

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก, ๒๕๔๑)

สุขภาพ คือ สุขภาวะ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๐) โดยสุขภาพแบ่งออกเป็น ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. สุขภาพกาย คือ สภาวะที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่างๆอยู่ในสภาวะที่ดี มีความแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วน และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

๒. สุขภาพจิต คือ สภาวะของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และสามารถควบคุมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

๓. สุขภาพสังคม คือ มีความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือคนในสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสุข

๔. สุขภาพทางปัญญา คือ สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ รู้เท่าทันและเข้าใจได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี

ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่
สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่
ถูกต้อง รู้เท่าทัน ความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วย
ปัญญา รวมทั้งมีความสุข จากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดี
เพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม” การพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ (ประเวศ วะ
สี, ๒๕๕๐)

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
ที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุลและมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นการมีสุขภาพดี จึงไม่ได้หมายถึงการมี
ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ประภาเพ็ญ สุวรรณสุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และดร.อนันต์ มาลารัตน์. คู่มือครู
อจท.

ใช้ประกอบคู่มือหนังสือเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ :

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด

พรบ.สุขภาพแห่งชาติ. (๒๕๕๐). ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก ลงวันที่ ๑๙ มี.ค.
๒๕๕๐. ดึง

ข้อมูลวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๗, จาก <http://gotoknow.org/blog/a-c-h-d/๒๗๐๒๔๑>

เพ็ญ สุขมาก (๒๕๖๕). ๓ หลักคิด : สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ.เอกสาร

ประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย สสส. กลุ่มพื้นที่ภาคใต้ สถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(https://mehealthpromotion.com/upload/forum/paper_ch๓.pdf)

สุรชาติ ณ หนองคาย. (๒๕๖๕). สุขภาพทางจิตวิญญาณ สุขภาพทางปัญญา และความรอบรู้ด้านสุขภาพ

เหมือนหรือต่างกันอย่างไร. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ. (ออนไลน์)

file:///C:/Users/OICT/Downloads/tci_admin,+Journal+manager,+๑-๗.pdf

WHO. (๑๙๘๖). Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health

Promotion, Ottawa, ๒๑ November ๑๙๘๖. World Health Organization, Retrieved January

๒๙, ๒๐๑๔, from: <http://www.who.int/hpr/archive/does/ottawa.html>

ประเวศ วะสี. (๒๕๕๐). สุขภาวะทางจิตวิญญาณ.(ออนไลน์)

<http://www.nationalhealth.or.th/blog>