

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22103 ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีได้หมายเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก,2541)

สุขภาพ คือ สุขภาวะ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550) โดยสุขภาพแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สุขภาพกาย คือ สภาวะที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่างๆอยู่ในสภาวะที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วน และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน
2. สุขภาพจิต คือ สภาวะของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และสามารถควบคุมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข
3. สุขภาพสังคม คือ มีความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือคนในสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสุข
4. สุขภาพทางปัญญา คือ สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ รู้เท่าทันและเข้าใจได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเพื่อแผ่

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์ และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทัน ความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูกคิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข้อได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุข จากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม” การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ (ประเวศ วะสี, 2550)

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา ที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุลและมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นการมีสุขภาพดี จึงไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นรินทร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และดร.อนันต์ มลารัตน์. คู่มือครู อจท.

ใช้ประกอบคู่มือหนังสือเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ :

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด

พรบ. สุขภาพแห่งชาติ. (2550). ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก ลงวันที่ 19 มี.ค. 2550. ดึง

ข้อมูลวันที่ 29 มกราคม 2557, จาก <http://gotoknow.org/blog/a-c-h-d/270241>

เพ็ญ สุขมาก (2565). 3 หลักคิด : สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ. เอกสาร

ประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย สสส. กลุ่มพื้นที่ภาคใต้ สถาบันการ
จัดการระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch3.pdf)

สุรชาติ ณ หนองคาย. (2565). สุขภาพทางจิตวิญญาณ สุขภาพทางปัญญา และความรอบรู้ด้านสุขภาพ

เหมือนหรือต่างกันอย่างไร. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ. (ออนไลน์)

file:///C:/Users/OICT/Downloads/tci_admin,+Journal+manager,+1-7.pdf

WHO. (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health

Promotion, Ottawa, 21 November 1986. World Health Organization, Retrieved January

29, 2014, from: <http://www.who.int/hpr/archive/does/ottawa.html>

ประเวศ วะสี. (2550). สุขภาวะทางจิตวิญญาณ.(ออนไลน์) <http://www.nationalhealth.or.th/blog>