน ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงหรือ ๑๐๐๐ เมตร สำหรับชาย หรือวิ่งไม่เกิน ๖ นาทีขึ้นไป
๒. วิ่งจ็อกกิ้ง คือการวิ่งในระดับความเร็วเท่ากันทุกระยะความเร็วประมาณ ๑๐ – ๑๒ กิโลเมตร ต่อชั่วโมง เป็นเวลา ๑๐ – ๒๕ นาที
๓. การเดินแอโรบิค
๔. การว่ายน้ำระยะไกล
๕. การยกน้ำหนักที่ใช้ น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก

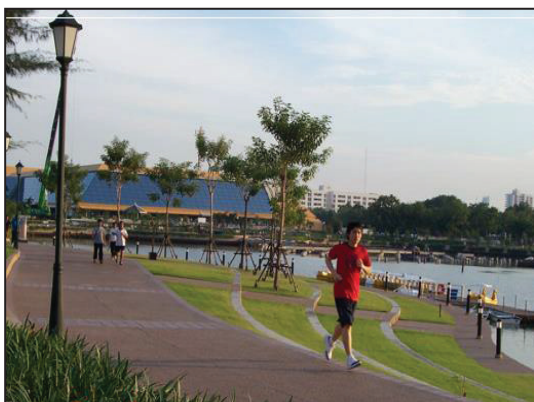


การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ
๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนไหวที่ หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง เดินแอโรบิค เป็นต้น เพื่อขจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย
๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดิ ไม่มากจนเกินไป



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ จะทำให้ได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทดสอบด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดี ในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น



๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะเดียวกันซ้ำ ๆ ได้เป็นเวลานาน เช่น การดันพื้น เป็นต้น



๓. ความทนทานของระบบหมุนเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือด ที่ทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า จะกลับคืนสู่ปกติได้เร็ว เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น



๔. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อจะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วจนทำให้วัตถุ หรือร่างกาย เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่โดยแรง เช่น ดัน ดึง



๕. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานระหว่างกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อข้อต่อ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ เช่น การก้ม เงย เอียงซ้าย ขวา เป็นต้น

๖. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งตามแนวตรงในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่งระยะสั้น ๕๐ เมตร เป็นต้น



๗. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกาย อยู่บนตำแหน่งที่ สมดุลขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น



๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น



๙. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ – ตา – เท้า หมายถึง ความสามารถของความสัมพันธ์ระหว่าง มือกับตา หรือเท้า กับตา ที่กระทำต่อวัตถุ เช่น การขว้าง การปาเป้า เป็นต้น

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในขั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อบอกให้ เข้าที่ ให้นักเรียนยืนให้ปลายเท้าซ้ายหรือ ขวาจรดเส้นเริ่มไม่ต้องย่อตัวในการออกวิ่งเมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย
๒. ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่วิ่งดีที่สุด



๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม
๒. ซ้อมเหวี่ยงแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรงและให้ไกลที่สุด ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกผลครั้งที่วิ่งดีที่สุด
๓. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ไกลที่สุด
๔. ถ้าวางส้นเท้าแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่

๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง
๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมาวางหลังเส้นเริ่ม เช่นกัน
๓. จับเวลาตั้งแต่ออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม
๔. ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ทำได้ดีที่สุด



๔. งอตัวข้างหน้า จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความอ่อนตัว

วิธีปฏิบัติ

๑. นำไม้บรรทัดมาวางบนโต๊ะให้ชิดขอบโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วให้นักเรียนยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยให้เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด

๒. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน

๓. ก้มตัวลงให้มากที่สุดแล้วอ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด

๔. ขณะก้มไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้

๕. ลูก – นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉากเป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้ทาปไว้ที่หน้าอก

๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้

๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอก ไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอน ให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง

๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

๒. ชายขาเหยียดตั้งปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หลีกเลี่ยงใช้เข่าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น

๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้นำหน้าอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอก แล้วเหยียดแขน ยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม นับ ๑ ครั้ง

๔. ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ นับจำนวนครั้งที่ทำได้ แล้วจดบันทึก



ตัวอย่างแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - นามสกุล.....อายุ.....ปี ชั้น.....

เพศ.....ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

รายการ	ผลการทดสอบ
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร	วินาที
๒. ยืนกระโดดไกล	เซนติเมตร
๓. วิ่งกลับตัว	วินาที
๔. งอตัวข้างหน้า	เซนติเมตร
๕. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที	ครั้ง
๖. ดันพื้น	ครั้ง

หมายเหตุ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ถ้าผลการทดสอบต่ำกว่าเกณฑ์ให้นำมาปรับปรุงแก้ไข

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง โทษของสุรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดอย่างอิสระ โดยแสดงถึงโทษของสุรา แล้วตกแต่งให้สวยงาม

โทษของการดื่มสุรา

สมาชิก ๑.....

๒.....

๓.....

๔.....

๕.....

๖.....

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง โทษของบุหรี

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดอย่างอิสระ โดยแสดงถึงโทษของบุหรีแล้วตกแต่งให้สวยงาม

โทษของการสูบบุหรี่

สมาชิก ๑..... ๒.....

๓..... ๔.....

๕..... ๖.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด



สารเสพติด หรือ ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่า จะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อย ๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา

ประเภทของสารเสพติด

การแบ่งประเภทของสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.๒๕๖๒ ได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ฟีน โคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อาเซติก แอนไฮไดรด์ (acetic anhydride) อาเซทิล คลอไรด์ (acetyl chloride) และเอทิลลิดีนไดอะซิเตต (ethylidene diacetate) เป็นต้น

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

สารเสพติดใกล้ตัว

๑. บุหรี่ มีลักษณะเป็นทรงกระบอกม้วนห่อด้วยกระดาษ

มีใบยาสูบบดหรือซอยบรรจุภายในห่อกระดาษ ปลายด้านหนึ่งเป็นปลายเปิดสำหรับจุดไฟ และอีกด้านหนึ่งจะมีตัวกรอง ไว้สำหรับใช้ปากสูดควัน ในบางครั้งอาจใช้หมายถึง มวนกระดาษที่บรรจุสมุนไพรรื่นอื่น ๆ เช่น กัญชา บุหรี่มีสารหลายชนิดที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น ทาร์หรือน้ำมันดิน นิโคติน แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นต้น



การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสในการเป็น โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง หัวใจวาย หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่มีโอกาสน้อยลงที่จะคลอดลูกที่แข็งแรง และเด็กที่คลอดออกมาจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

๒. สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยครอบคลุม

ถึงเครื่องดื่มใด ๆ ในรูปของของเหลว ที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณไม่น้อยกว่า ๐.๕ % โดยปริมาตร และสามารถดื่มได้เมื่อดื่มแล้วจะออกฤทธิ์ กดระบบประสาท ส่วนกลาง ขาดการควบคุมสติ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ความสามารถในการทำงานลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง มะเร็งตับ พืชสุราเรื้อรัง เป็นต้น



การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียว คงไม่เป็นไร ระวังอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใด ๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหาแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลและควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักจูงเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุมกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุมในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เพราะอาจเสพหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือการงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

สุขภาพของผู้เสพ มักจะทรุดโทรม มีร่างกายผ่ายผอม ชูบซิด ผิวดำคล้ำ สมองเสื่อม ป่วยเป็นโรคระบบต่าง ๆ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต และต่อมาผู้เสพจะกลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา ไม่สนใจตนเอง ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่อาจทำงานหรือเรียนหนังสือได้ และในการเสพยาเสพติดในปัจจุบัน การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเป็นสาเหตุสำคัญในการนำไปสู่การติดเชื้อเอดส์

๒. ต่อครอบครัว

ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูล และยังไม่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว บางคนกลายเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

๓. โทษต่อสังคม

เป็นสาเหตุของการก่ออาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์ ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ฯลฯ และเป็นสาเหตุของการเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และผู้ติดยาเสพติด ยังเป็นที่รังเกียจของสังคม หรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

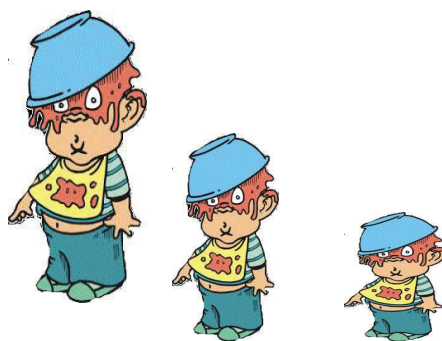
๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสพเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพลกำลังที่เป็นอนาคตของชาติ นั่นก็หมายความว่าความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

๑. ผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๑ (เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาบ้า ฯลฯ) ต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต แล้วแต่กรณี

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟิน ฟีน โคเคอิน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด	
๑. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์ น้อยที่สุด คือข้อใด ก. น้ำ ข. อากาศ ค. แสงแดด ง. หมอกควัน ๒. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอะไร ก. ไม่พูดกับเพื่อน ข. แอบไปร้องไห้เสียบ ๆ ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น ๓. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้ ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีบาด ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้ ง. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร ๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค ก. ยาที่หมดอายุ ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย ๕. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่ายควรทำอย่างไร ก. ขว้างปาสิ่งของ ข. พูดคุยกับเพื่อน ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว	๖. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด ก. นั่งก้มตัว ข. แรงแบ่งมือ ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ๗. ควรเลือกซื้อเลือกใช้น้ำดื่มที่มีลักษณะอย่างไร ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารามานำเสนอ ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค ๘. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ก. วันหมดอายุ ข. สถานที่ผลิต ค. ส่วนประกอบสำคัญ ง. สถานที่วางจำหน่าย ๙. ข้อใด ไม่สัมพันธ์ กับยาเสพติด ก. ผู้เสพยาจะมีอาการทรมานทรมานกระวนกระวาย ข. เกิดความต้องการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค ๑๐. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด ก. อยากรู้ อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง



A large, rectangular area with a light beige background and a decorative, wavy border. It contains horizontal dashed lines for writing, arranged in 15 rows.