

รายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

และสถานการณ์เสี่ยง

ครูผู้สอน กมลชนก บุญมี





เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง



ทบทวนความรู้เดิม

สุขภาพดี ชีวิตดี



สิ่งแวดล้อม



เสียสุขภาพ เจ็บป่วย



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
และสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์วิธีหลักเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ
สถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมกรรมกรมีวินัย ใฝ่เรียนรู้

มุ่งมั่นในการทำงาน และการมีจิตสาธารณะ



สุขภาพชวนคิด

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง
วัยรุ่นสุขุมกับวัยรุ่นทะเลาะวิวาท

แยกแยะข้อมูล พฤติกรรม และ สถานการณ์



พฤติกรรมเสี่ยง

หมายถึงพฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิตทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ มีผลเสียต่อสุขภาพเยาวชนผู้อื่นและสังคม สิ่งแวดล้อม หรือเสียชีวิต เช่น

พฤติกรรมสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ติดเกมส์ มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย การแข่งรถมอเตอร์ไซด์ เป็นต้น



สถานการณ์เสี่ยง

สถานการณ์เสี่ยง หมายถึง สถานการณ์หรือ
เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต
ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ได้รับบาดเจ็บ และเสียชีวิต
หรือมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล
ชุมชนและสังคม



คลิปพหุรรษา สาระตีด็นำรู้

เร่อง รวบแก้งว้ยรุ่น ยกพวกตีกัน-ปาระเบิด

ใส่คู่อริยานบางบัวทอง ปมแย่งผู้หญิง

06:16:27



ร่วมแสดงความคิดเห็นผ่านรายการ 'เรื่องเล่าเช้านี้'

SMS 4838990
(3 บาท/ครั้ง)

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก เรื่องเล่าเช้านี้ ปีสี่-เทโร

เรื่อง รวบแก๊งวัยรุ่น ยกพวกตีกัน-ปาระเบิด

ใส่คู่อริย่านบางบัวทอง ปมแย่งผู้หญิง

เผยแพร่เมื่อ 17 มิ.ย. 2563

แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=F9lqrc5gr8o>



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การนำวัสดุเสพติด



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การมั่วสุมเสพยาเสพติด

วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกัน

- 1) ไม่หลงเชื่อคำชักชวนของเพื่อน
เมื่อเพื่อนชวนไปทดลองเสพยาเสพติด
- 2) รู้จักหลีกเลี่ยงการคบหาคนที่ติดเสพยาเสพติด
- 3) ไม่ทดลองเสพยาเสพติดเพราะอาจทำให้เกิดการติดได้



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การมีส่วนร่วมเล่นเกมคอมพิวเตอร์



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การมั่วสุมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกัน

- 1) หลีกเลี่ยงการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ในร้านอินเทอร์เน็ตที่มีกลุ่มวัยรุ่นมั่วสุมกัน เพราะอาจเกิดปัญหาอาชญากรรม
- 2) ไม่ออกนอกโรงเรียนเพื่อไปเล่นเกมในช่วงเวลาเรียน
- 3) หากิจกรรมทำในช่วงเวลาว่าง เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การมั่วสุมในโรงเพลง



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การมั่วสุมในโรงเพลง วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกัน

- 1) ไม่สัมผัสร่างกายกันเพราะถือว่าไม่สุภาพ
- 2) ไม่อยู่ในที่รโหฐานตามลำพัง
- 3) ไม่ดูสื่อชั่วๆ อารมณ์ทางเพศกับเพศตรงข้าม
- 4) ไม่เสพของมึนเมาหรือสารเสพติด



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การมั่วสุมเพื่อยกพวกตีกัน

วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกัน

ไม่เข้าไปรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีแนวโน้มรวมตัว
เพื่อยกพวกตีกันหรือทะเลาะวิวาทกับกลุ่มอื่น



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การมั่วสุมในที่สาธารณะ
วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกัน

ไม่เข้าไปรวมกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่ได้รวมกลุ่ม
เพื่อทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

สาเหตุการทะเลาะวิวาทในกลุ่มเพื่อน

- 1) ความคิดเห็นขัดแย้งกัน
- 2) เกิดการกระทบกระทั่งกัน
ทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา
- 3) เล่นกีฬาที่ใช้ความรุนแรงต่อกัน
- 4) เกิดการขัดผลประโยชน์บางอย่าง
- 5) มีเรื่องขัดใจกัน
- 6) หยอกล้อและแกล้งกัน



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกันการทะเลาะวิวาทในกลุ่มเพื่อน

1. คบเพื่อนที่ดี ไม่ชวนกันไปทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น

2. ฝึกสมาธิให้เป็นคนใจเย็น มีสติ อุดทน อุดกลั่น



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

สาเหตุการทะเลาะวิวาทในกลุ่มของคนที่อยู่สถาบันเดียวกัน

- 1) เกิดการข่มขู่กัน เมื่อมองแล้วไม่ชอบ
- 2) เกิดความหึงหวงกัน ผู้ก่อเหตุอาจเป็นชายหรือหญิงก็ได้
- 3) แก่งแค้นแทนเพื่อน
- 4) มีนิสัยชอบหาเรื่อง



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกันการทะเลาะวิวาทในกลุ่มของ
คนที่อยู่สถาบันเดียวกัน

1. มีสติ อดทน อดกลั้น ต่อการข่มขู่

2. มีปัญหาปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์

3. เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์



พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

การเข้าไปในแหล่งอบายมุข

แหล่งอบายมุข หมายถึง สถานที่ที่นำไปสู่ความชั่ว ความทุกข์ หรือความเสื่อม

1. การดื่มสุรา

2. การเที่ยวกลางคืน

3. การดูการละเล่น

4. การเล่นการพนัน

5. การคบคนชั่วเป็นมิตร

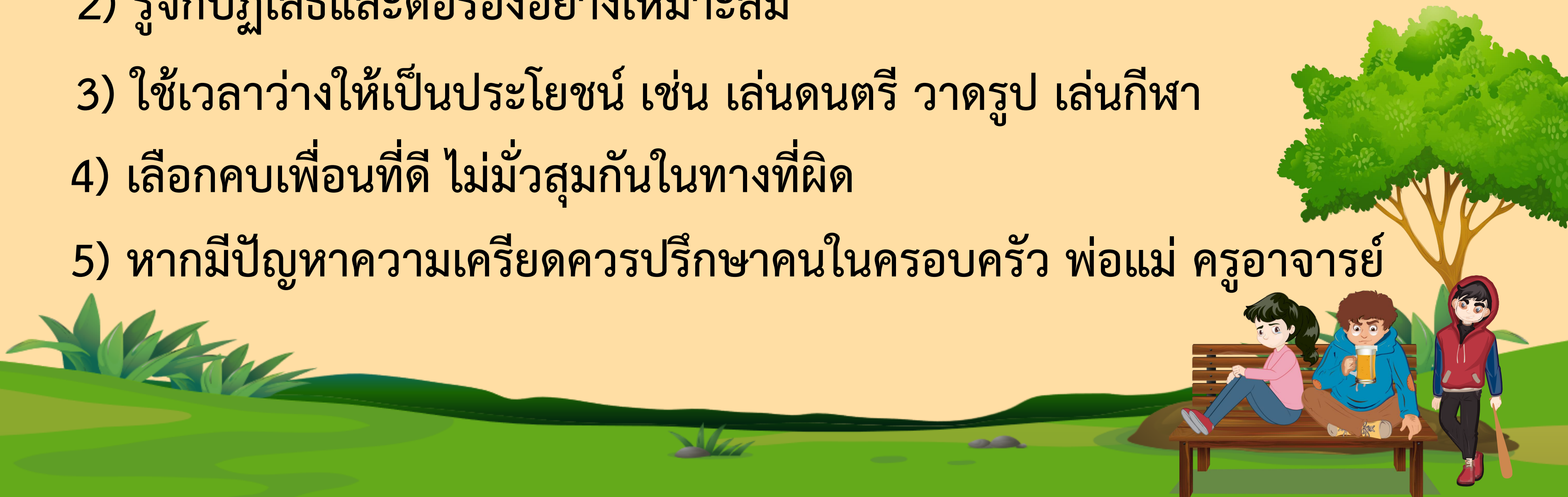
6. ความเกียจคร้าน



การเข้าไปในแหล่งอบายมุข

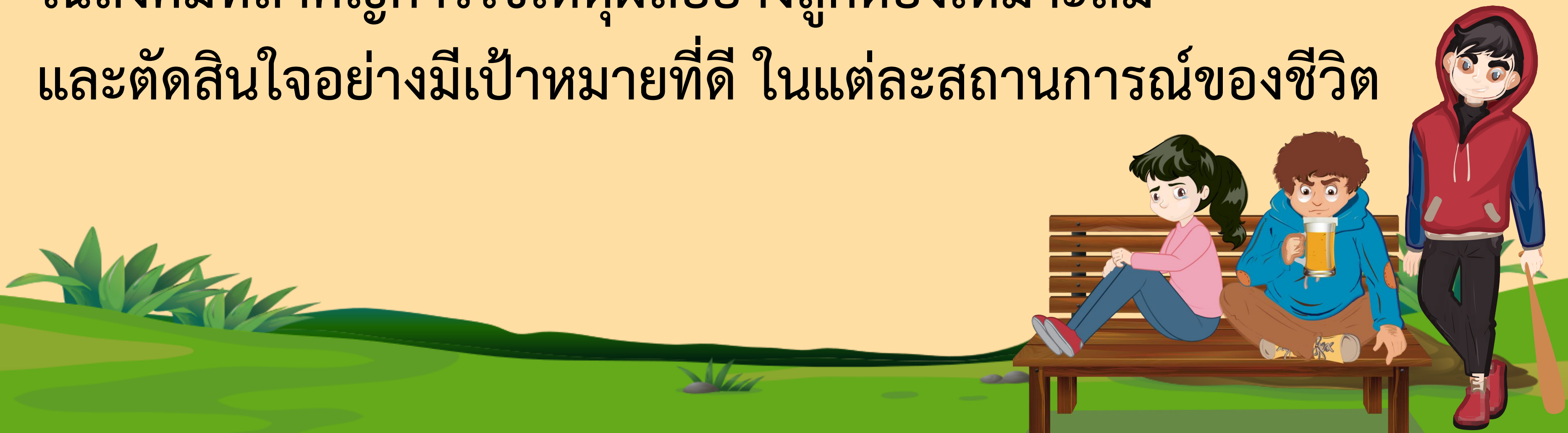
วิธีการหลีกเลี่ยงป้องกัน

- 1) ไม่หลงเชื่อคำชักชวนของเพื่อนที่ชักชวนให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข
- 2) รู้จักปฏิเสธและตอรองอย่างเหมาะสม
- 3) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นดนตรี วาดรูป เล่นกีฬา
- 4) เลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่มั่วสุมกันในทางที่ผิด
- 5) หากมีปัญหาคความเครียดควรปรึกษาคนในครอบครัว พ่อแม่ ครูอาจารย์



กระบวนการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

1. **กระบวนการคิด** หมายถึง ระบบการคิดสำหรับการดำรงชีวิต
ในสังคมที่สำคัญการใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสม
และตัดสินใจอย่างมีเป้าหมายที่ดี ในแต่ละสถานการณ์ของชีวิต



กระบวนการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

2. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญา
ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
โดยสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ
จนเป็นลักษณะนิสัย



กระบวนการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

3. การคาดคะเน หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าคาดคะเนแล้วจะเป็นการเสี่ยงต่ออันตรายและไม่ปลอดภัยก็ควรที่จะหลีกเลี่ยง



กระบวนการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

4. การต้อรอง หมายถึง การเจรจาเพื่อให้สถานการณ์
ที่คับขันดีขึ้นหรือการเจรจาเพื่อหลีกเลี่ยง
สถานการณ์ที่เสี่ยง



กระบวนการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

5. การปฏิเสธ เป็นทักษะสำคัญในการเอาตัวรอด หรือหลีกเลี่ยงต่อ
สถานการณ์เลวร้ายที่จะเข้ามาในชีวิต ทักษะการปฏิเสธนี้สามารถใช้ได้
กับทุกเรื่องที่เราพบในชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิเสธการใช้สารเสพติด
การปฏิเสธที่จะเล่นการพนัน



สะท้อน ความคิด

นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
และสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างไร เพื่อให้การอยู่ร่วม
ในสังคมอย่างมีความสุข



สรุปบทเรียน

พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวโน้มในการปรับตัวบกพร่อง อาจเป็นอันตรายทั้งกับตนเองและผู้อื่น และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตน เราจึงควรจัดการตนเองให้ไม่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ทั้งในเรื่องการทะเลาะวิวาท การมั่วสุม และการเข้าไปในแหล่งอบายมุขเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาตามมา ในอนาคต





ใบงานที่ 6

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง....เสี่ยงได้

ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2





ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น
(Risk-taking Behaviors in Adolescence)

ดาวน์โหลดใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2





ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง เจตคติในเรื่องเพศ

ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

