

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเอง
จากสถานการณ์ฉุกฉิน

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตติสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง ทักษะในการป้องกันตนเอง
จากสถานการณ์จุกฉี่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถระบุวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์อันตรายได้
๒. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถจัดลำดับขั้นตอนการปฏิบัติตน
เพื่อป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์
ฉุกเฉินในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียน และรับผิดชอบในการทำงาน)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)
๓. นักเรียนปฏิบัติตนด้วยความรอบคอบและมีเหตุผล วางแผนการใช้ชีวิตประจำวัน บนพื้นฐานของความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร
๔. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจ รับผิดชอบทำงานให้สำเร็จ ภูมิใจผลงานตนเอง)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงออกถึงการให้ความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนรู้หรือมีทักษะในการป้องกันตนเองหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

โตกนาฏกรรมอีแควอน



ร่วมด้วยช่วยกันคิด

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว
๒. หากไม่ยากให้เกิดเหตุการณ์สูญเสียชีวิตจำนวนมาก
นักเรียนคิดว่าสามารถป้องกันได้อย่างไร
๓. หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว
นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้รอดจากสถานการณ์นั้น



แบ่งปันประสบการณ์

นักเรียนลองยกตัวอย่างเหตุการณ์อื่น ๆ
ที่นักเรียนคิดว่าเป็นสถานการณ์อันตราย
หรือสถานการณ์ฉุกเฉินในชีวิตประจำวัน



เหตุร้าย...?

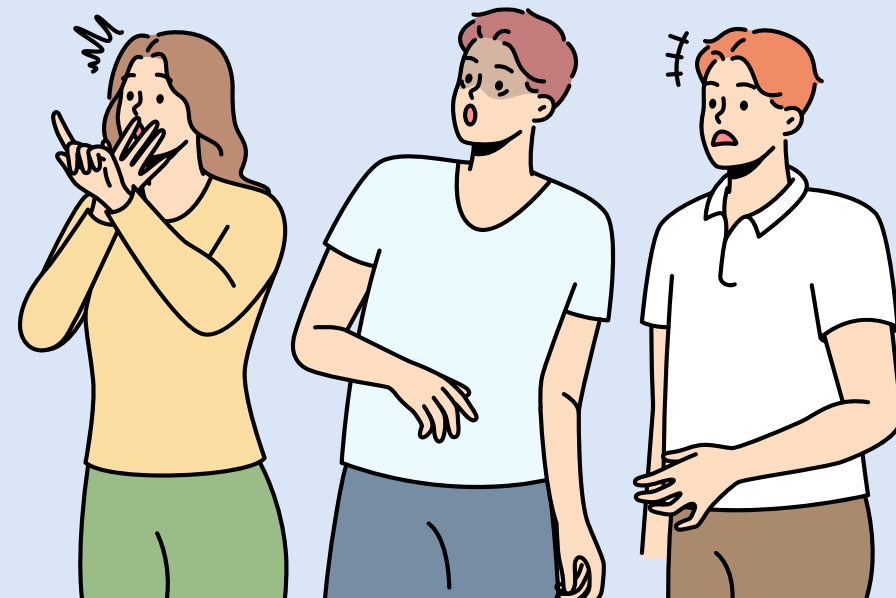
เหตุร้าย.....การเผชิญเหตุร้ายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้
โดยไม่รู้ล่วงหน้า



วิธีแก้ปัญหามือเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย

ก. การแก้ไขปัญหามีสติ

๑. หยุดคิด และควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง
๒. สงบนิ่ง เพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
และสถานการณ์แวดล้อม
๓. คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลาย ๆ ทาง
๔. คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้น
๕. ปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุด



วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย

ข. ถ่วงเวลา

การถ่วงเวลาเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการป้องกันตัวประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้าย เพื่อให้คนมาพบเห็นและช่วยเหลือ มีวิธีการถ่วงเวลาที่น่าสนใจและควรนำไปปฏิบัติ คือ

๑. การใช้คำพูดที่มีใช้คำพูดทำทนายหรือดูถูก

๒. การโอนอ่อนผ่อนตาม หรือหลอกล่อให้ตายใจเพื่อฉวยโอกาส

๓. การใช้มารยาทหญิง

การใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ในดุลยพินิจของเราว่าจะปฏิบัติอย่างไร ในเหตุการณ์นั้น ๆ เพื่อความปลอดภัย

วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย

ทำไมจึงต้องป้องกันตัว

เพื่อช่วยคลี่คลายเหตุการณ์จากหนักเป็นเบา หรือทำให้
แคล้วคลาดปลอดภัยได้

การป้องกันตัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมทั้งกาย ใจ
การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์อันตรายหรือการต่อสู้กับ
เหตุเลวร้ายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองพ้นภัย

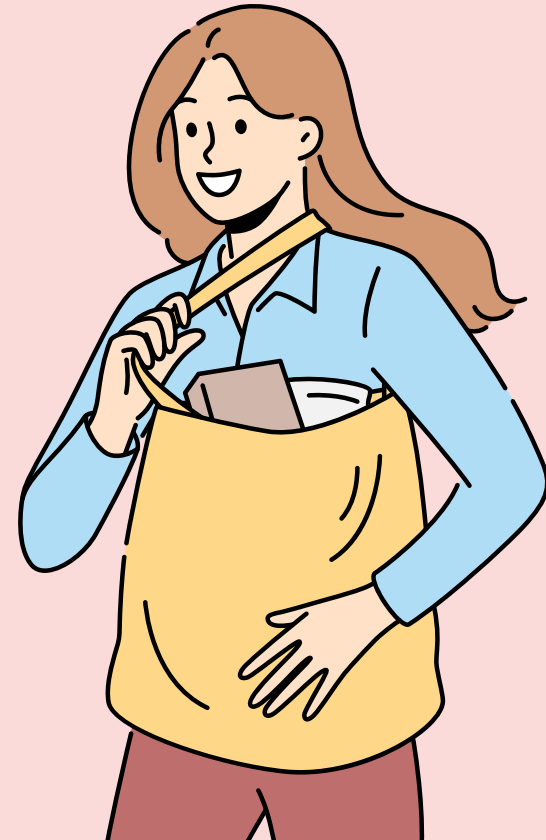


เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย

๑. ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่ดูถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ ทั้งด้วยกริยาและวาจา
๒. มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย
๓. ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน
๔. ดูแลสุขภาพและสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ
๕. สนใจ ติดตามปัญหาความรุนแรง และภัยอันตรายในรูปแบบต่าง ๆ ต่อสตรีและเด็ก
๖. ฝึกทักษะการรักษาตัวรอด โดยเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้

การเตรียมให้พร้อมก่อนออกจากบ้าน

- ถ้าเดินทางคนเดียว แต่งตัวให้รัดกุม
- พกนกหวีดสำหรับเป่าขอความช่วยเหลือ
- บอกให้คนที่บ้านหรือเพื่อนรู้ว่ากำลังจะไปไหนกับใคร
- พกบัตรประชาชน
- ยาประจำตัวและเบอร์หมอโรงพยาบาล
- บันทึกเบอร์ฉุกเฉินไว้ในโทรศัพท์และจดใส่กระเป๋าตังค์ไว้ด้วย
- ตรวจสอบสภาพอากาศ
- ชาร์ตแบตเตอรี่โทรศัพท์ให้เต็ม พกแบตเตอรี่สำรอง



กิจกรรมรณรงค์และความรู้

โปสเตอร์รณรงค์ความรู้ และพร้อมก็นำเสนอให้รูปแบบของกลุ่มนักเรียน

๑. วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญเหตุร้าย
๒. ภัยจากรถโดยสารสาธารณะ
๓. ภัยจาก เหตุไฟไหม้
๔. ภัยอันตรายจากฝูงชน (ในสถานการณ์แออัด)
๕. Active shooter
๖. การเอาตัวรอดเมื่อติดอยู่ในรถ หรือเมื่อรถจมน้ำ





หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน



เบอร์สายด่วน แจ้งเหตุฉุกเฉิน

เซฟทีบเลย อุบัติเหตุตลอดการเดินทาง

1669

เจ็บป่วยฉุกเฉิน

1554

กู้ชีพกู้ภัยพยาบาล

191

เหตุด่วนเหตุร้าย

199

แจ้งเหตุอัคคีภัย

1192

แจ้งรถหาย

1193

สายด่วนทางหลวง

1155

ตำรวจท่องเที่ยว

1543

สายตรงทางด่วน

1146

กรมทางหลวงชนบท

1137

จส. 100



masii



02 710 3100



www.masii.co.th



มาสิ - masii



@masii

สรุปบทเรียน

การเผชิญเหตุร้ายเป็นสิ่งที่เกิด
โดยที่เราไม่รู้ล่วงหน้า สิ่งที่เราจะต้องมี
อันดับแรกและสำคัญที่สุดก็คือ **สติ**

