

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผล
ต่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง เทคโนโลยี ที่มีผลต่อสุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบของ
เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม
เพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. นักเรียนอยู่อย่างพอเพียง (ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีเหตุผล และพอประมาณ)

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงออกถึงความสำคัญของการใช้

เทคโนโลยีให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ



ฉันคิดว่า...?

นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นเทคโนโลยีสุขภาพบ้าง
และนักเรียนเคยใช้เทคโนโลยีสุขภาพเหล่านั้น
หรือไม่ และผลเป็นอย่างไร





เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

เทคโนโลยี

- วิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ
- สิ่งที่มีมนุษย์พัฒนาขึ้น เพื่อช่วยในการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ
- การนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติให้เกิดผลเป็นสิ่งที่วัดได้หรือจับต้องได้



เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

เทคโนโลยีกับสุขภาพ

วิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติและอุตสาหกรรม และ สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒



เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ

การนำความรู้และวิทยาการทางวิทยาศาสตร์
มาใช้ในการปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพของงาน
ทางด้านสุขภาพ



เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ

แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท

๑. เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เทคโนโลยีที่นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในด้านกระบวนการ
และผลผลิตของสินค้าอุปโภคและบริโภคในชีวิตประจำวัน

- ผลิตภัณฑ์อาหาร
- ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง
- ผลิตภัณฑ์ยา
- ผลิตภัณฑ์ที่เป็นเครื่องมือ
- ผลิตภัณฑ์ที่เป็นอุปกรณ์หรือเครื่องมือเพื่อสุขภาพ





เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ

๒. เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพ

เทคโนโลยีที่นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้กับการบริการสุขภาพในด้านการตรวจโรค การรักษาพยาบาล การป้องกันโรค การสร้างเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ

- การตรวจหรือรักษาโรค
- การป้องกันโรค
- การสร้างเสริมสุขภาพ





เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพ

๓. เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ

เทคโนโลยีที่นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้กับ
การสื่อสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ





เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ

เทคโนโลยี หากใช้อย่างถูกวิธีจะส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้นำมาใช้ ในทางกลับกันหากขาดความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการใช้อย่างถูกวิธีก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้ว่าเทคโนโลยีบางประเภทสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้อย่างไร



เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ

๑. การใช้คอมพิวเตอร์

- การนั่งท่าเดิมนาน ๆ ก่อให้เกิดอาการปวดชา กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาทของมือ ข้อมือ แขน ข้อศอก คอ และไหล่ สายตาและตา ก่อให้เกิดอาการตาพร่ามัว ตาแห้ง สายตาสั้น เนื่องจากประสาทตาเสีย
- เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว หากใช้สายตาเพ่งหรือจดจ้องคอมพิวเตอร์ ขณะใช้งาน นานเกินไปโดยไม่พักสายตา



เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ

๑. การใช้คอมพิวเตอร์

- เกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ โดยเฉพาะบริเวณขาหรือเท้า เนื่องจากเลือดในหลอดเลือดมีการไหลเวียนช้าลงและจับตัวกันเป็นก้อน ทำให้เกิดอาการบวมของขาหรือเท้าหรือถ้าหากลิ่มเลือดแตกตัวแล้วเคลื่อนที่ไปอุดตันที่ปอดหรือลิ้นหัวใจอาจทำให้เสียชีวิตได้



เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ

๒. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่

- ผลกระทบในระยะสั้น ผู้ที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่นานจะทำให้เกิดอาการปวดหู ปวดศีรษะ สายตา พร่ามัว มึนงง ชาตสมาธิ และเครียด เนื่องจากระบบพลังในร่างกายถูกรบกวน
- ผลกระทบในระยะยาว คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากโทรศัพท์เคลื่อนที่อาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อมเนื่องจากเนื้อเยื่อถูกทำลาย เกิดโรคมะเร็งสมองเนื่องจากเนื้อเยื่อสมองมีการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมไปจากปกติ และทำให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว



เทคโนโลยีกับผลกระทบต่อสุขภาพ

๓. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยไม่คำนึงถึงการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้



แนวทางการป้องกันผลกระทบของเทคโนโลยีกับสุขภาพ

สามารถป้องกันตนเองไม่ให้เกิดผลกระทบจากการ
เลือกใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพได้โดยการเรียนรู้
แนวทางในการเลือกบริโภคเทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพใน
แต่ละประเภทให้เข้าใจและเลือกใช้ให้ถูกต้อง





เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ



การเลือกใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพมีแนวทางในการเลือกใช้โดยควรพิจารณาวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา โดยการศึกษาและทำความเข้าใจถึงเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรตรวจสอบดูฉลากของเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อศึกษาข้อมูลหรือวิธีในการใช้หรือบริโภค



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ฉลาดใช้เทคโนโลยี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี เพราะเทคโนโลยีทันสมัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ผลกระทบของเทคโนโลยี	ผู้ใช้ควรปฏิบัติดังนี้
๒.๑ การพูดโทรศัพท์นานอาจทำให้หูดับ	
๒.๒ ตาเสื่อมก่อนวัยจากโทรศัพท์	
๒.๓ เป็นโรคมึนแ่จากเครื่องปรับอากาศ	
๒.๔ กล้ามเนื้ออักเสบจากการเล่นเกม	
๒.๕ สมองถดถอยเพราะใช้เทคโนโลยี	
๒.๖ ภัยร้ายจากคอมพิวเตอร์	

ใบงาน เรื่อง ฉลาดใช้ เทคโนโลยี

สรุปบทเรียน

เทคโนโลยี คือการปรับใช้ของมนุษย์เพื่อให้เกิดประโยชน์ แต่เทคโนโลยีก็จะมี ๒ ด้านเสมอ นั่นคือ ประโยชน์และโทษ เราจึงควรจะใช้ให้ถูกวิธี เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตัวเรา



บทเรียนครั้งต่อไป

ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง

“ความเจริญก้าวหน้าและ
ระบบการแพทย์ของไทยในปัจจุบัน”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th