



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ 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	๓๗
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข	๖๗
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	๖๙
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	๙๕
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๑๐๗



ชุดการเรียนรู้หน่วยบูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
หน่วยที่ ๒ : สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เพราะเหตุใด ต่อมเหงื่อจึงขับของเสียที่ปนอยู่ในกระแสเลือดออกมา
 - ก. รักษาภาวะสมดุลภายในร่างกาย
 - ข. ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
 - ค. ดูดซึมน้ำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 - ง. ถ่ายเทของเสียไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย
๒. อวัยวะส่วนใดที่ใช้ในระบบการขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์มากที่สุด
 - ก. ลำไส้
 - ข. หัวใจ
 - ค. ไต
 - ง. ปอด
๓. ถ้าต้องการให้ระบบขับถ่ายเหื่อทำงานตามปกติ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ
 - ข. กินอาหารประเภทผักและผลไม้มากๆ
 - ค. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
 - ง. ทาแป้งบริเวณที่มีเหื่อออก
๔. ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในระบบขับถ่ายปัสสาวะอย่างไร
 - ก. ขับถ่ายของเสียและกำจัดน้ำส่วนเกิน
 - ข. กรองเอาเกลือและสารพิษเก็บไว้
 - ค. สามารถกลั่นปัสสาวะไว้ได้นาน
 - ง. สะสมของเสียไว้ในร่างกาย
๕. ระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร
 - ก. เตือนให้ร่างกายรู้ว่ามียาปริมาณของเสียสะสมอยู่มาก
 - ข. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย
 - ค. เปลี่ยนของเสียเป็นพลังงานในการเผาผลาญอาหาร
 - ง. เปลี่ยนของเสียให้เป็นสารอาหารที่ร่างกายนำมาใช้ได้
๖. อวัยวะใดสำคัญที่สุดในระบบย่อยอาหาร
 - ก. ตับ
 - ข. ลำไส้เล็ก
 - ค. หลอดอาหาร
 - ง. กระเพาะอาหาร
๗. อิทธิพลของครอบครัวที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตรงกับข้อใด
 - ก. พ่อแม่หย่าร้าง
 - ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
 - ค. พ่อแม่เล่นการพนัน
 - ง. พ่อแม่มีระดับการศึกษาน้อย
๘. วัฒนธรรมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมตรงกับข้อใด
 - ก. วัฒนธรรมตะวันตกที่มาจากนักท่องเที่ยง
 - ข. วัฒนธรรมไทย
 - ค. วัฒนธรรมพื้นบ้าน
 - ง. การหมั้น การแต่งงาน
๙. ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกมีสาเหตุมาจากเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. พ่อกับแม่ทำงานนอกบ้านทั้งคู่
 - ข. พ่อกับแม่อายุห่างกับลูกมาก
 - ค. พ่อกับแม่มีความคิดเห็นต่างกัน
 - ง. พ่อกับแม่ไม่เข้าใจลูก
๑๐. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเป็นหน้าที่ของผู้ใดที่จะต้องหาทางแก้ไข
 - ก. พ่อ
 - ข. แม่
 - ค. พี่น้อง
 - ง. ทุกคน

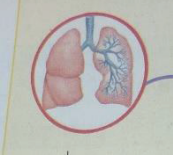
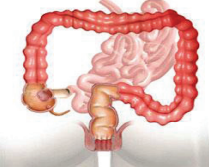
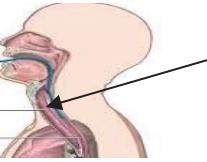
ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
๒. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้วิเคราะห์กระบวนการย่อยอาหาร
๓. นักเรียนดูภาพอวัยวะที่กำหนดให้ แล้วเขียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑)

	อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....		อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....
	อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....		อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....
	อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....		อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....

๒) ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานของระบบอวัยวะย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ได้แก่อะไรบ้าง

- ๒.๑).....
- ๒.๒).....
- ๒.๓).....
- ๒.๔).....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ระบบย่อยอาหาร หมายถึง กลไกการแปรสภาพอาหารจากอนุใหญ่ให้เป็นอนุเล็กลงจนสามารถนำเข้าสู่เซลล์ได้ สารอาหารที่คนเรารับประทานเข้าไป ประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน มักมีขนาดใหญ่เกินกว่าจะลำเลียงเข้าสู่เซลล์ได้ จึงต้องผ่านกระบวนการย่อยเสียก่อน ส่วนสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ น้ำมีอนุเล็กลงจะถูกลำเลียงเข้าสู่เซลล์โดยไม่ต้องผ่านการย่อยสลาย

อวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบการย่อยอาหาร

ปาก ฟัน เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดของร่างกาย มีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร มีลักษณะคล้ายกระดูก แต่ไม่ใช่กระดูก มี ๒ ชุด

- ชุดแรก เรียกว่า ฟันน้ำนม มี ๒๐ ซี่ เกิดในระยะของวัยทารกอายุประมาณ ๖ ปี จะหลุดร่วงหมด
- ชุดที่สอง เรียกว่า ฟันแท้ มี ๓๒ ซี่ ขึ้นมาแทน

ลิ้น ทำหน้าที่ชิมรส กระตุ้นต่อมน้ำลายให้ขับน้ำลายออกมาช่วยย่อยอาหารและตัวอาหารลงหลอดอาหาร ในปากมีต่อมน้ำลาย ๓ คู่ ต่อมน้ำลายใต้ขากรรไกรล่าง ใต้กระดูกแก้มละ ๑ คู่ คอยขับน้ำลายออกมาละลายอาหารและหล่อลื่นอาหารด้วยน้ำเมือกให้กลืนได้สะดวก

คอหอย เป็นท่อน้ำที่มีช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะหลายแห่ง เช่น จมูก ปาก หลอดลม หลอดอาหาร และช่องหูตอนกลาง คอหอยเป็นท่อน้ำที่ต่อจากปากคล้ายกรวยยาว ๑ นิ้ว มีหน้าที่เป็นทางผ่านของอากาศจากจมูกไปยังกล่องเสียง เป็นทางผ่านของอาหารจากปากไปยังหลอดอาหาร

หลอดอาหาร เป็นหลอดที่ต่อจากคอหอยไปกระเพาะอาหาร ยาวประมาณ ๒๕ เซนติเมตร ไม่มีต่อมสร้างน้ำย่อย ไม่พบการดูดซึมอาหาร เพราะมีเมือกเคลือบหนาและอาหารผ่านไปอย่างรวดเร็ว

กระเพาะอาหาร เป็นส่วนทางเดินอาหารที่ต่อจากหลอดอาหาร รูปร่างคล้ายตัว J มีกล้ามเนื้อหูรูดทั้งด้านบนและด้านล่าง มีกรดเกลือทำหน้าที่ควบคุมกรดให้ทำงานเป็นปกติ ฆ่าเชื้อโรคที่มาพร้อมกับอาหาร ละลายเกลือแร่ในอาหาร และกระตุ้นน้ำย่อยอื่นให้ทำงาน กระเพาะอาหารจะย่อยอาหารประเภทโปรตีนโดยน้ำย่อยเปปซิน แล้วส่งอาหารลงไปยังลำไส้เล็กต่อไป

ลำไส้เล็ก เป็นอวัยวะที่ยาวที่สุด คือประมาณ ๗ – ๘ เมตร เป็นแหล่งย่อยอาหารแหล่งสุดท้าย จนอาหารกลายเป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุด เช่น โปรตีนเป็นกรดอะมิโน คาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคส ไขมัน เป็นกรดไขมัน และกลีเซอรอล ซึมผ่านผนังลำไส้เล็กเข้าสู่เส้นเลือดต่อไป

ลำไส้ใหญ่ ต่อจากลำไส้เล็ก ยาวประมาณ ๑.๕ เมตร เป็นแหล่งที่รับกากอาหารจากลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ดูดน้ำ กลูโคส วิตามินบี ๑๒ วิตามินเค รวมทั้งแร่ธาตุออกจากกากอาหารก่อนขับถ่ายทิ้ง

การย่อยอาหาร (Digestion)

ตอนที่ ๑ เมื่ออาหารถูกส่งถึงกระเพาะ หูรูดที่ปลายกระเพาะจะปิดประมาณ ๒ – ๓ ชั่วโมง เพื่อปล่อยให้กระเพาะบีบและบดตัวให้อาหารคลุกเคล้ากับน้ำย่อย เสร็จแล้วหูรูดจึงจะเปิดให้อาหารผ่านเข้าสู่ลำไส้เล็ก

ตอนที่ ๒ ภายในลำไส้เล็กมีกล้ามเนื้ออยู่ ๒ ชั้น ช่วยให้ลำไส้บีบตัวเป็นคลื่นให้อาหารจากกระเพาะเข้าสู่ลำไส้ท่อนบน ท่อนกลาง ท่อนปลายหรือไอลีียม ซึ่งเป็นแหล่งสุดท้ายของลำไส้ที่จะส่งถ่ายอาหารที่ย่อยแล้วให้ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดด้วยวิธีออสโมซิส (Osmosis) ต่อไป การย่อยอาหารในลำไส้เล็กทั้งหมดต้องอาศัยสารและน้ำย่อยจาก ๓ แหล่ง คือ น้ำดีจากตับเพื่อทำให้ไขมันแตกตัวง่ายต่อการย่อย น้ำย่อยจากตับอ่อน และจากต่อมในลำไส้เล็กช่วยย่อยโปรตีน แป้ง และไขมัน

ตอนที่ ๓ อาหารที่เหลือจากลำไส้เล็กจะถูกส่งผ่านหลอดเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ น้ำจะถูกดูดซึมไปสู่เนื้อเยื่อเหลือแต่กากอาหารทิ้งไว้ที่ลำไส้ตรง (กระเพาะอุจจาระ) เพื่อรอการจัดออกทางช่องทวารหนักต่อไป

ระบบขับถ่าย

ร่างกายของเราต้องใช้พลังงานจึงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเปรียบเทียบโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่ต้องใช้น้ำมันเชื้อเพลิงแล้วเปลี่ยนให้เป็นพลังงาน อาหารเป็นเชื้อเพลิงหลักที่มีการเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานให้ร่างกาย การเผาผลาญอาหารให้เกิดพลังงานจำเป็นต้องอาศัยสภาวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระดับอุณหภูมิ ระดับปริมาณน้ำ และสารเคมีต่าง ๆ มีค่าคงที่เสมอ ร่างกายจึงต้องกำจัดของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย

ของเสีย คือ สารที่เกิดจากกระบวนการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีซึ่งเกิดในร่างกายสิ่งมีชีวิต อวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกาย เรียกว่า อวัยวะขับถ่ายที่สำคัญ ได้แก่

ปอด ทำหน้าที่รับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากเลือด และนำออกสู่ภายนอกจากร่างกายทางลมหายใจออก

ผิวหนัง ทำหน้าที่กำจัดของเสียพวกยูเรีย และเกลือ ออกจากเลือด ในรูปของเหงื่อ

ลำไส้ใหญ่ตอนท้าย คือลำไส้ตรง ออกจากทวารหนัก ในรูปของอุจจาระ

ไต ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดในรูปของปัสสาวะ

การขับถ่ายของเสียจากไต

ไต มี ๒ อัน รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วดำ อยู่สองข้างของกระดูกสันหลังตรงบริเวณสะดือ เมื่อเส้นโลหิตแดงเลี้ยง ไตนำเอาสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ ได้แก่ น้ำ เกลือ ยูเรีย และกรดยูริก มาให้ไตสกัดออกของเสียดังกล่าวจะไหลเข้าสู่กรวยไตออกไปตามหลอดไต แล้วไปเก็บไว้ที่กระเพาะปัสสาวะรอถ่ายออก ในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะถ่ายปัสสาวะประมาณ ๑ – ๑.๕ ลิตร ซึ่งเป็นน้ำเสีย ๙๕% อีก ๕% จะเป็นยูเรีย เกลือ สารอื่น ๆ ถ้าร่างกายปกติ น้ำปัสสาวะจะใสหรือสีเหลืองอ่อน ๆ แต่ถ้าขุ่นหรือมีสีแดง แสดงว่าผิดปกติ ถ้าโรคเบาหวานจะมีน้ำตาลกลูโคสเจือปนออกมาด้วย เนื่องจากโรคเบาหวานเกิดจากร่างกายขาดอินซูลินจากตับอ่อน ทำให้ท่อของหน่วยไตไม่สามารถดูดซึมกลูโคสกลับคืนได้ ถ้าไตพิการหรือทำงานได้ไม่เต็มที่ เนื้อเยื่อในร่างกายจะเต็มไปด้วยของเสียและจะไม่สามารถดูดอาหารและออกซิเจนจากเลือด โดยเริ่มต้นจะมีเกลือแร่สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อมากขึ้น ๆ น้ำก็จะซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อมากขึ้น เป็นผลทำให้เกิดการบวมทั้งตัว ที่สุดท้าย น้ำปัสสาวะ ประกอบด้วย น้ำ ยูเรีย กรดยูริก โซเดียม คลอไรด์ ซัลเฟต

ความผิดปกติของไต

โรคไตเกิดจากความบกพร่องของการทำงานของไต โดยมีสาเหตุหลายสาเหตุ เช่น

- โรคเบาหวานที่ไม่ได้รับการรักษาเรื้อรังนาน ๆ
- โรคความดันเลือดสูงที่ไม่ได้รับการรักษาเรื้อรังนาน ๆ
- โรคไตอักเสบจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อ เป็นต้น
- โรคหัวใจในไต

ผู้ป่วยโรคไตหากมีความผิดปกติของไตข้างเดียวก็ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่หากมีความผิดปกติของไตทั้งสองข้าง ก็จะทำให้ไม่สามารถขับถ่ายของเสีย น้ำ และเกลือออกได้ ทำให้มีของเสีย น้ำ และเกลือคั่งค้างในร่างกาย ทำให้ตายได้ ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความทันสมัย จึงได้ทำให้ผู้ป่วยไตพิการทั้งสองข้างสามารถมีชีวิตอยู่ได้ โดยผ่าตัดเปลี่ยนไต หรือใช้เครื่องไตเทียมฟอกแทนไต

การขับของเสียจากผิวหนัง

ผิวหนังมีหน้าที่สำคัญในการช่วยขับของเสียคือขับน้ำ เกลือ และยูเรีย ออกมาในรูปของเหงื่อปกติ เหงื่อจะถูกขับออกมาประมาณ ๖๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร ถ้าอากาศร้อนมากอาจถึง ๑,๐๐๐ – ๑,๕๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร/วัน เราควรดื่มน้ำวันละ ๓ ลิตร เป็นอย่างน้อยเพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายต้องเสียไปทั้งทางปัสสาวะ และทางเหงื่อ การขับเหงื่อยังช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย

เหงื่อประกอบด้วย น้ำ ๙๙% ยูเรีย เกลือ แอมโมเนีย อื่น ๆ อีก ๑% ในชั้นหนังแท้จะมีต่อมเหงื่อขดอยู่เป็นกลุ่ม และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง ของเสียในเส้นเลือดฝอยจะแพร่เข้าสู่ต่อมเหงื่อ จากต่อมเหงื่อจะผ่านไปตามท่อเหงื่อซึ่งมีรูเปิดที่ชั้นผิวหนังกำพร้า เรียกว่า รูเหงื่อ

การขับเหงื่อถูกควบคุมโดยระบบอัตโนมัติ ดังนั้นเมื่ออารมณ์เครียด ตื่นเต้น ตกใจ กลัว ฯลฯ อาจมีเหงื่อออกมากกว่าปกติได้ เหงื่อยังช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ประมาณ ๘๗.๕%

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง สุขภาพดีซัปดาห์เป็นเวลา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อเป็นการดูแลระบบขับถ่ายอุจจาระอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ให้นักเรียนเสนอแนวทางในการดูแลระบบขับถ่ายอุจจาระอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

ท้องผูก..ได้อย่างไรนะ

สาเหตุของอาการท้องผูกที่พบบ่อย ได้แก่ การขาดการออกกำลังกาย ดื่มน้ำน้อย กินผักผลไม้ไม่พอ หรือดื่มชา กาแฟ ซึ่งมีสารทำให้ท้องผูก บางคนมีความวิตกกังวลสูง หรือเครียดเป็นอาเจินต์ ก็มักมีอาการท้องผูกด้วย นอกจากนี้โรคของระบบทางเดินอาหาร เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ริดสีดวงทวาร หรือแผลแตกบริเวณปากทวารหนักก็ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้เช่นเดียวกัน

มะเร็ง..ก็ทำให้ท้องผูก

โรกระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อย และทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ คือ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป และมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ท้องผูกสลับกับท้องเดินเป็นระยะๆ และเรื้อรัง ถ่ายเป็นเลือด น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว เบื่ออาหาร หรือคลำพบก้อนบริเวณท้อง ซึ่งถ้าใครมีอาการแบบนี้ควรปรึกษาแพทย์โดยด่วน ริดสีดวงทวารเป็นอาการหนึ่งของท้องผูก

ส่วนโรกระบบทางเดินอาหารที่ไม่พบบ่อยและพบมากในปัจจุบัน ได้แก่ ริดสีดวงทวาร ซึ่งอาจเป็นผลของอาการท้องผูก และกลายเป็นเหตุของอาการท้องผูกตามมา เรียกว่าเป็นวงจรก็ได้ ส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยมักจะกลัวการถ่ายอุจจาระ เพราะเจ็บเวลาถ่าย จึงมักกลั้นอุจจาระไว้นานๆ เข้าก็เกิดอาการท้องผูกตามมา จึงควรแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ คือ นานคือรักษาโรคริดสีดวงทวารเสีย

วิธีเพื่อความโล่งสบายคลายทุกข์

๑. ออกกำลังกาย..หนึ่งสอง..หนึ่งสอง

การออกกำลังกายทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว รวมทั้งทำงานได้ดีขึ้น เช่น หัวใจสามารถสูบฉีดโลหิตได้เร็วและแรงมากขึ้น กระเพาะอาหารและลำไส้ขยับเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ทำให้อาหารที่เรากินสามารถส่งผ่านไปได้อย่างสะดวก ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะถ่ายปกติ ตรงข้ามกับผู้ที่นั่งทำงานทั้งวัน ลำไส้ก็ลดย่อยนิ่งไปด้วย หากอาหารก็จะค้างและจับตัวเป็นก้อนแข็งได้ง่าย อาการท้องผูกก็จะตามมา

๒. ผักผลไม้..อย่าให้ขาด

อาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ จะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวได้ดี หากอาหารสามารถขับถ่ายออกมาได้ง่ายและสม่ำเสมอ เพราะมีกากใยเป็นตัวกระตุ้น ผู้ที่มีอาการท้องผูก จึงควรทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น ฝรั่ง มะละกอ ผักต่างๆ แต่ที่นกกังขา ได้แก่ น้ำผลไม้คั้นต่างๆ ที่โฆษณาว่าสามารถรักษาอาการท้องผูกได้ เพราะมีแต่น้ำแต่ไม่มีกากใย หรือมีก็น้อยมาก จะไปรักษาได้อย่างไร?

๓. ดื่มน้ำมาก..หากอาหารอ่อนตัว

การดื่มน้ำน้อยเกินไป ทำให้หากอาหารในลำไส้ใหญ่แข็งตัว และจับกันเป็นก้อน จึงขับถ่ายออกได้ยากกว่าปกติ เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว และในผู้ที่ท้องผูกอยู่แล้ว ควรเพิ่มปริมาณน้ำดื่มให้มากกว่าปกติ จะช่วยให้หากอาหารอ่อนตัวลงได้ สิ่งที่ควรดื่มน้ำ คือ น้ำชา กาแฟ เพราะมีสารที่ทำให้ลำไส้บีบตัวน้อยลง จึงทำให้เกิดอาการท้องผูก

๔. ผีกขับถ่ายให้เป็นนิสัย

หากไม่ยอมถ่ายท้องผูกเป็นแขกไม่ได้รับเชิญ ควรเริ่มฝึกถ่ายให้เป็นนิสัย

๕. น้ำ ๑ แก้วเพื่อความคล่องสบาย

ตื่นเช้านอนเข้าห้องน้ำถ่าย ควรดื่มน้ำก่อน ๑ แก้ว เพื่อกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวจะได้ถ่ายสะดวกขึ้น พร้อมทั้งยังช่วยให้เกิดความสดชื่น



ป ๒.๑/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ฉันเปลี่ยนแปลงอย่างไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางเพศของตนเองในด้านต่างๆ แล้วบันทึกข้อมูล

การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านร่างกาย

๑.
๒.
๓.

การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านจิตใจ

๑.
๒.
๓.



การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านอารมณ์

๑.
๒.
๓.

การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านสังคม

๑.
๒.
๓.

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

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง แนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

“วันนี้เป็นวันวิสาขบูชา เพื่อนๆ ชวนแก้วตาไปเวียนเทียนที่วัด แก้วตาเห็นว่าวัดอยู่ใกล้บ้าน เธอจึงใส่เสื้อกล้ามและกางเกงขาสั้นไปเวียนเทียน”

ถ้านักเรียนเป็นแก้วตา เมื่อมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหานั้นอย่างไร



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์ จะเป็นไปตามวัย ตามลำดับขั้นตอน ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่างชัดเจน เราจึงต้องรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งจะยอมรับการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์ เกิดความพร้อมในทุกด้าน

วัยรุ่นเป็นวัยสำคัญของการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะมีการพัฒนาตามวัยที่สังเกตได้อย่างชัดเจนเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี และจะเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นวัยรุ่นเต็มที่ เมื่ออายุประมาณ ๑๙ ปี ผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชาย ประมาณ ๒ ปี (ผู้หญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อ ๑๓ - ๑๕ ปี ผู้ชายเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ ๑๕ - ๑๗ ปี)



ผู้หญิง	ผู้ชาย
ด้านร่างกาย ๑. หน้าอกขยาย สะโพกผายออก เอวคอด เสี่ยงแหลมเล็ก มีสิ่ว กลิ่นตัว ขนขึ้นที่ลับ ๒. รังไข่-ผลิตไข่ มีประจำเดือน (โปรเจสเตอโรน)	ด้านร่างกาย ๑. กล้ามเนื้อใหญ่ มีหนวดเครา ออกผาย มีสิ่วกลิ่นตัว มีขนขึ้นที่ดัด ๒. อัณฑะ ผลิตอสุจิ ฝันเปียก (เทสโทสเตอโรน)
ด้านสติปัญญา ๑. สนใจการเรียนรู้ชอบจดจำ ท่องบทเรียน ๒. ชอบเรียนรู้ภาษา ศิลปะ ความงาม จินตนาการ คิดมาก	ด้านสติปัญญา ๑. อยากรู้ อยากเห็น ชอบค้นคว้าทดลอง ๒. ชอบการคิดคำนวณ คาคะเน คิววิเคราะห์ เป็นเหตุเป็นผล
ด้านอารมณ์ ๑. อารมณ์อ่อนไหวไม่คงที่ อ่อนโยน ขี้อาย ชอบวิตกกังวล อิจฉาริษยา ๒. สนใจเพศตรงข้าม มีความรู้สึกทางเพศแต่เก็บความรู้สึก	ด้านอารมณ์ ๑. อารมณ์ร้อน รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย รักอิสระ ดื้อรั้น ๒. สนใจเพศตรงข้าม มีความรู้สึกทางเพศ แสดงออกเปิดเผย
ด้านสังคม ๑. ให้ความสำคัญกับเพื่อน ครอบครัว ติดเพื่อน	ด้านสังคม ๑. รักเพื่อนต้องการให้เพื่อนยอมรับอยู่ในกลุ่ม ๒. ชอบคล้อยตามเพื่อน เสี่ยงการติดยาเสพติด และโรคทางเพศสัมพันธ์

การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

๑. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลของฮอร์โมนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การมีประจำเดือน การหลั่งน้ำอสุจิ การเกิดสิว

๒. ทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการของอวัยวะเพศทั้งภายในและภายนอก และดูแลรักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๓. รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสมกับเพศและวัย โดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

๔. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและแต่งกายให้เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง

๕. ปฏิบัติตนอยู่ในขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมไทย

๖. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ การปรับตัว และระบายอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

๗. หลีกเลี่ยง ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์





บ ๒.๑/ผ ๕-๐๑

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ครอบครัวที่อบอุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายลักษณะครอบครัวของตนเอง และแนะนำสมาชิกในครอบครัว
พร้อมทั้งวาดภาพประกอบ

(วาดภาพ)

- ลักษณะของครอบครัว

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

- สมาชิกในครอบครัว

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

- ความประทับใจที่เกิดขึ้นในครอบครัว

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

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



บ ๒.๑/ผ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒ เรื่อง วิธีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบอกแนวทางในการเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
แล้วตกแต่งผลงานให้สวยงาม

วิธีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

.....

ครอบครัวที่อบอุ่น



ครอบครัวที่อบอุ่นสามารถสร้างสมาชิกที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีบุคลิกภาพที่มีคุณลักษณะที่ดีเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมให้เกิดขึ้นได้ ดังนี้

๑. การอบรมเลี้ยงดูทำให้ได้รับการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีงาม ทำให้มีจริยธรรมและคุณธรรม มีจิตสำนึก และเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ ทำให้เป็นคนมีความสุขในการดำเนินชีวิต

๒. จากการเลียนแบบอย่างที่ดีของครอบครัว ทำให้เกิดการเรียนรู้และการปรับตัวตั้งแต่วัยเด็ก รู้จักบทบาทและการวางตัว ทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เมื่อโตขึ้นจึงมีพฤติกรรมที่ดีเป็นที่ชื่นชอบในสังคม

๓. การส่งเสริมให้มีการพัฒนาการได้อย่างเหมาะสมตามวัย ทำให้มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม

๔. ความรักความเอาใจใส่ รวมทั้งความเข้าใจที่ได้รับจากครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูอย่างรักใคร่ใกล้ชิด พ่อแม่ผู้ปกครองมีความอดทนสม่ำเสมอ เปิดโอกาสให้ได้คิดและแสดงออกอย่างเหมาะสม สร้างความอบอุ่นทางใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงประสบความสำเร็จและความสุขในอนาคต

๕. การได้ฝึกความรับผิดชอบ เข้าใจระเบียบ มีวินัยในตนเอง ภายใต้การแนะนำที่ถูกต้องเพื่อให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคมได้ เมื่อโตขึ้นจึงเป็นผู้ที่มีจิตสำนึกที่ดี รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะและมีศีลธรรม รู้หน้าที่และบทบาทของตน เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศต่อไป

๖. การได้รับการส่งเสริมให้รู้จักพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ ได้ฝึกเรื่องของกระบวนการคิด มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ อันเป็นผลให้เกิดความสำเร็จในงานที่ทำ เมื่อโตขึ้นจึงจะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิตการทำงานและครอบครัว



ปัจจุบันบุคคลที่ประสบความสำเร็จ คือ ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพื้นฐานทางจิตใจมั่นคง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักกาลเทศะ มีวินัย รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ และมีส่วนร่วมต่อสังคม การมีคุณลักษณะเหล่านี้ได้มาจากพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูมาตั้งแต่เล็กๆ และพัฒนาขึ้นตามวัย เพราะบทบาทต่างๆ ในครอบครัวเป็นบทบาทที่จำลองจากสังคมใหญ่ พ่อแม่ที่แนะนำลูกด้วยความรักและความผูกพัน มีความเข้าใจกัน เด็กๆ ก็จะได้ขึ้นอย่างมีคุณภาพ ครอบครัวจึงเป็นสถาบันเล็กๆ แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะสร้างคนที่มีคุณภาพให้เกิดขึ้น และในเมื่อสังคมประกอบด้วยครอบครัวจำนวนมาก แต่ไม่ได้มีทุกครอบครัวที่อบอุ่น เราจึงต้องทำความเข้าใจกับบทบาทและหน้าที่ของแต่ละคนเพื่อเพิ่มปริมาณครอบครัวที่อบอุ่นให้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้สังคมสืบเนื่องไปถึงประเทศ เป็นสังคมที่เจริญก้าวหน้าและมีแต่ความสงบสุข

บทบาทในการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี



ลูกที่ดีควรจะช่วยให้พ่อแม่มีพลังและกำลังใจต่อชีวิตต่อไป เพราะกว่าจะโตพอที่จะรับภาระต่อจากพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ได้ก็ยั้งต้องใช้เวลานาน ลูกที่ดีจึงต้องปฏิบัติต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตั้งแต่วัยเด็ก เช่น

๑. แสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) โดยการปรนนิบัติรับใช้อย่างเต็มใจทุกโอกาสที่ทำได้ รับผิดชอบงานส่วนตัว นอกจากนั้นควรอาสาช่วยงานของครอบครัวเท่าที่สามารถจะทำได้ เพื่อให้พ่อแม่สบายใจว่าต่อไปข้างหน้าลูกจะช่วยเหลือตนเองได้ การปฏิบัติเหล่านี้ผู้ใดที่พบเห็นย่อมมีความชื่นชม พ่อแม่ ผู้ปกครอง ย่อมภูมิใจที่มีลูกหลานดี ทำให้มีความสุข

๒. ควรรู้ว่าพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ต้องทำงานด้วยความเหนื่อยยาก ไม่ควรเรียกร้องและต้องการสิ่งใดที่เกินความจำเป็น เพราะจะทำให้พ่อแม่เป็นทุกข์

๓. จะต้องปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากเรื่องที่จะทำให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) เดือดร้อนและเกิดความเสียหาย โดยปฏิบัติดังนี้



๓.๑ คบเพื่อนที่ดี ชักชวนกันทำในสิ่งที่ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในทางที่ดี มีศีลธรรม

๓.๒ กระตือรือร้นในการเรียน สนใจใฝ่หาความรู้ด้วยการอ่านหนังสือต่างๆ และติดตามข่าวสาร รวมทั้งค้นคว้าจากสื่ออื่นๆ เช่น อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ด้วยความขยันหมั่นเพียรสม่ำเสมอ เพื่อให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ภูมิใจในตัวลูกหลาน

๓.๓ ต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ด้วยความรักและเคารพ เพราะเข้าใจในความปรารถนาดี มุ่งหวังให้ลูกหลานนำไปปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในอนาคต

๓.๔ ควรมีพฤติกรรมแสดงออกกับพ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ด้วยความอ่อนน้อม ทั้งในด้านการใช้ภาษาและมีกิริยามารยาทตามระเบียบประเพณีไทยให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ได้ชื่นใจ

๓.๕ ควรมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) ได้สั่งสอนอบรม ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ (ผู้ปกครอง) วางใจได้ว่าลูกหลานจะมีความประพฤติดีและเป็นที่ยอมรับของสังคมในอนาคต

๓.๖ ลูกหลานที่ดีจะต้องเห็นความสงบสุขในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ ลูกๆ จะต้องไว้ว่างใจกัน ไม่เอาเปรียบกัน และต่างช่วยเหลือกันและกัน พี่ทำหน้าที่ดูแลน้อง ส่วนน้องก็ต้องเคารพและเชื่อฟังพี่ มีความสามัคคีในหมู่พี่น้อง มีความรักความผูกพันกัน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ก็จะสบายใจ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความเครียด ความกังวลก็หายไป ทำให้มีอายุยืนได้อยู่ดูความสำเร็จของลูกหลานได้อีกนาน



เมื่อครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกที่มีความรักความผูกพันกัน ต่างก็ห่วงใยซึ่งกันและกัน ครอบครัวนั้นก็จะมีแต่ความสุข เป็นครอบครัวที่อบอุ่น ทำให้สังคมมีแต่ความสงบสุขและความเจริญ



ครอบครัวถือเป็นหน่วยที่สำคัญ ที่สุดของสังคมในการทำหน้าที่กล่อมเกลาและปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องให้สมาชิกในครอบครัว รวมถึงการสร้างความรักความผูกพันและความสมานฉันท์ให้เกิดขึ้นมีวิธีการสร้าง ความอบอุ่นให้กับครอบครัว

๑. หมั่นรดน้ำพรวนดิน-ทนุถนอมความรัก เพราะเมื่อตัดสินใจอย่างรอบคอบแล้วว่าเขาหรือเธอคนนี้เป็นคนที่เรารักและ พร้อมจะร่วมทุกข์ร่วมสุขกันไปตลอด ดังนั้นเมื่อแต่งงานแล้วควรมีความเสมอต้นเสมอปลายของการแสดงความรัก รู้จักเอื้ออาทร ใส่ใจกันตั้งแต่เรื่องเล็กไปจนถึงเรื่องใหญ่ และรู้จักให้อภัยและอยู่กับปัจจุบัน

๒. เป็นตัวของตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น ตลอดจนพยายามปรับตัวเข้าหากันให้ได้ และควรยึดหลักยกย่อง ยินยอม ยืดหยุ่น แยกแยะและยืนหยัดในสิ่งที่ดีด้วยจิตใจดี จะทำให้เกิดกำลังใจในการใช้ชีวิตร่วมกัน

๓. ใช้เวลาแก่กัน การใช้เวลาร่วมกันเพื่อครอบครัว เพื่อคนที่เรารักเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อใดที่คู่สมรสรู้จักใช้เวลา ร่วมกันอย่างลงตัว รู้จักแสดงออกซึ่งความรักที่มีต่อกันอย่างสม่ำเสมอ และเสมอต้นเสมอปลาย ครอบครัวและชีวิตคู่ย่อมอบอุ่นและมีความสุขจวบจนวันสุดท้ายของชีวิต

๔. ร่วมแบ่งปันสุขทุกข์ การรับรู้ความสุขทุกข์ของแต่ละฝ่ายนั้นด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและแบ่งปัน จะช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีความผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

๕. การจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในครอบครัว เป็นธรรมดาที่ครอบครัวมักจะมี ความขัดแย้งหรือไม่ลงรอยกัน แต่ถ้าสมาชิกในครอบครัวมองปัญหาอย่างเป็นกลาง ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ก็จะช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายได้

๖. และประการสุดท้ายคือการสื่อสารความรักด้วยกายและใจ เช่น การจับมือ หรือโอบกอด ฯลฯ เพราะการแสดงออกถึงความรักใคร่ ความผูกพัน เอื้ออาทร ห่วงใยและเห็นใจกันเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเข้มแข็ง





บ ๒.๑/ผ ๕-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว

- คำชี้แจง
- ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
 - เขียนแผนผังความคิดสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า

พฤติกรรมที่เป็นสาเหตุ

แนวทางแก้ไขความขัดแย้ง

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



บ ๒.๑/ผ ๕-๐๒

ใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ความขัดแย้งกับเพื่อน

- คำชี้แจง
- ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน
 - เขียนแผนผังความคิดสรุปองค์ความรู้ และตอบคำถาม

พฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อน

นักเรียน มีความรู้สึกละอย่างไร เมื่อมีความขัดแย้งกับเพื่อน

.....

.....

นักเรียน มีวิธีการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างไร

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวส่งผลต่อสมาชิกในครอบครัว

ภาระอันยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งของคนเราก็คือการสร้างครอบครัวให้มีความสุข มั่นคงและยืนนาน เมื่อครอบครัวดี สังคมก็ดี ประเทศชาติก็เจริญรุ่งเรืองตามไปด้วย การที่จะสร้างครอบครัวให้มีความสุขสมบูรณ์ได้นั้น พ่อ-แม่มีบทบาทสำคัญ โดยเป็นผู้กำหนดบทบาทของทุกคนในครอบครัวให้ดำเนินชีวิตไปตามขอบเขตของครอบครัว

ปัญหาอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างความสุขในครอบครัว คือความขัดแย้งระหว่างสามีภรรยา ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ดังนั้นทุกครอบครัวต้องตระหนักและร่วมกันหาวิธีจัดการกับความขัดแย้งนั้นให้ลดน้อยลง ความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มักมีสาเหตุมาจากปัจจัยดังต่อไปนี้

๑. นิสัยและความเคยชินส่วนตัวของแต่ละฝ่าย

ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงยากมาก เพราะเป็นนิสัยที่ปลูกฝังติดตัวมานาน ถึงแม้จะเปลี่ยนได้แต่ก็เป็นเพียงแค่ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น ฉะนั้นคู่สามีภรรยาจะต้องยอมรับซึ่งกันละกัน แล้วพยายามปรับตัวเข้าหากัน

๒. ขาดความตระหนักในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

สมัยก่อนสามีมีบทบาทเป็นผู้นำหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว ปัจจุบันภรรยามีบทบาทในการทำงาน หาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัวเช่นกัน และยังต้องรับผิดชอบงานในบ้าน รวมทั้งอบรมสั่งสอนบุตรธิดาอีก จึงทำให้บางครั้งภรรยารู้สึกหงุดหงิดและจุกจิกจู้จี้ไปบ้าง ทำให้เกิดความขัดแย้งได้ หน้าที่อบรมเลี้ยงดูบุตรเป็นหน้าที่โดยตรงของทั้งพ่อและแม่ รวมทั้งหน้าที่รับผิดชอบภาระในบ้านก็ต้องแบ่งเบาซึ่งกันและกัน

๓. การไม่มีเวลาให้กันและกัน

เนื่องจากต่างฝ่ายต่างก็มีภาระต้องทำงาน บางทีก็แยกกันอยู่ ทำให้ไม่มีเวลาพูดคุยรับรู้ สารทุกข์สุกดิบของกันและกัน ดังนั้น ครอบครัวจึงควรมีวันแห่งครอบครัวสัปดาห์ละ ๑ วัน เพื่อที่จะมีเวลาอยู่พร้อมหน้ากัน พ่อ แม่ ลูก ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นการสร้างเกราะทางจิตใจของกันและกันให้แข็งแกร่งขึ้น

๔. การใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหาในครอบครัว

ได้แก่ การทะเลาะ ดุด่า ข่มขู่ ลงมือต่ตีกัน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการพุดยั่วของภรรยา ทำให้สามีโกรธจนทนไม่ได้ แนวทางแก้ไขคือ หยุดพฤติกรรมพุดยั่ว และควรตั้งกติกาครอบครัวเอาไว้

๕. การนอกใจกันของสามีหรือภรรยา

สาเหตุมาจากเรื่องทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตคู่ แต่ทั้งสองฝ่ายต้องมีความเข้าใจและร่วมมือร่วมใจกัน เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปด้วยกันให้ได้ บ่อยครั้งความไม่เข้าใจกันทำให้เกิดความระแวงสงสัยไม่ไว้วางใจกันและกัน แสดงตนเป็นเจ้าเข้าเจ้าของจู้จี้ขึ้นมากเกินไป จนกลายเป็นปัญหาใหญ่โต

แนวทางแก้ไขคือให้แต่ละฝ่ายยึดหลัก ๓ ไม่ ๔ มี ดังนี้

- ๓ ไม่ คือ ไม่จุกจิกจู้จี้ ไม่เป็นเจ้าของหัวใจ ไม่ตำหนิติเตียน

- ๔ มี คือ ยกย่องให้เกียรติ เอาอกเอาใจ เจ็บป่วยต้องดูแล วาจาสุภาพอ่อนโยน มีความเข้าใจ เรื่องเพศที่แตกต่าง หากครอบครัวมีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้น ไม่ควรปล่อยให้เป็นปัญหาเรื้อรัง การหันหน้าพูดจากัน หาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน ไม่ผลักระยะความรับผิดชอบให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สื่อสารกันด้วยวาจาสุภาพอ่อนโยน ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา เชื่อว่าความขัดแย้งต่างๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

.....
พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

๑. การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง
 - ๑) มีเหตุผลและรู้จักยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น โดยไม่เอาอารมณ์ของตนเป็นใหญ่
 - ๒) ไม่ใช้กำลังหรือความรุนแรงตัดสินปัญหา และรู้จักให้อภัยผู้อื่น
 - ๓) มีความอดทนอดกลั้น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
๒. การสื่อสารที่สร้างสรรค์
 - ๑) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่หยาบคายและไม่ก้าวร้าวในการให้เหตุผลหรือชี้แจงความจริง
 - ๒) ไม่พูดยั่วให้อีกฝ่ายโกรธ และไม่ล้อเลียน หรือทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายให้เกิดความอับอาย หรือเสียใจ
๓. การแสดงออกในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
 - ๑) ผู้นำครอบครัวหรือผู้นำกลุ่มไม่ใช้อำนาจในการตัดสินปัญหา เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นหรือชี้แจงเหตุผลอย่างเท่าเทียมกัน
 - ๒) ใช้หลักประชาธิปไตยในการตัดสินปัญหาเพื่อความยุติธรรม
 - ๓) ไม่แสดงท่าทางไม่พอใจเมื่อผู้อื่นมีความคิดเห็นไม่ตรงกับตนเอง

การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรงใช้เหตุผลชี้แจง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จะทำให้ใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนได้อย่างสันติสุข

พฤติกรรมไม่น่าคบหา ที่คุณอาจทำโดยไม่รู้ตัว

ไม่ว่าใครต่างก็ต้องการเป็นที่รักใคร่กันทั้งนั้น เป็นคนจิตใจดีและอ่อนโยนต่อคนอื่นๆ แต่ใช่ว่าจะเป็นกันได้ทุกคน เพราะบางครั้งเรากลับมี “พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์” ที่ทำให้เรากลายเป็นคนไม่น่าคบหา กลายเป็นคนน่ารำคาญ และไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ลองมาเช็คตัวเองดูกันดีกว่าครับว่า คุณมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่ หากมีก็เลิกทำแล้วปรับปรุงตนเอง

๑. พูดถึงแต่เรื่องของตัวเอง
๒. สนใจแต่ภายนอก ละเลยสิ่งที่อยู่ภายใน
๓. ชอบแข่งขันอยู่ตลอดเวลา
๔. มองมิตรเป็นศัตรู
๕. คอยทวงถามแต่ความสำคัญของตัวเอง
๖. ชอบออกคำสั่ง
๗. ไม่ซื่อสัตย์
๘. หยาบคาย
๙. เป็นคนพึ่งพาไม่ได้ แต่กลับขอความช่วยเหลืออยู่เสมอ
๑๐. มองโลกในแง่ร้ายเสมอ



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เพราะเหตุใด ต่อมเหงื่อจึงขับของเสียที่ปนอยู่ในกระแสเลือดออกมา
 - ก. รักษาภาวะสมดุลภายในร่างกาย
 - ข. ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
 - ค. ดูดซึมน้ำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 - ง. ถ่ายเทของเสียไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย
๒. อวัยวะส่วนใดใช้ในระบบการขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์มากที่สุด
 - ก. ลำไส้
 - ข. หัวใจ
 - ค. ไต
 - ง. ปอด
๓. ถ้าต้องการให้ระบบขับถ่ายเหี่ยวทำงานตามปกติ ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ
 - ข. กินอาหารประเภทผักและผลไม้มากๆ
 - ค. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
 - ง. ทาแป้งบริเวณที่มีเหงื่อออก
๔. ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในระบบขับถ่ายปัสสาวะอย่างไร
 - ก. ขับถ่ายของเสียและกำจัดน้ำส่วนเกิน
 - ข. กรองเอาเกลือและสารพิษเก็บไว้
 - ค. สามารถกลั้นปัสสาวะไว้ได้นาน
 - ง. สะสมของเสียไว้ในร่างกาย
๕. ระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร
 - ก. เตือนให้ร่างกายรู้ว่าปริมาณของเสียสะสมอยู่มาก
 - ข. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย
 - ค. เปลี่ยนของเสียเป็นพลังงานในการเผาผลาญอาหาร
 - ง. เปลี่ยนของเสียให้เป็นสารอาหารที่ร่างกายนำมาใช้ได้
๖. อวัยวะใดสำคัญที่สุดในระบบย่อยอาหาร
 - ก. ตับ
 - ข. ลำไส้เล็ก
 - ค. หลอดอาหาร
 - ง. กระเพาะอาหาร
๗. อิทธิพลของครอบครัวที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตรงกับข้อใด
 - ก. พ่อแม่หย่าร้าง
 - ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
 - ค. พ่อแม่เล่นการพนัน
 - ง. พ่อแม่มีระดับการศึกษาน้อย
๘. วัฒนธรรมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมตรงกับข้อใด
 - ก. วัฒนธรรมตะวันตกที่มาจากนักท่องเที่ยวน
 - ข. วัฒนธรรมไทย
 - ค. วัฒนธรรมพื้นบ้าน
 - ง. การหมั้น การแต่งงาน
๙. ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกมีสาเหตุมาจากเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. พ่อกับแม่ทำงานนอกบ้านทั้งคู่
 - ข. พ่อกับแม่อายุห่างกับลูกมาก
 - ค. พ่อกับแม่มีความคิดเห็นต่างกัน
 - ง. พ่อกับแม่ไม่เข้าใจลูก
๑๐. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเป็นหน้าที่ของใครที่จะต้องหาทางแก้ไข
 - ก. พ่อ
 - ข. แม่
 - ค. พี่น้อง
 - ง. ทุกคน

หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การขว้างส่งลูกบอลให้เพื่อนต้องใช้ทักษะเคลื่อนไหวในข้อใด ก. การขว้างและการกระโจน ข. การขว้างและการก้าวเท้า ค. การขว้างและการโยน ง. การขว้างและการก้มตัว ๒. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัว ก. ม้วนตัว ข. กลิ้งตัว ค. หกสูง ง. ปีนเสา ๓. การดึงของ ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด ก. กล้ามเนื้อไหล่ ข. กล้ามเนื้อแขน ค. กล้ามเนื้อขา ง. กล้ามเนื้อเอว ๔. กีฬาตะกร้อ ใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด ก. เท้า ข. ไหล่ ค. แขน ง. ลำตัว ๕. การเล่นเกมตะกร้อ ใช้ทักษะในข้อใดมากที่สุด ก. ศีรษะ ข. หลังเท้า ค. ข้างเท้าด้านนอก ง. ข้างเท้าด้านใน	๖. กีฬาเซปักตะกร้อจัดเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานแนวทางที่นำไปสู่การเล่นกีฬาชนิดใดได้ดีที่สุด ก. วอลเลย์บอล ข. แบดมินตัน ค. แสนด์บอล ง. ฟุตบอล ๗. ในการเตะลูกข้างเท้าด้านใน เราจะยกเท้าอย่างไร ก. ยกเท้าขึ้นเตะตะกร้อให้ลูกบริเวณโคนนิ้ว ข. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้า ค. ยกเท้าพับขึ้นข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้าบริเวณตาตุ่ม ง. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกบริเวณตาตุ่ม ๘. การเล่นเกมตะกร้อ ข้อใดที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ก. เกิดความสามัคคี ข. สนุกสนานเพลิดเพลิน ค. พละนาถัยสมบูรณ์ แข็งแรง ง. ตัดสินใจรวดเร็ว สุขุม รอบคอบ เยือกเย็น ปฏิภาณไหวพริบดี ๙. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ควรเลือกกิจกรรมใด ก. วิ่ง, กระโดดเชือก ข. วิ่ง, ฝึกกายบริหาร ค. ว่ายน้ำ, กระโดดเชือก ง. กระโดดเชือก, แอโรบิคแดนซ์ ๑๐. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำกายบริหารประกอบจังหวะ ก. การแสดงท่าตรงตามจังหวะ ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. ท่าทาง
--	--



บ ๒.๒/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและขั้นตอนการเคลื่อนไหว
พร้อมบอกเหตุผลที่ชอบ

เหตุผลที่ชอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวิธีการฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การเล่นกีฬา มา ๑ วิธี พร้อมทั้งบอกชื่อกีฬาที่สอดคล้องกับแบบฝึกปฏิบัติ

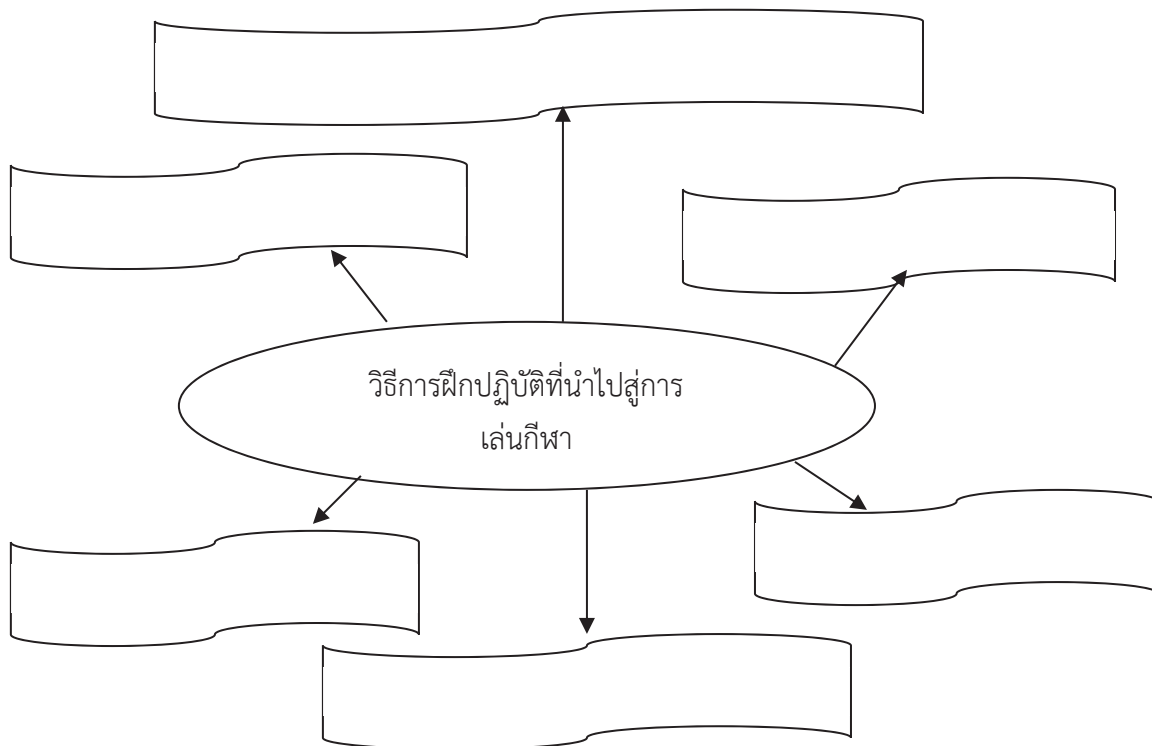
๑. ชื่อชนิดของกีฬา

.....

.....

.....

๒. วิธีฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การเล่นกีฬา



ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕)

เรื่อง เกม

การเล่นเกม

การเล่นเกมนี้อาจมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนั้นผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ควบคุมตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดี ซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

เกมขึ้นเขาลงห้วย

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) ให้แต่ละหมู่เข้าแถวตอนลึก ระยะระหว่างหมู่ ๓ ก้าว ระยะต่อ ๕ ก้าว ให้คนสุดท้ายรองนายหมู่ยืนตรง คนต่อมายืนก้มหลัง คนถัดไปยืนถ่างขา (สลับเรื่อยๆ ไปจนถึงหัวแถว)
- ๒) เมื่อสัญญาณเริ่ม ให้รองนายหมู่เป็นผู้วิ่ง ข้ามคนที่อยู่ข้างหน้า แล้วมุดคนที่อยู่ถัดไป เมื่อไปถึงหัวแถว ก็ยกมือขึ้นให้สัญญาณ คนท้ายแถวจะเป็นผู้วิ่ง จะมุดหรือกระโดดก่อน สุดแต่คนที่อยู่ข้างหน้าจะยินยอมหรือไม่
- ๓) การตัดสิน หมู่ใดหมดก่อน และนั่งลงก่อนจะชนะ

เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
- ๒) เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นของกลุ่มที่ส่งบอลก่อนส่งบอลให้กลุ่มเดียวกัน เพื่อใช้ขว้างไปให้ถูกกลุ่มตรงข้าม ถ้าถูกผู้เล่นคนใดคนนั้นต้องออกจากการเล่น
- ๓) ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มผลัดกันใช้บอลขว้างให้ถูกกลุ่มตรงข้าม กลุ่มใดเหลือผู้เล่นมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

เกมเชลยบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
- ๒) ให้แต่ละกลุ่มยืนอยู่ในเขตแดนของตน เริ่มเล่นโดยกลุ่มที่ส่งบอลก่อนปาลบอลให้ถูกกลุ่มตรงข้าม แล้วกลุ่มตรงข้ามพยายามหลบบอลอยู่ในแดนของตนโดยไม่ให้ออกนอกสนาม
- ๓) ถ้าผู้เล่นคนใดถูกบอลที่ปามาถูก ต้องไปเป็นเชลยของกลุ่มตรงข้าม
- ๔) ถ้าบอลอยู่ที่กลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นเป็นผู้ปาลบอลต่อ เมื่อหมดเวลา กลุ่มใดมีเชลยมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

เกมกบกระโดด

วิธีเล่นเกมปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- ๑) ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน โดยมียระยะห่างกันสองช่วงแขน
- ๒) ให้ทุกคนนั่งลงในท่ากบ เตรียมพร้อมที่จะกระโดด
- ๓) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้คนสุดท้ายของแถวกระโดดข้ามคนที่อยู่ข้างหน้าขึ้นมาเรื่อยๆ จนข้ามมาอยู่ข้างหน้าสุด แล้วให้หยุดเว้นระยะห่างสองช่วงแขน แล้วนั่งท่ากบเหมือนเดิม
- ๔) คนสุดท้ายก็กระโดดข้ามมาเหมือนคนแรก แล้วนั่งลงท่ากบระยะห่างเหมือนเดิม กลุ่มใดกระโดดครบหมดทุกคนก่อนเป็นฝ่ายชนะ



บ ๒.๒/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเล่นกีฬา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อที่นักเรียนชอบปฏิบัติ คือ

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

๒. การฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อมีปัญหาอะไรบ้าง

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

๓. นักเรียนมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

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



บ ๒.๒/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่าง
กิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่าง พร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเล่นกรีฑา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการแข่งขันกรีฑาแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

เรื่อง วิ่ง ๘๐ เมตร และ ๑๐๐ เมตร

ชื่อ.....เลขที่.....
 กลุ่มที่.....ชั้น.....วันที่ปฏิบัติ.....

ตารางประเมินพฤติกรรมตนเอง

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

สรุปผลการปฏิบัติ

๑. จัดลำดับผู้ที่ใช้เวลาวิ่งน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบันทึกผลผู้ที่ใช้เวลาน้อยที่สุด ๓ ลำดับแรก (เรียงจากน้อยไปมาก)

วิ่ง ๘๐ เมตร

๑.....ใช้เวลา.....
 ๒.....ใช้เวลา.....
 ๓.....ใช้เวลา.....

วิ่ง ๑๐๐ เมตร

๑.....ใช้เวลา.....
 ๒.....ใช้เวลา.....
 ๓.....ใช้เวลา.....

๒. นักเรียนใช้เวลาในการวิ่งจัดเป็นลำดับที่.....ของห้อง ในการวิ่ง ๘๐ เมตร และลำดับที่.....ของห้อง ในการวิ่ง ๑๐๐ เมตร

๓. ปัญหาที่พบขณะปฏิบัติกิจกรรม
๔. วิธีแก้ไขปัญหา.....

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม การวิ่งผลัด

ชื่อทีม.....

- | | |
|---------|----------------|
| ๑. | วิ่งลำดับที่ ๑ |
| ๒. | วิ่งลำดับที่ ๒ |
| ๓. | วิ่งลำดับที่ ๓ |
| ๔. | วิ่งลำดับที่ ๔ |
| ๕. | วิ่งลำดับที่ ๕ |

สรุปผลการแข่งขัน

๑. ทีมของนักเรียน ใช้ระยะเวลาในการวิ่ง.....

๒. บันทึกรายชื่อทีมวิ่งผลัดในห้องของนักเรียนและระยะเวลาที่ใช้วิ่ง
(ให้เรียงจากทีมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดไปหามากที่สุด)

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

๓. นักเรียนคิดว่าปัจจัยที่ทำให้ทีมใช้เวลาในการวิ่งน้อยที่สุด.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียน) เรื่อง กรีฑา

การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นเป็นการวิ่งอย่างเต็มที่ตลอดระยะทาง ได้แก่ วิ่งระยะทาง ๖๐ เมตร ๘๐ เมตร ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร เป็นต้น ซึ่งมีวิธีการดังนี้

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 วิ่งให้เร็วที่สุด เมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัย ให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้า หรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วง ๆ ผู้วิ่งจะต้องถือไม้คทาวิ่งไปในแต่ละช่วง เมื่อครบช่วงของตนแล้ว ผู้วิ่งก็จะส่งไม้ให้ผู้วิ่งคนต่อไปจนถึงผู้วิ่งคนสุดท้ายที่จะต้องวิ่งถือไม้เข้าเส้นชัย ระยะทางในการวิ่งผลัด ได้แก่

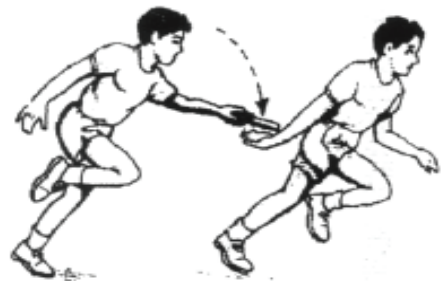
๑. วิ่งผลัด ๘ x ๕๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๘ คน วิ่งคนละ ๕๐ เมตร
๒. วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร
๓. วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

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 ผู้ส่งจะฟาดไม้ลงบนมือของผู้รับ
 - ๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน
 - ๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหน้า และคว่ำมือลง ผู้รับส่งไม้จากด้านล่างฟาดขึ้นใส่มือผู้รับ

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

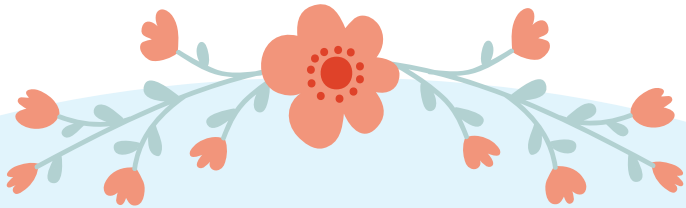


แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

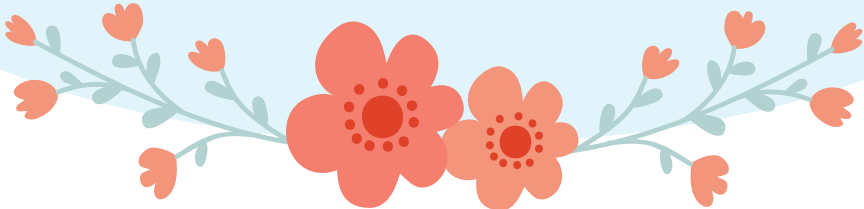
คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัว ก. ม้วนตัว ข. กลิ้งตัว ค. หกสูง ง. ปีนเสา ๒. การขว้างส่งลูกบอลให้เพื่อนต้องใช้ทักษะเคลื่อนไหวในข้อใด ก. การขว้างและการกระโจน ข. การขว้างและการก้าวเท้า ค. การขว้างและการโยน ง. การขว้างและการก้มตัว ๓. การดึงของ ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด ก. กล้ามเนื้อไหล่ ข. กล้ามเนื้อแขน ค. กล้ามเนื้อขา ง. กล้ามเนื้อเอว ๔. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำกายบริหารประกอบจังหวะ ก. การแสดงท่าตรงตามจังหวะ ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. ท่าทาง ๕. กีฬาเซปักตะกร้อจัดเป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานแนวทางที่นำไปสู่การเล่นกีฬานชนิดใดได้ดีที่สุด ก. วอลเลย์บอล ข. แบดมินตัน ค. แฮนด์บอล ง. ฟุตบอล	๖. กีฬาตะกร้อ ใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด ก. เท้า ข. ไหล่ ค. แขน ง. ลำตัว ๗. ในการเตะลูกข้างเท้าด้านในเราจะยกเท้าอย่างไร ก. ยกเท้าขึ้นเตะตะกร้อให้ลูกบริเวณโคนนิ้ว ข. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้า ค. ยกเท้าพับขึ้นข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกข้างเท้าบริเวณตาตุ่ม ง. ยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกให้ลูกบริเวณตาตุ่ม ๘. การเล่นตะกร้อ ใช้ทักษะในข้อใดมากที่สุด ก. ศีรษะ ข. หลังเท้า ค. ข้างเท้าด้านนอก ง. ข้างเท้าด้านใน ๙. การเล่นตะกร้อข้อใดที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ก. เกิดความสามัคคี ข. สนุกสนานเพลิดเพลิน ค. พละนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง ง. ตัดสินใจรวดเร็ว สุขุมรอบคอบเยือกเย็น ปฏิภาณไหวพริบดี ๑๐. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อควรเลือกกิจกรรมใด ก. วิ่ง , กระโดดเชือก ข. วิ่ง , ฝึกกายบริหาร ค. ว่ายน้ำ , กระโดดเชือก ง. กระโดดเชือก , แอโรบิกแดนซ์
---	---



หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีสุข



แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด	
๑. โรคติดต่อหมายถึงข้อใด ก. โรคที่ไม่สามารถป้องกันได้ ข. โรคที่มีอันตรายต่อร่างกายเล็กน้อย ค. โรคที่สามารถรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ง. โรคที่สามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ ๒. สุขบัญญัติแห่งชาติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด ก. การประหยัดเงิน ข. การดูแลสุขภาพ ค. การพัฒนาชุมชน ง. การส่งเสริมเศรษฐกิจ ๓. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ก. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น ข. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย ค. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน ง. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี ๔. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใด ปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด ข. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย ค. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ ง. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อที่มิดชิดสวยงาม ๕. ใครที่มีโอกาสได้รับเชื้อโรคมามากที่สุด ก. คนที่รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ข. คนที่สัญจรในห้างสรรพสินค้า ค. คนที่ไม่ออกกำลังกายประจำ ง. คนที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ	๖. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคผื่นคัน ก. อาบน้ำทุกวัน ข. แปรงฟันทุกวัน ค. ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำ ง. ใส่เสื้อผ้าที่ซื้อใหม่อยู่เสมอ ๗. ผลกระทบที่เกิดจากการเสพสารเสพติดคืออะไร ก. ทำให้กินอาหารได้มาก ข. ทำให้ขยันทำงานไม่เหนื่อย ค. ทำให้สติปัญญาเสื่อม ง. ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ๘. การติดตามข่าวสารสุขภาพมีผลดีอย่างไร ก. ทำให้เด่นกว่าคนอื่น ข. ทำให้เพื่อนๆ ยกย่อง ค. ช่วยเพิ่มความรู้รอบตัว ง. ป้องกันตนเองจากโรคได้ ๙. ข้อใดเป็นอันตรายต่อผู้เล่น ก. ตีลังกานานเกินไป ข. ม้วนหน้าบนเบาะ ค. เตะฟุตบอลในสนาม ง. เตะเตะกร้อบนลานปูนซีเมนต์ ๑๐. การทาสีบ้านเป็นเวลานานๆ มีผลเสียอย่างไรต่อผู้ทาสี ก. เกิดอาการแพ้ ข. เกิดอาการตื้อสันทาบ้าน ค. ทำให้เกิดผื่นคันตามร่างกาย ง. ทำให้ร่างกายเปื้อนสีจนล้างไม่ออก



บ ๒.๓/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ตามที่กำหนดให้ แล้วบันทึกผลการค้นคว้ามลงในตาราง

ที่	แหล่งค้นคว้า	ข้อมูลข่าวสารที่ค้นคว้า
๑	โทรทัศน์	
๒	วิทยุ	
๓	ระบบ internet	
๔	หนังสือพิมพ์	

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

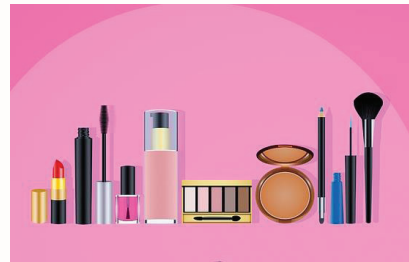
ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เราบริโภคเข้าไปและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรา

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของคนเรา เช่น ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงอาหาร อาหารเสริม วิตามิน



ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน ใช้สีอักษรตัดกับพื้นฉลาก และแจ้งรายการ ดังนี้

๑. ชื่อเฉพาะของอาหาร ชื่อสามัญหรือชื่อที่ใช้เรียกอาหารตามปกติ
๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ
๓. เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร (เครื่องหมาย อย.)
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)

หลักการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

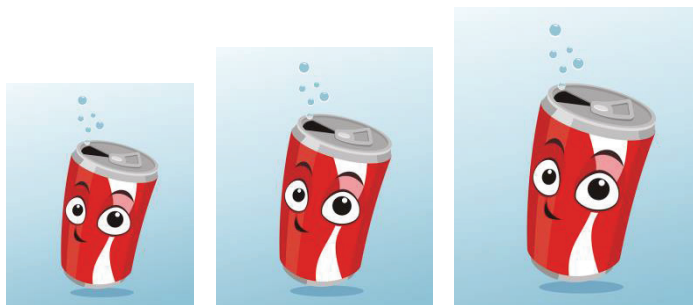
อาหาร หมายถึง อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นมและผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร ในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรยึดหลักดังนี้

หลักการ ๓ ป.

ปลอดภัย คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมีลักษณะ สี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมาย จะต้องมีการ์รื่องหมาย หรือสัญลักษณ์แสดงให้เห้น เช่น เครื่องหมาย อย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือ จะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่สด โดยดูจากวันที่ผลิต หรือวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

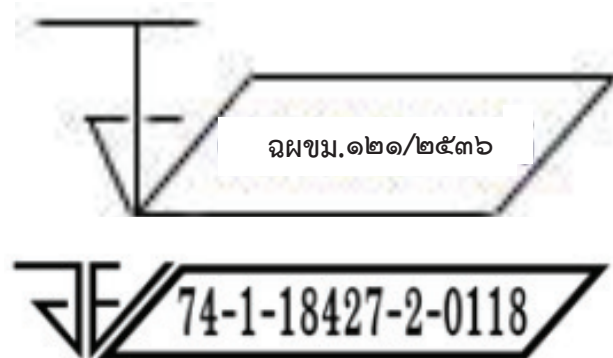
ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการ

ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่นเพื่อจะได้อาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก



ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร โดยระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหาร ทำให้เราทราบว่าอาหารชนิดนั้นมีสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน



เครื่องหมาย ออย. เป็นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยผู้ผลิตต้องนำอาหารไปตรวจสอบคุณภาพตามหลักเกณฑ์ จะได้รับเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลักแสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย ออย. เพื่อนำไปแสดงไว้ที่ผลิตภัณฑ์อาหาร ช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าอาหารนั้นมีคุณภาพประโยชน์และปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค

ดูฉลาดอย่างไร ให้ถูกวิธี



ฉลาดโภชนาการ คือ ฉลาด
อาหารที่มีข้อมูลโภชนาการ
ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสาร
อาหารของอาหารนั้นใน
กรอบสี่เหลี่ยม

ฉลาดโภชนาการ
ช่วยให้ได้รับสารอาหารตาม
ที่ต้องการ ซึ่งมีประโยชน์ต่อ
ผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ



4 วิธีดูฉลาดที่ถูกต้อง

1

ดูปริมาณหนึ่ง
หน่วยบริโภค

2

ดูหน่วยบริโภค
ต่อภาชนะบรรจุ

3

ดูคุณค่าทาง
โภชนาการ

4

ดูปริมาณ
ที่แนะนำต่อวัน



ที่มา : มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ



บ ๒.๓/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง อันตรายจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด อันตรายจากการเล่นกีฬาและวิธีป้องกัน

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

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไป และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ

๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว

๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น

๔. ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการออกกำลังกาย ซึ่งจำเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรงสามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย 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. ดึงข้อของชายหรือการอแขนห้อยตัวของหญิง

๖. ดันพื้น

การฝึกเพื่อพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๑. การวิ่งระยะไม่เกิน ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงหรือ ๑๐๐ เมตร สำหรับชาย หรือวิ่งไม่เกิน ๖ นาทีขึ้นไป
๒. วิ่งจ็อกกิ้ง คือการวิ่งในระดับความเร็วเท่ากันทุกระยะความเร็วประมาณ ๑๐ – ๑๒ กิโลเมตร ต่อ ชั่วโมง เป็นเวลา ๑๐ – ๒๕ นาที
๓. การเต้นแอโรบิค
๔. การว่ายน้ำระยะไกล
๕. การยกน้ำหนักที่ใช้ น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก

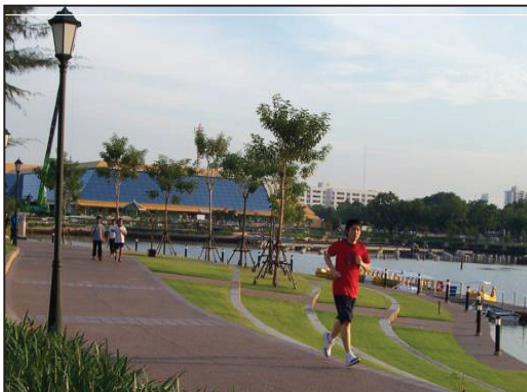


การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ
๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนไหว หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น เพื่อจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย
๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดี ไม่มากจนเกินไป



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ จะทำให้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทดสอบด้านต่าง ๆ ดังนี้

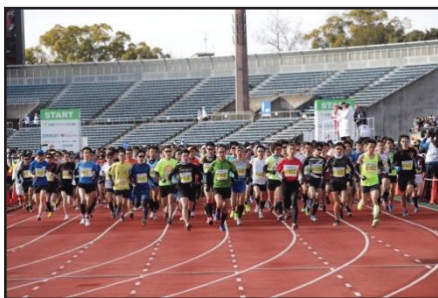
๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดี ในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น



๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะเดียวกัน ซ้ำ ๆ ได้เป็นเวลานาน เช่น การดันพื้น เป็นต้น



๓. ความทนทานของระบบหมุนเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือดที่จะทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า จะกลับคืนสู่ปกติได้เร็ว เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น



๔. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อจะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วจนทำให้วัตถุ หรือ ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่โดยแรง 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 อยู่บนตำแหน่งที่สมดุล ขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น



๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง โดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น

๙. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ – ตา – เท้า หมายถึง ความสามารถของความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา หรือ เท้ากับตา ที่กระทำต่อวัตถุ เช่น การขว้าง การปาเป้า เป็นต้น



เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในชั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อบอกให้ เข้าที่ ให้นักเรียนยืนให้ปลายเท้าซ้ายหรือ ขวาจรดเส้นเริ่มไม่ต้องย่อตัวในการออกวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย
๒. ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด



๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม
๒. ซ้อมเหวี่ยงแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรงและให้ไกลที่สุด ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกผลครั้งที่ดีที่สุด
๓. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ไกลที่สุด
๔. ถ้าวางสູ່พื้นแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่



๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง
๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่ง แล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่ม และวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมาวางหลังเส้นเริ่มเช่นกัน
๓. จับเวลาตั้งแต่ออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม
๔. ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ดีที่สุด

๔. งอตัวข้างหน้า จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความอ่อนตัว

วิธีปฏิบัติ

๑. นำไม้บรรทัดมาวางบนโต๊ะให้ชิดขอบโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วให้นักเรียนยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยให้เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด
๒. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน
๓. ก้มตัวลงให้มากที่สุดแล้วอ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด
๔. ขณะก้มไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้

๕. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

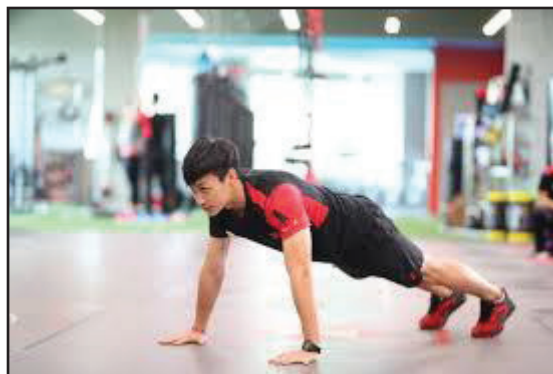
วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉากเป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้เท้าไว้ที่หน้าอก
๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้
๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง
๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า
๒. ชายขาเหยียดตึงปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หลีกเลี่ยงใช้เข่าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น
๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้หน้าอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอกแล้วเหยียดแขนยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม 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



บ ๒.๓/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง โรคและวิธีป้องกัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมที่กำหนดให้ว่าอาจทำให้เกิดโรคใด
มีวิธีการป้องกันอย่างไร

พฤติกรรม	โรคที่เกิด	วิธีป้องกัน
๑. นอนในห้องไม่กางมุ้ง		
๒. ใช้เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น		
๓. กินลูกอมแล้วไม่แปรงฟัน		
๔. ไม่ทำความสะอาดที่นอน		
๕. กินอาหารไม่ใช่ช้อนกลาง		

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



บ ๒.๓/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติลงในตาราง

สุขบัญญัติข้อที่	ความสำคัญ
๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย	
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด	
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ	
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท	
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม	

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง โรค



โรค เป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิตซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต โรคยังอาจหมายถึงภาวะการทำงานของร่างกายซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้น ๆ ในมนุษย์

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดหรือติดต่อจากสิ่งมีชีวิตหนึ่งไปยังอีกสิ่งมีชีวิตหนึ่งได้ โดยไม่จำกัดว่าสิ่งมีชีวิตนั้นจะเป็นมนุษย์หรือไม่ก็ตาม โรคติดต่ออาจสามารถแพร่ไปสู่สิ่งมีชีวิตอื่นได้โดยการสัมผัสโดยตรง การสูดดมหายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่จากผู้ป่วย การรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปนอยู่ หรือแม้แต่ผ่านตัวกลางที่เรียกว่าพาหะ หากโรคติดต่อนั้น ๆ มีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วสู่ชุมชนที่มีประชากรจำนวนมาก โรคดังกล่าวก็กลายเป็นโรคระบาด

สาเหตุของการเกิดโรค

๑. เกิดจากภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอ
๒. พักผ่อนไม่เพียงพอ
๓. ไม่ค่อยออกกำลังกาย
๔. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และรับประทานอาหารไม่ครบ ๕ หมู่
๕. อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย
๖. เกิดจากกรรมพันธุ์
๗. อากาศและอุณหภูมิ



โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบัน

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โรคนี้มักเกิดกับเด็กเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี และพบมากในช่วงฤดูฝน



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

๑. การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและอยู่ในสถานที่ที่มียุงลายอาศัยอยู่
๒. ไม่มีการฉีดยาพ่นสารเคมีกำจัดยุงลายทำให้ยุงลายมากัดคนได้
๓. การถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคจากผู้ป่วยไข้เลือดออกกัด

อาการของโรค

เริ่มจากมีอาการไข้และมีไข้ขึ้นสูงติดต่อกัน ๓ - ๔ วัน หายใจหอบ บางรายมีจุดแดงหรือผื่นขึ้นตามแขนขา และลำตัว หรือมีรอยขีดตามผิวหนัง บางรายอาจอาเจียน หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ เนื่องจากมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร สำหรับในรายที่รุนแรงอาจช็อกและเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาทันที่



แนวทางการป้องกันโรค

๑. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยทำลายแหล่งน้ำที่ยุงจะไปวางไข่และฉีดพ่นสารเคมีกำจัดยุงลาย
๒. หลีกเลี่ยงการไปอยู่สถานที่หรือแหล่งที่มียุงลายอาศัยอยู่
๓. ระวังตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด ซึ่งยุงลายมักออกหากินในเวลากลางวัน
๔. เมื่อสงสัยว่ามีอาการของโรค ควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

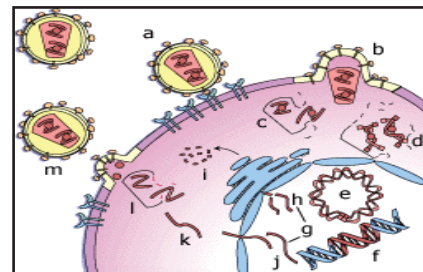


โรคเอดส์

โรคเอดส์ หรือ AIDS มีชื่อเต็มว่า (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรคที่ภาวะร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลง ที่เรียกว่า โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

สาเหตุของโรค

เกิดจากเชื้อไวรัส ที่มีชื่อว่า HIV ย่อมาจากคำว่า Human Immunodeficiency Virus ซึ่งมีขนาดเล็กมากสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เชื้อไวรัส HIV จะทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง



เชื้อเอชไอวีที่ก่อให้เกิดโรคเอดส์

การติดต่อ

๑. ติดต่อทางการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโรคเอดส์
๒. ติดต่อกันทางเลือด เช่น การรับเลือดของคนที่มีเชื้อเอดส์
๓. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๔. การใช้ของมีคม เช่น การใช้มีดโกนอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
๕. จากมารดาสู่ทารกในครรภ์

โรคเอดส์ไม่สามารถติดต่อด้วยวิธีดังนี้

๑. การใช้ห้องน้ำร่วมกัน
๒. การพูดคุย
๓. การสัมผัส
๔. การถูกแมลงหรือยุงกัด
๕. ใช้น้ำหรือว่ายน้ำในสระน้ำเดียวกัน
๖. รับประทานอาหาร
๗. ไอจามรดกัน

การป้องกันโรค

๑. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๒. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ
๓. ไม่ใช้ของมีคมร่วมกับคนที่ติดเชื้อ
๔. ไม่รับเลือดของคนที่เป็นเอดส์
๕. ไม่ใช้เข็มสักบนผิวหนัง

ผลกระทบจากการเกิดโรคต่าง ๆ

๑. เป็นภาระให้คนในครอบครัวต้องดูแล ถ้าเป็นโรคติดต่ออาจทำให้โรคติดต่อไปยังสมาชิกคนอื่นได้
๒. ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยทรมานจากการเป็นโรค
๓. จิตใจหดหู่ วิตกกังวล จากการเป็นโรค
๔. เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา และเสียเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน



วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย “๑๐ อ” ดังนี้

๑. **อาหาร** รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกมื้อและทุกวัน และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๒. **อนามัย** หมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย รวมทั้งสุขภาพปากและฟันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งรู้จักสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อพบความผิดปกติต้องรีบปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือครู เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงต่อไป

๓. **ออกกำลังกาย** ต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน ครั้งละ ๒๐ - ๔๐ นาที และเน้นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น แขน ขา

๔. **อุจจาระ** ควรฝึกขับถ่ายอุจจาระ ให้ถ่ายอุจจาระเป็นประจำ วันละ ๑ ครั้ง ควรป้องกันการท้องผูก โดยการรับประทานผักและผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ

๕. **อากาศดี** ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและในโรงเรียน ให้มีการถ่ายเทอากาศได้ดีไม่อับทึบ ในห้องนอนควรเปิดประตูหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้าถึง

๖. **อุบัติเหตุ** ต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น เดินข้ามถนนในทางข้าม ไม่เล่น โยนหินจนเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

๗. **อารมณ์** ต้องทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่เครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

๘. **งานอดิเรก** รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการทำงานอดิเรกหลายอย่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพิ่มรายได้

๙. **ความอบอุ่น** คือ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว นอกจากนั้นควรมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู อาจารย์ และคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑๐. **อนาคต** คือ การกำหนดเป้าหมายในอนาคตให้ชัดเจน และมีความเป็นไปได้ที่เหมาะสมกับตนเอง และพยายามปฏิบัติตามวิธีการที่ถูกต้องที่จะบรรลุเป้าหมายในอนาคตนั้น



วิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติในภาวะปกติที่ยังไม่เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตามวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ดังกล่าวข้างต้นและการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้ได้รับเชื้อโรคและสารก่อโรค เช่น ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้างอย่างถูกวิธี และการไปรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ตามกำหนดเวลาที่เหมาะสม

๒. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้นเป็นการปฏิบัติในขณะที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรค เพื่อป้องกันโรคไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น เช่น การปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพ (ดังกล่าวข้างต้น) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จะได้หายจากการเจ็บป่วยโดยเร็ว

๓. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคซ้ำอีก และเพื่อให้ฟื้นคืนสภาพปกติโดยเร็ว เป็นการปฏิบัติหลังจากที่หายจากอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคนั้นแล้ว เพื่อไม่ให้กลับเป็นโรคนั้นอีก และเพื่อฟื้นฟูสภาพให้กลับเป็นปกติโดยเร็ว ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไม่ออกกำลังกายหรือทำงานหนักหรือหักโหมมากเกินไป เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่า การจะมีสุขภาพที่ดีนั้น จะต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อเกิดเป็นโรคหรือเจ็บป่วยจะต้องปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างถูกต้องด้วย



ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติจึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็กเยาวชน และประชาชนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี



๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



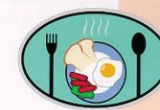
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย



๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
สัณฐาน



๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ



๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี



๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



๑๐. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม

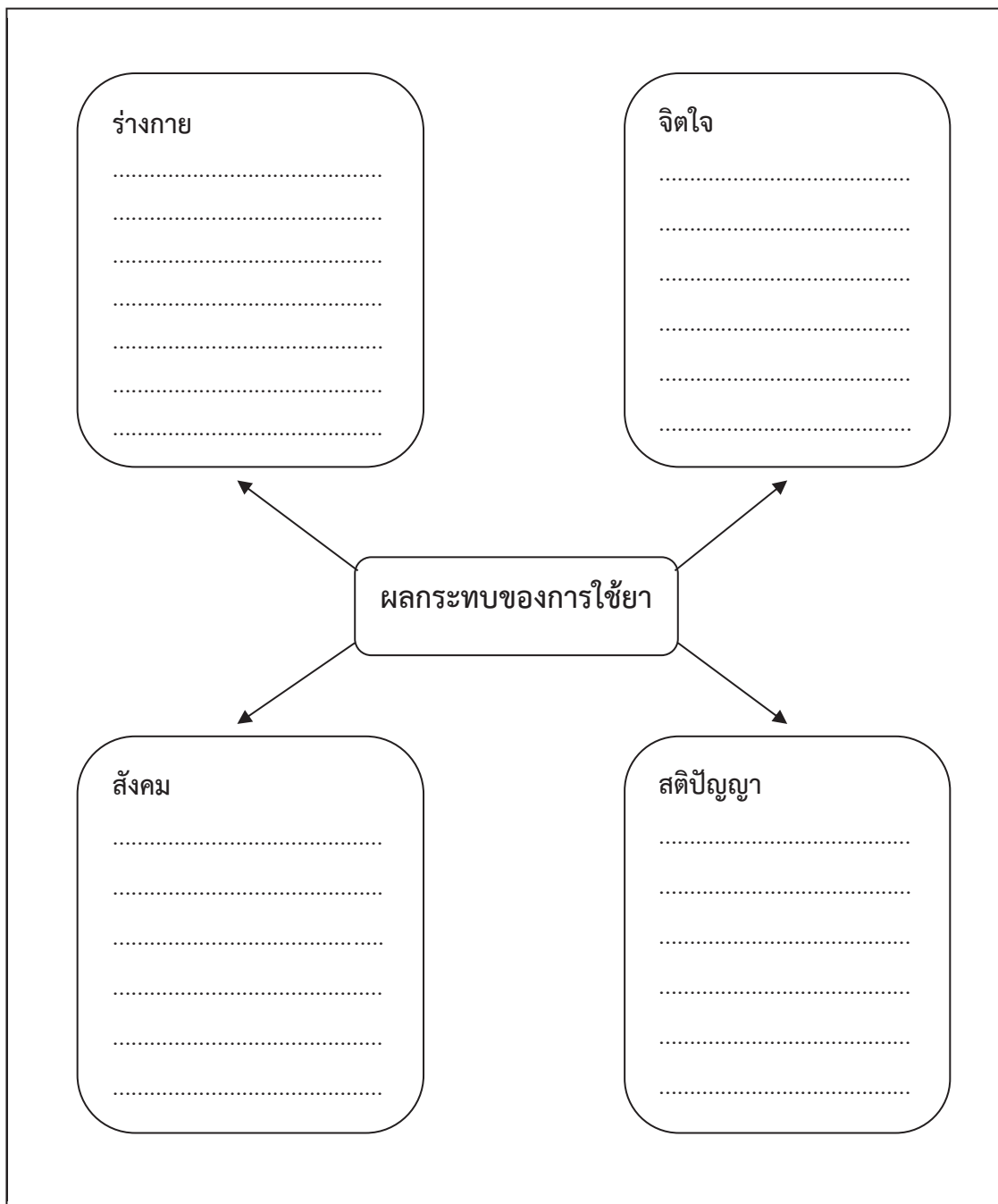




บ ๒.๓/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ผลกระทบของการใช้ยา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงผลกระทบของการใช้ยา



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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง สารเสพติด



สารเสพติด หรือ ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อย ๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา

ประเภทของสารเสพติด

การแบ่งประเภทของสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไป สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ผีนโคเคอิน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอิน เป็นต้น

ประเภท ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อาเซติกแอนไฮไดรด์ (acetic anhydride) อาเซทิล คลอไรด์ (acetyl chloride) และเอทิลลิดีนไดอะซิเตต (ethyldine diacetate) เป็นต้น

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

สารเสพติดอันตราย

๑. ยาบ้า

เป็นสารสังเคราะห์ที่มีแอมเฟตามีนเป็นส่วนประกอบ มีชื่อเรียกต่าง ๆ เช่น ยาขยัน ยาแก่วงง ยาโด้ป อาจพบในลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ กลมแบน รูปเหลี่ยมรูปหัวใจหรือแคปซูล และมีสีต่าง ๆ กัน เช่น ขาว เหลือง น้ำตาล เขียว ฯลฯ พบแพร่หลายในลักษณะกลมแบน สีขาว มีเครื่องหมายการค้า เป็นสัญลักษณ์หลายแบบ เช่น รูปหัวม้าและอักษร LONDON รูปดาว รูปอักษร ๙๙, ๔๔ และ M เป็นต้น นิยมเสพโดยรับประทานโดยตรง หรือผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือเสพโดยนำยาบ้ามาบดแล้วนำไปกลืนไฟแล้วสูดดมเป็นไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย



อาการของผู้เสพยาบ้า ตื่นเต้นง่าย พุดมาก มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ ปาก และจมูกแห้งริมฝีปากแตก รูม่านตาเบิกกว้าง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน เมื่อเสพไปนาน ๆ หรือเสพจำนวนมาก จะทำให้เกิดภาพหลอนเพ้อคลั่งคล้ายคนโรคประสาทหวาดระแวงเป็นบ้าได้

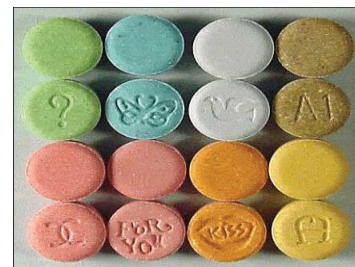
๒. เฮโรอีน เป็นยาเสพติดที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีความร้ายแรงมากกว่ามอร์ฟีนประมาณ ๔ - ๘ เท่า และร้ายแรงกว่าฝิ่นประมาณ ๓๐ - ๙๕ เท่า การเสพยาเฮโรอีน เพียง ๑ - ๒ ครั้งก็อาจติดได้ แต่ถ้าเสพยา ๓ - ๔ ครั้งจะติดทุกคน

อาการของผู้เสพยา ผู้เสพยาฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีน จนติดแล้ว จะมีอาการชิวชืด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่อยากทำงาน สติปัญญาเสื่อมช้า สมองเสื่อม ถ่ายปัสสาวะยาก ผู้เสพยาเกินขนาดอาจตายได้



๓. ยาอี

เป็นยาหลอนประสาทที่วัยรุ่นนิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ชอบมั่วสุมตามสถานบันเทิง สถานเริงรมย์ การเสพยาอีมักใช้วิธีกิน เมื่อเสพยาแล้วจะเกิดอาการประสาทหลอน ชอบฟังเสียงดัง ชอบแสงสีที่วูบวาบบาดตา และชอบให้คนมาสัมผัสเล่าโลม เมื่อยาหมดฤทธิ์จะมีอาการซึมเศร้า



ผลกระทบต่อตัวผู้เสพยา จะทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง ไม่สามารถควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงมีพฤติกรรมที่รุนแรงทำร้ายผู้อื่น มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่น ๆ ตามมา

๔. สารระเหย

ได้มาจากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม ระเหยได้ง่าย ในอุณหภูมิปกติ ใช้เป็นส่วนผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง สีพ่น น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันไฟแช็ก เป็นต้น เมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกาย จะเป็นอันตรายต่อระบบประสาทสมอง หัวใจและหลอดเลือด การหายใจและกล้ามเนื้อ เป็นต้น



อาการผู้เสพยา

คล้ายคนเมาเหล้า ควบคุมตัวเองไม่ได้ เดินเซเซ ตาพร่ามัว ง่วงซึม ความจำเสื่อม ประสาทหลอน เป็นต้น

โทษต่อผู้เสพยา

พิษเฉียบพลัน ระยะแรกจะรู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น ต่อมาจะมึนงง เคลิบเคลิ้ม พูดจาอ้อแอ้ ไม่ซัด ควบคุมตัวเองไม่ได้ หลังจากนั้นจะคลื่นไส้ อาเจียน หายใจถี่และเร็ว ประสาทหลอน หากสูดดมในปริมาณมาก อาจชักหมดสติ หัวใจเต้นเร็ว ผิดจังหวะ และอาจหัวใจวายได้ พิษเรื้อรัง การสูดดมติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ระบบการหายใจอักเสบ ระคายเคือง ไตอักเสบ สมองฝ่อ ประสาทหลอน มือสั่น กล้ามเนื้อลีบ และเป็นอัมพาต และอาจทำให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว

๕. กัญชา เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นได้ง่ายในเขตร้อน ลำต้นสูงประมาณ ๒ - ๔ ฟุต ลักษณะใบจะแยกออกเป็นแฉกประมาณ ๕ - ๘ แฉก คล้ายใบมันสำปะหลัง ที่ขอบใบทุกใบจะมีรอยหยักอยู่เป็นระยะ ๆ ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ ตามง่ามของกิ่งและก้าน ส่วนที่คนนำมาเสพ ได้แก่ ส่วนของกิ่งก้าน ใบและยอดช่อดอกกัญชา โดยนำมาตากหรืออบแห้งแล้วบดหรือหั่นให้เป็นผงหยาบ ๆ จากนั้นจึงนำมาอัดใส่บุหรี่สูบ (แตกต่างจากบุหรี่ทั่วไปที่ใส่บุหรี่ยาสูบซึ่งมีสีเขียวยาวจากไส้ยาสูบที่มีสีน้ำตาล และขณะจุดสูบจะมีกลิ่นเหมือนหญ้าแห้งไหม้ไฟ) หรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา บ้างก็ใช้เคี้ยว หรือผสมลงในอาหารรับประทาน

ปัจจุบันรูปแบบของกัญชาที่พบบนนอกจากจะพบในลักษณะของกัญชาสด กัญชาแห้งอัดเป็นแท่งเป็นก้อนแล้วยังอาจพบในรูปของ "น้ำมันกัญชา" (Hashish Oil) ซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ได้จากการนำกัญชามาผ่านกระบวนการสกัดหลาย ๆ ครั้ง จึงได้เป็นน้ำมันกัญชาที่มีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงถึง



๒๐ - ๖๐% หรืออาจพบในลักษณะของ "ยางกัญชา" (Hashish) เป็นยางแห้งที่ได้จากใบและยอดช่อดอกกัญชา ซึ่งโดยทั่วไปจะมีฤทธิ์แรงกว่ากัญชาสด และมีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประมาณ ๔ - ๘%

ฤทธิ์ในทางเสพติด

ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกระตุ้น กดและหลอนประสาท มีอาการเสพติดทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย

อาการผู้เสพ

อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ความคิดเลื่อนลอยสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อสั่น หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว

๖. โคเคอิน เป็นยาเสพติดประสาท มีฤทธิ์ระงับอาการปวดและอาการไอ

ปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ไอที่มีส่วนผสมโคเคอิน ยาแก้ไอประเภทนี้จัดเป็นยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๓ แต่นำมาลักลอบขายกัน โดยนิยมผสมกับเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ยาแก้ไอที่ผสมโคเคอิน จัดเป็นยาเสพติดประเภทเดียวกับฝิ่น เมื่อใช้ไปนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกัน มีภาวะดื้อยาต้องใช้ปริมาณมากขึ้น ถ้าหยุดก็จะมีอาการขาดยาได้ หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ขนลุก ปวดตามตัวตามกระดูก เป็นต้น ถ้ากินเข้าไปมาก ๆ ในครั้งเดียวก็จะเกิดภาวะพิษเฉียบพลันได้ ทำให้หัวใจเต้นช้าหมดสติ ระบบการหมุนเวียนโลหิตล้มเหลว การหายใจช้าลงจนหยุดและถึงแก่ชีวิต

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการใช้สารเสพติดปัจจัยที่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดมีอยู่ ๓ ปัจจัย คือ

๑. **สารเสพติด** โดยตัวของสารเสพติดจะมีฤทธิ์ Reinforcing effect ซึ่งหมายถึงฤทธิ์เสพติด หรือฤทธิ์ที่กระตุ้นให้คนอยากกลับไปใช้ใหม่อีกเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นฤทธิ์ต่อสมองและจิตใจ โดยจะไปกระตุ้นสมองบางส่วนทำให้เกิดความพอใจ และนำไปสู่ความอยากใช้ (Craving) สารเสพติดในแต่ละตัวจะออกฤทธิ์ในสมองแต่ละส่วนที่ต่างกัน แต่โดยรวมแล้ว จะไปกระตุ้นในส่วนที่เรียกว่า Brain Reward System ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ควบคุมความพอใจ อยากจะทำ อยากจะใช้อยู่เรื่อย ๆ

๒. **ผู้เสพ** เกิดความสงสัย อยากลอง ซึ่งพบในกลุ่มเด็กและเยาวชนผู้มีอายุน้อยมีความกระตือรือร้น อยากท้าทาย อยากทดลอง ทศนคติที่มีต่อสารเสพติด ถ้ามองว่าเป็นสิ่งที่เลวก็จะไม่อยากลอง แต่ถ้ามีทศนคติที่ไม่น่ากลัว ก็อาจจะทำให้อยากลองยา ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด หากผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดที่ดี ก็จะมองยาในทางลบ และไม่คิดที่จะลองเสพยาเสพติด

๓. สิ่งแวดล้อม

- ความหายาก หาง่าย ภายในสภาพแวดล้อม ถ้าหายาได้ง่ายก็จะทำให้เกิดการลองใช้ยาได้มากขึ้น แต่ในทางกลับกันถ้าไม่สามารถหาได้หรือหาหายากก็จะทำให้ไม่มีโอกาสในการทดลองยา

- ราคาของที่ถูกหรือแพง ก็จะทำให้เกิดโอกาสในการทดลองยาใช้ยา ที่แตกต่างกันในกรณีของยาที่ราคาถูกก็จะทำให้มีความสามารถในการซื้อหามาลองได้

- กลุ่มหรือเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเสพยา ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ใช้อยู่ก็จะเกิดการชักชวนให้ทดลอง หรือในบางกรณี วัยรุ่นมักจะมีความรู้สึกว่าถ้าจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้จะต้องเหมือน ๆ กับกลุ่ม

- วัฒนธรรม หรือศาสนา เช่น ประเทศในตะวันออกกลางนับถือศาสนาอิสลามที่มีข้อบังคับห้ามดื่มสุรา จึงต้องหันมาใช้ยาเสพติดชนิดอื่น เช่น ฝิ่น หรือบนดอยมีการปลูกฝิ่นกันอย่างแพร่หลายและมีประเพณีการใช้กันมานานจนรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา จึงมีการใช้ฝิ่นมาตลอด

การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียวคงไม่เป็นไร ระวังอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใด ๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหาโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่ จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักจูงเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุมกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุมในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เพราะอาจเสพยาหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครองทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือการทำงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

สุขภาพของผู้เสพ มักจะทรุดโทรม มีร่างกายผ่ายผอม ชูบซิด ผิวดำคล้ำ สมอแสงเสื่อม 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 และผู้ติดยาเสพติดยังเป็นที่รังเกียจของสังคมหรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสพเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพลกำลังที่เป็นอนาคตของชาตินั้นก็หมายความว่า ความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

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

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟิน ผีนโคเคอิน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี



วิธีสังเกตอาการผู้ติดยาเสพติด

จะสังเกตว่าผู้ใดใช้หรือเสพยาเสพติด ให้สังเกตจากอาการและการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ดังต่อไปนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะสังเกตได้จาก

- สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ซุปผอม ไม่มีแรง อ่อนเพลีย
- ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้ง และแตก
- ร่างกายสกปรก เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ
- ผิวหนังหยาบกร้าน เป็นแผลพุพอง อาจมีหนองหรือน้ำเหลืองคล้ายโรคผิวหนัง
- มีรอยกรีดด้วยของมีคม เป็นรอยแผลเป็นปรากฏที่บริเวณแขน และ/หรือ ท้องแขน
- ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และสวมแว่นตาเพื่อปิดบังม่านตาที่ขยาย

๒. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความประพฤติและบุคลิกภาพ สังเกตได้จาก

- เป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล
- ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่
- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- พูดจาก้าวร้าว แม้แต่บิดามารดา ครู อาจารย์ ของตนเอง
- ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่เข้าหาผู้อื่น ทำตัวลึกลับ
- ชอบเข้าห้องนํ้านาน ๆ
- ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย
- พบอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระดาษตะกั่ว
- มีวสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด
- ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายสกปรก ไม่เรียบร้อย ไม่ค่อยอาบน้ำ
- ชอบออกนอกบ้านเสมอ ๆ และกลับบ้านผิดเวลา
- ไม่ชอบทำงาน เกียจคร้าน ชอบนอนตื่นสาย
- มีอาการวิตกกังวล เศร้าซึม สิ้นหวังมองคล้ำ

๓. การสังเกตอาการขาดยา ดังต่อไปนี้

- น้ำมูก น้ำตาไหล หาวบ่อย
- กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หายใจถี่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อาจมี

อาการเป็นเลือด

- ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเสียวในกระดูก
- ม่านตาขยายโตขึ้น ตาพร่าไม่สู้แดด
- มีอาการสั่น ชัก เกร็ง ไข้ขึ้นสูง ความดันโลหิตสูง
- เป็นตะคริว
- นอนไม่หลับ
- เพื่อ คลุ้มคลั่ง อาละวาด ควบคุมตนเองไม่ได้

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้ยา

การที่จะใช้ยาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ยาควรทำความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเข้าใจผิดกันบ่อยเสียก่อน

๑. มีความเข้าใจผิดมากมายในการซื้อยามากินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เช่น การซื้อตามคำบอกเล่าหรือการได้ยินมา ผู้ป่วยควรจะไปปรึกษาเภสัชกรก่อนที่จะซื้อยา เพราะผู้ป่วยอาจจะเข้าใจว่ายาตัวนั้นช่วยรักษาอาการที่เป็นอยู่ได้ ตัวอย่างเช่น มีอาการคันแล้วนำตัวอย่างยาที่เพื่อนบ้านเคยใช้ยานี้ทาแก้คันแล้วหายมาขอซื้อ ซึ่งตัวยานี้ที่นำมาซื้อเป็นยาแก้คันที่เกิดจากอาการแพ้ผื่นคัน สำหรับตัวเองนั้นมีอาการคันจากเชื้อรา ดังนั้น ยาที่ซื้อไปใช้ระงับอาการคันจึงไม่สามารถรักษาโรคเชื้อราได้

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

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

ดังนั้น ๑ ซ้อนชามาตรฐาน จึงประมาณ เท่ากับ ๒ ซ้อนกาแฟ ส่วนช้อนกินข้าวที่เราใช้คู่กับช้อนส้อมนั้น มีความจุประมาณ ๗.๕ ซีซี ดังนั้น ๑ ซ้อนโต๊ะมาตรฐานจึงเท่ากับ ๒ ซ้อนกินข้าว 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 เพราะยาพวกนี้ดูดซึมได้ดีขณะท้องว่าง ไม่ถูกขัดขวางโดยอาหารหรือถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร

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

๖. ยาที่มีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธีและใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ดหรือแคปซูลต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยาออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า “เคี้ยวก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรดหรือขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมกับน้ำ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน กินวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่งยา เพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยาเกินขนาดมีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้ามเคี้ยวหรือบดยาโดยเด็ดขาด

ยาผงชนิดรับประทาน ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อน ต้องละลายน้ำก่อน ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้

ยาครีมหรือเจล เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบาง ๆ ไม่ต้องถูวนวด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูวนวด เพราะการถูวนวดจะยิ่งทำให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูวนวด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูวนวดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉย ๆ ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยาหรือกลืนน้ำลายขณะอมยา



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด	
๑. โรคติดต่อหมายถึงข้อใด ก. โรคที่ไม่สามารถป้องกันได้ ข. โรคที่มีอันตรายต่อร่างกายเล็กน้อย ค. โรคที่สามารถรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ง. โรคที่สามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ ๒. สุขบัญญัติแห่งชาติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด ก. การประหยัดเงิน ข. การดูแลสุขภาพ ค. การพัฒนาชุมชน ง. การส่งเสริมเศรษฐกิจ ๓. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ก. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น ข. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย ค. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน ง. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี ๔. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใด ปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด ข. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย ค. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ ง. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อที่มิดชิดสวยงาม ๕. ใครที่มีโอกาสได้รับเชื้อโรคมามากที่สุด ก. คนที่รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ข. คนที่สัณจรในห้างสรรพสินค้า ค. คนที่ไม่ออกกำลังกายประจำ ง. คนที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ	๖. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคผดผื่นคัน ก. อาบน้ำทุกวัน ข. แปรงฟันทุกวัน ค. ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำ ง. ใส่เสื้อผ้าที่ซื้อใหม่อยู่เสมอ ๗. ผลกระทบที่เกิดจากการเสพสารเสพติดคืออะไร ก. ทำให้กินอาหารได้มาก ข. ทำให้ขยันทำงานไม่เหนื่อย ค. ทำให้สติปัญญาเสื่อม ง. ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ๘. การติดตามข่าวสารสุขภาพมีผลดีอย่างไร ก. ทำให้เด่นกว่าคนอื่น ข. ทำให้เพื่อนๆ ยกย่อง ค. ช่วยเพิ่มความรู้รอบตัว ง. ป้องกันตนเองจากโรคได้ ๙. ข้อใดเป็นอันตรายต่อผู้เล่น ก. ตีลังกานาน ข. ม้วนหน้าบนเบาะ ค.เตะฟุตบอลในสนาม ง. เตะเตะกร้อบนลานปูนซีเมนต์ ๑๐. การทาสีบ้านเป็นเวลานานๆ มีผลเสียอย่างไรต่อผู้ทาสี ก. เกิดอาการแพ้ ข. เกิดอาการตื้อสืทาบ้าน ค. ทำให้เกิดผดผื่นคันตามร่างกาย ง. ทำให้ร่างกายเปื้อนสีจนล้างไม่ออก



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.



A large, rectangular area with a light beige background and a decorative, wavy border. It contains 20 horizontal dashed lines for writing.



A large, rectangular area with a light beige background and a decorative, wavy border. It contains 20 horizontal dashed lines for writing.