



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐกิจน้อย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ 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 สกสศ.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญ	
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๑ เศรษฐิน้อย	๑
หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง	๓
หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้มิใช่ดสน	๓๗
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข	๗๓
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	๗๕
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	๑๐๕
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๑๑๙



ชุดการเรียนรู้หน่วยบูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยที่ ๒ : สุขภาพดีชีวิเป็นสุข



หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า



แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. อวัยวะใดมีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต ก. ปอด ข. จมูก ค. ลำไส้ ง. รังไข่ ๒. การปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการช่วยดูแลระบบสืบพันธุ์ ก. กินผักและผลไม้ ข. ไม่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด ค. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพง ง. ล้างอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ ๓. อวัยวะใดเป็นกลไกที่ช่วยในการหายใจ ก. กระบังลม กล้ามเนื้อกระตุกซี่โครง ข. ขั้วปอด ปอด ค. จมูกหลอดลม ง. ปอด หลอดลมปอด ๔. การหายใจที่ปอด หมายถึงข้อใด ก. หายใจเอาออกซิเจนเข้าปอด ข. การแลกเปลี่ยนระหว่างก๊าซออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ปอด ค. การแลกเปลี่ยนเลือดที่ปอด ง. ปอดไล่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาข้างนอก ๕. เราควรคบเพื่อนอย่างไร จึงจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก. มีความจริงใจต่อกัน ข. ออกรับผิดแทนเพื่อน ค. ตามใจเพื่อนทุกอย่าง ง. คอยระงับภัยให้เพื่อน	๖. ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายในเซลล์โดยมีการนำก๊าซออกซิเจนเผาผลาญสารอาหารก่อเกิดพลังงานจัดเป็นกระบวนการอะไร ก. ระบบสืบพันธุ์ ข. ระบบไหลเวียนโลหิต ค. ระบบหายใจ ง. ระบบย่อยอาหาร ๗. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อญาติผู้ใหญ่อย่างไร ก. ต่างคนต่างอยู่ ข. ให้ความเคารพเชื่อฟัง ค. พูดคุยด้วยเมื่อมีธุระจำเป็น ง. ให้คำแนะนำในการเล่นเกมส์ ๘. ถ้าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ของตน ครอบครัวจะเป็นอย่างไร ก. มีฐานะมั่นคง ข. มีความสงบสุข ค. มีสมาชิกเพิ่มขึ้น ง. มีสมาชิกที่มีสุขภาพดี ๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ก. ฟ้าไม่เต็มสุรา ข. ฝนไม่เทียวกลางคืน ค. แฝงแต่งกายปกปิดมิดชิด ง. เฟิร์นไม่พูดกับเพศตรงข้าม ๑๐. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสามารถป้องกันได้โดยวิธีใด ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ข. คบแต่เพื่อนที่มีเพศเดียวกัน ค. ไม่เล่นกีฬากับเพศตรงข้าม ง. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ
--	---



ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ต่อมสร้างอสุจิ มีหน้าที่.....
.....
๒. ต่อมลูกหมาก มีหน้าที่
.....
๓. ต่อมคาเวอร์ มีหน้าที่
.....
๔. อัณฑะ มีหน้าที่
.....
๕. ถุงอัณฑะ มีหน้าที่
.....
๖. ท่อนำไข่ มีหน้าที่
.....
๗. รังไข่ มีหน้าที่
.....
๘. มดลูก มีหน้าที่
.....
๙. การดูแลระบบสืบพันธุ์ ทำได้อย่างไรบ้าง
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแล

ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive system)

ระบบสืบพันธุ์เพศชาย

๑. อัณฑะ (Testis) มี ๒ อัน ภายในมีหลอดสร้างอสุจิ ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย

๒. ถุงหุ้มอัณฑะ (Scrotum) ควบคุมอุณหภูมิให้พอเหมาะในการสร้างอสุจิ คือ ๓๔ องศาเซลเซียส

๓. หลอดเก็บอสุจิ (Epididymis) มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆยาวมาก ทำหน้าที่เก็บตัวอสุจิเพื่อให้แข็งแรงมากขึ้น

๔. หลอดนำอสุจิ (Vas deferens) เป็นทางผ่านของตัวอสุจิเข้าสู่ท่อปัสสาวะ

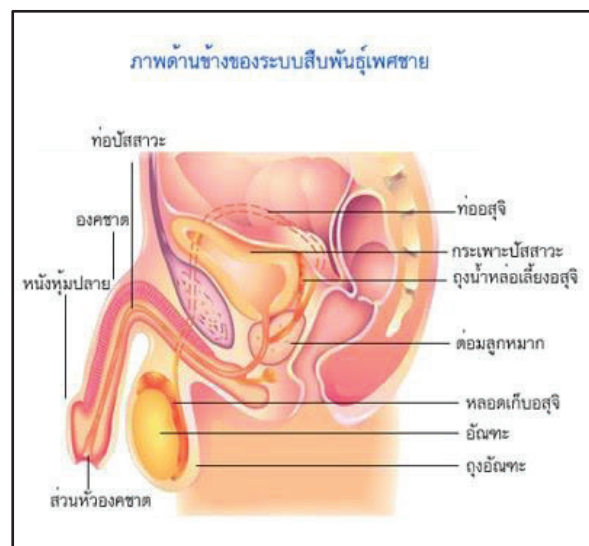
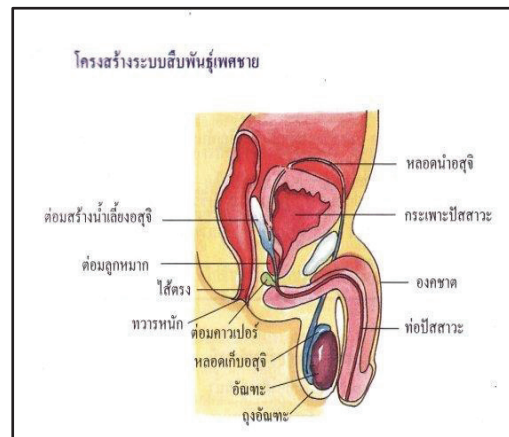
๕. ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ (Seminal vesicle) ทำหน้าที่สร้างอาหาร เพื่อใช้หล่อเลี้ยงตัวอสุจิ ได้แก่ วิตามินซี น้ำตาลฟรุกโตสและโปรตีนไกลบูลิน

๖. ต่อมลูกหมาก (Prostate gland) มีหน้าที่สร้างสารที่มีฤทธิ์เป็นเบสอ่อนๆเพื่อใช้ล้างความเป็นกรดที่ท่อปัสสาวะของเพศชายและช่องคลอดของเพศหญิง

๗. ต่อมคาวเปอร์ (Cowper gland) ทำหน้าที่หลั่งสารหล่อลื่นในท่อปัสสาวะ

๘. ลึงค์หรือองคชาติ (Penis) เป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากร่างกาย อยู่ระหว่างอัณฑะทั้ง ๒ ข้าง ภายในมีท่อปัสสาวะ มีช่องเปิดสำหรับขับน้ำอสุจิและน้ำปัสสาวะออกมา

โดยทั่วไปเด็กชายจะเริ่มสร้างตัวอสุจิได้เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นประมาณ ๑๒-๑๓ ปี และจะสร้างไปจนตลอดชีวิต ตัวอสุจิประกอบด้วยด้านส่วนหัว ซึ่งภายในมีนิวเคลียสและส่วนหางที่ยาวช่วยในการเคลื่อนที่ ในการหลั่งน้ำอสุจิแต่ละครั้ง จะมีน้ำอสุจิประมาณ ๓-๔ ลูกบาศก์เซนติเมตร มีตัวอสุจิประมาณ ๓๕๐-๕๐๐ ล้านตัว ตัวอสุจิที่หลั่งออกมาจะมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง แต่อยู่ในร่างกายเพศหญิงได้ประมาณ ๒ วัน หรือ ๔๘ ชั่วโมง



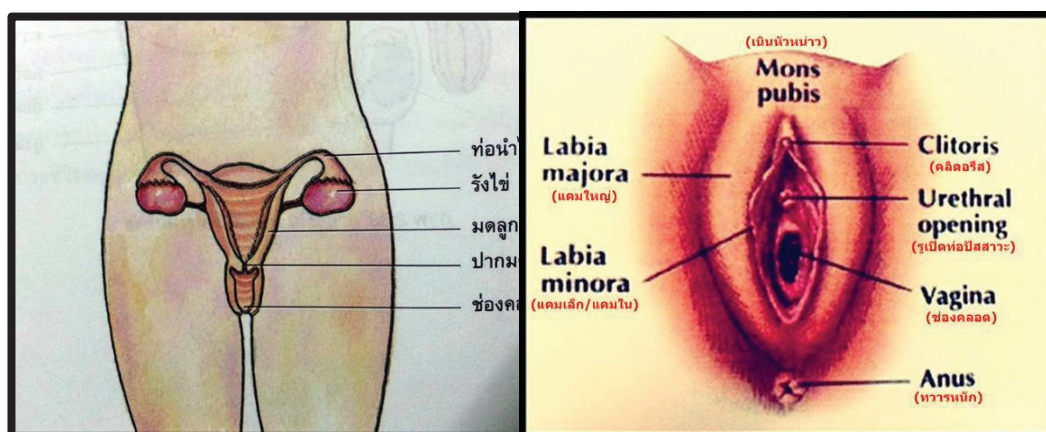
ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (Female Reproductive System) แบ่งได้ ๒ ส่วน คือ

๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก (external female genital organ) ประกอบด้วย

๑.๑ คลิทอริส (clitoris) เป็นส่วนที่ปรากฏอยู่ทางส่วนบนของแคมเล็ก มีลักษณะการเจริญเช่นเดียวกับลึงค์ของผู้ชาย คือมีเนื้อเยื่อที่แข็งตัวได้ มีปลายประสาทมาสิ้นสุดมากจึงรับความรู้สึกต่างๆ ได้เร็ว

๑.๒ แคมใหญ่ (labia majora) เป็นส่วนของผิวหนังที่มีก้อนไขมัน ด้านหน้าของแคมใหญ่ทั้งสองข้างจะติดกับเนินหัวเหิน แคมใหญ่จะมีการเจริญมาเช่นเดียวกับถุงอัณฑะของเพศชาย

๑.๓ แคมเล็ก (labia minora) เป็นส่วนของผิวหนังที่อยู่ด้านในของแคมใหญ่และถูกแคมใหญ่ปิดทับอยู่ แคมเล็กมีต่อมไขมันมาก เพื่อช่วยให้เกิดการหล่อลื่นและป้องกันการเสียดสีขณะเกิดการร่วมเพศ



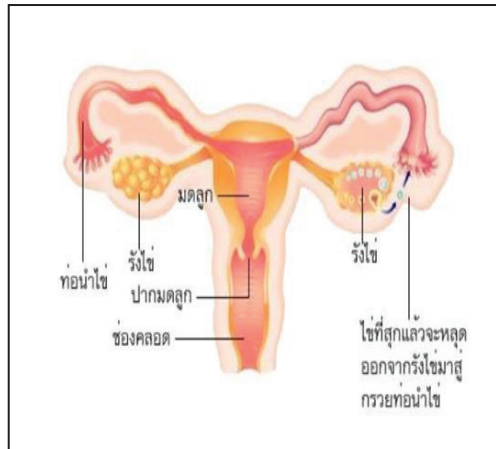
๒. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงภายใน (internal female genital organ) เป็นอวัยวะส่วนที่มองไม่เห็นจากภายนอก ประกอบด้วย

๒.๑ รังไข่ (Ovary) มี ๒ อันอยู่คนละข้างของมดลูก ทำหน้าที่สร้างไข่และฮอร์โมนเพศหญิง โดยปกติจะมีการตกไข่ทุกๆ ๒๘ วัน โดยแต่ละครั้งจะตกเพียงใบเดียวจากรังไข่แต่ละข้างสลับกันทุกเดือน

๒.๒ ท่อนำไข่หรือปีกมดลูก (Ovulation / Fallopian tube) บุด้วยเซลล์ที่มีขนสั้นๆ ทำหน้าที่พัดโบกไข่ที่ตกจากรังไข่ให้เข้าไปในปีกมดลูกเป็นบริเวณที่เกิดการปฏิสนธิ

๒.๓ มดลูก (Uterus) ภายในเป็นโพรงสำหรับรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนจนถึงกำหนดคลอด มีขนาดเท่าผลชมพู่ ถ้ามีไข่ตก ผนังของมดลูกจะมีหลอดเลือดมาหล่อเลี้ยงจำนวนมาก

๒.๔ ช่องคลอด (Vagina) เป็นทางผ่านของสเปิร์มเข้าไปในร่างกาย เป็นทางคลอดของทารกและ
เป็นทางออกของประจำเดือน



การมีประจำเดือน

ประจำเดือน หรือ รอบเดือน หรือ ระดู (Menstruation หรือ Period) คือ เลือดและเนื้อเยื่อต่างๆ ที่หลุดลอกออกจากเยื่อบุโพรงมดลูก หรือเยื่อบุมดลูก โดยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิง โดยสัมพันธ์กับการตกไข่ ซึ่งการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูกจะเกิดประมาณเดือนละครั้ง ภาวะที่เกิดขึ้นนี้ จึงถูกเรียกว่า “ประจำเดือน” ในช่วงครึ่งแรกของรอบเดือนปกติ (รอบเดือนปกติ จะประมาณ ๒๘ วัน) เยื่อบุโพรงมดลูกจะเจริญหนาตัวขึ้นจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน (Estrogen) จากรังไข่ ประมาณกึ่งกลางของรอบเดือน (ประมาณวันที่ ๑๔ ของรอบเดือน) จะมีการตกไข่จากรังไข่ข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อรอการปฏิสนธิกับอสุจิ จากนั้นไข่ที่ผสมแล้ว หรือ ตัวอ่อนจะมีการฝังตัวในเยื่อบุโพรงมดลูก ในช่วงครึ่งหลังของรอบเดือน หลังตกไข่ จะมีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดและต่อมต่างๆในเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิงอีกชนิดจากรังไข่เช่นกัน ซึ่งสร้างมากขึ้นหลังตกไข่ คือ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เพื่อรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนเพื่อเจริญเป็นการตั้ง ครรภ์ แต่ในรอบเดือนที่ไม่มีการปฏิสนธิ ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจากรังไข่จะลดระดับลง ส่งผลให้มีการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูก (ประมาณวันที่ ๒๘ ของรอบเดือน) กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า ประจำเดือน หลังจากมีประจำเดือนแล้ว รังไข่จะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้น เริ่มต้นวงจรของการเกิดประจำเดือนใหม่เกิดเป็นรอบเดือนหรือ ประจำเดือน วนเวียนไปเรื่อยๆ ตลอดช่วงวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งคือ วัยที่รังไข่ยังสร้างฮอร์โมนทั้งสองชนิดดังกล่าวได้ แต่เมื่อสูงวัยขึ้น เซลล์รังไข่จะเสื่อมสภาพจนหยุดการสร้างฮอร์โมนทั้งสองชนิด หรือ สร้างได้น้อยมาก จึงส่งผลให้ไม่มีประจำเดือน หรือ ภาวะหมดประจำเดือนถาวร (Menopause) ที่นิยมเรียกว่า วัยทอง นั่นเอง

ฝืนเป๊ยก

ฝืนเป๊ยก คือการหลั่งน้ำอสุจิในขณะที่หลับของเพศชาย กระบวนการสร้างตัวอสุจิของผู้ชายนั้น เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์แล้ว จะมีการสร้างต่อเนื่องไปตลอดเวลา โดยกระบวนการนับตั้งแต่เริ่มสร้างตัวอสุจิ จนกระทั่งตัวอสุจิพัฒนาจนสมบูรณ์นั้น จะใช้เวลาประมาณ ๗๒-๗๔ วัน ระหว่างที่ดำเนินการสร้างตัวอสุจิอยู่นั้น ตัวอสุจิจะเดินทางผ่านท่อเล็ก ๆ ไปรวมกันในท่อใหญ่ ซึ่งจะส่งต่อไปถึงเก็บน้ำเชื้ออสุจิ เมื่อถึงเก็บอสุจิมีปริมาณตัวอสุจิใกล้จะเต็มถึง ร่างกายจะมีปฏิกิริยา แล้วก็จะมีการบีบเอาน้ำอสุจิออกมาเพื่อให้เหลือที่ว่างสำหรับอสุจิจุดต่อไป นี่จึงเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง

การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์เป็นระบบหนึ่งในโครงสร้างของร่างกายที่ทำงานประสานสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับระบบอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่และสืบพันธุ์เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ไว้ เราจึงควรบำรุงรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ให้สามารถทำงานได้ตามปกติ ดังนี้

๑. ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ โดยรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วนทั้ง ๕ หมู่ลดอาหารจำพวกที่มีไขมันสูง และเพิ่มอาหารที่มีกากใยสูงโดยรับประทานผัก ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้งและในเพศหญิงซึ่งมีการสูญเสียเลือด และมีการผลิตเลือดใหม่ในทุกรอบเดือน ควรรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือด เช่น อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่วเหลือง เป็นต้น

๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คลายความเครียด ทำให้อ่อนหลับ และทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี

๓. งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะว่าแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ โดยเฉพาะในเพศชาย แอลกอฮอล์จะทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องทางเพศ

และทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

๔. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เคร่งเครียด และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๕. ทำความสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึงและสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

๖. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และอย่าให้รัดแน่นจนเกินไป

๗. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว และเครื่องนุ่งห่มร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อบางชนิดได้

๘. ไม่สำส่อนทางเพศ งดเว้นการเปลี่ยนคู่นอน เพราะอาจติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอดส์

๙. เมื่อเกิดสิ่งผิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับอวัยวะเพศ ควรปรึกษาแพทย์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นการติดเชื้อที่ถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งทางการมีเพศสัมพันธ์ บางโรคเกิดจากแบคทีเรียและสามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยาปฏิชีวนะ บางโรคเกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรักษาให้หายขาดไม่ได้ อาการบางอย่าง เช่น ความเจ็บ หูด อาจรักษาได้ แต่ไวรัสจะอยู่ในร่างกายและเกิดขึ้นใหม่ได้ ตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญ ได้แก่

หูดที่อวัยวะเพศ เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเช่นเดียวกับหูดที่บริเวณอื่นของร่างกาย ไวรัสนี้บางสายพันธุ์รุนแรง และทำให้ผู้หญิงเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก

การติดเชื้อเอชไอวี หรือ กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม (เอดส์) เชื้อเอชไอวีเป็นไวรัสชนิดหนึ่งที่ทำให้เม็ดเลือดขาวลดจำนวนลง เมื่อติดเชื้อแล้วอาจใช้เวลาหลายปีกกว่าจะเกิดอาการ เช่น มีการติดเชื้ออื่นบ่อย ๆ เป็นไข้ เหงื่อออกมาเวลากลางคืน ต่อมต่าง ๆ บวมล้า และเสียชีวิตในที่สุด

ซิฟิลิส เป็นการติดเชื้อแบคทีเรียที่สามารถแพร่จากอวัยวะเพศไปทั่วร่างกาย อาการแรก ๆ คือ เจ็บที่อวัยวะเพศหรือที่ปาก ตามด้วยมีไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ หรือปวดข้อ

หนองใน เป็นการติดเชื้อแบคทีเรียอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้มีหนองหรือหนองสีขาวหรือสีเหลืองออกมาจากอวัยวะเพศ รู้สึกแสบเวลาถ่ายปัสสาวะ ผู้หญิงอาจมีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดอาการอาจกระจายทั่วร่างกาย ทำให้เป็นไข้ ติดเชื้อในข้อ และข้ออักเสบได้

(เซลล์ที่เล็กที่สุด คือ อสุจิ เซลล์ที่ใหญ่ที่สุดคือเซลล์ไข่)



สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย

๑. รักษาความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งที่ทำน้ำ และเช็ดให้แห้งสนิท
๒. ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดโดยเฉพาะกางเกงในจะต้องสะอาดไม่อับชื้นหรือมีกลิ่น ควรตากแดดให้แห้ง
๓. ไม่ควรสวมใส่ผ้าที่คับแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะกางเกงใน
๔. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้ากับคนที่เป็โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๕. ระวังอวัยวะเพศของตน อย่าให้ถูกกระทบกระเทือนแรงๆ โดยเฉพาะลูกอัณฑะ เพราะจะเจ็บปวดและเป็นอันตรายมาก
๖. ไม่สำส่อนทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่
๗. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศให้รีบไปพบแพทย์
๘. วัยรุ่นมักมีอาการคันบริเวณใกล้ๆ อวัยวะเพศ หรือที่บริเวณโคนขาด้านใกล้ลูกอัณฑะ เรียกว่า “สังคัง” ควรรักษาให้หายโดยเร็ว
๙. วัยรุ่นบางคนอาจเป็นเริ่มที่บริเวณองคชาตต้องรักษาให้หายและเริ่มนี้เมื่อเป็นแล้วมักจะกลับมาเป็นซ้ำได้อีก
๑๐. ถ้าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต้องรักษาให้หายขาด แต่ถ้าเป็นโรคเอดส์ก็ไม่ควรตกใจมาก

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

๑. รักษาความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งที่ทำน้ำ และเช็ดให้แห้งสนิท
๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด โดยเฉพาะกางเกงในและเสื้อชั้นในจะต้องสะอาดไม่อับชื้น หรือมีกลิ่น ควรตากแดดให้แห้ง
๓. ไม่สวมใส่ผ้าที่คับแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะกางเกงในและเสื้อชั้นใน

๔. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าถุงกับคนที่ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๕. ระวังระวังอย่าให้เต้านม และอวัยวะเพศของตนเองได้รับการกระทบกระเทือน
๖. ไม่สำส่อนทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์กับชายที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่
๗. หากมีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ และเต้านม ควรรีบไปพบแพทย์
๘. วัยรุ่นบางคนอาจเป็นเริ่มที่บริเวณอวัยวะเพศต้องรักษาให้หายขาด และอาจมีการกลับมาเป็นซ้ำอีก
๙. หากเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต้องรักษาให้หาย
๑๐. ไม่ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ไม่สะอาด เพราะอาจติดเชื้อโรคได้
๑๑. หากมีประจำเดือนจะต้องใช้ผ้าอนามัย และหมั่นดูแลความสะอาดของอวัยวะเพศให้ดีเป็นพิเศษ





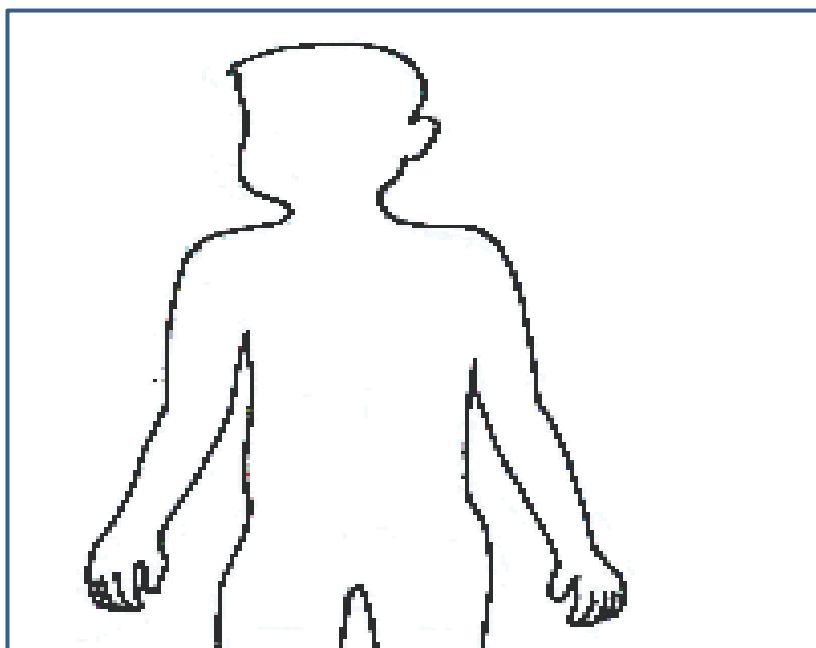
บ ๒.๑/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนศึกษาแผนภาพระบบหายใจและใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต
๒. ให้นักเรียนเขียนแผนภาพแสดงระบบการไหลเวียนโลหิต ตอนที่ ๑
๓. ให้นักเรียนตอบคำถาม ตอนที่ ๒

ตอนที่ ๑

แผนภาพระบบไหลเวียนโลหิต



ตอนที่ ๒ เขียนอธิบายวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต ที่จะทำใหร่างกายทำงานได้ตามปกติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต และวิธีดูแล

ระบบไหลเวียนโลหิต (Vascular system)

มีหน้าที่นำสารต่าง ๆ ไปส่งทั่วร่างกาย เช่น สารอาหาร ก๊าซต่าง ๆ แกลีโธแร่ ฮอว์โมน และรับของเสียส่งออกนอกร่างกายโดยลำเลียงไปตามเส้นเลือด ภายในเลือดประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นของเหลวเรียกว่า “พลาสมา” ทำหน้าที่ลำเลียงแกลีโธแร่ ฮอว์โมน แอนติบอดี สารอาหารต่าง ๆ ไปยังเซลล์ต่าง ๆ และรับของเสียจากเซลล์ไหลกลับไปตามท่อน้ำเหลืองเรียกว่าน้ำเหลือง ส่วนเลือดที่เป็นของแข็งเรียกว่าเกล็ดเลือด ทำหน้าที่ช่วยให้เลือดแข็งตัวเมื่อเกิดบาดแผล

เลือดดีจากปอด ซึ่งมีปริมาณ O_2 สูงจะเข้าหัวใจห้องบนซ้าย เลือดเสียปริมาณ CO_2 สูงจะเข้าหัวใจห้องบนขวา เมื่อหัวใจห้องบนบีบตัว เลือดจะไหลผ่านลิ้นลงสู่หัวใจห้องล่าง โดยเลือดดีอยู่หัวใจล่างซ้าย เลือดเสียอยู่หัวใจล่างขวา เมื่อหัวใจบีบตัว "เลือดดีจะออกจากห้องล่างซ้ายออกไปสู่ชั้นหัวใจเข้าเส้นเลือดแดง แยกเข้าเส้นเลือดฝอยไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ในขณะที่เลือดเสียจากห้องล่างขวากลับไปสู่อปอดเพื่อคาย CO_2 ให้กับปอดพร้อมกับรับ O_2 "เลือดจึงกลายเป็นเลือดดีกลับเข้าสู่หัวใจ

อวัยวะที่สำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต ได้แก่

๑. โลหิตหรือเลือดเป็นเนื้อเยื่อชนิดหนึ่งทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายซึ่งประกอบด้วยน้ำเลือด ที่มีลักษณะเป็นของเหลวใส ไม่มีสี เม็ดเลือดสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ชนิด คือ

๑.๑ เม็ดเลือดแดง เป็นเม็ดเลือดขนาดเล็กมากและเป็นเม็ดเลือดที่มีปริมาณมากที่สุดทำหน้าที่ขนส่งก๊าซออกซิเจนจากปอดไปยังเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๑.๒ เม็ดเลือดขาว มีขนาดใหญ่กว่าเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันโลก

๑.๓ เกล็ดเลือด ช่วยทำให้เลือดแข็งตัว เพื่อปิดปากแผล เมื่อเกิดบาดแผลขึ้น

๒. เส้นเลือดและหลอดเลือด แบ่งออกเป็น ๓ ชนิด ดังนี้

๒.๑ เส้นเลือดแดง เป็นเส้นเลือดยุทพรกระบอก ทำหน้าที่นำเลือดออกจากหัวใจไปยังเส้นเลือดฝอย เพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๒.๒ เส้นเลือดดำ เป็นเส้นเลือดยุทพรกระบอก ทำหน้าที่นำเลือดกลับสู่หัวใจ

๒.๓ เส้นเลือดฝอย เป็นเส้นเลือดที่มีขนาดเล็กมาก มีหน้าที่นำเลือดจากหลอดเลือดแดงไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และนำเลือดดำจากร่างกายไปยังหลอดเลือดดำ

๓. หัวใจ เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในระบบไหลเวียนโลหิต ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย

การดูแลและเสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิต

๑. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันหรือคอเลสเตอรอลสูง

๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะทำให้การทำงานของหัวใจดีขึ้นและแข็งแรง

๓. พักผ่อนให้เพียงพอกับวัยสพพร่างกาย

๔. ทำจิตใจให้ร่งร่งแจ่มใสอยู่เสมอ

๕. หมั่นตรวจสอบสุขภาพตนเอง โดยไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายทุกปี



ป ๒.๑/ผ ๓-๐๑

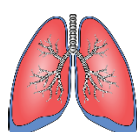
ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ระบบหายใจ

คำชี้แจง นักเรียนเขียนหน้าที่และอธิบายการทำงานของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ

 จมูก	หน้าที่
---	------------------------------------

 หลอดลม	หน้าที่
--	------------------------------------

 ซั้วปอด	หน้าที่
--	------------------------------------

 ปอด	หน้าที่
--	------------------------------------

การทำงานของระบบการหายใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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



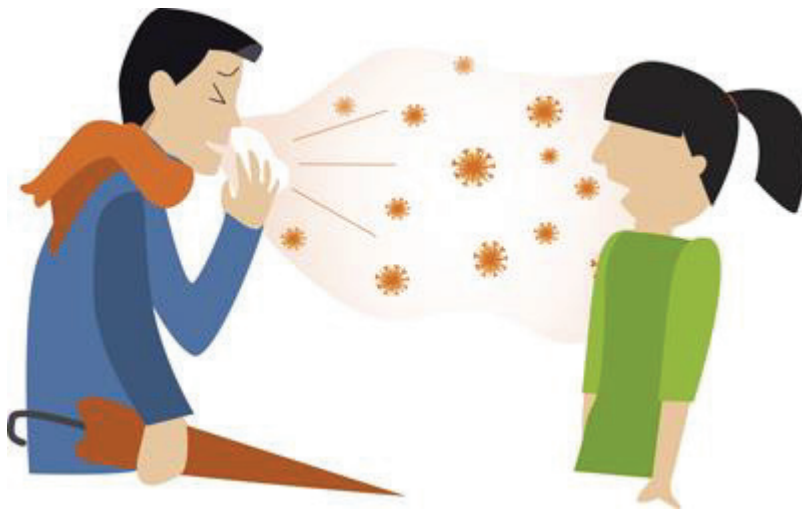
บ ๒.๑/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ระบบหายใจมีความสำคัญต้องดูแล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบหายใจ

-๑) กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
-๒) เล่นกับเพื่อนที่เป็นไข้หวัด
-๓) แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
-๔) ต้มใช้ผ้าปิดจมูกและจมูกในขณะที่เดินผ่านถนนที่มีรถติด
-๕) อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๖) โด่งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
-๗) ทRAYไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
-๘) มิตรช่วยปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่



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

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบหายใจ

ระบบหายใจ

การหายใจ หมายถึง การสลายอาหารให้ได้พลังงาน การหายใจมี ๒ ตอน คือ

๑. การหายใจภายนอก การหายใจของมนุษย์แต่ละครั้ง อากาศจะผ่านรูจมูกไปที่โพรงจมูก คอหอย หลอดลม ขั้วปอด แขนงปอด ถุงลมเล็ก ๆ ภายในปอด ซึ่งมีหลอดเลือดฝอยล้อมรอบ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน ก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ บริเวณถุงลมปอดซึ่งมีปริมาณอากาศมากที่สุดที่หายใจออก เรียกว่า ความจุปอด แต่ละคนมีความจุปอดแตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ และสุขภาพ

อวัยวะในการหายใจภายนอก ได้แก่

๑) จมูก เป็นอวัยวะที่เป็นทางผ่านของอากาศเข้าสู่ปอด มีเยื่อด้วยเมือกที่เปียกและเหนียว เมื่อสูดอากาศเข้าไป เยื่อเมือกนั้นจะคอยดักจับฝุ่นละออง แบคทีเรีย และอนุภาคของสารอื่น ๆ ไม่ให้เข้าไปทำอันตราย เยื่อที่บอบบางของปอด

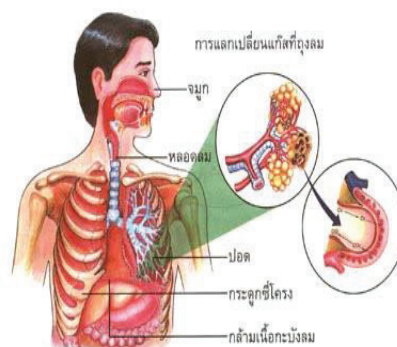
๒) คอหอย เป็นส่วนที่ต่อจากโพรงปาก ยาวประมาณ ๕ นิ้ว ติดต่อทั้งช่องปากและจมูก จึงแบ่ง หลอดคอส่วนจมูกกับหลอดคอส่วนปากโดยมีเพดานอ่อนเป็นตัวแยกสองส่วนนี้ออกจากกัน

๓) กล่องเสียง อยู่ปลายบนของหลอดลม เป็นทางผ่านของเสียง เมื่ออากาศมาจากปอดจะปะทะ เส้นเสียงสั่นสะเทือนเกิดเป็นเสียงออกมา มีฝาปิดกล่องเสียงคอยปิดหลอดลมในจังหวะที่มีการกลืนอาหาร เพื่อ ป้องกันอาหารไม่ให้ตกลงไปในหลอดลม

๔) หลอดลม อยู่ด้านหน้าหลอดอาหาร เป็นทางผ่านของอากาศเข้าสู่ปอดเป็นส่วนที่ต่อจากกล่อง เสียงยาวลงไปในทรวงอก หลอดลมที่ตรงกับกระดูกสันหลังช่วงอกแตกแขนงออกเป็นหลอดลมแยกเข้าปอดทั้งสอง ข้างเรียกว่า “ขั้วปอด” เมื่อเข้าสู่ปอดแตกแขนงเป็นหลอดลมเล็กในปอดเรียกว่า หลอดลมฝอย หรือแขนงปอดย่อย และไปสิ้นสุดที่ถุงลมที่ล้อมรอบด้วยเส้นเลือดฝอยเป็นบริเวณแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

๕) ปอด เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในการหายใจ ปอดมีสองข้างอยู่ในทรวงอก ปอดขวาจะโตกว่า ปอดซ้ายเล็กน้อย คือ ปอดขวามี ๓ ก้อน ปอดซ้ายมี ๒ ก้อน หน้าที่ของปอดคือการนำก๊าซออกซิเจนเข้าสู่เลือดและ นำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากเลือดที่ถุงลมปอดรอบ ๆ ถุงลมจะมีเส้นเลือดฝอยมากมาย คอยทำหน้าที่ฟอก โลหิตโดยแลกเปลี่ยนหรือถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดดำที่หัวใจส่งมาให้ แล้วรับออกซิเจนเข้าไปแทนที่ทำให้ โลหิตดำกลายเป็นโลหิตแดงที่บริสุทธิ์เป็นการจบกระบวนการหายใจ ปอด ไม่มีกล้ามเนื้อ ปอดจะพองหรือแฟบ ขณะที่มีการหายใจเข้า- ออก โดยการทำงานของกระบังลมในช่องท้อง กับกล้ามเนื้อกระตุก ซีโครง และโดยทั่วไปคนปกติที่ไม่มีการเจ็บป่วยใดๆ จะมีการหายใจ ประมาณ ๑๔ - ๑๘ ครั้ง/นาที (หายใจเข้า + ออก = ๑ ครั้ง)

๒. การหายใจภายใน หมายถึง การเผาผลาญอาหารภายใน เซลล์ ซึ่งการหายใจโดยใช้ออกซิเจนเป็นกระบวนการที่ร่างกายนำ อาหารเข้าสู่เซลล์แล้วเกิดปฏิกิริยากับออกซิเจนผลที่ได้คือ พลังงาน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีดูแลระบบหายใจ

การดูแลระบบหายใจ



๑. รักษาสุขภาพให้ดี โดยการ รับประทานอาหาร พักผ่อน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. แต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ เหมาะสมกับฤดูกาล เพื่อป้องกันการเป็นหวัด
๓. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
๔. ปิดปากและจมูกเวลาไอ หรือจาม
๕. ไม่ใช้สิ่งของปนกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
๖. อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ ไม่อับชื้นแออัด โดยเฉพาะสถานที่ที่มีควันบุหรี่ เพราะควันบุหรี่มีก๊าซพิษ คือ ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
๗. ระวังการกระแทกอย่างแรงกับอวัยวะการหายใจ ได้แก่ หน้าอก และปอด
๘. ไม่เลี้ยงสัตว์ต่าง ๆ ไว้ในบ้าน เพราะขนสัตว์ก่อให้เกิดโรค

การดูแลเรื่องระบบทางเดินหายใจในระหว่างการกู้ชีพก็เพื่อคงปริมาณออกซิเจนในร่างกายให้เพียงพอและกำจัดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดให้ลดลง การช่วยหายใจในขณะกู้ชีพนั้นควรให้ปริมาณ tidal volume และอัตราช่วยหายใจแก่ผู้ป่วยเหมือนกับการหายใจในคนปกติ การกู้ชีพสามารถช่วยให้มีปริมาณเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายกลับคืนมาเพียง ๒๕-๓๓% ของ cardiac output ปกติเท่านั้น ซึ่งปริมาณเลือดที่น้อยเหล่านี้อาจไปเลี้ยงสมองและหัวใจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกายยังคงอยู่ในภาวะขาดออกซิเจนอยู่ เนื้อเยื่อที่ขาดออกซิเจนนี้จะเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจนช่วยอันทำให้เกิดภาวะกรดคั่งในเลือดตามมา ระบบกรด-ด่างที่ผิดปกตินี้จะทำให้ร่างกายตอบสนองต่อยาและการช็อกไฟฟ้าที่หัวใจได้ไม่ดีนัก

ถ้าระบบหายใจเสียจะเป็นอย่างไร

โรคที่พบได้บ่อยในทุกเพศและในทุกวัย ตั้งแต่เด็กแรกเกิดไปจนถึงผู้สูงอายุ เพศหญิงและเพศชายมีโอกาสเกิดโรคได้ใกล้เคียงกัน โดยโรคที่พบได้บ่อยที่สุดคือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อ ทั้งเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย





ป ๒.๑/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมที่กำหนดว่า เป็นพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ พร้อมกับบอกเหตุผล

๑. มะลิอธิบายการบ้านวิชาภาษาไทยให้เพื่อนเข้าใจ

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

๒. ระวีเตะฟุตบอลใส่กระเป๋าน้ำของวิชัย

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

๓. น้ำฝนให้เพื่อนลอกการบ้านทุกครั้งที่เพื่อนทำไม่ได้

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

๔. แดงไม่ให้ขบยืมหนังสือไปอ่าน เพื่อทบทวนความรู้ก่อนสอบ

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

๕. ปานชอบหยิบดินสอของเพื่อนมาใช้โดยไม่บอกเจ้าของเข้าใจ

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

ชื่อ ชั้น เลขที่



บ ๒.๑/ผ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ

.....

คำชี้แจง นักเรียนสรุปปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ และเสริมสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในทางบวก

ตอนที่ ๑

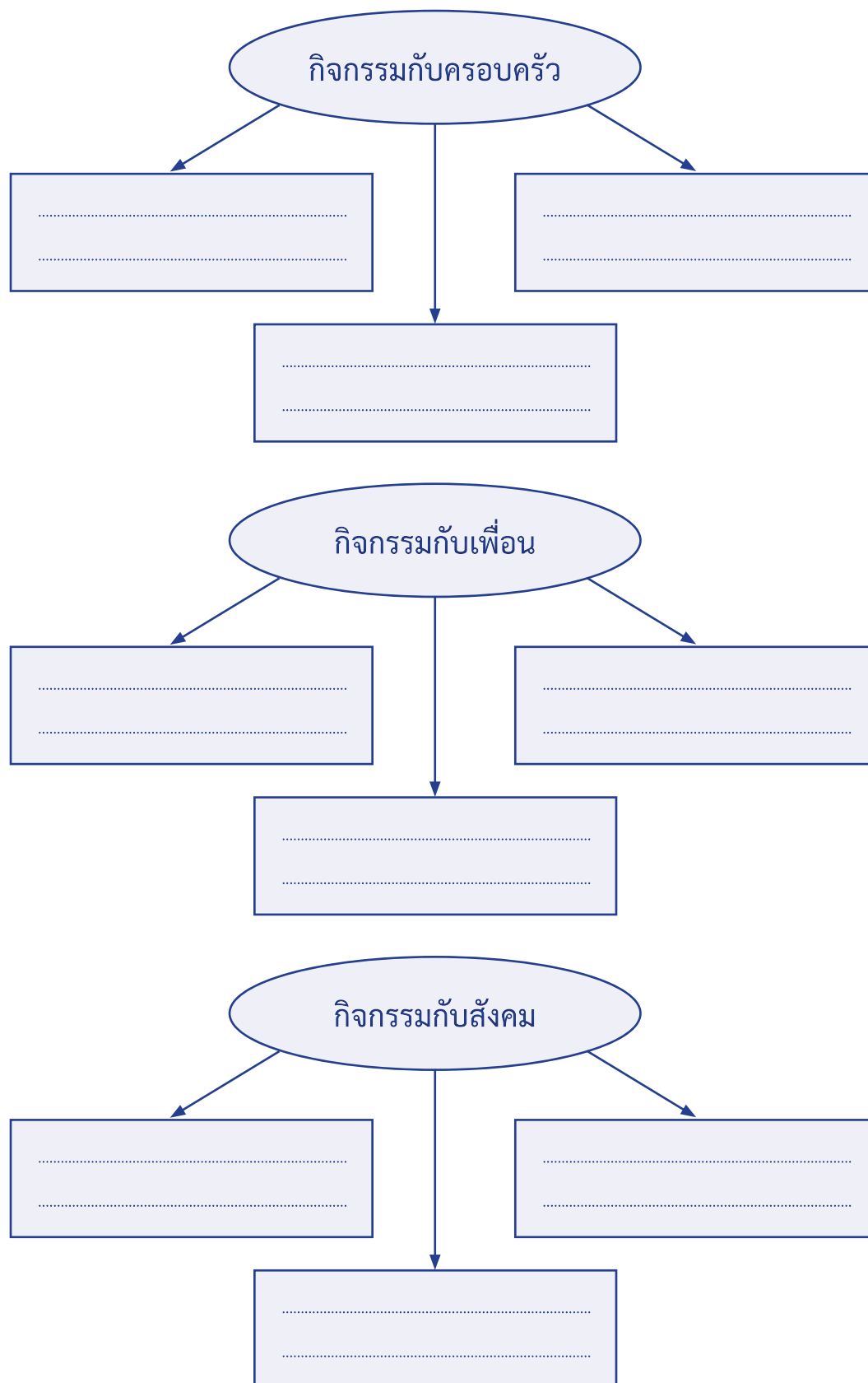


พฤติกรรมดี มีความสุข



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

ตอนที่ ๒ นักเรียนหาตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น



ชื่อ ชั้น เลขที่

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

หลักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อน และสังคม

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพในครอบครัว

๑. ทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
๒. แครพเชื่อฟังและให้เกียรติซึ่งกันและกันเด็กต้องเคารพผู้ใหญ่
๓. ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ
๔. รักและซื่อสัตย์ต่อพ่อแม่
๕. ทุกคนในครอบครัวควรมีความเอื้ออาทรห่วงใยซึ่งกันและกัน จะทำให้ครอบครัวอบอุ่นและความสุข
๖. ร่วมมือกันแก้ปัญหาในทุกเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ
๗. จัดปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ ในครอบครัวให้หมดไป



การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

๑. รักษาช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเวลาที่เป็นทุกข์เดือดร้อน

๒. สามารถปรับทุกข์และร่วมกันแก้ปัญหาให้กับเพื่อนได้

๓. ยอมรับความผิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ดีต่อกัน

๔. สนใจและเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนเสมอ

๕. ไม่เห็นแก่ตัวและไม่เอาเปรียบเพื่อน

๖. มีความรัก จริ่งใจต่อเพื่อนอย่างเสมอต้น

เสมอปลาย

๗. สร้างความรู้ที่ดี มองเพื่อนในแง่ดี คิดดีต่อกันสม่ำเสมอ



การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพในสังคม



๑. พัฒนาบุคลิกภาพให้ผู้พบเห็นเกิดความชื่นชมและประทับใจด้วยการพูด และกิริยาท่าทาง
๒. การแสดงออกด้วยความใจกว้าง ใจดี และใจจริง
๓. การให้ความช่วยเหลือเอาใจใส่ในกิจกรรมและงานส่วนรวมด้วยความมีน้ำใจและเสียสละ
๔. ให้คำแนะนำหรือเสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
๕. รวมแก้ปัญหาและข้อขัดแย้งในสังคมให้ดีขึ้น
๖. พูดคุยหรือสนทนากับทุกคนด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้ากัน



เรียบเรียงข้อมูลโดย www.legendnews.net

ปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สัมพันธภาพที่ดีสร้างได้อย่างไร

๑. การติดต่อพูดคุย
๒. มีประสบการณ์ร่วมกัน
๓. ความเชื่อที่คล้ายกัน
๔. การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น

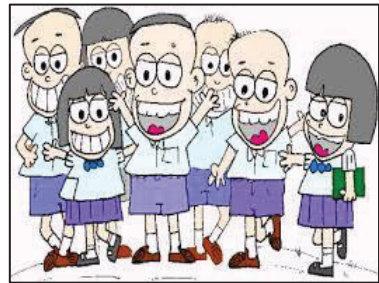
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ บางคู่เกิดขึ้นเป็นแค่เพียงความรู้สึก บางคู่เป็นความสนิทสนม กลายเป็นเพื่อนรัก คู่รัก หรือคู่สมรส บางคู่สัมพันธภาพมีอันต้องสิ้นสุดลงด้วยความเบื่อหน่ายหรือทุกข์ใจ ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะเริ่มต้นและดำเนินไปอย่างลึกซึ้ง หรือมีอันต้องสิ้นสุดลงนั้น ขึ้นกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

การเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จนสัมพันธภาพนั้นได้พัฒนาต่อไปเป็นความแน่นแฟ้นลึกซึ้งและรักษาให้สัมพันธภาพอันดีนี้ยั่งยืนตลอดไป ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่จะต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลายประการด้วยกัน ซึ่งทักษะแห่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนี้มีใช้สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่จะต้องอาศัยการฝึกฝนหรือฝึกหัด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษยมีตรภาพจะก่อเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเวลา ความพยายาม และทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อาจเป็นไปได้ใน ๓ รูปแบบ คือ

- รูปแบบที่ ๑ เป็นรูปแบบที่ง่ายที่สุด คือ การรอคอยให้ผู้อื่นก้าวเข้ามาผูกมิตรด้วย
- รูปแบบที่ ๒ เป็นรูปแบบที่ยากขึ้น คือการขอให้ใครสักคนเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งเรามักจะรู้สึกเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธ
- รูปแบบที่ ๓ เป็นรูปแบบในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ด้วยการให้มิตรภาพแก่ผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์ของบุคคลในระยะยาว การสร้างสัมพันธภาพรูปแบบนี้ให้ผลที่แน่นอนที่สุด



การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

พัฒนาสัมพันธภาพ

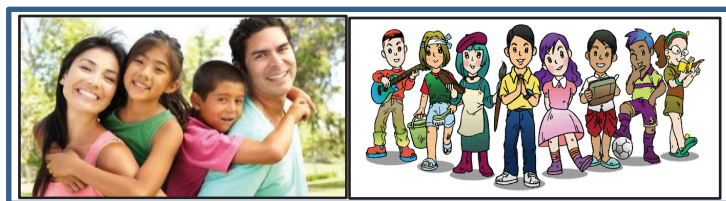
๑. ใส่ใจและเอาใจใส่
๒. นับถือตนเอง นับถือผู้อื่น
๓. ต้องไว้วางใจกัน
๔. มีความยืดหยุ่น
๕. รู้จักร่วมรู้จักแบ่
๖. เห็นอกเห็นใจ

บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ และครูอาจารย์

๑. ต้องเคารพเชื่อฟัง บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ และครูอาจารย์
๒. ต้องแสดงกิริยาอ่อนน้อมถ่อมตน ตามมารยาทของสังคมไทยที่ต้องให้เกียรติผู้ใหญ่
๓. ช่วยเหลือ รับใช้ท่านตามสมควรแก่โอกาส
๔. พูดคุยด้วยความเคารพ ไม่ยกตนเสมอท่าน
๕. อดทน อดกลั้น เมื่อถูกตำหนิ ว่ากล่าว ตักเตือน สั่งสอน และอบรม
๖. ไม่แสดงกิริยาว่าจู้จี้จุกจิกหรือไม่สุภาพต่อท่าน
๗. ปฏิบัติตนให้เป็นที่รักของบิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ และครูอาจารย์

พี่น้อง ญาติ และเพื่อน

๑. ต้องเป็นมิตรที่ดีหรือกัลยาณมิตรต่อทุกๆ คน
๒. ให้ความช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของ เงินทอง ตามกำลังความสามารถและตามสมควรแก่โอกาส
๓. ให้คำพูดที่สุภาพ และไม่ยกยอปอขึ้นจนเกินไป
๔. ปรองดองเมื่อมีความทุกข์ และยินดีเมื่อมีความสุข
๕. ไม่สร้างความเดือดร้อน เบียดเบียน เอาเปรียบและอิจฉาริษยาต่อกัน
๖. เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่ขัดคอกัน หลีกเลี่ยงการโต้เถียง ขัดแย้ง และทะเลาะกัน
๗. ต้องให้อภัยซึ่งกันและกัน อย่าถือโทษโกรธกัน
๘. ยกย่อง ชมเชยบ้างตามโอกาสจะเป็นการสมานมิตรไมตรี เพื่อความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
๙. ไม่นิ่งดูตายหรือละทิ้งเมื่อประสบปัญหา หรือได้รับความเดือดร้อน
๑๐. ช่วยป้องกันอันตรายตามกำลังความสามารถของตน
๑๑. มีความเห็นอกเห็นใจเอื้ออาทรต่อกัน
๑๒. มีความจริงใจ เพื่อให้เป็นที่ไว้วางใจ
๑๓. ไม่ควรแก่งแย่งทำดีต่อหน้า แต่ลับหลังมีเจตนาร้าย
๑๔. วางตนเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย
๑๕. หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง หรือการโต้เถียง เมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน





ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามข้อ ๑) ข้อ ๒) ข้อ ๓) และเขียนแผนผังความคิด สรุปองค์ความรู้ในข้อ ๔)

๑) ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่อะไรบ้าง

.....

.....

.....

๒) ถ้านักเรียนตั้งครรภ์ก่อนวันอันสมควร จะส่งผลอย่างไรกับชีวิตของนักเรียนบ้าง

.....

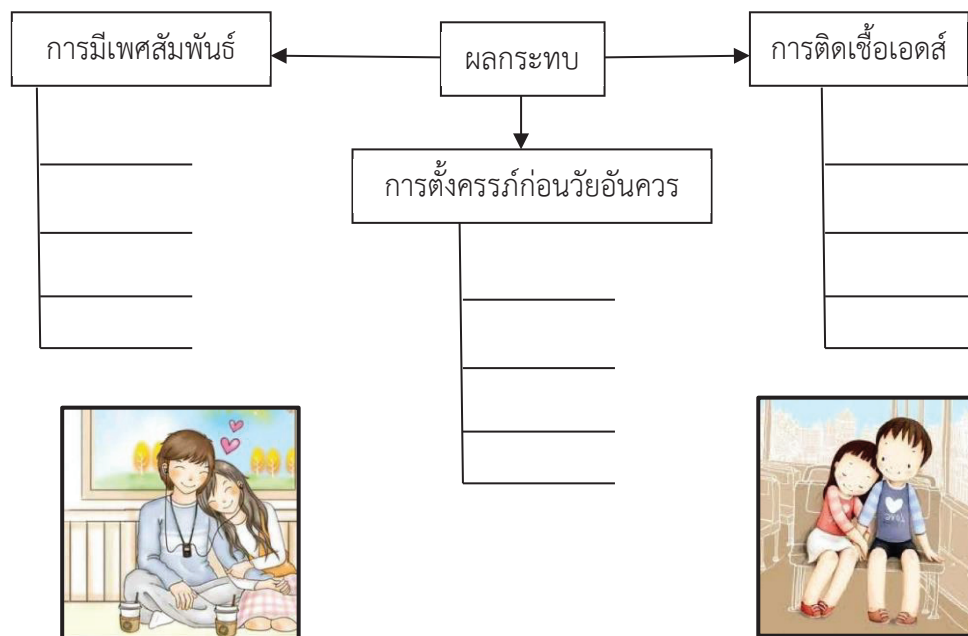
.....

๓) เพราะเหตุใด โรคเอดส์จึงเป็นโรคติดต่อที่ร้ายแรง

.....

.....

๔) ให้นักเรียนเขียนผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร



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



ป ๒.๑/ผ ๕-๐๒

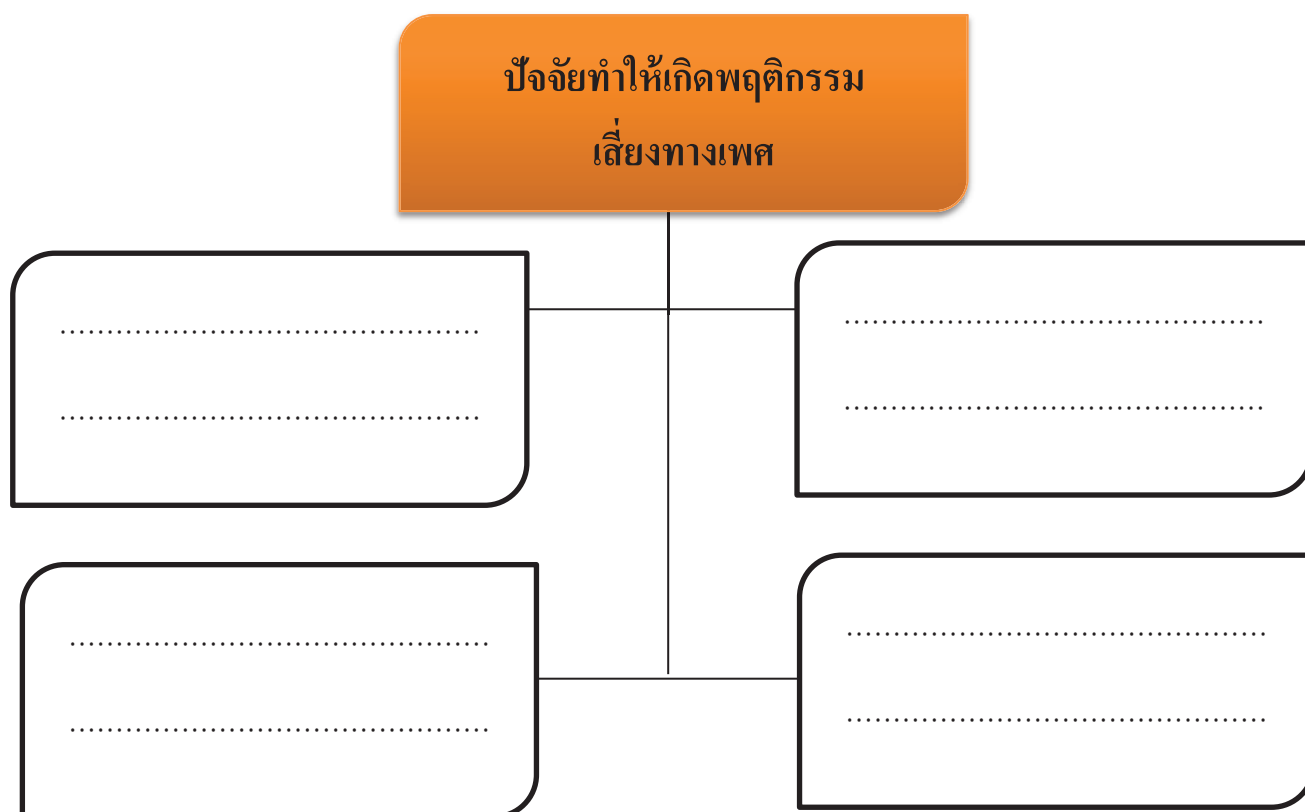
ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามคำแนะนำ

ตอนที่๑ ให้นักเรียนเติมข้อความลงในผังความคิดสรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์



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

ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนอธิบายวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดให้

พฤติกรรมเสี่ยง	การป้องกัน
ความรักกับมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	
การไปงานเลี้ยงสังสรรค์	
การใช้จ่ายและสารเสพติด	
การติวหนังสือที่บ้านเพื่อน	

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

ในปัจจุบันสังคมของประเทศก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ข้อมูลข่าวสารของโลกสมัยใหม่แพร่กระจายสู่สังคมต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกได้ครอบงำวิถีชีวิตของวัยรุ่นไทยจำนวนไม่น้อยทั้งในด้านการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศ สังคมของวัยรุ่นไทยกลายเป็นสังคมบริโภคที่แทบจะไม่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ ออกนอกกรอบดั้งเดิมมากขึ้นทุกที เช่น การเลือกคู่ครอง จะถือเอา ความรัก เป็นสำคัญ ไม่ชอบการคลุมถุงชน การคบเพื่อนต่างเพศ เป็นไปอย่างอิสระเสรี เพราะเห็นว่า ไม่ใช่เรื่องน่าละอาย หญิงสาวให้ความสำคัญในการครองตัวเป็นหญิงพรหมจรรย์ ถึงวันแต่งงานน้อยลง ประกอบกับความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การสำส่อนทางเพศ การเป่ย์เบนทางเพศ เช่น การรักร่วมเพศ เป็นต้น และเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และปัญหาการทำแท้ง

ปัญหาวัยรุ่นโดยเฉพาะในเรื่อง “ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น” กำลังจะกลายเป็นปัญหาสังคมที่รุนแรงเพิ่มขึ้นทุกวัน ทั้งเรื่องเด็กผู้ชายรักร่วมและข่มขืนเด็กผู้หญิง หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรจนตั้งครรภ์ การทำแท้งรวมถึงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ อาทิ โรคเอดส์ ที่ขณะนี้ตัวเลขวัยรุ่นไทยติด “โรคร้าย” นี้เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าใจหาย การไปเข้าบ้านหรือโรงแรมเพื่อมีเพศสัมพันธ์กันของวัยรุ่น และที่ต้องตกตะลึงไม่น้อย ก็คือ ผลสำรวจที่ว่าคนไทยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยลง ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทยเพิ่มขึ้นก็กำลังเริ่มจะเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมแล้ว

สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

๑. ปัจจัยด้านพันธุกรรม พัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น
๒. เริ่มต้นตั้งแต่การแต่งตัวที่เปิดเผยมาก เสื้อที่เปิดให้เห็นเนินอกมากเกินไป เสื้อที่เปิดสะดือ กางเกงที่รัดมากเกินไป เน้นส่วนสัดส่วนเด่นเกินไป
๓. วัยรุ่นขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีแฟนหรือคนรักหากไม่รู้จักการปฏิเสธเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และการมีเพศสัมพันธ์กันตามกระแสสำคัญ
๔. การอยู่หอพัก อยู่ห่างจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การเที่ยวในสถานเริงรมย์ งานปาร์ตี้ มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติดจนทำให้ขาดสติ
๕. การอยู่ด้วยกันสองต่อสองระหว่างชายหญิงในที่ลับตาคน และในบรรยากาศที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้
๖. สถาบันครอบครัวและศาสนา ที่ปัจจุบันได้อ่อนแอลง เด็กได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวน้อย
๗. เรื่องเพศได้ถูกนำเสนอออกมามากมายทางสื่อต่าง ๆ จำนวนมาก
๘. สภาพสังคมที่ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า ผู้ชายหมกมุ่นและมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้นจาก สิ่งยั่วยุต่าง ๆ ทำให้ต้องมาลงกับเพศหญิง จนเป็นเหตุให้เกิดมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร
๙. ปัญหาการขาดการอบรมกล่อมเกลาขาดความใกล้ชิดสนิทสนม ทั้งจากครอบครัว สังคมแวดล้อม
๑๐. สภาพแวดล้อม เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี พบเห็นสิ่งที่ไม่ดี
๑๑. สื่อต่าง ๆ การได้รับสื่อที่ยั่วยุ ส่งเสริมการมีพฤติกรรมทางเพศ
๑๒. การเลียนแบบพฤติกรรมตามกระแสตะวันตก อาทิ การจับคู่อยู่กิน
๑๔. วัยรุ่นมักหลงอยู่กับวัตถุนิยมมากเกินไป และชอบตามเพื่อน



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. อวัยวะใดมีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต ก. ปอด ข. จมูก ค. ลำไส้ ง. รังไข่ ๒. การปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการช่วยดูแลระบบสืบพันธุ์ ก. กินผักและผลไม้ ข. ไม่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด ค. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพง ง. ล้างอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ ๓. อวัยวะใดเป็นกลไกที่ช่วยในการหายใจ ก. กะบังลม กล้ามเนื้อกระตุกซี่โครง ข. ขั้วปอด ปอด ค. จมูกหลอดลม ง. ปอด ถุงลมปอด ๔. การหายใจที่ปอด หมายถึงข้อใด ก. หายใจเอาออกซิเจนเข้าปอด ข. การแลกเปลี่ยนระหว่างก๊าซออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ปอด ค. การแลกเปลี่ยนเลือดที่ปอด ง. ปอดไล่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาข้างนอก ๕. เราควรคบเพื่อนอย่างไร จึงจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก. มีความจริงใจต่อกัน ข. ออกรับผิดแทนเพื่อน ค. ตามใจเพื่อนทุกอย่าง ง. คอยระวังภัยให้เพื่อน	๖. ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายในเซลล์โดยมีการนำก๊าซออกซิเจนเผาผลาญสารอาหารก่อเกิดพลังงาน จัดเป็นกระบวนการอะไร ก. ระบบสืบพันธุ์ ข. ระบบไหลเวียนโลหิต ค. ระบบหายใจ ง. ระบบย่อยอาหาร ๗. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อญาติผู้ใหญ่อย่างไร ก. ต่างคนต่างอยู่ ข. ให้ความเคารพเชื่อฟัง ค. พูดคุยด้วยเมื่อมีธุระจำเป็น ง. ให้คำแนะนำในการเล่นเกมส์ ๘. ถ้าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ของตน ครอบครัวจะเป็นอย่างไร ก. มีฐานะมั่นคง ข. มีความสงบสุข ค. มีสมาชิกเพิ่มขึ้น ง. มีสมาชิกที่มีสุขภาพดี ๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ก. ฟาไม่ดื่มสุรา ข. ฝนไม่เที่ยวกลางคืน ค. แฝงแต่งกายปกปิดมิดชิด ง. เฟิร์นไม่พูดกับเพศตรงข้าม ๑๐. การตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควรสามารถป้องกันได้โดยวิธีใด ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ข. คบแต่เพื่อนที่มีเพศเดียวกัน ค. ไม่เล่นกีฬากับเพศตรงข้าม ง. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ
--	---



หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา



แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ถ้าเรา<u>ไม่</u>เคลื่อนไหวร่างกายเลยจะเกิดผล อย่างไร ก. กินอาหารได้น้อยลง ข. รูปร่างและทรวดทรงดี ค. แขนและขาหดสั้นลง ง. กล้ามเนื้อลีบและอาจพิการ ๒. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำกายบริหารประกอบจังหวะ ก. การแสดงท่าตรงตามจิ้งจังหวะ ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. ท่าทาง ๓. ประโยชน์โดยตรงที่ได้รับจากการฝึกยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน คือข้อใด ก. ความอดทน ข. ความแข็งแรง ค. ความคล่องตัว ง. ความกล้าหาญ ๔. ข้อใด<u>ไม่ใช่</u>ลักษณะการดันสิ่งของที่ถูกวิธี ก. โน้มตัวไปข้างหน้า ข. ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า ค. ย่อเข่าลงเล็กน้อย ง. ลำตัวตั้งตรง ๕. การวิ่งทางโค้งควรวิ่งอย่างไร ก. วิ่งตัวตรง ข. เอนลำตัวไปด้านหลัง ค. เอนลำตัวไปทางซ้าย ง. ยกเท้าให้สูงจนถึงหน้าอก	๖. เขตที่กำหนดให้รับส่งคทามีระยะทางเท่าใด ก. ๕ เมตร ข. ๑๐ เมตร ค. ๑๕ เมตร ง. ๒๐ เมตร ๗. กีฬาฟุตบอลฝึกทักษะด้านใดมากที่สุด ก. การวิ่งเร็ว ข. การเตะลูก ค. การทุ่มลูก ง. การเคาะลูก ๘. นักกีฬาฟุตบอลที่ต้องการส่งลูกบอลให้มีระยะทางไกล ควรใช้การส่งอย่างไร ก. ใช้ศีรษะ ข. ใช้เท้า ค. ใช้หน้าอก ง. ใช้เข่า ๙. การหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า ควรปฏิบัติเมื่อใด ก. ลูกลอยมาในอากาศระดับอก ข. ลูกลอยมาในอากาศเหนือศีรษะ ค. ลูกที่กำลังเร็วมากกับพื้น ง. สามารถปฏิบัติการหยุดลูกได้ทุกลักษณะ ๑๐. การเล่นลูกด้วยศีรษะที่ถูกต้อง คือการใช้ศีรษะส่วนใด ก. บริเวณหน้าผาก ข. บริเวณท้ายทอย ค. บริเวณกลางศีรษะ ง. บริเวณด้านข้างซ้าย/ขวาของศีรษะ
--	---



ป ๒.๒/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพเกี่ยวกับการยืดหยุ่นติดบนใบงาน บันทึกข้อมูลตามหัวข้อที่กำหนดให้ แล้วสรุปผลการทำกิจกรรม และนำเสนอผลงานที่หน้าชั้น



การฝึกตามภาพนี้ เรียกว่าอะไร มีประโยชน์อย่างไร

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

สรุปการทำกิจกรรม

๑. การยืดหยุ่นคืออะไร เหมือนหรือแตกต่างกับการเล่นกีฬาโยมินาสติกอย่างไร

.....
.....

๒. การเคลื่อนไหวร่างกายท่าต่าง ๆ มีประโยชน์อย่างไร

- ๑) ร่างกาย.....
๒) การตัดสินใจ.....
๓) อุปกรณ์.....
๔) ครูฝึก.....

๓. ให้ยกตัวอย่างการนำความรู้ที่ได้จากการเล่นยืดหยุ่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน

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

ชื่อ..... เลขที่.....
ชั้น..... วันที่.....



บ ๒.๒/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เกม

คำชี้แจง ให้นักเรียนออกแบบเกมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากเกมที่ออกแบบ แล้วตกแต่งใบงานให้สวยงาม

๑. เกมที่ออกแบบ

๒. ประโยชน์ที่ได้จากเกมที่ออกแบบ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ ชั้น เลขที่

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖)

เรื่อง เกม

การเล่นเกม

การเล่นเกมนั้นมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

เกมฟุตบอลพิช

มีวิธีการเล่นดังนี้

- ๑) ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งถือลูกบอลไว้
- ๒) เมื่อผู้ทำสัญญาณส่งสัญญาณ เริ่ม ให้ผู้เล่นที่ถือลูกบอลเริ่มส่งลูกบอลให้คนที่อยู่ทางด้านขวาอย่างรวดเร็ว (ส่งด้านซ้ายหรือขวาก็ได้)
- ๓) ให้ผู้เล่นที่รับบอลส่งต่อไปให้กับผู้เล่นที่ยืนติดกับตนเองต่อไปโดยไม่ต้องหยุดและให้ส่งไปในทิศทางเดียวกัน
- ๔) เมื่อทำเสียงสัญญาณให้หยุด ลูกบอลอยู่ในมือผู้เล่นคนใด คนนั้นต้องออกจากวงแล้วจึงเริ่มเล่นใหม่ ผู้เล่นที่เหลือเป็นคนสุดท้ายถือว่าเป็นผู้ชนะ

เกมลิงชิงบอล (หมู่)

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วเลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง (๒ – ๔ คน)
- ๒) เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนบอลให้กับเพื่อนที่อยู่ห่างออกไปเป็นผู้รับ โดยระวังไม่ให้ลิงแย่งบอลได้
- ๓) ถ้าผู้ส่งบอลพลาดหรือผู้รับบอลพลาด ลูกลิงแย่งบอลหรือเตะบอลได้ให้ผู้เล่นคนนั้นออกไปเป็นลิงแทน

เกมเตะบอลขาเดียว

มีวิธีการเล่นดังนี้

แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ ทีม ละ ๕ คน เข้าแถวตอนเรียงหนึ่งทั้ง ๔ แถวอยู่ที่เส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มไป ๕ เมตร จะทำเครื่องหมายไว้ ๔ จุด ตรงหน้าของนักเรียนแต่ละแถว คนแรกของทีมจะมีลูกบอลไว้ เมื่อมีสัญญาณเริ่มแข่งขันให้คนที่ ๑ ของทุกแถววางลูกบอลลงกับพื้น เขย่าเท้าซ้ายหรือขวาขึ้น แล้วใช้เท้าที่อยู่กับพื้นเตะหรือเลี้ยงลูกบอลไปที่เครื่องหมายข้างหน้า เมื่อถึงก็เลี้ยงลูกบอลอ้อมเครื่องหมายและกลับมาที่เดิมส่งให้คนที่ ๒ เล่นต่อไป นักเรียนคนที่ ๒ จะเล่นบอลได้ก็ต่อเมื่อลูกบอลและนักเรียนคนแรกถึงเส้นเริ่มแล้วจึงจะออกได้ การเล่นจะดำเนินไปจนครบ

การตัดสิน

๑. นักเรียนคนใดเคลื่อนที่ ๒ เท้า ถือว่าทีมของนักเรียนคนนั้นแพ้ทันที
๒. ทีมใดที่ลูกบอลและผู้เล่นคนสุดท้ายถึงเส้นเริ่มก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมเรียกเบอร์เซียบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

- ๑) เลือกตัวแทน ๑ คน เป็นผู้เรียกหมายเลข ผู้เล่นคนอื่นให้แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม
- ๒) ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเข้าแถวหน้ากระดาน ยืนหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้เล่นแต่ละแถวนับเลขและจำหมายเลขของตนไว้
- ๓) วางบอลไว้ตรงกลางระหว่างแถว เริ่มเล่นโดยให้ตัวแทนเรียกหมายเลขใดหมายเลขหนึ่งขึ้นมา ผู้ที่เป็นหมายเลขนั้นของแต่ละแถวให้วิ่งไปเซียบอลเข้ามายังเขตแดนของตนให้ได้
- ๔) แถวใดเซียบอลเข้ามาเขตแดนของตนได้มากกว่าเป็นผู้ชนะ



ป ๒.๒/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเล่นกีฬา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนบอกหลักการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. การฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอลมีปัญหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. นักเรียนมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....



ป ๒.๒/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่องกิจกรรมนันทนาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่าง
กิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่างพร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....



ป ๒.๒/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเล่นเกมกีฬา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุง
การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

เรื่อง วิ่ง ๑๐๐ เมตร และ ๒๐๐ เมตร

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

ตารางประเมินพฤติกรรมตนเอง

ทักษะในการวิ่ง	เวลาที่ใช้ (นาที : วินาที)	
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
๑. วิ่ง ๑๐๐ เมตร		
๒. วิ่ง ๒๐๐ เมตร		

สรุปผลการปฏิบัติ

๑. จัดลำดับผู้ที่ใช้เวลาวิ่งน้อยที่สุดไปหามากที่สุดแล้วบันทึกผลผู้ที่ใช้เวลาน้อยที่สุด ๓ ลำดับแรก
(เรียงจากน้อยไปมาก)

วิ่ง ๑๐๐ เมตร

วิ่ง ๒๐๐ เมตร

๑.....ใช้เวลา.....

๑.....ใช้เวลา.....

๒.....ใช้เวลา.....

๒.....ใช้เวลา.....

๓.....ใช้เวลา.....

๓.....ใช้เวลา.....

๒. นักเรียนใช้เวลาในการวิ่งจัดเป็นลำดับที่.....ของห้อง ในการวิ่ง ๑๐๐ เมตร และลำดับที่ของห้อง ใน
การวิ่ง ๒๐๐ 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 ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร เป็นต้น ซึ่งมีวิธีฝึกดังนี้

๑. การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม ให้มือทั้งสองข้างห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้เส้นเท้า

๒. การออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง” ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้า

๓. การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ - ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วง ๆ ผู้วิ่งจะต้องถือไม้คทาวิ่งไปในแต่ละช่วง เมื่อครบช่วงของตนแล้ว ผู้วิ่งก็จะส่งไม้ให้ผู้วิ่งคนต่อไปจนถึงผู้วิ่งคนสุดท้ายที่จะต้องวิ่งถือไม้เข้าเส้นชัย

ระยะทางในการวิ่งผลัด ได้แก่

๑. วิ่งผลัด ๘ x ๕๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๘ คน วิ่งคนละ ๕๐ เมตร
๒. วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร
๓. วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร
๔. วิ่งผลัด ๔ x ๒๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๒๐๐ เมตร

ขั้นตอนในการวิ่งผลัด มีดังนี้

๑. การจับไม้คทา ถือไม้ด้วยมือที่ถนัด โดยใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบ ๆ ไม้ ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม

๒. การส่ง - รับไม้คทา มีหลายแบบ ผู้รับและผู้ส่งให้สัมพันธ์กัน การรับ - ส่งไม้นี้จะต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ ซึ่งมีระยะทาง ๒๐ เมตร วิธีส่ง - รับไม้คทา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

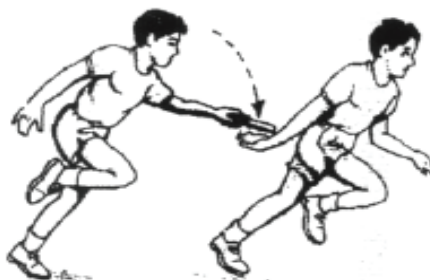
๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวาผู้รับรับด้วยมือซ้ายโดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลังหางมือผู้ส่ง จะพาดไม้ลงบนมือของผู้รับ

๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน

๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหน้า และคว่ำมือลงผู้รับส่งไม้จากด้านล่างพาดขึ้นใส่มือผู้รับ

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 ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใด<u>ไม่ใช่</u>ลักษณะการดันสิ่งของที่ถูกวิธี ก. โน้มตัวไปข้างหน้า ข. ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า ค. ย่อเข่าลงเล็กน้อย ง. ลำตัวตั้งตรง ๒. ประโยชน์โดยตรงที่ได้รับจากการฝึกยืดหยุ่น ชั้นพื้นฐาน คือข้อใด ก. ความอดทน ข. ความแข็งแรง ค. ความคล่องตัว ง. ความกล้าหาญ ๓. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำกายบริหารประกอบ จังหวะ ก. การแสดงท่าตรงตามจังหวะ ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. ท่าทาง ๔. ถ้าเราไม่เคลื่อนไหวร่างกายเลยจะเกิดผล อย่างไร ก. กินอาหารได้น้อยลง ข. รูปร่างและทรวดทรงดี ค. แขนและขาหัดสั้นลง ง. กล้ามเนื้อลีบและอาจพิการ ๕. เขตที่กำหนดให้รับส่งคามีระยะทางเท่าใด ก. ๕ เมตร ข. ๑๐ เมตร ค. ๑๕ เมตร ง. ๒๐ เมตร	๖. การวิ่งทางโค้งควรวิ่งอย่างไร ก. วิ่งตัวตรง ข. เอนลำตัวไปด้านหลัง ค. เอนลำตัวไปทางซ้าย ง. ยกเข่าให้สูงจนถึงหน้าอก ๗. การเล่นเกมด้วยศีรษะที่ถูกต้อง คือการใช้ศีรษะ ส่วนใด ก. บริเวณหน้าผาก ข. บริเวณท้ายทอย ค. บริเวณกลางศีรษะ ง. บริเวณด้านข้างซ้าย/ขวาของศีรษะ ๘. นักกีฬาฟุตบอลที่ต้องการส่งลูกบอลให้มีระยะ ทางไกล ควรใช้การส่งอย่างไร ก. ใช้ศีรษะ ข. ใช้เท้า ค. ใช้หน้าอก ง. ใช้เข่า ๙. กีฬาฟุตบอลฝึกทักษะด้านใดมากที่สุด ก. การวิ่งเร็ว ข. การเตะลูก ค. การพ่วงลูก ง. การเตะลูก ๑๐. การหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า ควรปฏิบัติเมื่อใด ก. ลูกลอยมาในอากาศระดับอก ข. ลูกลอยมาในอากาศเหนือศีรษะ ค. ลูกที่กำลังวิ่งมาที่พื้น ง. สามารถปฏิบัติการเล่นได้ทุกลักษณะ
--	---



หน่วยที่ ๒ : หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข



แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

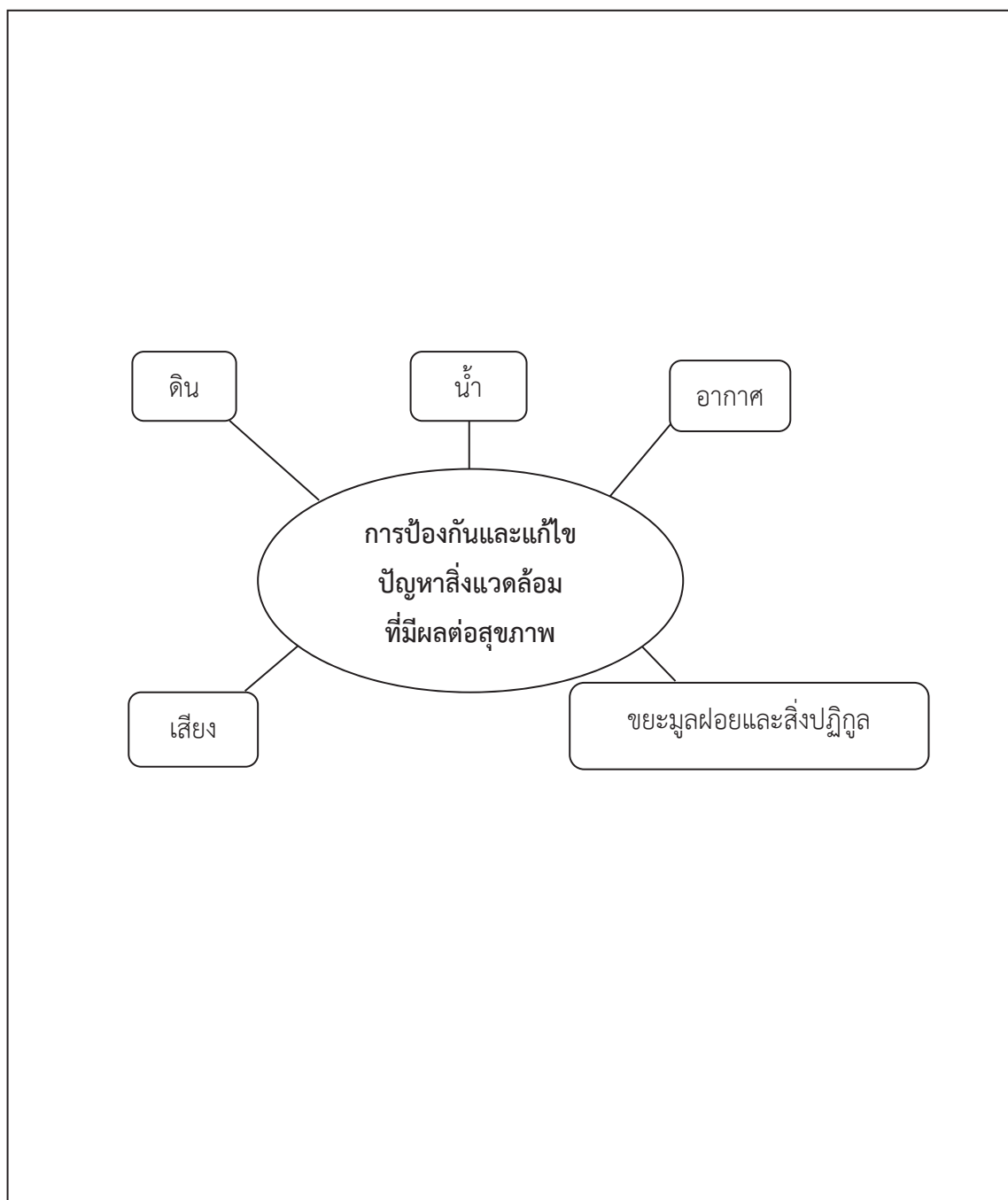
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด	
๑. สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงคือข้อใด ก. สภาพแวดล้อมของครอบครัวและชุมชน ข. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ค. คุณภาพการบริการของภาครัฐ ง. พันธุกรรมของบุคคล ๒. การล้างมือให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคติดต่อต่อไปนี้ ยกเว้น ข้อใด ก. เอชอี ข. อหิวาตกโรค ค. ไข้รากสาดน้อย ง. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๓. ถ้าเพื่อนของนักเรียนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร ก. นำไปให้ครู ข. รับมาเก็บไว้ ค. ปฏิเสธแล้วต่อว่า ง. ปฏิเสธแล้วเดินหนี ๔. ปัญหาน้ำท่วมส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศ ก. เกิดโรคระบาด ข. มีสัตว์น้ำเพิ่มขึ้น ค. มีเส้นทางคมนาคมทางเรือเพิ่มมากขึ้น ง. พื้นที่ทางการเกษตรเกิดความเสียหาย ๕. ก่อนนำขยะไปทิ้งในที่ทิ้งขยะของส่วนรวม นักเรียนควรทำอย่างไร ก. ย่อยขยะให้เป็นชิ้นเล็กๆ ข. แยกขยะตามประเภท ค. แยกขยะที่มีพิษไปทิ้งเท่านั้น ง. ทิ้งขยะรวมกันแล้วมัดปากถุงให้แน่น	๖. ข้อใดเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติดในวัยของนักเรียนมากที่สุด ก. รับขนมจากคนแปลกหน้ามากิน ข. คบกลุ่มเพื่อนที่เสพสารเสพติด ค. บ้านอยู่ใกล้ชุมชนแออัด ง. พ่อแม่ทะเลาะกัน ๗. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดของการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H๑N๑ ก. มีผู้เสียชีวิต ข. ขยายสัตว์ปีกไม่ได้ ค. ต้องล้างมืออยู่เสมอ ง. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ๘. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ก. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี ข. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน ค. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย ง. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น ๙. ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร ก. เกิดโรคระบาด ข. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ค. ทำให้มีรูปร่างอ้วนขึ้น ง. ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต ๑๐. วิธีป้องกันอันตรายจากภัยธรรมชาติที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด ก. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อสร้างฐานะทางการเงิน ข. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำนวนมากภายในประเทศ ค. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดความสมดุล ง. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติเฉพาะที่กำลังจะขาดแคลน



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวแฉะที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวแฉะที่มีผลต่อสุขภาพ





บ ๒.๓/ผ ๑-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม
ลงในกรอบด้านล่าง

พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ



สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น อาจมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ก็ได้ จะเห็นว่าทรัพยากรธรรมชาติทุกชนิดเป็นสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งแวดล้อมบางชนิดก็ไม่ใช่ทรัพยากรธรรมชาติ

๑. **สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ** เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๑.๑ **สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต** เช่น คน สัตว์ พืช เป็นต้น

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

๒. **สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น** เป็นสิ่งที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นและสร้างด้วยฝีมือของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

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

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



ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

มนุษย์ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ผลที่เกิดกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าในลักษณะใด ย่อมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในแต่ละยุคแต่ละสมัยย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากมาย

ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ขยะ หรือ มูลฝอย หรือ ของเสีย เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม และมีผลต่อสุขภาพอนามัย มูลฝอยหรือของเสียกำลังมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นทุกปี เพราะสาเหตุจากการเพิ่มของการขยายตัวทางเศรษฐกิจและทางอุตสาหกรรม นับเป็นปัญหาที่สำคัญของชุมชนซึ่งต้องจัดการและแก้ไข ปริมาณกากของเสียและสารอันตราย ได้แก่ ขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล และสารพิษ ที่ปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำ ดิน และอากาศ ตลอดจนบางส่วนตกค้างอยู่ในอาหาร ทำให้ประชาชนทั่วไป เสี่ยงต่ออันตรายจากการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง และ โรคผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นต้น

สถานที่บางแห่งก็มีคนทิ้งขยะกันตามสะดวก โดยนำไปเทกองรวมกันไว้ริมทางเดินบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ทำให้มีการหมักหมมเน่าเปื่อยส่งกลิ่นเหม็นคุ้ง บางครั้งอาจมองเห็นหนอนจำนวนมากมาไต่ยั้วเยี้ยออกมาจากกองขยะ ดูน่าขยะแขยง นอกจากนั้นกองขยะยังเป็นแหล่งชุมนุมของสัตว์นำโรคสารพัดชนิด เช่น ยุง แมลงวัน หนู แมลงสาบ ฯลฯ ยามที่ฝนตกลงมาน้ำฝนก็จะชะเอาสิ่งสกปรกเน่าเหม็นในกองขยะ ไหลไปยังพื้นที่ใกล้เคียง และอาจจะไหลลงท่อระบายน้ำ และแม่น้ำลำคลองใกล้ ๆ อีกด้วย



การทิ้งขยะลงท่อระบายน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างร้ายแรง คือ ทำให้ท่อระบายน้ำอุดตัน เมื่อฝนตก ก็ไม่สามารถระบายน้ำฝนได้ จึงเกิดสภาพน้ำท่วมขังตามถนนสายต่าง ๆ ตามตรอกซอกซอย และผลที่ตามมาก็คือ การเดินทางไปตามเส้นทางเหล่านั้นลำบากขึ้น การจราจรก็ติดขัดและถนนหนทางอาจจะได้รับความเสียหาย ซึ่งเมื่อน้ำลดลงสู่สภาพปกติก็ต้องซ่อมแซมใหม่ ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ

บ้านเรือนที่มีขยะมูลฝอยรกรุงรังอยู่ภายในบ้านเรือนบริเวณบ้าน นอกจากจะดูสกปรกไม่น่าดูอยู่แล้ว ก็ยังเป็นที่ชุมนุมของหนู แมลงวัน แมลงสาบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรคทางเดินอาหารมาสู่คน และยังก่อความรำคาญให้อีกด้วย

เหตุที่ขยะมูลฝอยถูกจัดเป็นภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่ง เพราะขยะมูลฝอย คือ สิ่งปฏิกูลที่เป็นของแข็ง โดยทั่วไปมักจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้หลายประการ เช่น ทำให้เกิดความสกปรกในดิน น้ำ อากาศ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลงวัน เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย ที่เกิดจากการทิ้งสิ่งของ ขยะมูลฝอยลงในแม่น้ำลำคลอง หรือเกิดจากการปล่อยน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ลงในแม่น้ำลำคลอง



๓. **ปัญหาอากาศเป็นพิษ** เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอน ของโรงงานอุตสาหกรรม ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาขยะ เผาป่า เป็นต้น



วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแ้วดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ปัญหาขยะมูลฝอย เช่น

- ทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง
- ไม่ม้ง่ายทิ้งขยะในที่ต่าง ๆ
- หันมานิยมใช้ภาชนะใส่ของต่างๆที่สลายได้ง่าย แทนพลาสติกและโฟม
- ช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณชุมชนของตนเอง

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย เช่น

- ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ไม่ทิ้งน้ำที่เสียลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ดูแลรักษาแม่น้ำ ลำคลองให้สะอาดอยู่เสมอ



๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เช่น

- ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ไม่เผาป่า
- ใช้น้ำมันพาคณะที่ไม่ปล่อยมลพิษทางอากาศ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในหลาย ๆ ด้าน พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

๑. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในบ้าน มีดังนี้

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

- ๑.๒ ไม่ใช้ผงซักฟอกและน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ มากเกินความจำเป็น
- ๑.๓ ไม่ทิ้งน้ำมันปรุงอาหาร นม เศษอาหาร ลงในท่อระบายน้ำ
- ๑.๔ ในการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อ่านข้อแนะนำอย่างละเอียดและปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด
- ๑.๕ หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกและโฟม ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเสียหาย
- ๑.๖ นำถุงพลาสติกกลับมาใช้ใหม่



- ๑.๗ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะในบ้านอย่างถูกวิธี และระวังไม่ให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม
- ๑.๘ ไม่เปิดวิทยุ โทรทัศน์ หรือเครื่องเสียงอื่นให้มีเสียงดังเกินไป
- ๑.๙ ไม่กระทำการที่ก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ
- ๑.๑๐ ไม่ระบายน้ำเสียจากบ้านเรือนลงในแหล่งน้ำสาธารณะ
- ๑.๑๑ ปลุกต้นไม้ในบริเวณบ้าน

๒. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีดังนี้

๒.๑ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ไม่ขีดเขียนที่ฝาผนังของห้องเรียน อาคารเรียน หรือรั้วโรงเรียนให้สกปรกเลอะเทอะ

๒.๒ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ไม่เด็ดใบไม้ ดอกไม้ หรือทำลายต้นไม้

๒.๓ ช่วยประหยัดพลังงานโดยการใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด

๒.๔ ทิ้งขยะให้ถูกที่ โดยทิ้งลงในภาชนะรองรับขยะที่จัดไว้ ไม่ทิ้งขยะลงบนพื้นห้องเรียน ถนน หรือในสนาม

๒.๕ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ใช่โฟม หรือพลาสติก ควรใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ใบตอง

๒.๖ ช่วยกันปลุกต้นไม้และดูแลรักษาต้นไม้ในบริเวณโรงเรียน

๓. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีดังนี้

๓.๑ ทิ้งขยะให้ถูกที่ ลงในภาชนะที่จัดไว้ในชุมชน โดยแยกขยะก่อนทิ้ง ของบางอย่างอาจนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อลดปริมาณขยะในชุมชน

๓.๒ ช่วยลดปัญหามลพิษทางอากาศในชุมชน โดยใช้จักรยานในการเดินทางแทนรถยนต์

๓.๓ ดูแลรักษาพื้นที่สาธารณะในชุมชน เช่น สวนหย่อม สนามเด็กเล่น ห้องน้ำห้องส้วมสาธารณะ ให้อยู่ในสภาพที่ดี

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมโดยรวมดีและส่งผลให้ทุกคนในชุมชนมีสุขภาพอนามัยดีด้วย



<http://forfang.blogspot.com>

การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสีงแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

การดูแลรักษาสีงแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบของคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคน โดยการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสีงแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ดังนี้

๑. เข้าร่วมกิจกรรมด้านสีงแวดล้อมในโรงเรียนและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมทำความสะอาดและกำจัดขยะในโรงเรียนและชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะมูลฝอย เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้และรักษาดันไม้ในชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน เป็นต้น

๒. ช่วยกันทำป้ายรณรงค์ด้านสีงแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อให้ข้อมูลและเตือนใจแก่ผู้พบเห็น ให้ช่วยกันดูแลรักษาสีงแวดล้อม

๓. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ท้องถิ่น เพื่อช่วยอนุรักษ์สีงแวดล้อมทางด้านวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมแห่เทียนพรรษา เป็นต้น

สรุป

มนุษย์กับสีงแวดล้อมเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมกันมาโดยตลอด ถ้าดูแลรักษาสีงแวดล้อมให้ดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องช่วยกันในการดูแลรักษาสีงแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน และในชุมชน



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง โรค



โรค เป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิตซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต โรคยังอาจหมายถึงภาวะการทำงานของร่างกายซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้น ๆ

ในมนุษย์ คำว่าโรคอาจมีความหมายกว้างถึงภาวะใด ๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด การทำหน้าที่ผิดปกติ ความกังวลใจ ปัญหาสังคม หรือถึงแก่ความตาย ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ได้รับผลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โรคอาจถูกใช้เพื่อเรียกการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ กลุ่มอาการ การติดเชื้อ อาการ พฤติกรรมเบี่ยงเบน และการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของโครงสร้างหรือหน้าที่การทำงานในประชากรมนุษย์

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

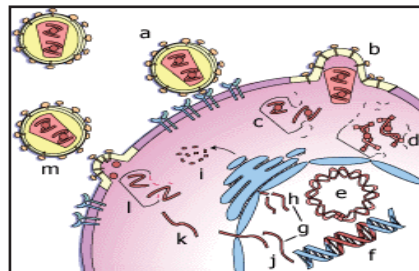
โรคเอดส์

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

โรคเอดส์ไม่สามารถติดต่อดังวิธีดังนี้

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

การป้องกันโรค

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

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โรคนี้มักเกิดกับเด็ก เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี และพบมากในช่วงฤดูฝน



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

๑. การอาศัยอยู่ใกล้บริเวณแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและอยู่ในสถานที่ที่มียุงลายอาศัยอยู่
๒. ไม่มีการฉีดยาพ่นสารเคมีกำจัดยุงลายทำให้ยุงลายมากัดคนได้
๓. การถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคจากผู้ป่วยไข้เลือดออกกัด



อาการของโรค

เริ่มจากมีอาการไข้และมีไข้ขึ้นสูงติดต่อกัน ๓ - ๔ วัน หายใจหอบ บางรายมีจุดแดงหรือผื่นขึ้นตามแขน ขา และลำตัว หรือมีรอยขีดตามผิวหนัง บางรายอาจอาเจียน หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ เนื่องจากมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร สำหรับในรายที่รุนแรงอาจช็อกและเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่

แนวทางการป้องกันโรค

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



ผลกระทบจากการเกิดโรคต่าง ๆ

๑. เป็นการให้คนในครอบครัวต้องดูแลถ้าเป็นโรคติดต่ออาจทำให้โรคติดต่อไปยังสมาชิกคนอื่นได้
๒. ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยทรมานจากการเป็นโรค
๓. จิตใจหดหู่ วิตกกังวล จากการเป็นโรค
๔. เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาและเสียเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ไข้หวัดใหญ่ H๑N๑

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (H๑N๑) หรือไข้หวัด ๒๐๐๙ เป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ของมนุษย์ เกิดขึ้นจากการผสมข้ามสายพันธุ์กันของไข้หวัดนก ไข้หวัดหมู และไข้หวัดใหญ่ของมนุษย์ เชื้อจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งจะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นโดยการไอ จามรดกันในระยะใกล้ชิด หรือติดจากมือหรือสิ่งของ ที่มีเชื้อปะปนอยู่ ซึ่งหากเราจับโดนเชื้อเหล่านั้น แล้วเผลอเอามือมาขยี้ตา จมูก หรือหยิบอาหารเข้าปาก ก็อาจติดเชื้อไข้หวัด H๑N๑ ได้

อาการของโรค

เชื้อไข้หวัดใหญ่ H๑N๑ จะมีระยะฟักตัวอยู่ในร่างกายเราประมาณ ๑ สัปดาห์ จากนั้นผู้ติดเชื้อจะเริ่มมีอาการของไข้หวัดใหญ่ให้เห็น แต่อาการไข้หวัดใหญ่ H๑N๑ จะมีความรุนแรงมากกว่า โดยอาจสังเกตอาการไข้หวัดใหญ่ H๑N๑ ได้ดังนี้

- มีไข้สูงราว ๓๘ องศาเซลเซียส หรือมากกว่านี้
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ
- ไอ และมีเสมหะ
- มีน้ำมูก
- ปวดบวม
- เบื่ออาหาร
- ท้องเสีย (ในบางราย)
- คลื่นไส้ (ในบางราย)
- อาเจียน (ในบางราย)

การรักษา

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่จะรักษาแบบประคับประคองโดยให้รับประทานยาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ไอ หรือยาลดน้ำมูก ในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการรุนแรงหรือเป็นกลุ่มเสี่ยงจะใช้อาณัติเชื้อไวรัส ซึ่งก็คือยา อะแมนตาดีน (Amantadine) และยาไรแมนตาดีน (rimantadine) ปัจจุบันมีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ H1N1 ที่แนะนำให้ฉีดทุกปี ปีละ ๑ ครั้ง

การป้องกันโรค

๑. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะหลังการไอ และจาม
๓. ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า ทิชชู ปิดปากและจมูก เวลาไอหรือจาม
๔. หลีกเลี่ยงการสัมผัส ตา จมูก ปาก หลังจากสัมผัสกับผู้ที่ต้องสงสัยว่าป่วย
๕. ผู้ป่วยควรพักอยู่ที่บ้าน ไม่ควรออกไปพบกับผู้คนจำนวนมาก เช่น ที่ทำงาน แหล่งชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล
๖. สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีให้แนบสนิท โดยเฉพาะหากต้องอยู่ในที่ชุมชน หรือเป็นช่วงที่มีการระบาดของโรค
๗. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของเครื่องใช้ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า หรือผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย “๑๐ อ” ดังนี้

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

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



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

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

๕. **อากาศดี** ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยการจัดสภาพแวดล้อมในบ้าน และในโรงเรียน ให้มีการถ่ายเทอากาศได้ดีไม่อับทึบ ในห้องนอนควรเปิดประตูหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้าถึง

๖. **อุบัติเหตุ** ต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น เดินข้ามถนนในทางข้าม ไม่เล่นโลดโผนจนเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

๗. **อารมณ์** ต้องทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่เครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์ อย่างเหมาะสม

๘. **งานอดิเรก** รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการทำงานอดิเรกหลายอย่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพิ่มรายได้

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

๑๐. **อนาคต** คือ การกำหนดเป้าหมายในอนาคตให้ชัดเจน และมีความเป็นไปได้ที่เหมาะสมกับตนเอง และพยายามปฏิบัติตนตามวิธีการที่ถูกต้องที่จะบรรลุเป้าหมายในอนาคตนั้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติในภาวะปกติ ที่ยังไม่เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตามวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้นและการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้ได้รับเชื้อโรคและสารก่อโรค เช่น ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้างอย่างถูกวิธี และการไปรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ตามกำหนดเวลาที่เหมาะสม

๒. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้นเป็นการปฏิบัติ ในขณะที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรค เพื่อป้องกันโรคไม่ให้รุนแรงมากขึ้น เช่น การปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการปฏิบัติตัวในการส่งเสริมสุขภาพ (ดังกล่าวข้างต้น) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จะได้หายจากการเจ็บป่วยโดยเร็ว

๓. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคซ้ำอีก และเพื่อให้ฟื้นคืนสภาพปกติโดยเร็วเป็นการปฏิบัติภายหลังจากที่หายจากอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคนั้นแล้ว เพื่อไม่ให้กลับเป็นโรคนั้นอีก และเพื่อฟื้นฟูสภาพให้กลับเป็นปกติโดยเร็ว ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไม่ออกกำลังกายหรือทำงานหนักหรือหักโหมมากเกินไป เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่า การจะมีสุขภาพที่ดีนั้น จะต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ในการส่งเสริมสุขภาพเมื่อเกิด เป็นโรคหรือเจ็บป่วยจะต้องปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างถูกต้องด้วย



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 ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรงสามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. การยกน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย
๒. การฝึกโดยใช้เครื่องมือ Isokinetic Weight
๓. การฝึกวิ่งเร็วในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร
๔. การลุก – นั่งเร็ว ภายใน ๓๐ วินาที
๕. ดึงข้อของชายหรือการจ่อแขนห้อยตัวของหญิง
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. การเดินแอโรบิค
๔. การว่ายน้ำระยะไกล
๕. การยกน้ำหนักที่ใช้น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก



การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ
๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนไหว หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง เดินแอโรบิค เป็นต้น เพื่อขจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย
๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดี ไม่มากเกินไป



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ จะทำให้ได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทดสอบด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดี ในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น



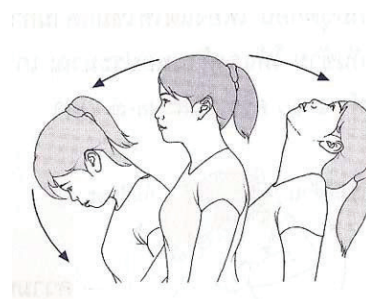
๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะเดียวกันซ้ำ ๆ ได้เป็นเวลานาน เช่น การดันพื้น เป็นต้น

๓. ความทนทานของระบบหมุนเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือด ที่จะทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า จะกลับคืนสู่ปกติได้เร็ว เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น

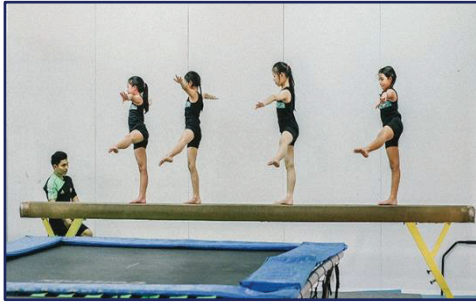


๔. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อจะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วจนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวย่างเต็มที่โดยแรง เช่น ดัน ดึง

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



๖. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ในการเคลื่อนที่จากแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งตามแนวตรง ในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่งระยะสั้น ๕๐ เมตร เป็นต้น



๗. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่าง ระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกาย อยู่บนตำแหน่ง ที่สมดุลขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้ แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น

๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการ เปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น



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

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในขั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

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



๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

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



๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง
๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมาวางหลังเส้นเริ่ม เช่นกัน
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 ตั้งฉาก เป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้เท้าไว้ที่หน้าอก
๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้
๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ว่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอก ไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง
๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า
๒. ชายขาเหยียดตึงปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หลีกเลี่ยงใช้เข่าทั้งสองถูกพื้น และยกเท้าขึ้น
๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้น้ำออกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอกแล้วเหยียดแขน ยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม นับ ๑ ครั้ง
๔. ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ นับจำนวนครั้งที่ทำได้ แล้วจดบันทึก



ตัวอย่างแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

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

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

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

หมายเหตุ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ถ้าผลการทดสอบต่ำกว่าเกณฑ์ให้นำมาปรับปรุงแก้ไข



ป ๒.๓/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ภัยธรรมชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ

```
graph TD; A[ร่างกาย] --> B[ผลกระทบ  
จากความรุนแรงของภัย  
ธรรมชาติ]; B --> C[จิตใจ]; B --> D[สังคม];
```

ร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลกระทบ
จากความรุนแรงของภัย
ธรรมชาติ

จิตใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ภัยธรรมชาติ

ลักษณะของภัยธรรมชาติ

ภัยธรรมชาติ หมายถึง ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และมีผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่ของมนุษย์

ประเภทของภัยธรรมชาติ

๑. อุทกภัย
๒. วาตภัย
๓. แผ่นดินไหว
๔. พายุฝนฟ้าคะนอง
๕. ภูเขาไฟระเบิด
๖. แผ่นดินถล่ม
๗. อัคคีภัย
๘. ภัยแล้ง
๙. ไฟป่า

อุทกภัย คือ ภัยและอันตรายที่เกิดจากสภาวะน้ำท่วมหรือน้ำท่วมฉับพลัน มีสาเหตุมาจากการเกิดฝนตกหนักหรือฝนต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องมาจาก หย่อมความกดอากาศต่ำ พายุหมุนเขตร้อน (ได้แก่ พายุดีเปรสชัน พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น) ร่องมรสุมหรือร่องความกดอากาศต่ำ ลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ



วาตภัย คือ ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจาก พายุลมแรง เช่น พายุไต้ฝุ่น พายุโซนร้อน พายุดีเปรสชัน พายุฤดูร้อน เป็นต้น



แผ่นดินไหว คือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่พื้นดินมีการสั่นไหว ด้วยอิทธิพลบางอย่างที่อยู่ใต้ผิวโลก ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้คลื่นใต้แผ่นดินจะพุ่งไปสู่บริเวณทุกส่วนของโลก และถ้าการสั่นไหวของแผ่นดินรุนแรง อุปกรณ์ตรวจจับคลื่นที่อยู่ห่างไกลออกไปนับหมื่นกิโลเมตร ก็ยังสามารถรับคลื่นแผ่นดินไหวได้



เรื่อง วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

ประเภทของภัยธรรมชาติ

อุทกภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. เชื้อเพลิงค่าเตือนอย่างเคร่งครัด
๒. ติดตามรายงานของกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างต่อเนื่อง
๓. เคลื่อนย้ายคน สัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย และสิ่งของไปอยู่ในที่สูง ซึ่งเป็นที่พื้นระดับน้ำที่เคยท่วมมาก่อน
๔. ทำคันดินหรือกำแพงกันน้ำโดยรอบ
๕. เคลื่อนย้ายพาหนะ เช่น รถยนต์หรือล้อเลื่อนไปอยู่ที่สูง หรือทำแพสำหรับที่พกรถยนต์ อาจจะใช้ถังน้ำขนาด ๒๐๐ ลิตร ผูกติดกันแล้วใช้กระดานปูก็ได้
๖. เตรียมกระสอบใส่ดินหรือทราย เพื่อเสริมคันดินที่กันน้ำให้สูงขึ้น เมื่อระดับน้ำขึ้นสูงท่วมคันดินที่สร้างอยู่
๗. ควรเตรียมเรือไม้ เรือยาง หรือแพไม้ไผ่ใช้ด้วย เพื่อใช้เป็นพาหนะในขณะน้ำท่วมเป็นเวลานาน เรือเหล่านี้สามารถช่วยชีวิตได้เมื่ออุทกภัยคุกคาม
๘. เตรียมเครื่องมือช่างไม้ ไม้กระดาน และเชือกไว้บ้างสำหรับต่อแพ เพื่อช่วยชีวิตในยามคับขัน เมื่อน้ำท่วมมากขึ้น จะได้ใช้เครื่องมือช่างไม้เปิดหลังคารั้วฝาไม้ เพื่อใช้ช่วยพยุงตัวในน้ำได้
๙. เตรียมอาหารกระป๋อง หรืออาหารสำรองไว้บ้าง พอที่จะมีอาหารรับประทานเมื่อน้ำท่วม เป็นระยะเวลาหลาย ๆ วัน อาหารยอมาขาดแคลนและไม่มีที่หุงต้ม
๑๐. เตรียมน้ำดื่มเก็บไว้ในขวดและภาชนะที่ปิดแน่น ๆ ไว้บ้าง เพราะน้ำที่สะอาดที่ใช้ตามปกติขาดแคลนลง ระบบการส่งน้ำประปาอาจจะหยุดชะงักเป็นเวลานาน
๑๑. เตรียมเครื่องเวชภัณฑ์ไว้บ้างพอสมควร เช่น ยาแก้พิษกัดต่อย แผลงป้องกัน ตะขาบ งู และสัตว์อื่น ๆ เพราะเมื่อเกิดน้ำท่วมพวกสัตว์มีพิษเหล่านี้ จะหนีน้ำขึ้นมาอยู่บนบ้านและหลังคาเรือน
๑๒. เตรียมเชือกมนิลามีความยาวไม่น้อยกว่า ๑๐ เมตร ใช้ปลายหนึ่งผูกมัดกับต้นไม้เป็นที่ยึดเหนี่ยว ในกรณีที่กระแสน้ำเชี่ยว และคลื่นลูกใหญ่ซัดมากกว่าผู้คนลงทะเล จะช่วยไม่ให้ไหลลอยไปตามกระแสน้ำ
๑๓. เตรียมวิทยุที่ใช้ถ่านไฟฉาย เพื่อไว้ติดตามฟังรายงานข่าวลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา
๑๔. เตรียมไฟฉาย ถ่านไฟฉาย และเทียนไข เพื่อไว้ใช้เมื่อไฟฟ้าดับ

วาทภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ติดตามสภาวะอากาศ พังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
๒. สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย
๓. ติดตั้งสายล่อฟ้าสำหรับอาคารสูง ๆ
๔. ปลุกสร้าง ซ่อมแซม อาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร
๕. ไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ขณะมีฟ้าคะนอง
๖. ไม่ใส่เครื่องประดับโลหะ และอยู่กลางแจ้ง ขณะมีฝนฟ้าคะนอง
๗. ฝึกซ้อมการป้องกันภัยพิบัติ เตรียมพร้อมรับมือ และวางแผนอพยพหากจำเป็น
๘. เตรียมเครื่องอุปโภค บริโภค ไฟฉาย แบตเตอรี่ วิทยุกระเป๋าคือติดตามข่าวสาร
๙. เตรียมพร้อมอพยพเมื่อได้รับแจ้งให้อพยพ

พายุฝนฟ้าคะนอง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่ควรออกไปยืนในที่โล่งแจ้ง ระวังวัตถุสูงของปลิวทำอันตรายและระวังต้นไม้ใหญ่ล้มทับ
๒. ขณะปรากฏฝนฟ้าคะนอง ควรอยู่ภายในอาคารที่มั่นคงแข็งแรงจะปลอดภัย จนกว่าพายุจะสงบลง
๓. ออกจากวัตถุที่เป็นสื่อไฟฟ้าทุกชนิด เช่น ลวด โลหะ ท่อน้ำ แนวรั้วบ้าน รถแทรกเตอร์ รถจักรยานยนต์ รางรถไฟ ต้นไม้สูง ต้นไม้โดดเดี่ยวในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น
๔. ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น วิทยุ โทรศัพท์ เป็นต้น ควรดใช้โทรศัพท์ชั่วคราว นอกจากกรณีฉุกเฉิน
๕. ออกจากชายฝั่ง หรือทะเลเมื่อปรากฏพายุฝนฟ้าคะนอง หรือเมื่อมีคลื่นลมแรง เพราะอาจถูกคลื่นกวาดลงทะเลได้
๖. ระวังน้ำป่าไหลหลาก แผ่นดินเลื่อนถล่มจากเชิงเขา หรือพื้นที่สูงลงสู่ที่ราบรวมทั้งคลื่นน้ำทะเลที่เกิดจากพายุซัดฝั่ง
๗. ไม่ควรอยู่ในที่ต่ำ ซึ่งอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลันได้
๘. ควรตรวจสอบสภาพของอาคารบ้านเรือนให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรงและปลอดภัยอยู่เสมอ รวมทั้งต้นไม้ ป้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า ฯลฯ ซึ่งอาจทำให้โค่นล้มทับได้
๙. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับที่เป็นโลหะ เช่น ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น
๑๐. ไม่อยู่ในที่โล่งแจ้ง หรือถือวัตถุโลหะ เช่น ร่ม เป็นต้น ในขณะที่เกิดปรากฏการณ์พายุฝนฟ้าคะนอง

อัคคีภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. การจัดระเบียบเรียบร้อยดี หมายถึง การป้องกันการติดต่อกุหลาม โดยจัดระเบียบในการเก็บรักษา สารสมบัติที่น่าจะเกิดอัคคีภัยได้ง่ายให้ถูกต้องตามลักษณะการเก็บรักษาสารสมบัตินั้น ๆ ทั้งภายในและภายนอกอาคารให้เรียบร้อย โดยไม่สะสมเชื้อเพลิงไว้เกินปริมาณที่กำหนด เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ย่อมทำให้เกิดการติดต่อกุหลามขึ้นได้

๒. การตรวจตราซ่อมบำรุงดี หมายถึง การกำกวดสาเหตุในการกระจายตัวของเชื้อเพลิง และความร้อน โดยการตรวจตราการไหลร่วของเชื้อเพลิงต่าง ๆ พร้อมทั้งการควบคุมดูแลมิให้เกิดการกระจายตัวของความร้อนของเครื่องทำความร้อน อุปกรณ์เครื่องยนต์และอุปกรณ์ไฟฟ้าการตรวจตรา ซ่อมบำรุงดียังคำนึงถึงการตรวจตราดูแลเครื่องดับเพลิงและอุปกรณ์ในการผจญเพลิงให้พร้อมเสมอที่จะใช้ทำการดับเพลิงเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้

๓. การมีระเบียบวินัยดี หมายถึง การปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวกับการป้องกันอัคคีภัย เช่น สถานที่ใดที่มีไม้ไผ่ซึ่งเครื่องดับเพลิง อุปกรณ์ดับเพลิงหรือเส้นทางหนีไฟก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามข้อบังคับนั้น ๆ รวมทั้งสถานที่ใดที่มีป้ายเขียน ข้อห้ามสูบบุหรี่ก็ต้องประพฤติปฏิบัติตาม

๔. ความร่วมมือที่ดี หมายถึง การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและระงับอัคคีภัย โดยการฝึกการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการดับเพลิง ตลอดจนการฝึกซ้อมในการปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินเมื่อเกิดเพลิงไหม้ว่าจะปฏิบัติการดับเพลิงอย่างไรและวิธีการแจ้งข่าวเพลิงไหม้ไปที่ใดก่อนตามความสำคัญและถ้าไม่สามารถจะต่อสู้อกับไฟได้ จะมีทางใดบ้างเป็นทางหนีไฟ แต่ถ้ามีคนอยู่มาก ก็ควรจะแบ่งแยกหน้าที่ปฏิบัติการเกี่ยวกับเพลิงไหม้ เช่น หน้าที่ของผู้อำนวยกาการดับเพลิงในสถานที่นั้น ๆ จะสั่งการอย่างไร หัวหน้ารักษาความปลอดภัยจะแนะนำบุคคลในสถานที่นั้นให้ช่วยกันดับเพลิง เตรียมย้ายเอกสารของมีค่าหรือช่วยชีวิตอย่างไร ผู้ที่ทำหน้าที่ดับเพลิงและเคลื่อนย้ายจะปฏิบัติการอย่างไร พร้อมทั้งผู้ที่มีหน้าที่แจ้งโทรศัพท์ไปตามหมายเลขที่จะให้หน่วยงานต่าง ๆ มาช่วยเหลือควรทำอย่างไร หน้าที่ต่าง ๆ เหล่านี้ ควรกำหนดไว้ในแผนฉุกเฉินและมีการฝึกซ้อมตามแผน ทั้งนี้ก็เพื่อการปฏิบัติการเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้จะได้ไม่เกิดการสับสนวุ่นวาย ตื่นตกใจ และยังช่วยให้ทุกคนทำหน้าที่ในการควบคุมภาวะอันตรายอันเกิดจากไฟไหม้ได้ด้วย



ป ๒.๓/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง สารเสพติด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงสาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการติดสารเสพติด

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง สารเสพติด



สารเสพติด หรือ ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา

ประเภทของสารเสพติด

การแบ่งประเภทของสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาไอ้ แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ผีนโคเคอิน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอิน เป็นต้น

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

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

สารเสพติดอันตราย

๑. ยาบ้า

เป็นสารสังเคราะห์ที่มีแอมเฟตามีนเป็นส่วนประกอบ มีชื่อเรียกต่าง ๆ เช่น ยาขยัน ยาแก่วงง ยาโด๊ป อาจพบในลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ กลมแบน รูปเหลี่ยมรูปหัวใจหรือแคปซูล และมีสีต่าง ๆ กัน เช่น ขาว เหลือง น้ำตาล เขียว ฯลฯ มักพบแพร่หลายในลักษณะกลมแบน สีขาว มีเครื่องหมายการค้า เป็นสัญลักษณ์หลายแบบ เช่น รูปหัวม้าและอักษร LONDON รูปดาว รูปอักษร ๙๙, ๔๔ และ M เป็นต้น และอาจมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน ออกไป นิยมเสพโดยรับประทานโดยตรงหรือผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือเสพโดยนำยาบ้ามานวดแล้วนำไปไลนไฟ แล้วสูดดมเป็นไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย



อาการของผู้เสพยาบ้า ตื่นเต้นง่าย พุดมาก มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ ปาก และจมูกแห้งริมฝีปากแตก รูม่านตาเบิกกว้างหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน เมื่อเสพไปนานๆ หรือเสพจำนวนมากจะทำให้เกิดภาพหลอนเพ้อคลั่งคล้ายคน เป็นโรคประสาทหวาดระแวงเป็นบ้าได้

๒. เฮโรอีน เป็นยาเสพติดที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีความร้ายแรงมากกว่ามอร์ฟีนประมาณ ๔ - ๘ เท่า และร้ายแรงกว่าฝิ่นประมาณ ๓๐ - ๙๕ เท่า การเสพเฮโรอีนเพียง ๑ - ๒ ครั้งก็อาจติดได้ แต่ถ้าเสพ ๓ - ๔ ครั้งจะติดทุกคน เฮโรอีนที่จำหน่ายในประเทศไทย มี ๒ ชนิด คือ

๒.๑ เฮโรอีนบริสุทธิ์ (เฮโรอีนเบอร์ ๔) ลักษณะเป็นผงสีขาวละเอียดไม่มีกลิ่น รสขมจัด นิยมเสพ โดยการละลายน้ำ ฉีดเข้าเส้นเลือดหรือผสมกับบุหรี่สูบ

๒.๒ เฮโรอีนผสม (เฮโรอีนเบอร์ ๓) นำเฮโรอีนบริสุทธิ์มาผสมกับสารหนู กรดน้ำส้ม กรดน้ำประสานทอง ยานอนหลับ น้ำกัญชาต้ม ฯลฯ และใส่สีลงไปลักษณะเป็นเกล็ดไม่มีกลิ่น รสขมจัด นิยมเสพโดยใส่กระดาดตะกั่วลงไฟ แล้วสูดไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย

อาการของผู้เสพ ผู้เสพฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีนจนติดแล้ว จะมีอาการชubs ชีต ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่อยากทำงาน สติปัญญาเชื่องช้า สมองเสื่อม ถ่ายปัสสาวะยาก ผู้เสพเกินขนาดอาจตายได้

๓. ยาอี

เป็นยาหลอนประสาทที่วัยรุ่นนิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ชอบมั่วสุมตามสถานบันเทิง สถานเริงรมย์ การเสพยาอีมักใช้วิธีกิน เมื่อเสพแล้วจะเกิดอาการประสาทหลอน ชอบฟังเสียงดังชอบแสงสีที่วูบวาบบาดตา และชอบให้คนมาสัมผัสแล้วโลม เมื่อยาหมดฤทธิ์จะมีอาการซึมเศร้า

ผลกระทบต่อตัวผู้เสพ จะทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง ไม่สามารถควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงมีพฤติกรรมที่รุนแรงทำร้ายผู้อื่น มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่น ๆ ตามมา

๔. สารระเหย

ได้มาจากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม ระเหยได้ง่าย ในอุณหภูมิปกติ ใช้เป็นส่วนผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง สีพ่น น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันไฟแช็ก เป็นต้น เมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกาย จะเป็นอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาทสมอง หัวใจและหลอดเลือด การหายใจและกล้ามเนื้อ เป็นต้นอาการผู้เสพยาอีคนเมาเหล้า ควบคุมตัวเองไม่ได้ เดินเซเซ ตาพร่ามัว ง่วงซึม ความจำเสื่อม ประสาทหลอน เป็นต้น

โทษต่อผู้เสพ

พิษเฉียบพลัน ระยะแรกจะรู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น ต่อมาจะมึนงง เคลิบเคลิ้ม พูดจาอ้อแอ้ ไม่ชัด ควบคุมตัวเองไม่ได้ หลังจากนั้นจะคลื่นไส้อาเจียน 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 ที่ขอบใบทุกใบจะมีรอยหยักอยู่เป็นระยะๆ ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ ตามง่ามของกิ่งและก้าน ส่วนที่คนนำมาเสพ ได้แก่ ส่วนของกิ่งก้าน ใบและยอดช่อดอก กัญชา โดยนำมาตากหรืออบแห้งแล้วบดหรือหั่นให้เป็นผงหยาบๆ จากนั้น จึงนำมาอัด ไล่บูหรือสูบ (แตกต่างจาก บุหรี่ทั่วไปที่ไล่บูหรือจะมีสีเขียวต่างจากเสียาสูบที่มีสีน้ำตาล และขณะจุดสูบจะมีกลิ่นเหมือนหญ้าแห้งไหม้ไฟ) หรือ อาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา บ้างก็ใช้เคี้ยว หรือผสมลงในอาหารรับประทาน

ปัจจุบันรูปแบบของกัญชาที่พบนอกจากจะพบในลักษณะของกัญชาสด กัญชาแห้งอัดเป็นแท่งเป็นก้อนแล้วยังอาจพบในรูปแบบของ “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 มาดื่มเพื่อความสุข สนุกสนาน เกิดปัญหาแพร่ระบาดโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นแถบชายแดนภาคใต้ จริงๆ แล้ว ยาแก้ไอประเภทนี้จัดเป็นยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๓ แต่นำมาลักลอบขายกัน โดยนิยมผสมกับเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ทำให้มีแนวโน้มการแพร่ระบาดไปยัง ภาคต่าง ๆ ของประเทศ ยาแก้ไอที่ผสมโคเคอิน จัดเป็นยาเสพติดประเภทเดียว กับฝิ่น เมื่อใช้ไปนานๆ ก็จะมีการเสพติดได้เช่นเดียวกัน มีภาวะต้องยาต้องใช้ปริมาณมากขึ้น ถ้าหยุดก็จะมีอาการขาดยาได้ หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ขนลุก ปวดตามตัวตามกระดูก เป็นต้น ถ้ากินเข้าไปมาก ๆ ในครั้งเดียวก็จะเกิดภาวะพิษเฉียบพลันได้ ทำให้หัวใจเต้นช้าหมดสติ ระบบการหมุนเวียนโลหิตล้มเหลว การหายใจช้าลงจนหยุดและถึงแก่ชีวิต

สาเหตุของการใช้สารเสพติดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดมีอยู่ ๓ ปัจจัย คือ

๑. **สารเสพติด** โดยตัวของสารเสพติดจะมีฤทธิ์ Reinforcing effect ซึ่งหมายถึงฤทธิ์เสพติด หรือฤทธิ์ที่กระตุ้นให้คนอยากกลับไปใช้ใหม่อีกเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นฤทธิ์ต่อสมองและจิตใจทำให้เกิด Craving คือ ความอยากใช้สารเสพติด โดยสารเสพติดจะไปกระตุ้นสมองบางส่วนทำให้เกิดความพอใจ และนำไปสู่ความอยากใช้ (Craving) สารเสพติดในแต่ละตัวจะออกฤทธิ์ในสมองแต่ละส่วนที่ต่างกัน แต่โดยรวมแล้ว สารเสพติดทั้งหมดจะไปกระตุ้นในส่วนที่เรียกว่า Brain Reward System ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ควบคุมความพอใจ อยากจะทำ อยากจะใช้อยู่เรื่อย ๆ

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

๓. สิ่งแวดล้อม

- ความหายาก หาง่าย ภายในสภาพแวดล้อม ถ้าหายาได้ง่ายก็จะทำให้เกิดการลองใช้ยาได้มากขึ้น แต่ในทางกลับกันถ้าไม่สามารถหาได้หรือหายายากก็จะทำให้ไม่มีโอกาสในการทดลองยา

- ราคาของที่ถูกหรือแพง ก็จะทำให้เกิดโอกาสในการทดลองยาใช้ยา ที่แตกต่างกันในกรณีของยา ที่ราคาถูกก็จะทำให้มีความสามารถในการซื้อหามาลองได้

- กลุ่มหรือเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเสพยา ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ใช้อยู่ก็จะเกิดการชักชวนให้ทดลอง หรือในบางกรณี วัยรุ่นมักจะมีความรู้สึกละอายที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้จะต้องเหมือน ๆ กับกลุ่ม

- วัฒนธรรม หรือศาสนา เช่น ประเทศในตะวันออกกลางนับถือศาสนาอิสลามที่มีข้อบังคับห้ามดื่มสุรา จึงต้องหันมาใช้ยาเสพติดชนิดอื่น เช่น ฝิ่น หรืออบนอคมมีการปลูกฝิ่นกันอย่างแพร่หลาย และมีประเพณีการใช้น้ำมันกานา จนรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา จึงมีการใช้ฝิ่นมาตลอด

การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ให้มีความรู้ ความเข้าใจ อย่างแท้จริง เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียว คงไม่เป็นไร ระวังอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใด ๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหาโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลและควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักชวนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุมกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุมในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เพราะอาจเสพยาหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครองทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือภาระงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

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

๒. ต่อครอบครัว

ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูล และยังไม่มีควมรับผิดชอบต่อครอบครัว บางคนกลายเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

๓. โทษต่อสังคม

เป็นสาเหตุของการก่ออาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์ ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ฯลฯ และเป็นสาเหตุของการเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และผู้ติดยาเสพติดยังเป็นที่รังเกียจของสังคม หรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสพเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพลกำลังที่เป็นอนาคตของชาตินั้นก็หมายความว่าความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

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) ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาท ถึงสองแสนบาท 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
- พุดจาก้าวร้าว แม้แต่บิดามารดา ครู อาจารย์ ของตนเอง
- ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่เข้าหาผู้อื่น ทำตัวลึกลับ
- ชอบเข้าห้องนํ้านาน ๆ
- ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย
- พบอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระดาษตะกั่ว
- มีวุ่นวายกับคนที่มียาเสพติดเกี่ยวกับยาเสพติด
- ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายสกปรก ไม่เรียบร้อย ไม่ค่อยอาบน้ำ
- ชอบออกนอกบ้านเสมอ ๆ และกลับบ้านผิดเวลา
- ไม่ชอบทำงาน เกียจคร้าน ชอบนอนตื่นสาย
- มีอาการวิตกกังวล เศร้าซึม สีหน้าหมองคล้ำ

๓. การสังเกตอาการขาดยา ดังต่อไปนี้

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

อาจมีอาการเป็นเลือด

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

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด	
๑. สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงคือข้อใด ก. สภาพแวดล้อมของครอบครัวและชุมชน ข. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ค. คุณภาพการบริการของภาครัฐ ง. พันธุกรรมของบุคคล ๒. การล้างมือให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคติดต่อต่อไปนี้ ยกเว้น ข้อใด ก. เอชอี ข. อหิวาตกโรค ค. ไข้รากสาดน้อย ง. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๓. ถ้าเพื่อนของนักเรียนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร ก. นำไปให้ครู ข. รับมาเก็บไว้ ค. ปฏิเสธแล้วต่อว่า ง. ปฏิเสธแล้วเดินหนี ๔. ปัญหาน้ำท่วมส่งผลอย่างไรต่อเศรษฐกิจของประเทศ ก. เกิดโรคระบาด ข. มีสัตว์น้ำเพิ่มขึ้น ค. มีเส้นทางคมนาคมทางเรือเพิ่มมากขึ้น ง. พื้นที่ทางการเกษตรเกิดความเสียหาย ๕. ก่อนนำขยะไปทิ้งในที่ทิ้งขยะของส่วนรวม นักเรียนควรทำอย่างไร ก. ย่อยขยะให้เป็นชิ้นเล็กๆ ข. แยกขยะตามประเภท ค. แยกขยะที่มีพิษไปทิ้งเท่านั้น ง. ทิ้งขยะรวมกันแล้วมัดปากถุงให้แน่น	๖. ข้อใดเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติดในวัยของนักเรียนมากที่สุด ก. รับชมจากคนแปลกหน้ามาเกิน ข. คบกลุ่มเพื่อนที่เสพสารเสพติด ค. บ้านอยู่ใกล้ชุมชนแออัด ง. พ่อแม่ทะเลาะกัน ๗. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดของการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H๑N๑ ก. มีผู้เสียชีวิต ข. ขยายตัวไปไม่ได้ ค. ต้องล้างมืออยู่เสมอ ง. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ๘. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ก. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี ข. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน ค. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย ง. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น ๙. ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร ก. เกิดโรคระบาด ข. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ค. ทำให้มีรูปร่างอ้วนขึ้น ง. ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต ๑๐. วิธีป้องกันอันตรายจากภัยธรรมชาติที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด ก. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อสร้างฐานะทางการเงิน ข. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำนวนมากภายในประเทศ ค. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดความสมดุล ง. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติเฉพาะที่กำลังจะขาดแคลน



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