รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

การปฏิบัติที่เหมาะสม ในการดูแลตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

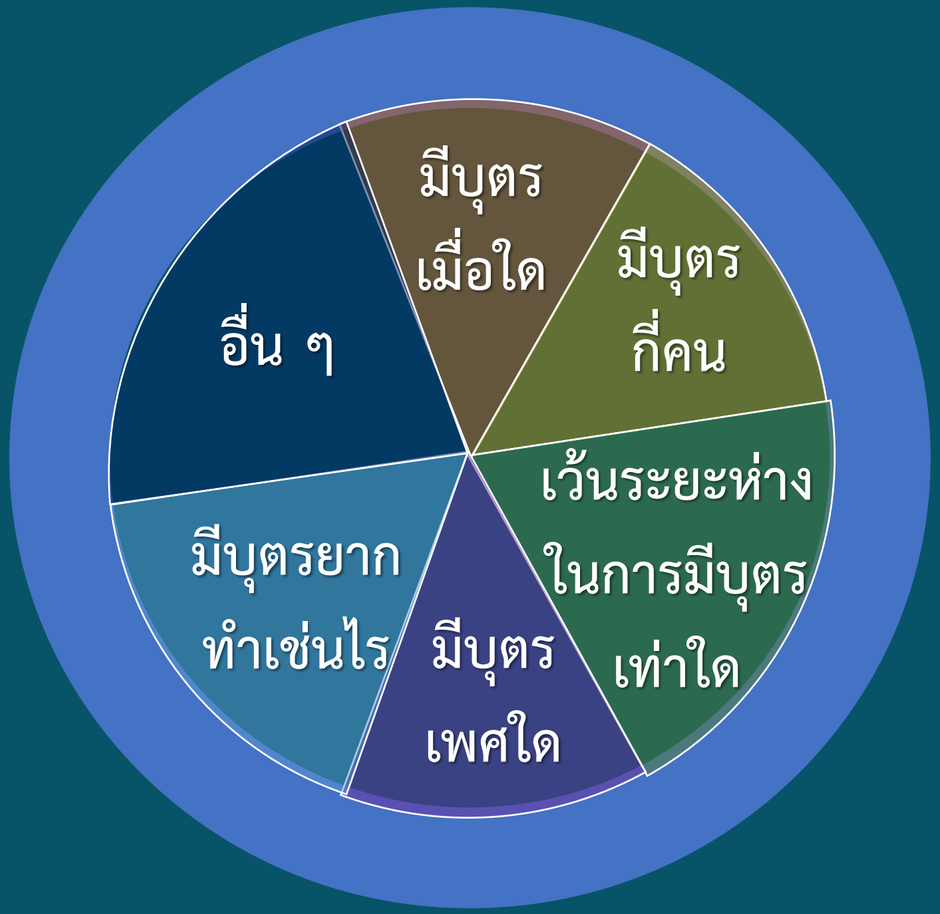
ทบทวนความรู้เดิม

การวางแผนครอบครัว

ความสำคัญ และบอกวิธีการวางแผนครอบครัว ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

การวางแผนครอบครัว

เป็นการกำหนดแผนการมีบุตร
ของคู่สมรสเพื่อที่จะสามารถ
เลี้ยงดูบุตรให้มีคุณภาพ



เรื่อง การปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 12

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

บอกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัวได้

เรื่อง การปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 12

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

บันทึกปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง
และสมาชิกของครอบครัวได้

เรื่อง การปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 12

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

1. แสดงพฤติกรรมการใฝ่เรียนรู้
2. แสดงพฤติกรรมถึงการเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

อนามัยวัยรุ่น

❖ อนามัยวัยรุ่น

ว่าด้วยเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น ได้แก่

- ✓ การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล
- ✓ การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
- ✓ การออกกำลังกาย

❖ อนามัยวัยรุ่น

ว่าด้วยเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น ได้แก่

- ✓ การพักผ่อน
- ✓ การตรวจสุขภาพ
- ✓ การปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ เช่น การควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ดูภาพแล้วแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมใน 1 วันหลังเลิกเรียนของนักเรียน

วิ่งและทำกายบริหาร
ในสวนสาธารณะ 40 นาที

นอนหลับ 8 ชั่วโมง

นักเรียนเคยวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้ในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ ?

การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

❖ ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

ความหมาย

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ

❖ ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

ความสำคัญ

- มีการเจริญเติบโตสมวัย
- มีรูปร่างทรวดทรงดี
- มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
- มีสมรรถภาพทางกายดี
- ช่วยในด้านการป้องกันโรคการรักษาโรค และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย

❖ ความหมายและความสำคัญของการพักผ่อน

ความหมาย

การหยุดพักการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะ
ความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ

ความสำคัญ

การพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยขจัดความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น
กับร่างกาย และจิตใจ ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลาย
และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปได้

❖ ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ความหมาย

การปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างกระฉับกระเฉงโดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป

ความสำคัญ

ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดีและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

- ยึดหลัก “4 พ.” (บ่อยพอ หนักพอ นานพอ และพอใจ)
- สำรวจสุขภาพของตนเองก่อนออกกำลังกาย
- ตัดสินใจเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

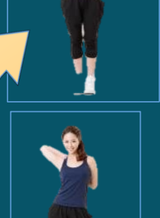
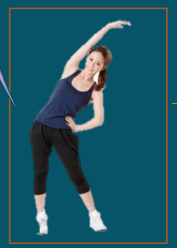
การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

- กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้พอเหมาะ
- ใส่ใจในข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ควรหยุดออกกำลังกายทันที

ตัวอย่างการวางแผน
และการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

ตัวอย่างการวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

จันทร์	อบอุ่นร่างกาย 5–15 นาที	วิ่ง 50 นาที	คลายกล้ามเนื้อ 5–15 นาที
อังคาร		ยกดัมเบลล์ 35 นาที	
พุธ		ถีบจักรยาน 60 นาที	
พฤหัสบดี		วิ่ง 30 นาที	
ศุกร์		ว่ายน้ำ 35 นาที	
เสาร์		วิ่ง 40 นาที	
อาทิตย์		ว่ายน้ำ 35 นาที	

สรุปการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

ยึดหลัก 4 พ. (บ่อยพอ หนักพอ นานพอ และพอใจ)

กำหนดโปรแกรม
การออกกำลังกาย

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้
ในการวางแผนและการจัดเวลา
ในการออกกำลังกาย

สำรวจสุขภาพ
ของตนเอง

ตัดสินใจเลือกชนิดของการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเอง

เรื่องน่ารู้ : ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่บางคนอาจยังไม่รู้

- ขึ้นบันไดวันละ 20 ขั้นจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้ถึงร้อยละ 20
- การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุให้ยืนยาวขึ้น 1–1.5 ปี
- ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

- จัดเวลานอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัย
- นอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หากนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์
- ควรหยุดพักหรือเปลี่ยนอิริยาบถในขณะทำงาน เพื่อผ่อนคลายร่างกายและสมอง
- ปฏิบัติกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สนใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดอยู่เสมอ

การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

ตัวอย่างการวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

จันทร์ – ศุกร์

20.00–21.30 น. ดูละคร ฟังเพลง

22.00–06.00 น. นอนหลับ

เสาร์

08.00–09.00 น. ช่วยแม่ทำความสะอาดบ้าน

17.00–18.00 น. ช่วยแม่เข้าครัวประกอบอาหาร

20.00–22.30 น. ดูละคร ภาพยนตร์ ฟังเพลง

22.40–07.00 น. นอนหลับ

การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

ตัวอย่างการวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

อาทิตย์

08.00–08.30 น. รดน้ำต้นไม้

10.00–11.00 น. อ่านหนังสือ

17.00–18.00 น. ช่วยแม่เข้าครัวประกอบอาหาร

19.00–19.40 น. ร้องเพลงคาราโอเกะกับครอบครัว

20.00–21.30 น. ดูละคร ฟังเพลง

22.00–06.00 น. นอนหลับ

สรุปการจัดเวลาในการพักผ่อน

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

- ทำความสะอาดร่างกายก่อนนอน
- ดื่มน้ำสะอาด 1–2 แก้วก่อนนอน
- สวมเสื้อผ้าที่สะอาดเหมาะสม
- นอนในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ควรหยุดพักจากการทำงานชั่วคราวตามความเหมาะสม
- ควรปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลิน
- จัดเวลาในการนอนหลับให้เหมาะสม เพียงพอ
- ไม่ปฏิบัติกิจกรรมหนัก ๆ ขณะพักผ่อน

การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

- ก่อนเริ่มปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกาย
- รูปแบบของกิจกรรมที่เลือกปฏิบัติจะต้องส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัยของตนเอง
- จัดโปรแกรมการปฏิบัติให้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง
- ต้องมีการผ่อนคลายร่างกายหลังปฏิบัติกิจกรรม

รูปแบบการจัดกิจกรรมที่นำมาใช้ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และตัวอย่างการวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

รูปแบบการจัดกิจกรรมที่นำมาใช้ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และตัวอย่างการวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

รูปแบบการจัดกิจกรรมที่นำมาใช้ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

- **ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต**
  - เดินเร็ว วิ่งเหยาะ → 3–5 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 20–30 นาที/วัน
- **ด้านความอ่อนตัว**
  - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อกายบริหาร → 3–7 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 10–30 นาที/วัน
- **ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ**
  - ยกน้ำหนัก ยกดัมเบลล์ → 3–5 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 3 ชุดต่อวัน

สรุปการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

อบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มปฏิบัติกิจกรรม
สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ต้องมีการพักผ่อน
หลังการสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกายอย่างเหมาะสม

จัดโปรแกรมการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกายให้มีการปฏิบัติ
อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้
ในการวางแผนและการจัด
เวลาในการสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย

เลือกรูปแบบของกิจกรรมให้ครอบคลุม
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ตั้งไว้

ควรปฏิบัติอย่างมีลำดับแบบแผน
และค่อยเป็นค่อยไป

กิจกรรมคำถาม – คำตอบตรวจสอบความเข้าใจ

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการวางแผนการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง เพราะอะไร

คำตอบ

เพศ วัย สุขภาพ และรูปแบบการออกกำลังกาย
เพราะการออกกำลังกายที่ได้ผลดีต้องมีความเหมาะสม
กับสภาพร่างกายและความพึงพอใจของแต่ละบุคคล

กิจกรรมคำถาม – คำตอบตรวจสอบความเข้าใจ

การพักผ่อนที่มีประสิทธิภาพเป็นอย่างไร

คำตอบ *เป็นการพักผ่อนที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ความเหน็ดเหนื่อย ความตึงเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนส่งผลให้มีสุขภาพดี*

การปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และสติปัญญา โดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ เช่น การควบคุมอารมณ์ทางเพศ

วีดิทัศน์ เรื่อง การตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยเรียน

HERE

SPACE

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

Infographic การตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยเรียน

เผยแพร่โดย : Seenamz K.

เผยแพร่วันที่ 30 พฤษภาคม 2557

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=aFXQsY0iUT8&feature=youtu.be

คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า...นอกจากการปฏิบัติที่เหมาะสม
ในการดูแลตนเองแล้ว นักเรียนควรจะดูแลใครอีกไหม ?

คำตอบ ดูแลสมาชิกในครอบครัว

วีดิทัศน์หรรษา สาระดีน่ารู้

เรื่อง จะเป็นอย่างไรถ้าครูหนุ่มคนหนึ่ง
ต้องดูแลแม่ที่เป็นโรคความจำเสื่อม

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จะเป็นอย่างไร

ถ้าครูหนุ่มคนหนึ่งต้องดูแลแม่ที่เป็นโรคความจำเสื่อม

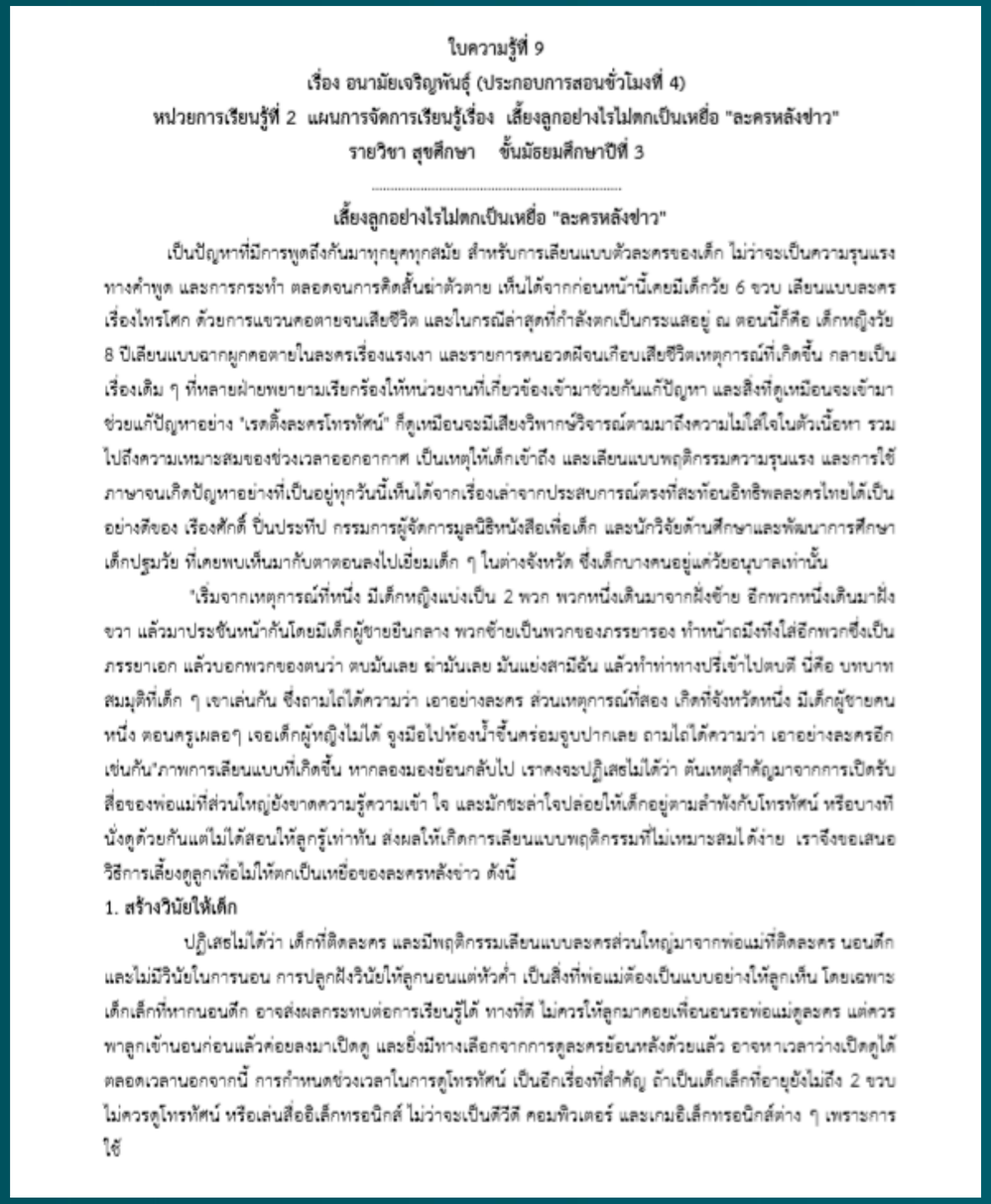
เผยแพร่โดย : Top one Channel

เผยแพร่วันที่ 26 กันยายน 2561

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=mFZl5O00F8k

ใบความรู้ที่ 9
เรื่อง เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ “ละครหลังข่าว”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบความรู้ที่ 9
เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ (ประกอบการสอนชั่วโมงที่ 4)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"

เป็นปัญหาที่มีการพูดถึงกันมาทุกยุคทุกสมัย สำหรับการเลียนแบบตัวละครของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงทางคำพูด และการกระทำ ตลอดจนการคิดสั้นฆ่าตัวตาย เห็นได้จากก่อนหน้านี้เคยมีเด็กวัย 6 ขวบ เลียนแบบละครเรื่องไทรโศก ด้วยการแขวนคอตายจนเสียชีวิต และในกรณีล่าสุดที่กำลังตกเป็นกระแสอยู่ ณ ตอนนี้ก็คือ เด็กหญิงวัย 8 ปีเลียนแบบฉากผูกคอตายในละครเรื่องแรงเงา และรายการคนอวดผีจนเกือบเสียชีวิตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลายเป็นเรื่องเต็ม ๆ ที่หลายฝ่ายพยายามเรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาช่วยกันแก้ปัญหา และสิ่งที่ดูเหมือนจะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาอย่าง 'เรตติ้งละครโทรทัศน์' ก็ดูเหมือนจะมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตามมาถึงความไม่โสโครใจในตัวเนื้อหา รวมไปถึงความเหมาะสมของช่วงเวลาออกอากาศ เป็นเหตุให้เด็กเข้าถึง และเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรง และการใช้ภาษาจนเกิดปัญหาอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เห็นได้จากเรื่องเล่าจากประสบการณ์ตรงที่สะท้อนอิทธิพลละครไทยได้เป็นอย่างดีของ เรืองศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และนักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย ที่เคยพบเห็นมากับตาตอนลงไปเยี่ยมเด็ก ๆ ในต่างจังหวัด ซึ่งเด็กบางคนอยู่แค่วัยอนุบาลเท่านั้น

'เริ่มจากเหตุการณ์ที่หนึ่ง มีเด็กหญิงแบ่งเป็น 2 พวก พวกหนึ่งเดินมาจากฝั่งซ้าย อีกพวกหนึ่งเดินมาฝั่งขวา แล้วมาประชันหน้ากันโดยมีเด็กผู้ชายยืนกลาง พวกซ้ายเป็นพวกของภรรยารอง ทำหน้าถมึงทึงใส่อีกพวกซึ่งเป็นภรรยาเอก แล้วบอกพวกของตนว่า ตบมันเลย ฆ่ามันเลย มันแย่งสามีฉัน แล้วทำท่าทางปรี่เข้าไปตบตี นี่คือ บทบาทสมมุติที่เด็ก ๆ เขาเล่นกัน ซึ่งถามไถ่ได้ความว่า เอาอย่างละคร ส่วนเหตุการณ์ที่สอง เกิดที่จังหวัดหนึ่ง มีเด็กผู้ชายคนหนึ่ง ตอนครูเผลอๆ เจอเด็กผู้หญิงไม่ได้ จูงมือไปห้องน้ำชิ้นตร่อมจูบปากเลย ถามไถ่ได้ความว่า เอาอย่างละครอีกเช่นกัน'ภาพการเลียนแบบที่เกิดขึ้น หากลองมองย้อนกลับไป เราคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า ต้นเหตุสำคัญมาจากการเปิดรับสื่อของพ่อแม่ที่ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้า ใจ และมักขะล่าใจปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโทรทัศน์ หรือบางทีนั่งดูด้วยกันแต่ไม่ได้สอนให้ลูกรู้เท่าทัน ส่งผลให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เราจึงขอเสนอวิธีการเลี้ยงดูลูกเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของละครหลังข่าว ดังนี้

1. สร้างวินัยให้เด็ก

ปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็กที่ติดละคร และมีพฤติกรรมเลียนแบบละครส่วนใหญ่มาจากพ่อแม่ที่ติดละคร นอนดึก และไม่มีวินัยในการนอน การปลูกฝังวินัยให้ลูกนอนแต่หัวค่ำ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างให้ลูกเห็น โดยเฉพาะเด็กเล็กที่หากนอนดึก อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ ทางที่ดี ไม่ควรให้ลูกมาคอยเฝ้อนอนรอพ่อแม่ดูละคร แต่ควรพาลูกเข้านอนก่อนแล้วค่อยลงมาเปิดดู และยิ่งมีทางเลือกจากการดูละครย้อนหลังด้วยแล้ว อาจหาเวลาว่างเปิดดูได้ตลอดเวลานอกจากนี้ การกำหนดช่วงเวลาในการดูโทรทัศน์ เป็นอีกเรื่องที่สำคัญ ถ้าเป็นเด็กเล็กที่อายุยังไม่ถึง 2 ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือเล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นดีวีดี คอมพิวเตอร์ และเกมอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เพราะการใช้

ใบงานที่ 6
เรื่อง การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง และบุคคลในครอบครัว

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ 6

หน่วยที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

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

การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

การปฏิบัติตนในการดูแลบุคคลในครอบครัว

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

ใบงานที่ 6

เรื่อง การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง และบุคคลในครอบครัว

การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

ใบงานที่ 6

เรื่อง การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง และบุคคลในครอบครัว

การปฏิบัติตนในการดูแลบุคคลในครอบครัว

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

สรุปบทเรียน

ครอบครัวเป็นสังคมเล็ก ๆ สังคมหนึ่ง มีสมาชิก พ่อแม่ ลูก หรือเป็นสังคมของกลุ่มญาติประกอบด้วย บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย บุตร เป็นต้น สมาชิกในครอบครัว มีบทบาทหน้าที่ต่างกัน แต่ทุกคนต้องมีความห่วงใย มีความรัก เอื้ออาทรซึ่งกันและกันให้ความช่วยเหลือดูแลกันและกัน

สรุปบทเรียน

ในด้านสุขภาพ แต่ละคนมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของตนให้แข็งแรง เมื่อสุขภาพของตนแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ควรจะช่วยกันดูแลสุขภาพส่วนรวมหรือสุขภาพของครอบครัว ให้แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งจะส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข

บทเรียนครั้งต่อไป

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์