

ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีดังนี้

๑) การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์

มนุษย์แต่ละคนและแต่ละวัยนั้น ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้ ค่านิยม เจตคติ แรงจูงใจ ฯลฯ ต่อพัฒนาการของคน จะช่วยทำให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติและพฤติกรรมที่แสดงต่อกัน ทั้งในพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น

๒) การรู้จักตนเองและผู้อื่น

การเข้าใจในตนเอง ความเป็น ความภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักการปรับปรุงแก้ไขตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น การยกย่องผู้อื่น ฯลฯ เป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนยอมรับผู้อื่นได้ ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓) การทำงานร่วมกัน

การอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน การรู้จักทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ รู้จักสร้างกลุ่มทำงาน (Team Work) รู้จักขจัดปัญหาความขัดแย้ง การสร้างภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งการฝึกการทำงานร่วมกันตั้งแต่วัยเยาว์ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้แล้ว เป็นการช่วยพัฒนาบุคคลในสังคมให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างทันที่ด้วยสันติวิธี โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งซึ่งนำไปสู่ความรุนแรงได้ในที่สุด

๔) การพัฒนาการและจิต

กายและจิตเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยนั้น จำเป็นที่จะต้องพัฒนากายและจิตควบคู่กัน ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การดูแลทันตสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุ ส่วนการพัฒนาจิตก็อาจทำได้โดยการฝึกสมาธิ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไร่เรียงแจ่มใส และรู้จักจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับพักผ่อน การทำงานอดิเรก การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

แนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีทั้งหมด ๑๐ ประการด้วยกัน ซึ่งในแต่ละประการก็มีแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกำหนดไว้ ดังนี้

๑) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

๑.๑ อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒.

๑.๒ ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

- ๑.๓ ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- ๑.๔ ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- ๑.๕ จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

๒) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

- ๒.๑ แปรงฟันและลื่นให้สะอาดอย่างทั่วถึง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน
- ๒.๒ บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ๒.๓ ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังการแปรงฟัน และตั้งหรือแขวนไว้ในที่อากาศถ่ายเท
- ๒.๔ กินผัก ผลไม้เป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง
- ๒.๕ ตรวจสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และไปพบทันตแพทย์ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- ๒.๕ หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมหวานที่เหนียว
- ๒.๖ ไม่ใช้ฟันกัด ขบของแข็ง ๆ หรือใช้ฟันผิหน้าที่

๓) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

๑.๑ ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งจนเป็นสุขนิสัย ทั้งก่อน-หลัง เตรียม/ปรุง
กินอาหาร และการสัมผัสผู้ป่วย

๑.๒ ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์ทุกชนิด และ
หลังกลับจากโรงเรียน ทำงาน หรือกลับจากนอกบ้าน

๑.๓ ห้ามใช้มือที่ยังไม่ได้ล้าง จับต้องบริเวณใบหน้า เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อ
จมูกและตา รวมทั้งทำให้ใบหน้า สกปรก มีโอกาสเกิดสิวได้

๔) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด

- ๔.๑ เลือกซื้ออาหารที่สะอาดปลอดภัย
- ๔.๒ กินอาหารที่สุก สะอาด โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ สุก ๆ ดิบ ๆ
- ๔.๓ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพียงพอต่อ ความต้องการของร่างกาย
- ๔.๔ กินผักและผลไม้เป็นประจำ
- ๔.๕ ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย โดยเด็กควรดื่มนมวันละ ๒-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย
วันละ ๑-๒ แก้ว

๔.๖ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๔.๗ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด อาหารหมักดอง และอาหารที่มีสารเคมี แต่งสี แต่งรส แต่งกลิ่น

๕) หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสอนทางเพศ

๕.๑ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติด

๕.๒ ไม่เล่นการพนัน

๕.๓ สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงก่อนห้าม (มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอัน
ควร)

๖) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความสุข

๖.๑ พยายามหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกันให้สนุกสนาน
และมีความสุขเสมอ

- ๖.๒ สมาชิกในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน เพื่อสานสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น
- ๖.๓ มีเวลาให้กันอยู่เสมอ โดยอาจจัดให้มีวันพิเศษสำหรับครอบครัวให้อบอุ่น
- ๖.๔ มีน้ำใจ เป็นห่วงเป็นใย ถนอมน้ำใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- ๖.๕ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือ และช่วยกันแก้ไขปัญหา

๗) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- ๗.๑ จัดวางของเล่น ของใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ
- ๗.๒ จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอภายในบริเวณบ้าน
- ๗.๓ รมมัดระวังเมื่ออยู่ในบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บันได ระเบียง พื้นกระเบื้องที่เปียกน้ำ เป็นต้น
- ๗.๔ เก็บของมีคม ยา วัตถุไวไฟ หรือสารมีพิษ ให้เป็นที่และพ้นมือเด็ก
- ๗.๕ ปิดสวิตช์ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า และปิดวาล์วแก๊สทุกครั้งหลังใช้งาน
- ๗.๖ รมมัดระวังตนเองในการเดินทาง การทำกิจกรรมในสถานที่ต่าง ๆ และพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น บริเวณที่มีการก่อสร้าง บริเวณที่สูง เป็นต้น
- ๗.๗ ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงการกระทำที่เสี่ยง ต่อการเกิดอันตราย และอุบัติเหตุ

๘) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- ๘.๑ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที
- ๘.๒ เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นลงบันได อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที การทำงานบ้าน เป็นต้น
- ๘.๓ ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี

๙) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- ๙.๑ มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย
- ๙.๒ แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม จัดเวลาสำหรับคลายเครียด และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน
- ๙.๓ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ตนเอง
- ๙.๔ จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ห้องนอน หรือที่ต้องอยู่เป็นประจำ ให้น่าอยู่
- ๙.๕ เมื่อเกิดความเครียด หรือมีปัญหา ต้องหาทางผ่อนคลาย อย่า เก็บไว้คนเดียวควรปรึกษาพ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ เพื่อน หรือ คนสนิทที่ไว้ใจได้
- ๙.๖ หมั่นหากิจกรรมที่แปลกใหม่ เพื่อสร้างเสริมความร่าเริงสดใส ให้ตนเอง
- ๙.๗ ศึกษาธรรมะ และนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

๑๐) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- ๑๐.๑ ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่าง ๆ
- ๑๐.๒ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิด มลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปร์ย เป็นต้น

๑๐.๓ แยกขยะ เพื่อลดปริมาณขยะ และนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่

๑๐.๔ มีสำนึกในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด ใช้ส้วมอย่างถูกสุขลักษณะ ทิ้งขยะในภาชนะที่รองรับ กำจัดน้ำทิ้ง และกำจัดขยะอย่างถูกต้อง

๑๐.๕ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ยินดีสละทรัพย์สิน ความคิด แรงกาย เวลา และ ความสุขสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมตามกำลังและความสามารถ

