

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและ  
สถานการณ์เสี่ยง

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง  
และสถานการณ์เสี่ยง



# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านความรู้

๑. นักเรียนอธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุของ พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้
๒. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)
๒. นักเรียนอยู่อย่างพอเพียง (ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล)
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ)

# จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแยกแยะประโยชน์และโทษของพฤติกรรม  
เสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวัน



## สิ่งที่ฉันอยากจะทำ

สิ่งที่นักเรียนอยากลองทำ  
เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงหรือ  
สถานการณ์เสี่ยง  
ตามความเข้าใจของตนเอง

อย่างไรกันดี

พฤติกรรมเสี่ยง  
และสถานการณ์เสี่ยง  
ต่างกันอย่างไ





# พฤติกรรมเสี่ยง...



**พฤติกรรมเสี่ยง** หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้ว ทำให้เกิดผลเสีย ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อสุขภาพอนามัยในทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้เกิด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ

# สถานการณ์เสี่ยง...



**สถานการณ์เสี่ยง** หมายถึง สถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เกิดจากตัวบุคคล หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้นำไปสู่อันตราย หรือความไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพต่อชีวิตและทรัพย์สิน

# ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

๑. การบาดเจ็บและความรุนแรงรวมถึงการฆ่าตัวตาย

- การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ
- อุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ
- การบาดเจ็บภายในบ้าน
- การฆ่าตัวตาย

๒. การดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์

และการใช้ยาเสพติด



# ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

๔. การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย
๕. การรับประทานอาหาร
๖. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



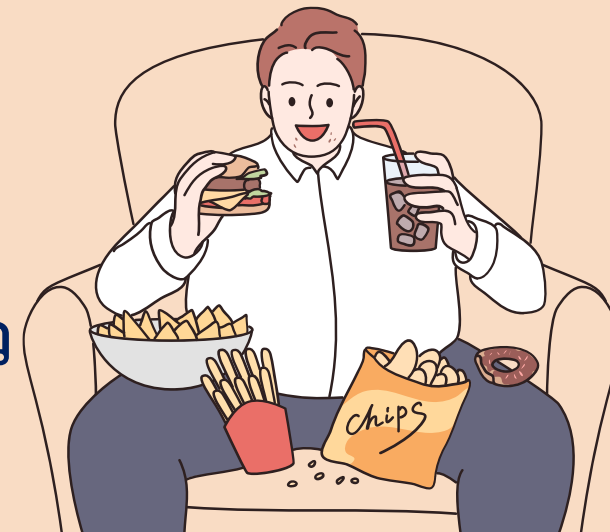
เพราะอะไร

นักเรียนคิดว่าอะไรคือสาเหตุของ  
พฤติกรรมเสี่ยง



# สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

๑. ขาดความรู้และทักษะ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น การจัดการอารมณ์
๒. ขาดการตระหนักรู้ และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรม
๓. ขาดการควบคุมตนเอง
๔. ขาดวิธีการที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง
๕. ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช
๖. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทัศนคติและแบบอย่างในครอบครัว



นักเรียนคิดว่า....

พฤติกรรมเสี่ยงนั้น  
สามารถควบคุมได้หรือไม่





## การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

๑. การให้ความรู้ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น
๒. การฝึกทักษะในการรู้จักอารมณ์และความคิด  
ตนเอง จัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ
๓. สร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง  
จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น







## การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

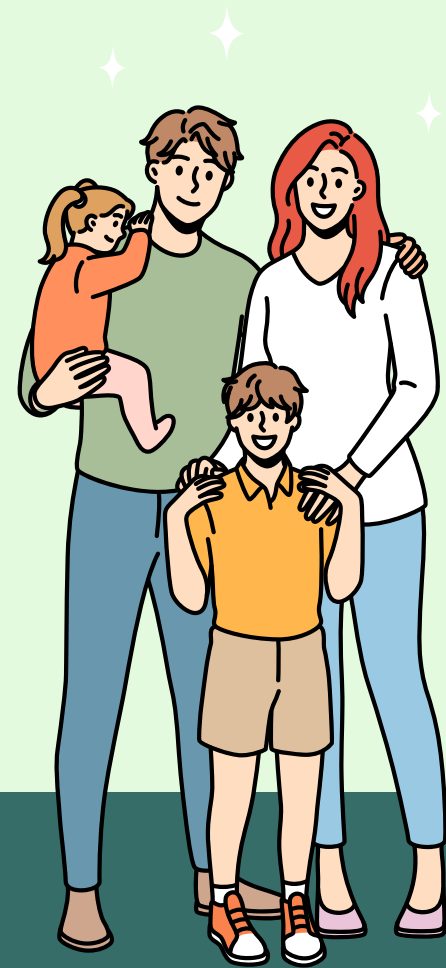
๔. ฝึกการควบคุมตนเอง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การรู้จักจิตใจตนเองและควบคุมได้

๕. ช่วยให้วัยรุ่นมีกิจกรรมที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง

๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี พ่อแม่เป็นแบบอย่าง

มีทัศนคติที่ดีต่อลูก แสวงหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์

ครอบครัวมีความสุข ทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ที่ถูกต้อง



# กิจกรรม “ไม่เสี่ยง ไม่สูญเสียนะ”

จากพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ที่นักเรียนเขียนมา

๑. สาเหตุของการทำพฤติกรรมดังกล่าว
๒. พฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้าง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
๓. แนวทางการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ตามหัวข้อที่นักเรียนได้รับ
๔. ความอยากลองหรือกล้าเสี่ยง มีผลดีและผลเสีย ประโยชน์หรือโทษต่อวัยรุ่นอย่างไร





# สรุปบทเรียน

เราต้องมีสติและใช้ชีวิตให้ดีที่สุด  
ในแต่ละวัน เพราะเราไม่สามารถ  
ย้อนเวลากลับมาแก้ไขอดีตได้





# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง แนวทางการหลีกเลี่ยง  
พฤติกรรมเสี่ยงและ  
สถานการณ์เสี่ยง