

สื่อสำหรับครู กิจกรรมเล่นเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคหัวใจ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กิจกรรมเล่นเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้

ตัวอย่างการใส่ข้อความลงในกระดาษ XO

<p>ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เป็นปริมาณมาก ๆ</p>	<p>งดสูบบุหรี่</p>	<p>พักผ่อนให้เพียงพอ</p>
<p>ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>ผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง</p>
<p>รับประทานอาหารที่มีส่วนผสม ของธรรมชาติเป็นหลัก</p>	<p>เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ</p>	<p>ตรวจสุขภาพเป็นประจำ</p>



สถานการณ์การณ์ต่าง ๆ ที่แสดงวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

สถานการณ์ที่ ๑
การรับประทานอาหาร



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

รูปที่ ๑ จาก “ความรู้เรื่องอาหาร” โดย Sai, ๒๕๖๔, รวบรวมอาหารเห็นแล้วหิว BLOG.

รูปที่ ๒ จาก “สูตรอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ” โดย Adgima Thanagornvit, ๒๕๖๕, Shopee BLOG.

(คำถามจากครู : นายเอ เป็นโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่านายเอ ควรรับประทานจากภาพใด และทำไมจึงควรเลือกรับประทานอาหารชนิดนั้น)

(คำตอบนักเรียน : ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นปริมาณมาก ๆ)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๓๙
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถานการณ์ที่ ๒
การเกิดความเครียด



รูปที่ ๓



รูปที่ ๔

รูปที่ ๓ จาก “เพลงหากินและเทคนิคร้อง เพลงคาราโอเกะ ชั้นเทพ (สำหรับมือสมัครเล่น)” โดย Smile๒๘, ๒๕๕๗, สกู๊ปมิวสิคเอ็มไทย.

รูปที่ ๔ จาก “เครียดหรือซึมเศร้า ขอเพียงเราหมั่นคอยดูแลและรักษาดวงใจ” โดย ปวีณนุช ศรีจรรย์, ๒๕๖๓.

(คำถามจากครู : นายบี เป็นโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่านายบี ควรทำกิจกรรมในภาพใด และทำไมเมื่อเกิด
ความเครียดจึงควรทำกิจกรรมชนิดนั้น)

(คำตอบ : ผ่อนคลายความเครียด)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๖๕
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถานการณ์ที่ ๓
การเลือกดื่มเครื่องดื่ม



รูปที่ ๕



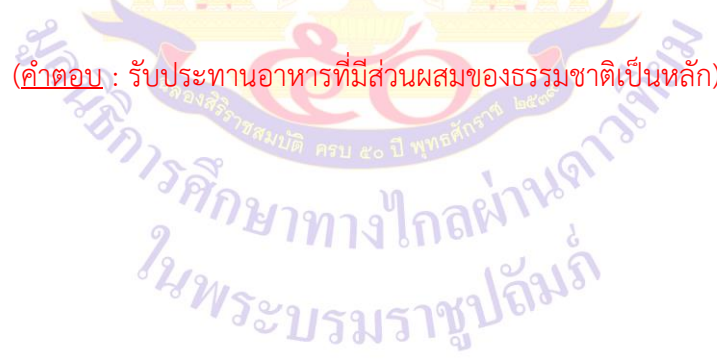
รูปที่ ๖

รูปที่ ๕ จาก “รีวิวจัดหนัก น้ำมะพร้าว ๑๐ แบรินด์” โดย ชัยนิกินชัยนเก็บ, ๒๕๖๐.

รูปที่ ๖ จาก “๑๒ ประโยชน์ของมะพร้าวอ่อน ผลไม้คลายร้อน ของดีจากธรรมชาติ” โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม.

(คำถามจากครู : นายซี เป็นโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่านายซี ควรดื่มเครื่องดื่มในภาพใด และทำไมจึงควรดื่มเครื่องดื่มชนิดนั้น)

(คำตอบ : รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธรรมชาติเป็นหลัก)



สถานการณ์ที่ ๔
การตรวจสุขภาพ



รูปที่ ๗



รูปที่ ๘

รูปที่ ๗ จาก “หมอดูไม่แก้ตาทิพย์” โดย Riley Curtis, ๒๕๖๓.

รูปที่ ๘ จาก “เหตุผลดีๆของการตรวจสุขภาพประจำปี” โดยโรงพยาบาลเวชธานี.

(คำถามจากครู : นายดี มีอาการปวดหน้าอกอยู่บ่อย หากนายดีสงสัยว่าตนเองอาจเป็นโรคหัวใจ นายดีควรทำ
กิจกรรมในภาพใด)

(คำตอบ : ตรวจสุขภาพเป็นประจำ)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๓๙
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถานการณ์ที่ ๕
การงดสูบบุหรี่



รูปที่ ๙

รูปที่ ๑๐

รูปที่ ๙ จาก “๔ โรคร้าย บุหรี่ทำลายปอด” โดย เทียนทิพย์ เดียววัก, ๒๕๖๒.

รูปที่ ๑๐ จาก “สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส

<https://www.kroobannok.com/๑๓๒๕๙> ” ๒๕๕๒.

(คำถามจากครู : นายเอฟ เป็นโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่านายเอฟ ควรทำงดกิจกรรมในภาพใด เพราะถ้าทำแล้ว จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการเกิดโรคหัวใจวายได้)

(คำตอบ : งดสูบบุหรี่)

ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถานการณ์ที่ ๒
การพักผ่อน



รูปที่ ๑๑



รูปที่ ๑๒

รูปที่ ๙ จาก “ประโยชน์ที่ให้เห็นๆ จากการนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ” โดย Kaew Kaew, ๒๕๕๘.
รูปที่ ๑๐ จาก “โรคร้ายที่มากับการนอนไม่พอ” โดย โรงพยาบาลราชวิถี. ๒๕๕๒.

(คำถามจากครู : นายจี เป็นโรคหัวใจ สาเหตุเกิดจากพันธุกรรม นักเรียนคิดว่านายจี ควรทำปฏิบัติตนในภาพใด เพื่อป้องกันไม่ให้โรคหัวใจของตนเองกำเริบได้)

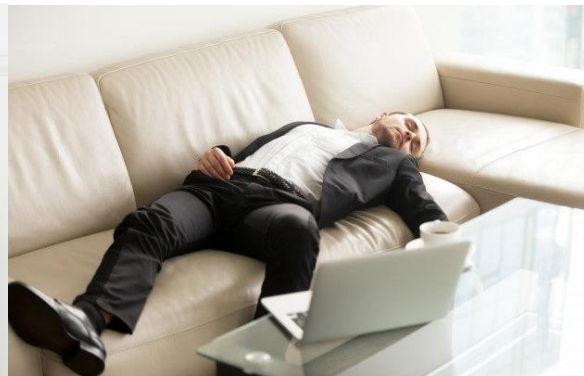
(คำตอบ : พักผ่อนให้เพียงพอ)



สถานการณ์ที่ ๗
การเคลื่อนไหวร่างกาย



รูปที่ ๑๓



รูปที่ ๑๔

รูปที่ ๑๓ จาก “ทำงานบ้านยังไง ให้ถูกวิธี ประหยัดเวลาได้โคตรเยอะ” โดย Dotporperty Moving Asia Online, ๒๕๖๐.

รูปที่ ๑๔ จาก “อาจารย์ไม่รู้เรื่อง! สร้างธุรกิจใหม่ตอบสนองพฤติกรรม “คนไทยขี้เกียจทำ” มากที่สุด” โดย เส้นทางเศรษฐีออนไลน์. ๒๕๖๓.

(คำถามจากครู : พ่อแม่ของนายเจ เป็นโรคหัวใจ จึงมีความกังวลว่านายเจจะเป็นโรคเหมือนตนเอง ดังนั้นพ่อแม่ควรให้นายเจปฏิบัติตนในภาพใด เพื่อไม่ให้นายเจอาจเป็นโรคดังกล่าว)

(คำตอบ : เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๓๙
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถานการณ์ที่ ๘
การดื่มเครื่องดื่ม



รูปที่ ๑๕



รูปที่ ๑๖

รูปที่ ๑๕ จาก “ชานมไข่มุกแฝงมุกร้าย” โดยกิตติมา แมคีนัน, ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

รูปที่ ๑๖ จาก “สุขภาพสำคัญที่สุด” โดย Biim. ๒๕๖๓.

(คำถามจากครู : นายเค เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่าเครื่องดื่มแบบใดที่
นายเค ควรหลีกเลี่ยง)

(คำตอบ : หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๖๕
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถานการณ์ที่ ๙
การออกกำลังกาย



รูปที่ ๑๗



รูปที่ ๑๘

รูปที่ ๑๗ จาก “การออกกำลังกายเพื่อหัวใจแข็งแรง ในกลุ่มประชาชนทั่วไป” โดย Early Screening and Keep Heart Healthy, โรงพยาบาลกรุงเทพ, ๒๕๖๔.

รูปที่ ๑๘ จาก “การไม่ออกกำลังกาย ส่งผลร้ายต่อร่างกายอย่างคาดไม่ถึง” โดย hd สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่. ๒๕๖๐.

(คำถามจากครู : นายแอล เป็นโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่านายแอล ควรทำกิจกรรมในภาพใด เพื่อให้หัวใจแข็งแรง)

(คำตอบ : ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๓๙
ในพระบรมราชูปถัมภ์

แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

นพวรรณ ชีระพันธ์เจริญ. (๒๕๖๑). ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดของบุคลากรของ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. วารสารวิชาการสาธารณสุข. ปีที่ ๒๘(ฉบับพิเศษ).
วินิตย์ หลงละเลิง. (๒๕๖๑). เพศสัมพันธ์ในผู้ป่วยโรคหัวใจ (*Sexuality in patients with coronary heart
disease*).

เว็บไซต์

เพิ่มศักดิ์ ศรวณีย์. (มปป.). ความเสี่ยงโรคหัวใจ. โรงพยาบาลธนบุรี ๒.

<https://www.thonburi๒hospital.com/health-detail.php?id=๓๖>

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (มปป.). การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด. Bangkok Hospital Pattaya.

<https://www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services/heart-center-th/heart-articles-th/item/๑๐>

YouTube. *Against All Odds (หัวใจต้องสู้) |*. (๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘). บำรุงราษฎร์.

https://www.youtube.com/watch?v=tdnM๗_uekq๐

YouTube. ๖ วิธีป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดหัวใจอุดตัน | เม้าท์กับหมอหมี EP.๒๘๙. (๖ ตุลาคม ๒๕๖๕). <https://www.youtube.com/watch?v=fHqNLMtzopM>

