

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

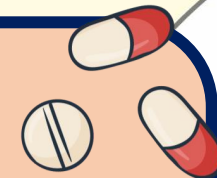
## เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

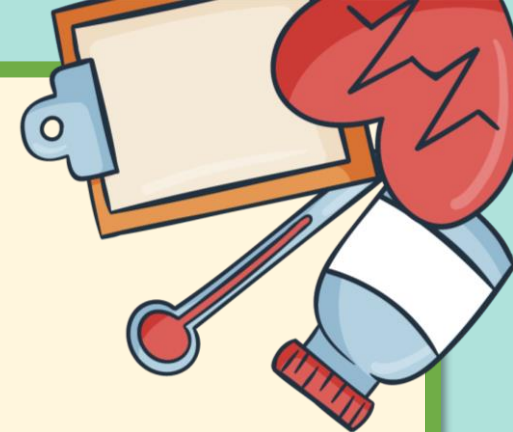
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล

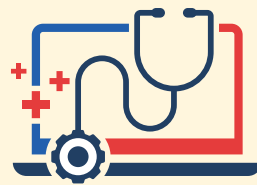


# พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ





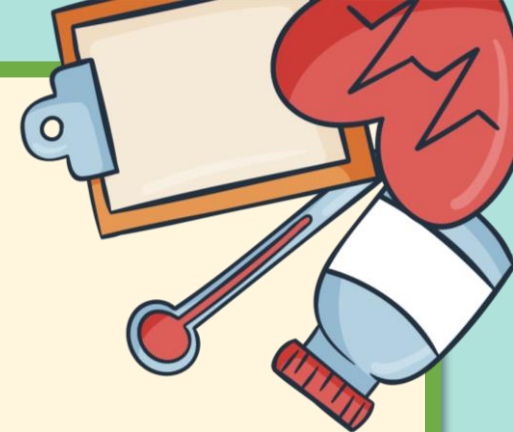
จุดประสงค์การเรียนรู้



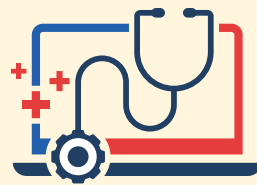
ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง





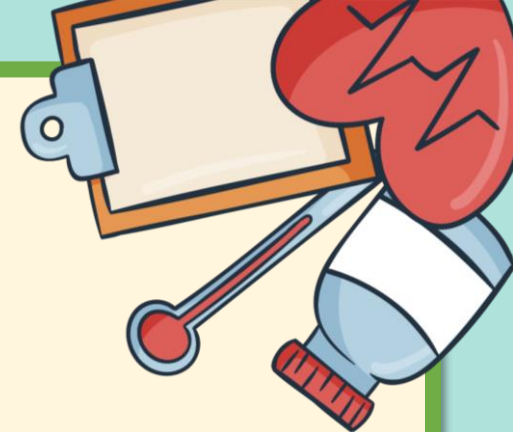
# จุดประสงค์การเรียนรู้



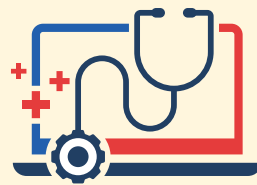
## ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง  
ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ถูกต้อง





# จุดประสงค์การเรียนรู้



## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้



จุดประกายความคิด...

จากภาพนักเรียนคิดว่าป็นอาหารประเภทใด



หากเราบริโภคเป็นประจำจะส่งผลดีหรือผลเสียต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร

จุดประกายความคิด...

จากภาพเราเรียกสิ่งเหล่านี้รวม ๆ กันว่าอย่างไร



สารเสพติดเหล่านี้ จะส่งผลดีหรือส่งผลเสียต่อร่างกายของเรา

# พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ





# คำถามชวนคิด?

การกระทำใดบ้างที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง  
ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอาจจะส่งผลการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้นๆ ได้ซึ่งนอกจากจะมีผลกระทบต่อผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชนและสังคมอีกด้วย ดังนั้น การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่างๆ จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

#### ๑. ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องเผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายอย่าง โดยอาจมีตั้งแต่พฤติกรรมเสี่ยงเพียงเล็กน้อย ไปจนถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์สุขในการดำรงชีวิต

##### ๑.๑ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ คือ พฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถพบเห็นได้บ่อย ดังนี้

๑) **พฤติกรรมการรับประทานอาหาร** เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งถ้าหากบุคคลมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในขณะเดียวกันหากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารหมักดอง การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นประจำ ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยจะก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การรับประทานอาหารดิบ แม้กระทั่งการรับประทานมากจนเกินไป หรือน้อยจนเกินไป ก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า "คุณกินอะไร คุณก็เป็นอย่างนั้น (You are what you eat)" ซึ่งคนเราจะมีความสุขที่ดีได้นั้นการรับประทานอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกซึ่งจำเป็นจะต้องมีความรู้ และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

๒) **พฤติกรรมการติดสารเสพติด** เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพ ครอบครัว สังคม และเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ เพราะสารเสพติดเป็นบ่อเกิดของปัญหาอื่น ๆ อีกหลายด้าน นับตั้งแต่ตัวของผู้เสพเองซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นโรคตับแข็งจากการดื่มสุรา เป็นโรคถุงลมโป่งพองเกิดจากการสูบบุหรี่ เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอันมีสาเหตุเนื่องมาจากการดื่มสุราแล้วขับรถเป็นต้น และเมื่อไม่มีเงินมาซื้อสารเสพติดก็อาจออกไปก่ออาชญากรรมสร้างความเดือดร้อนให้แก่คนในครอบครัว ซึ่งต้องสูญเสียเงินทองก่อให้เกิดปัญหาสังคม รวมไปถึงประเทศชาติที่จะต้องสูญเสียแรงงานและงบประมาณในการปราบปรามและรักษาผู้ติดสารเสพติด โดยในปัจจุบันมีผู้ติดสาร

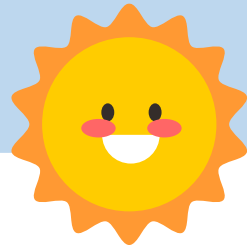


# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





# พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



คือ พฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม  
ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยง  
ที่สามารถพบเห็นได้บ่อย ดังนี้



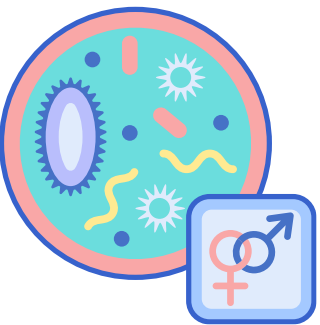
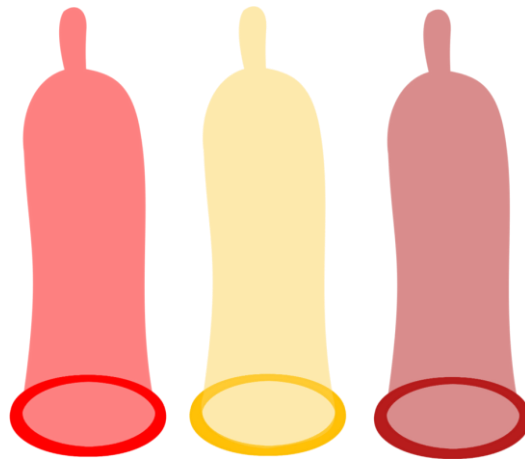
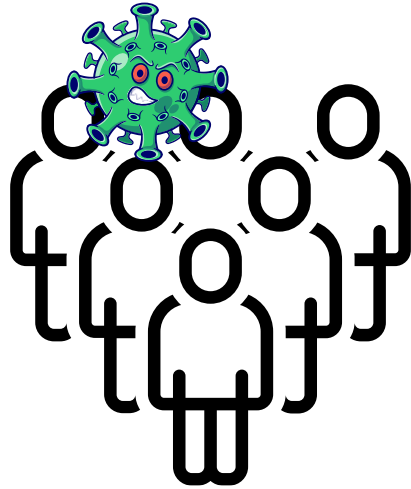
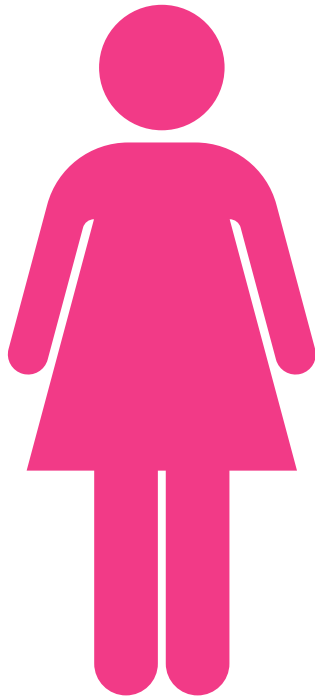
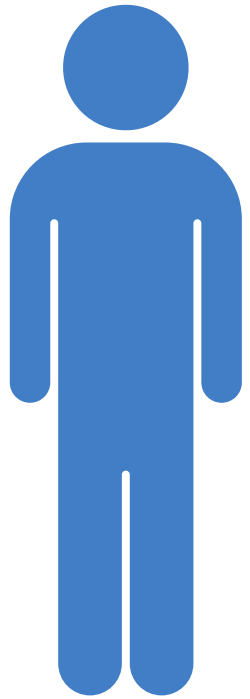
# ๑. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร



## ๒. พฤติกรรมการติดสารเสพติด



### ๓. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



# คำถามชวนคิด?

พฤติกรรมเสี่ยงนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองแล้วยังส่งผลกระทบต่ออะไรได้อีก

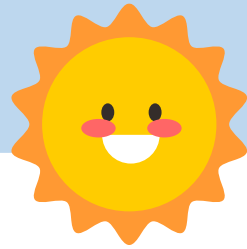


# คำถามชวนคิด?

นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ







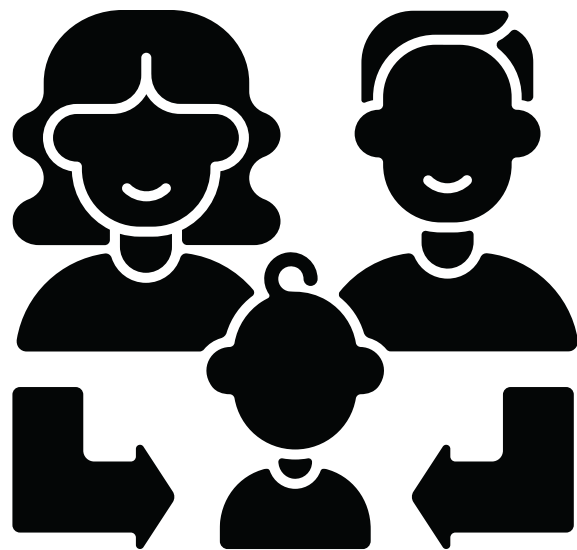
# ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ



ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพเป็นสถานการณ์ การกระทำ  
หรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้ประชาชนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค  
ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพนั้นมีอยู่ด้วยกันมากมาย ซึ่งจะนำเสนอ  
เพียงบางส่วนที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิต **ดังนี้**



# ๑. พันธุกรรม



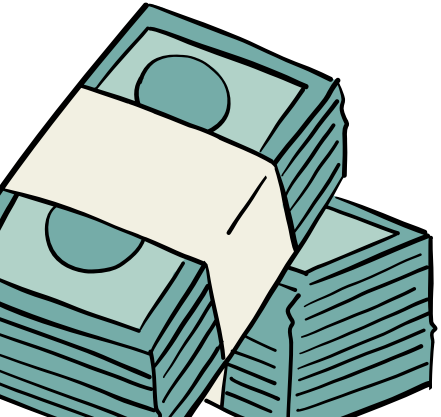
โรคทางพันธุกรรม



## ๒. สิ่งแวดล้อม



# ៣. គេរមន្ត្រី



# คำถามชวนคิด ?

นักเรียนสามารถป้องกันและ  
หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผล  
ต่อสุขภาพได้อย่างไร



# คำถามชวนคิด ?

หากนักเรียนเป็นโรคที่เกิด  
จากพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง  
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร



# คำถามชวนคิด ?

สิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เรามี  
สุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี  
คืออะไร



บิงโกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

LET'S PLAY  
BINGO!



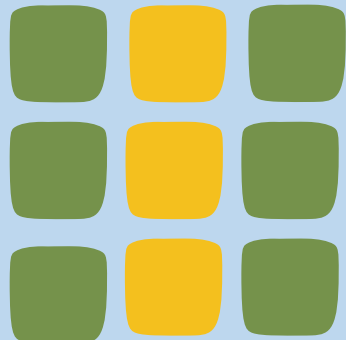
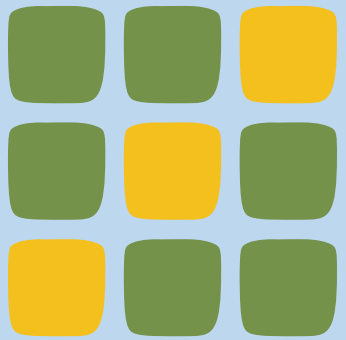
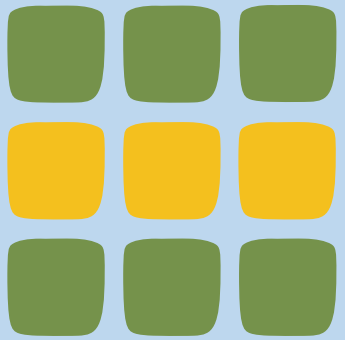
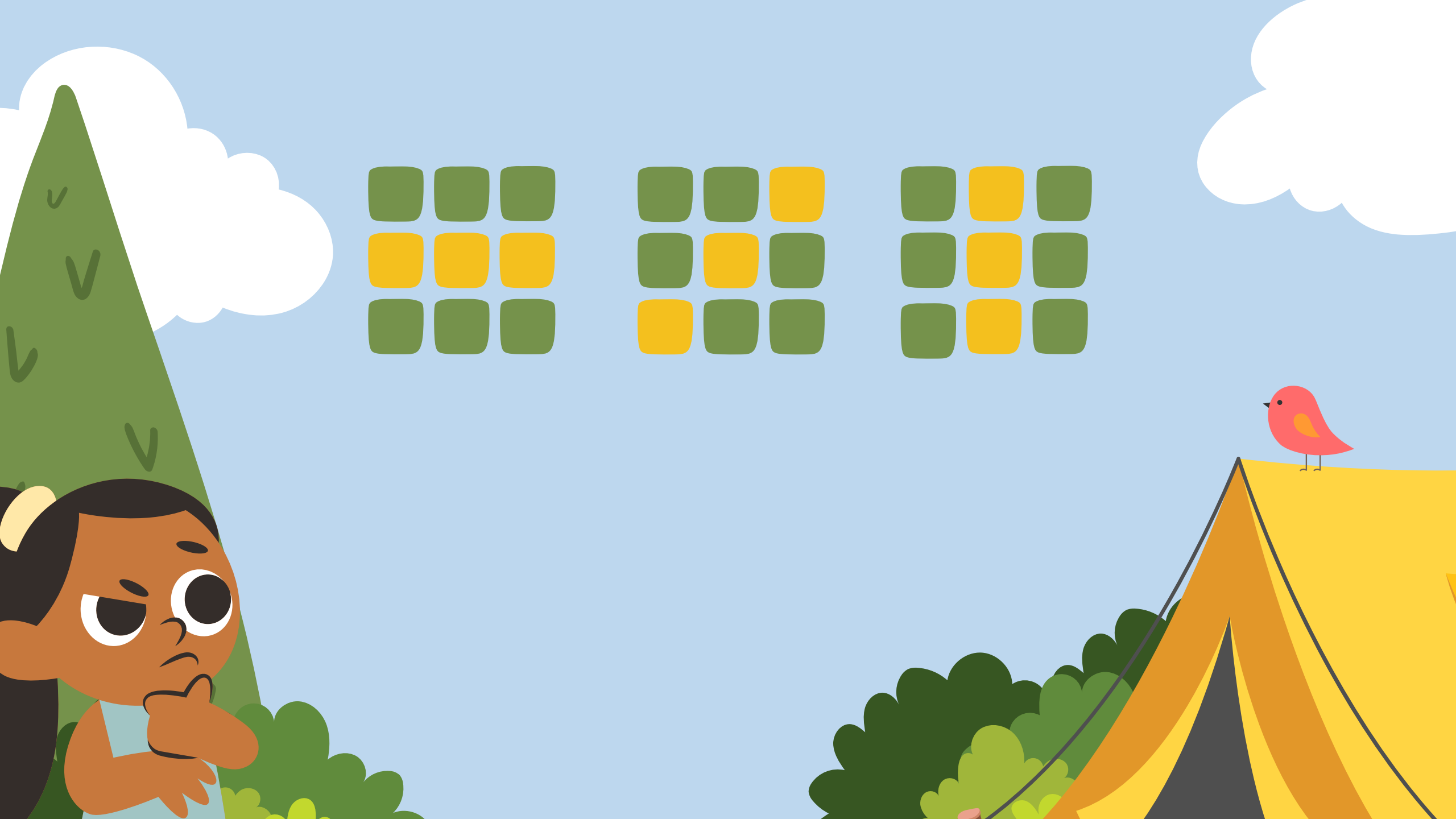


## กระดาษบิงโก

<del>ดื่มสุรา</del>		

เขียนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในกระดาษบิงโก

กากบาททับลงบนข้อความ หากข้อความที่สุ่มตรงกับข้อความของตนเอง





รับประทานอาหารดิบ

ออกกำลังกาย

สูบบุหรี่

สำส่อนทางเพศ

ไม่ใช้ถุงยางอนามัย

อาหารจานด่วน

รับประทานอาหารหลากหลาย

เล่นการพนัน

มีคู่นอนคนเดียว

โรคทางพันธุกรรม

รับประทานอาหารหมักดอง

ดื่มสุรา

Are you Ready to Win?



# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น ม ๓/..... เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ประกอบด้วยอะไรบ้าง อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....  
.....  
.....  
.....

๒. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๒.๑.....

เช่น.....

๒.๒.....

เช่น.....

๒.๓.....

เช่น.....

๓. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ สามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

.....  
.....  
.....

๔. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ คือ.....

.....  
.....  
.....



# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



# สรุปบทเรียน

แนวทางการป้องกันและ  
แก้ไขพฤติกรรมเสี่ยง  
ต่อสุขภาพ



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง ความรุนแรง

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

