

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



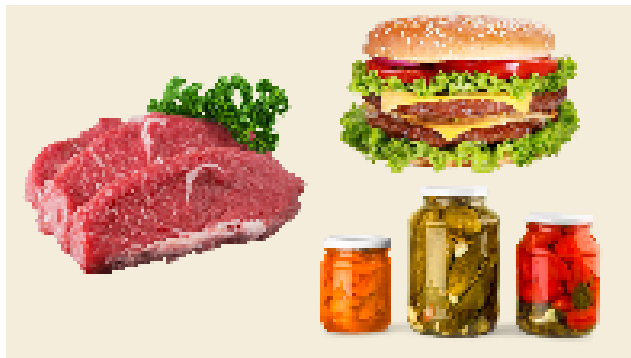


จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้
๒. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
๓. เห็นถึงความสำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง
ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

พฤติกรรมที่เคยชินและทำจนติดเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัว
บางพฤติกรรมอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ บุคลิกภาพ
จิตใจ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนคิดว่ามีปัจจัยใดบ้าง
ที่มักทำให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ



ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอาจจะส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้นๆ ได้ซึ่งนอกจากจะมีผลกระทบต่อผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ยังส่งผลกระทบไปถึงครอบครัว 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 ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถพบเห็นได้บ่อยดังนี้

๑) พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งถ้าหากบุคคลมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในขณะเดียวกันหากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่นการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารหมักดอง การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นประจำ ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยจะก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การรับประทานจุบจิบ แม้กระทั่งการรับประทานมากเกินไป หรือน้อยจนเกินไป ก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า "คุณกินอะไร คุณก็เป็นอย่างนั้น (You are what you eat)" ซึ่งคนเราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นการรับประทานอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

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



ใบความรู้

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำถามชวนคิด

“นักเรียนสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
ที่ส่งผลต่อสุขภาพได้อย่างไร”



“พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ”

๑. ตัวแทนกลุ่มรับกระดาศบิงโก

๒. วิธีการเล่น :

- ผู้เล่นเขียนข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพลงในกระดาศบิงโก

รับประทานอาหารดิบ

ออกกำลังกาย

งดสูบบุหรี่

สำส่อนทางเพศ

ไม่ใช่งยางอนามัย

อาหารจานด่วน

รับประทานอาหารหลากหลาย

เล่นการพนัน

ใช้สารเสพติด

โรคทางพันธุกรรม

ความเครียด

ดื่มสุรา

เขียนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพลงในกระดาษบิงโก



รับประทานอาหารดิบ

ออกกำลังกาย

งดสูบบุหรี่

สำล่อนทางเพศ

ไม่ใช้ถุงยางอนามัย

อาหารจานด่วน

รับประทานอาหารหลากหลาย

เล่นการพนัน

ใช้สารเสพติด

โรคทางพันธุกรรม

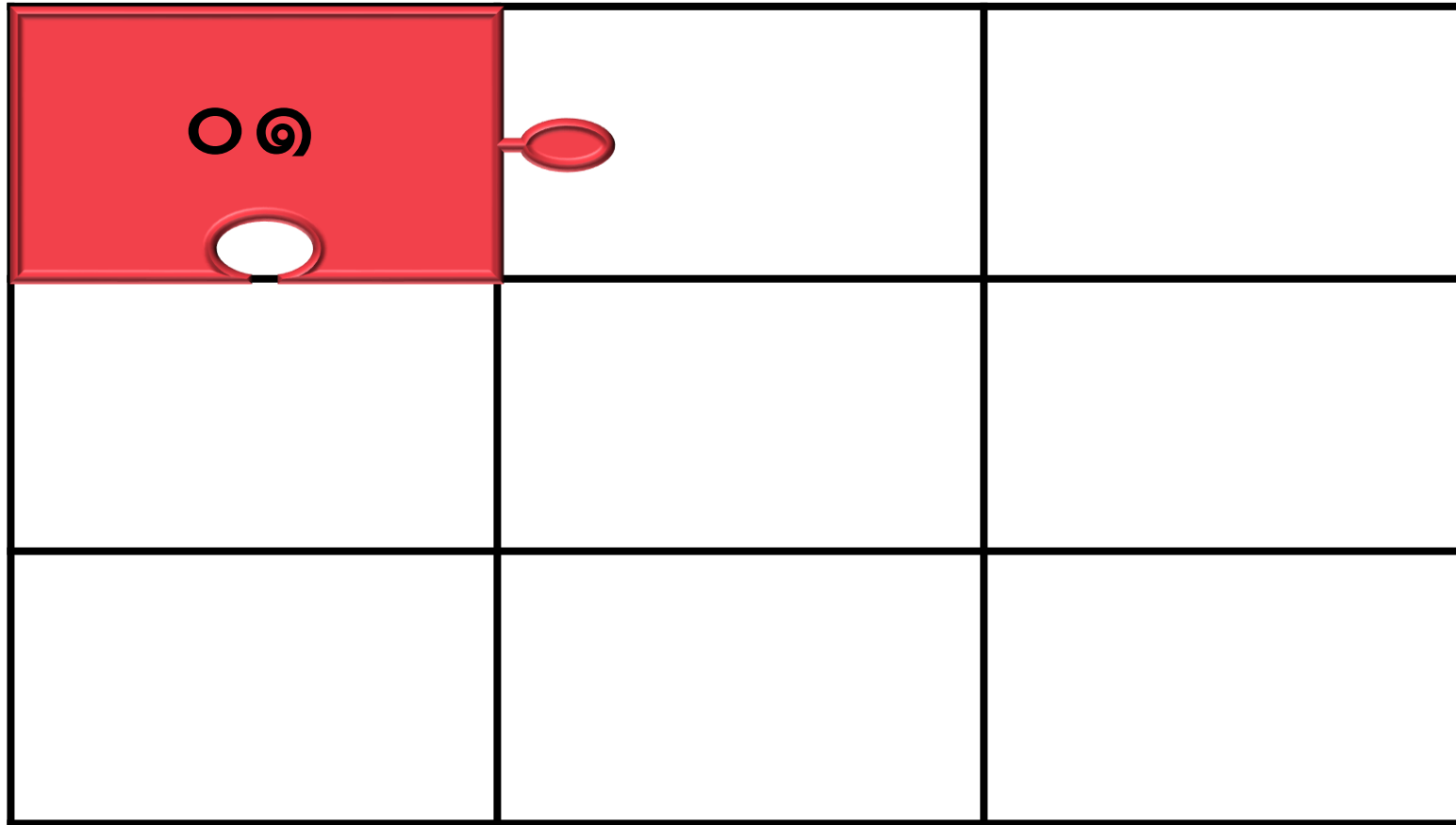
ความเครียด

ดื่มสุรา

“พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ”

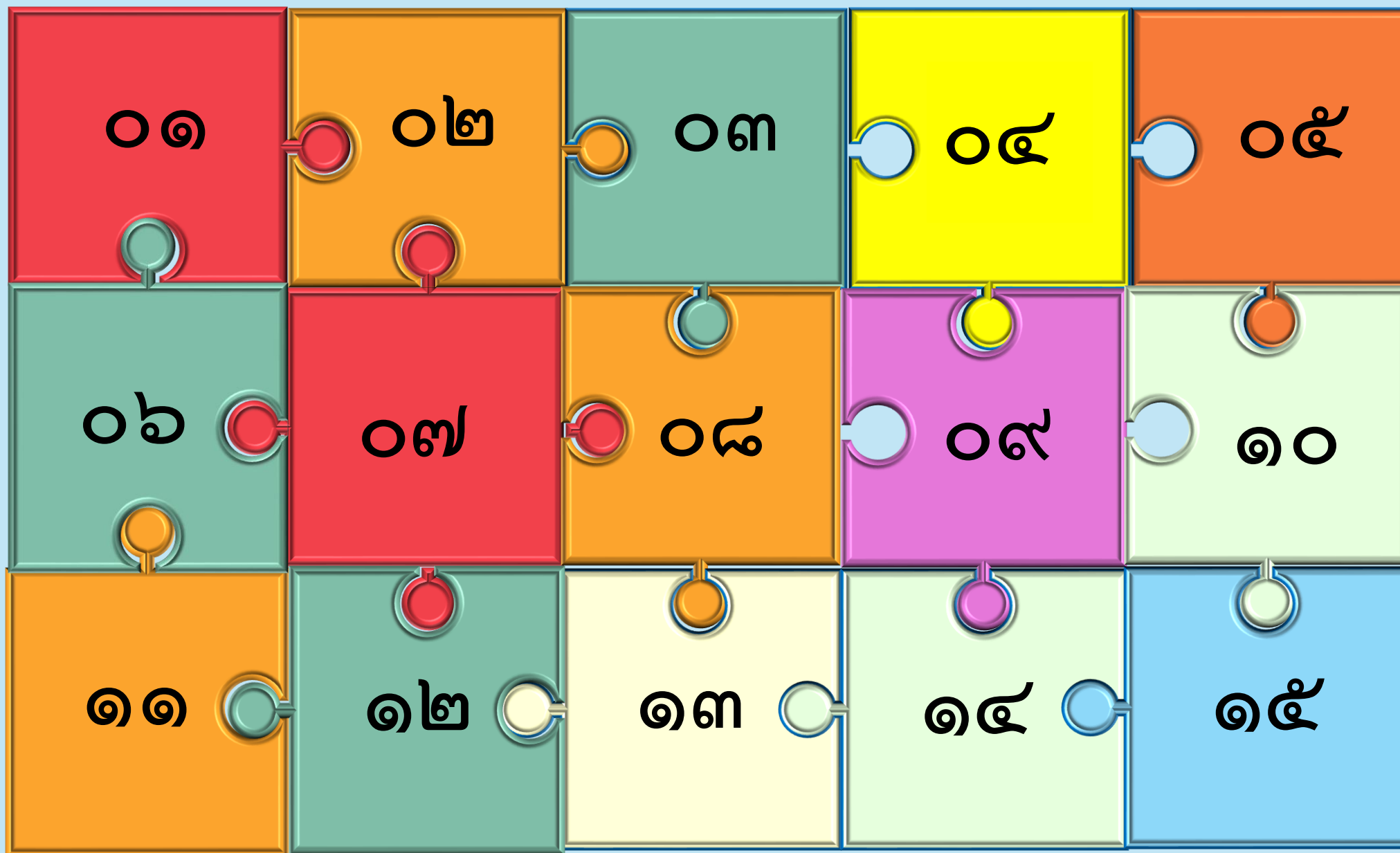
- ตัวแทนนักเรียนเลือกหมายเลขบนกระดานเมื่อเลือกหมายเลขแล้ว
ให้อ่านข้อความดังกล่าว
- ผู้เล่นมองหาข้อความดังกล่าวในกระดาศบิงโกถ้ามีให้ทำเครื่องหมาย X
- ผู้เล่นที่สามารถวางเครื่องหมาย X เรียงกันเป็น แนวตั้ง แนวนอนหรือ
แนวทแยง ได้ครบก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กระดานบิงโก



กากบาททับลงบนข้อความ

หากข้อความที่เพื่อนเลือกตรงกับข้อความของตนเอง



ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑.ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพประกอบไปด้วยอะไรบ้าง อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

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

๒. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๒.๑.....

เช่น.....

๒.๒.....

เช่น.....

๒.๓.....

เช่น.....

๓. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

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

๔. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ คือ.....

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



ใบงาน

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพประกอบไปด้วยอะไรบ้าง อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....

.....

.....

.....



ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๒. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๒.๑.....

.....

เช่น.....

.....

.....

.....



ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๒. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๒.๒.....

.....

เช่น.....

.....

.....

.....



ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๒. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๒.๓.....

.....

เช่น.....

.....

.....

.....



ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๓. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๔. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้
ในชีวิตประจำได้ คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



บทเรียนสะท้อนคิด

เลิก ลด

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความรุนแรง



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรง
๒. ใบงาน เรื่อง ความรุนแรง



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

