โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เล่ม ๑
(ฉบับปรับปรุง)

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ชุดเอกสารสื่อ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
ลิขสิทธิ์ของ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒๒,๐๐๐ ชุด
จัดพิมพ์โดย องค์การค้าของ สกสค.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารบัญ	
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๑ เศรษฐีน้อย	**๑**
หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง	๓
หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้ไม่ขัดสน	๓๕
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข	**๖๑**
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	๖๓
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	๙๑
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๑๐๕

ชุดการเรียนรู้หน่วยบูรณาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยที่ ๒ : สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา

๒. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด – ๑ ขวบ ข. ๕ – ๗ ปี

ค. ๑๑ – ๑๖ ปี ง. ๑๘ – ๒๐ ปี

๓. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว ข. ข่มใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งอแง ง. กล่าวโทษคนอื่น

๔. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้

ก. หัวใจ ข. ปอด

ค. กระดูก ง. สมอง

๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไขกระดูกสีแดง ข. ไขกระดูกสีเหลือง

ค. กระดูกฟองน้ำ ง. กระดูกเนื้อ

๖. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร

ก. ตัวเตี้ยแคระ ข. ตัวผอมผิดปกติ

ค. ทรงตัวไม่ได้ ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้

๗. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน ง. กระดูกต้นขาด้านบน

๘. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. ๒๐ ข. ๓๐

ค. ๔๐ ง. ๕๐

๙. ข้อใด**ไม่ใช่**อวัยวะกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด ง. หัวใจ

๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของข้อต่อ

ก. ห่อหุ้มร่างกาย ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

ค. ปกคลุมอวัยวะภายใน ง. เป็นแหล่งสะสมไขมัน

★★★★ ป ๒.๑/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง พัฒนาการของเรา

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แล้วเปรียบเทียบลักษณะการเจริญเติบโตของตนเองและเพื่อน จากนั้นวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุใด

รายการเปรียบเทียบ

	ตัวฉัน	เพื่อน
ร่างกาย	....	....
จิตใจ	....	....

จากการเปรียบเทียบ นักเรียนมีการเจริญเติบโตที่เหมือนกับเพื่อนหรือไม่ .....

เพราะเหตุใด .....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

แบบบันทึกการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย

ของ .....

บันทึกเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ		
	ทำได้ดี	ทำได้พอใช้	ทำไม่ได้
๑. รับลูกบอลมือเดียว			
๒. วาดรูปทรงกระบอก			
๓. วาดรูปทรงสี่เหลี่ยม			
๔. ยืนขาเดียวประมาณ ๑๕ นาที			
๕. เขียนหนังสือตัวบรรจงเต็มบรรทัดและครึ่งบรรทัด			

จากผลการสำรวจ นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายอยู่ในเกณฑ์

( ) ดี ( ) พอใช้ ( ) ปรับปรุง

เพราะ .....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี

๑. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)

ในวัยของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จึงจัดอยู่ในวัยเรียนนั้น จะพบว่ามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอายุ ๗ – ๘ ปี ซึ่งศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ ที่ผ่านมา

๑) มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

๒) มีทักษะการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว

๓) ใช้อวัยวะของร่างกายควบคุมสิ่งของได้ดี

๔) การประสานระหว่างมือและสายตาดีขึ้น

๒. พัฒนาการทางด้านจิตใจ (ช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)

วัยเรียน

๑) ในช่วงแรกของวัยจะยึดตนเองเป็นหลัก

๒) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

๓) เมื่ออายุ ๑๐ – ๑๑ ปี จะเริ่มควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

๔) เข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้างได้หลากหลายขึ้น

๕) การได้รับการยกย่องชมเชยมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๖) ยอมรับกฎเกณฑ์ แต่มีความขัดแย้งระหว่างข้อตกลงของกลุ่มกับกฎของผู้ใหญ่

๗) มีเหตุผลรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นธรรมมากขึ้น

๘) นิยมคนเก่ง คนดัง

การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ

เราควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการตามวัยโดยปฏิบัติได้ดังนี้

๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๔) ฝึกทักษะการฟัง พูด อ่าน และเขียนอย่างสม่ำเสมอ

๕) ทำการบ้านและหมั่นทบทวนบทเรียน

๖) ฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง

๗) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

๘) หมั่นพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

ชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตายไม่ได้หยุดอยู่กับที่ แต่มีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงชีวิตหรือที่เรียกว่า “วัย” หนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง นักการศึกษาได้แบ่งวัยของมนุษย์ออกเป็น ๗ วัย คือ

๑. วัยทารก อายุ ๐-๒ อาทิตย์แรก
๒. วัยเด็กอ่อน อายุระหว่าง ๒ อาทิตย์ – ๒ ปี
๓. วัยก่อนเข้าเรียน อายุระหว่าง ๒ – ๕ ปี
๔. วัยเรียน อายุระหว่าง ๖ – ๑๔ ปี
๕. วัยรุ่น อายุระหว่าง ๑๔ – ๒๑ ปี
๖. วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง ๒๑ – ๕๙ ปี
๗. วัยชรา อายุระหว่าง ๖๐ ปีขึ้นไป

๑. วัยทารก เป็นวัยที่อยู่ในวัยแรกเกิดยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เลย ต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่ ผู้ใหญ่ดูแลเอาใจใส่

๒. วัยเด็กเล็ก ในวัยนี้อวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโตแข็งแรงขึ้น เด็กจะเริ่มฝึกใช้และรู้จักบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จะพยายามเป็นตัวของตัวเองพึ่งพ่อแม่น้อยลง

๓. วัยก่อนเรียน ในวัยนี้การเจริญเติบโตของร่างกาย กล้ามเนื้อยังดำเนินไปเรื่อย ๆ ในการเคลื่อนไหว เด็กสามารถใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หู ตา มือ ได้เป็นอย่างดี เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ เปลี่ยนความสนใจได้ง่าย

๔. วัยเรียน เด็กในวัยนี้จะพยายามแยกตัวออกจากผู้ใหญ่มากกว่าระยะอื่น ๆ ที่ผ่านมา เพื่อจะรวมกลุ่มกับเพื่อนนักเรียนวัยเดียวกัน ในวัยนี้ควรเน้นให้เด็กรู้จักความรับผิดชอบเพราะมีผลโดยตรงต่ออนาคต ตอนระยะเริ่มต้นของวัยนี้เด็กจะแบ่งกลุ่มแยกเป็นเพศชายเพศหญิง และจะหันมารวมกลุ่มกันอีกในตอนกลางและตอนปลายของวัย

๕. วัยรุ่น เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ กลัววิตกกังวลอิจฉาริษยา ความรัก ความดีใจ ความอยากรู้อยากเห็นเป็นต้น

๖. วัยผู้ใหญ่ ในด้านความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายชะลอลงไปเรื่อย ๆ และหยุดเมื่ออายุถึง ๒๕ ปี จะเจริญต่อไปเพียงด้านปัญญาเท่านั้น ด้านอารมณ์จะมีบทบาททางสังคม เช่นการทำงาน การเป็นผู้นำผู้ตาม การเลือกคู่แต่งงาน วัยนี้ถือเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นสร้างรากฐานสำหรับช่วงชีวิตที่เหลือ

๗. วัยชรา คนในวัยนี้ถือว่าอยู่ในช่วงปลายของชีวิต สภาพร่างกายเริ่มเสื่อม ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น กล้ามเนื้อประสาทสัมผัส ตา หู มือ และมันสมองเริ่มเสื่อมสมรรถภาพไปเรื่อย ๆ ทางด้านอารมณ์คิดมาก อารมณ์เครียดเป็นบางครั้ง มักแยกตัวออกจากสังคมทีละน้อยและหันเข้าหากลุ่มคนชราด้วยกัน มักหาความสงบทางใจโดยการฟังธรรมะ

★★★★ ป ๒.๑/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง ระบบกระดูก

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบกระดูก

๒. นักเรียนแต่ละคนวางแผนในการสืบค้นข้อมูล ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต (ถ้ามี) หรือ หนังสือเรียน หรือสื่อเทคโนโลยีเกี่ยวกับเรื่อง ความสำคัญของกระดูก

๓. นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

๑) ถ้าคนเราไม่มีกระดูก เราจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๒) ถ้า บอย ปีนต้นไม้ จะมีความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดผลเสียกับระบบใดของร่างกายมากที่สุด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

๓) ถ้านักเรียนต้องการกินอาหารที่เสริมสร้างกระดูก นักเรียนต้องกินอะไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ระบบกระดูก

“”””

กระดูก

กระดูกของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่จะเป็นกระดูกที่เปียกชุ่มไปด้วยหลอดเลือดและเส้นประสาทประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและสร้างขึ้นใหม่ตลอดเวลา และยังสามารถซ่อมแซมตัวเองเมื่อบาดเจ็บ เนื้อเยื่อกระดูกที่ประกอบเป็นท่อนกระดูกมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ อย่าง คือ เกลือแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แคลเซียมฟอสเฟส ที่ทำให้กระดูกมีความแข็งเป็นลักษณะเฉพาะตัว และโปรตีน ที่เรียกว่า คอลลาเจน ทำให้กระดูกมีความยืดหยุ่น เหนียว ทนทาน และมีความสามารถต้านแรงยืดและแรงหมุนบิดต่าง ๆ

เนื้อเยื่อกระดูกมี ๒ รูปแบบ คือ

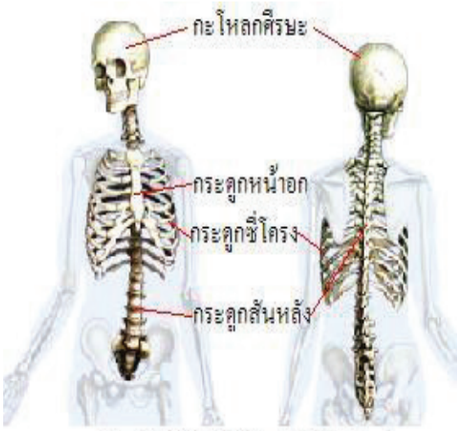
๑) กระดูกเนื้อแน่นซึ่งเป็นเนื้อเยื่ออัดแน่นและหนัก

๒) กระดูกฟองน้ำที่เหมือนรังผึ้งมีน้ำหนักเบา เนื้อเยื่อทั้งสองแบบที่ประกอบกันทำให้กระดูกแข็งแรง แต่ไม่หนักจนเกินไป ในกระดูกฟองน้ำและช่องว่างในกระดูกเต็มไปด้วยไขกระดูกที่มีลักษณะคล้ายวุ้น ไขกระดูก สีเหลืองสะสมไขมัน ในขณะที่ไขกระดูกสีแดงสร้างเซลล์เม็ดเลือดซึ่งพบในกระดูกสันหลัง กระดูกอก กระดูก ไหปลาร้า กะโหลกศีรษะ และปลายกระดูกต้นแขนและต้นขาทุก ๆ หนึ่งวินาที ไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือดได้ นับล้าน ๆ เซลล์ เท่า ๆ กับจำนวนเซลล์เสื่อมโทรมที่ถูกทำลายพอดี

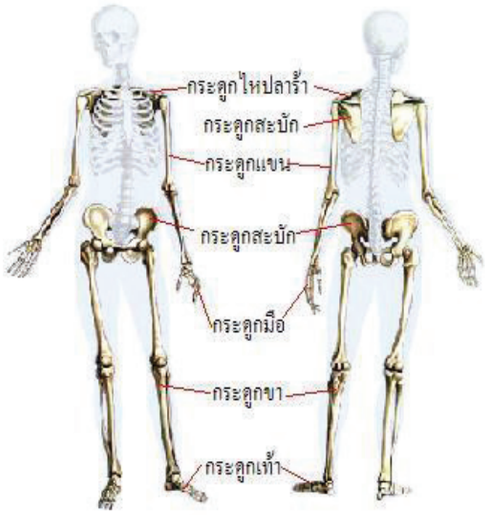
โครงกระดูกประกอบด้วยกระดูกแข็งและกระดูกอ่อนและเอ็นยึดกระดูกที่เหนียวทนทานร่วมกันพยุงทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้ โครงกระดูกแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑) โครงกระดูกแกน ซึ่งเป็นแกนหลักที่ยึดร่างกายเข้าด้วยกัน ประกอบด้วยกะโหลกศีรษะ กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง และกระดูกอก กระดูกเหล่านี้ป้องกันอันตรายให้กับสมอง ตา หัวใจ ปอด

๒) โครงกระดูกรยางค์ ประกอบด้วยกระดูกขา กระดูกแขน ทำหน้าที่สำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกระดูกไหล่ กระดูกสะโพกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกรยางค์เข้ากับกระดูกแกน



กระดูกแกนกลาง (Axial Skeleton)



กระดูกรยางค์(Appendicular Skeleton)

https://www.google.co.th/search?q=

★★★★ ป ๒.๑/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

คำชี้แจง

ตอนที่ ๑

สำรวจตนเองเกี่ยวกับการดูแลระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โดยขีด ✓ ลงในตารางตามความเป็นจริง

การปฏิบัติ	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่ทำเลย
๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
๒. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง			
๓. กินผักสีเขียว			
๔. หลีกเลี่ยงการเล่นโลดโผน			
๕. ดื่มนมสด			

ตอนที่ ๒

สำรวจการรับประทานอาหารในหนึ่งวัน และบอกว่าอาหารชนิดใดบ้างที่ช่วยเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

๑. วันนี้ฉันรับประทาน

มื้อเช้า.....

มื้อกลางวัน.....

มื้อเย็น.....

๒. อาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ คือ .....

๓. อาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบกระดูกและข้อ คือ .....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒ ★★★★ ป ๒.๑/ผ ๓-๐๒

เรื่อง ร่างกายของเรา

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หน้าที่ของกล้ามเนื้อ
กระดูกและข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น

๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่กำหนดให้ ว่าดีหรือไม่ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

พฤติกรรม	ดี	ไม่ดี	เหตุผล
๑. ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที			
๒. ดื่มนมตอนเช้าและก่อนเข้านอน			
๓. ไม่กินผัก			
๔. กินอาหารที่มีประโยชน์นานๆ ครั้ง			
๕. ยกสิ่งของที่หนักเกินกำลัง			

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

กล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อ (Muscle) เป็นเนื้อเยื่อยืดหยุ่นพิเศษพบได้ทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อบางชนิดอยู่ใต้อำนาจจิตใจสามารถบังคับได้ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกล้ามเนื้อนอกอำนาจจิตใจหรือกล้ามเนื้อที่ไม่สามารถบังคับได้ กล้ามเนื้อในร่างกายแบ่งเป็น ๓ ชนิด ดังนี้

๑. กล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) เป็นกล้ามเนื้อเดียวที่ยึดติดกับกระดูก บางครั้งจึงเรียกว่า "กล้ามเนื้อกระดูก" ถ้าดูด้วยกล้องจุลทรรศน์จะมองเห็นเป็นแถบลายขาวดำสลับกัน ในหนึ่งเซลล์จะมีหลายนิวเคลียส กล้ามเนื้อลายมีความแข็งแรง และสามารถหดตัวได้สูง ควบคุมการทำงานโดยระบบประสาทส่วนกลาง เช่น กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขากล้ามเนื้อลำตัว เป็นต้น

๒. กล้ามเนื้อเรียบ (Smooth Muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่มีลักษณะเรียบไม่มีลาย เซลล์มีลักษณะแบนยาว ปลายแหลมเรียวรูปร่างคล้ายกระสวย ภายในมีนิวเคลียสอันเดียว หดตัวได้ ใช้พลังงานน้อย ควบคุมการทำงานโดยระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ผนังลำไส้ ปอด ผนังกระเพาะอาหาร เป็นต้น

๓. กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เป็นเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจโยเฉพาะ เซลล์จะมีลายพาดขวาง มีนิวเคลียสหลายอันเหมือนกล้ามเนื้อลาย ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อเรียบ

การทำงานของกล้ามเนื้อ ได้แก่
๑. การเคลื่อนไหวของร่างกาย เกิดจากการทำงานร่วมกันของโครงกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบประสาท โดยมีการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ยึดติดกับโครงกระดูก ทำให้กระดูกและข้อต่อเกิดการเคลื่อนไหว
๒. การหดตัวของกล้ามเนื้อ มีผลทำให้เกิดการเคลื่อนเซลล์ของกล้ามเนื้อได้พัฒนาขึ้นมาเป็นพิเศษเพื่อการหดตัว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบางชนิดสามารถหดตัวได้เร็วมาก เช่น การเคลื่อนไหวของนัยน์ตา หารเคลื่อนไหวจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าก็ตามกล้ามเนื้อจะทำงานโดยการหดตัว และเมื่อหยุดทำงานกล้ามเนื้อจะคลายตัว

การทำงานของกระดูกและกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อคือ ส่วนที่เป็นเนื้อของเรา กล้ามเนื้อแต่ละมัดประกอบด้วยใยกล้ามเนื้อจำนวนมากรวมกัน เป็นมัด ที่ปลายมัดคือ เอ็น ทำหน้าที่เชื่อมกล้ามเนื้อเข้ากับกระดูก เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวใยกล้ามเนื้อแต่ละเส้นจะสั้นลง กล้ามเนื้อทั้งมัดจะหดตัวลงดึงเอ็น ซึ่งจะดึงกระดูกเข้ามาใกล้กันมากขึ้น เช่น การเคลื่อนไหวของนักกีฬา กล้ามเนื้อด้านหลังและด้านหน้าต้นขาหัวเข่างอและเหยียดตามลำดับ ขณะที่กล้ามเนื้อน่องและหน้าแข้งจะงอและเหยียดข้อเท้า ตามลำดับ

วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ

๑) การกินอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น อาหารประเภทโปรตีนจะช่วยเสริมสร้างความเติบโตของกล้ามเนื้อ

๒) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้กล้ามเนื้อเติบโตแข็งแรง

★★★★ ป ๒.๑/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่บ้าน

.....

คำชี้แจง

สำรวจตนเองในการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้าน ในเวลา ๕ วัน แล้วบันทึกข้อมูล

วัน .....
.....
.....
.....
.....
.....

วัน .....
.....
.....
.....
.....
.....

วัน .....
.....
.....
.....
.....
.....

วัน .....
.....
.....
.....
.....
.....

วัน .....
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง เพื่อนที่ดีที่สุด

.....

คำชี้แจง วาดภาพ หรือ พิมพ์ภาพหรือติดรูปเพื่อนที่นักเรียนคิดว่าดีที่สุดในห้องเรียน แล้วบันทึกข้อมูล

เพื่อนคนนี้ชื่อ .....

นักเรียนคิดว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด เพราะ.....

.....

.....

.....

ลักษณะที่ดีของเพื่อนที่เหมือนกับนักเรียน คือ.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

★★★★ ป ๒.๑/ผ ๔-๐๓

ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง คนดีที่ทุกคนรัก

.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่ออยู่ที่บ้าน และที่โรงเรียน

การปฏิบัติตนเมื่ออยู่บ้าน

การปฏิบัติตนเมื่ออยู่โรงเรียน

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ลักษณะของเพื่อนที่ดี มิตรที่ควรคบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้นไม่ว่าอย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องมีเพื่อนอย่างแน่นอน จะเพื่อนมากเพื่อนน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมของแต่ละคน อย่างไรก็ตามจำนวนของเพื่อนไม่ได้สำคัญนัก หากเพื่อนที่มีล้วนแต่เป็นประเภทที่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย

การจะเลือกคบเพื่อน ควรที่จะเลือกคบคนที่เป็นมิตรแท้ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพากันไปในทางแห่งความสุขความสำเร็จ เรื่องฐานะหรือระดับการศึกษาไม่ได้เกี่ยวข้องและบ่งบอกได้เลยว่าเพื่อนที่คบจะเป็นคนที่ดี หากแต่ควรพิจาณาอุปนิสัยใจคออย่างละเอียดดังนี้

ลักษณะของเพื่อนที่ดี

๑. ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

คนที่มีนิสัยชอบทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท ,ข้องเกี่ยวกับอบายมุขที่ผิดกฎหมาย ฯลฯ คนเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มคนพาลที่จะนำมาแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจ

๒. รู้จักทำมาหากิน พึ่งพาตนเอง

บุคคลที่ขยันขันแข็ง สู้การสู้งาน ทำมาหากิน เลี้ยงชีพด้วยการพึ่งพาตนเอง เป็นบุคคลที่น่ายกย่อง ไม่สำคัญว่างานที่เขาทำจะมีตำแหน่งใหญ่โตหรือไม่ เพียงแค่เป็นงานสุจริตก็น่าชื่นชมแล้ว

๓. พัฒนาตนเองอยู่เสมอ

คนที่รู้จักเพิ่มความสามารถให้ตนเอง เป็นบุคคลที่ควรคบหาสมาคม เพราะจะทำให้เราก้าวหน้าตามไปด้วย

๔. รับฟังความคิดเห็น

เพื่อนที่ดีย่อมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้ แม้ว่าบางครั้งความเห็นอาจจะไม่ตรงกันก็สามารถที่จะแลกเปลี่ยนความคิดกันด้วยหลักเหตุและผล ถ้าติดตามข่าวจะเห็นว่าเพื่อนบางคนมีความเห็นทางการเมืองต่างกัน ก็ฆ่ากันตายเสียแล้ว แบบนี้เป็นมิตรในระดับที่เลวมาก

๕. ช่วยเหลือในยามเดือดร้อน

เพื่อนที่เป็นมิตรแท้สามารถพิสูจน์กันได้ในยามลำบาก แต่ทั้งนี้ต้องดูด้วยว่าสิ่งที่เราต้องการให้เพื่อนช่วยเหลือ เกินกำลังของเขาหรือไม่ บางคนไปยืมเงินเพื่อนสนิท พอเพื่อนไม่ให้ก็ไปกล่าวหาว่าเขาไม่ใช่เพื่อน โดยไม่พิจารณาเลยว่าเพื่อนคนนั้นมีภาระต้องรับผิดชอบอยู่มากมาย ในเวลาที่คุณลำบาก เพื่อนแท้จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือโดยที่คุณไม่ต้องเอ่ยปากร้องขอ

๖. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ลักษณะประการหนึ่งของเพื่อนที่ดี คือ ต้องน่าคบหา อยู่ใกล้แล้วสบายใจ สามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาได้

๗. ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง

หากเพื่อนของคุณแนะนำให้คุณเข้าสู่หนทางของสิ่งไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นงานผิดกฎหมาย ,ยาเสพติด แสดงว่าเขาไม่ได้ปรารถนาดีต่อคุณเลย

การที่คุณมองหาและเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่สิ่งที่อยากแนะนำก็คือ คุณควรทำตัวให้เป็นเพื่อนที่ดีสำหรับคนอื่นเช่นกัน และเมื่อพบเจอเพื่อนแท้แล้ว จงรักษามิตรภาพที่ดีไว้ เพราะในชีวิตของคนแต่ละคน เพื่อนแท้ไม่ได้หาเจอกันง่าย ๆ เท่ากับเพื่อนกิน

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง สมาชิกที่ดีของครอบครัว

ครอบครัวคือหน่วยย่อยที่สุดในสังคมแต่มีความสำคัญที่สุดในสังคม เพราะถ้าครอบครัวหรือหน่วยย่อยที่สุดในสังคมล้มเหลวก็จะทำให้สังคมนั้นล้มเหลวไปด้วย

ครอบครัวแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

ครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวของคนไทยโบราณที่สมาชิกในครอบครัวอาศัยกันอยู่หลายรุ่นคน เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลุง ป้า น้า อา อาศัยกันอยู่เป็นแบบครอบครัวใหญ่ ซึ่งสมัยนี้นับวันจะหาครอบครัวขยายได้ยาก

ครอบครัวเดี่ยว เป็นครอบครัวของคนยุคสมัยปัจจุบัน ที่อาศัยกันอยู่เพียง พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น เป็นครอบครัวขนาดเล็ก กระทัดรัด ไม่มีความสัมพันธ์ทางเครือญาติมากนัก

ลักษณะของครอบครัว ครอบครัวเป็นที่อยู่อาศัย และ ทำกิจกรรมร่วมกัน ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสมาชิกในครอบครัว มักมีความเกี่ยวพันกันทางสายเลือด ทางเครือญาติ และเกี่ยวพันทางการแต่งงาน เป็นหลัก มาอาศัยในครอบครัวเดียวกัน

หน้าที่ของครอบครัว

ผลิตสมาชิกให้แก่สังคม อบรมบ่มเพาะค่านิยมที่ดีงามปลูกฝังขนบธรรมเนียม แบบแผนทางสังคม และกล่อมเกลาให้สมาชิกในครอบครัวเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมต่อไป ให้ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัวเพื่อให้สมาชิกผู้นั้นเข้าสู่สังคมและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ให้การศึกษาแก่สมาชิกของครอบครัว เป็นต้น

หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

ให้ความเคารพเชื่อฟังผู้นำในครอบครัว ดูแลครอบครัว ให้สามารถอยู่ได้ ทั้งด้าน เศรษฐกิจ และความเป็นอยู่อื่นๆ ไม่สร้างความแตกแยก แก่ครอบครัว ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ครอบครัว เคารพกฎเกณฑ์ของครอบครัวและแบบแผนทางสังคม สร้างอาชีพและรายได้ให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว ทำนุบำรุงครอบครัว ดูแลสมาชิกที่เจ็บป่วย และสมาชิกที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เป็นต้น วางแผนอนาคต กำหนดและควบคุม ค่าใช้จ่ายในครอบครัวให้มีความสมดุลสอดรับกับรายได้เพื่อครอบครัวจะได้ไม่เดือดร้อน

การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ในครอบครัวจะประกอบด้วยสมาชิกที่สำคัญ ได้แก่ พ่อ แม่ และลูก ในบางครอบครัวคนอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย เมื่อเราอยู่ร่วมกันในครอบครัว สมาชิกทุกคนต่างก็มีบทบาทและหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ เช่น

หน้าที่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก

- หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว
- อบรมสั่งสอน
- ให้การศึกษาแก่ลูก
- อื่น ๆ

หน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่

- ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่
- ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- เคารพเชื่อฟังพ่อแม่
- อื่น ๆ

นอกจากการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ในฐานะของสมาชิกที่ดีของครอบครัวแล้ว ทุกคนควรปฏิบัติตามข้อตกลงของครอบครัว และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข

การเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน

เมื่อเราอยู่ในโรงเรียน เราทุกคนมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อโรงเรียน เพราะโรงเรียนเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้ ซึ่งเราต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องเรียนและโรงเรียน เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น

- เมื่อมาโรงเรียน เราต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า
- เมื่ออยู่ในโรงเรียน เราต้องช่วยกันรักษาความสะอาดในห้องเรียน และในบริเวณต่าง ๆ ของโรงเรียน ทิ้งขยะลงในถังขยะที่โรงเรียนจัดให้
- ให้ความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ รวมทั้งทำงานต่าง ๆ ที่ครูมอบหมายด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่

นอกจากนี้ เราควรปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียนและโรงเรียน เช่น

- ปฏิบัติในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ต้องรู้ว่าเมื่อเราเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรปฏิบัติตนอย่างไร และเมื่อเป็นผู้ตามควรปฏิบัติตนอย่างไร
- รู้จักแสดงความคิดเห็นตามสิทธิของตนเอง รวมทั้งรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และเคารพข้อตกลงของคนส่วนใหญ่
- ถ้าเกิดข้อขัดแย้งกัน ให้แก้ปัญหาด้วยหลักเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์หรือพละกำลังในการแก้ปัญหา เพราะไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง แต่กลับจะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา
- ในการแข่งขันทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น การแข่งกีฬา การประกวดในด้านต่าง ๆ ต้องฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้รู้จักแพ้ ชนะ และให้อภัย รวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของคณะกรรมการ

★★★★ ป ๒.๑/ผ ๕-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

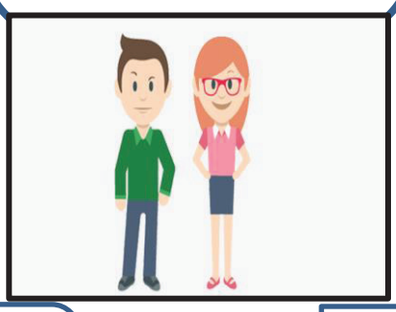
เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของฉัน

.....

คำชี้แจง

เขียนพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง

นักเรียนคือเพศใด



( ) **เพศ ชาย**

( ) **เพศ หญิง**

พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติคือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

★★★★ ป ๒.๑/ผ ๕-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศมา ๕ ข้อ

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย

.....

การวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชายในสังคมไทย

สังคมประกอบด้วยคนหลากหลายอาชีพและฐานะต่างๆ กัน เด็ก ๆ ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีวัยแตกต่างกันมาก ตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายาย ญาติ รุ่นพี่ หรือคนในวัยเดียวกัน จนถึงเด็กเล็กๆ จึงทำให้เด็กๆ ปฏิบัติตัวยาก ไม่ทราบว่าควรทำอย่างไร แต่ถ้ามีหลักในการปฏิบัติตัวตามระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมไทยแล้ว จะสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสังคมได้ดังนี้

เด็กๆ ทั้งหญิงและชายพึงระลึกอยู่เสมอว่า เราเป็นคนไทย ความสุภาพอ่อนน้อมมีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ เป็นลักษณะประจำชาติ เป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกถึงความงดงามของจิตใจ เด็กๆ ที่ปฏิบัติได้ นิ่มนวลจึงทำให้ผู้พบเห็นประทับใจ “สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” เป็นสุภาษิตไทยที่สอนกันมาแต่โบราณ และยังคงใช้ได้ดีในปัจจุบัน

“สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” คือ การพูดด้วยวาจาที่สุภาพ น้ำเสียงน่าฟัง จะอยู่ในสังคมใดก็เป็นที่นิยม แต่ถ้าเป็นการพูดด้วยวาจาที่ไม่สุภาพ รวมกับสำเนียงที่ไม่น่าฟัง ทำให้คนที่ได้ยินเสียงแต่ไม่เห็นตัวยังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไม่เอ็นดูผู้ฟัง ดังนั้น การพูดด้วยภาษาที่น่าฟังจึงเป็นที่ชื่นชมกับผู้คนทั่วไปเสมอ

“กิริยาส่อสกุล” มีความหมายว่าท่าทางการแสดงออกจะบอกให้ผู้พบเห็นกิริยานั้นรู้ได้ว่า เด็กหญิงหรือเด็กชายผู้นั้นได้รับการอบรมมาอย่างไร กิริยาที่ปรากฏต่อสายตาจึงทำให้รู้สึกเอ็นดูและไม่เอ็นดู การได้ฝึกกิริยามารยาทและได้รับการอบรมให้มีสำเนียงและภาษาที่เหมาะสม ตั้งแต่ยังเด็ก จึงได้ประโยชน์มากเมื่อโตขึ้น

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เด็กๆ ในยุคปัจจุบันได้รับการส่งเสริมให้รู้จักคิดวิเคราะห์ เมื่อได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกจึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่การพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเป็นการแสดงเหตุผล จึงต้องดูกาลเทศะ ต้องควบคุมอารมณ์ในการพูด มิฉะนั้นจะกลายเป็นความก้าวร้าว ความรับผิดชอบเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับชีวิต ทุกคนควรระลึกอยู่เสมอว่าการเป็นสมาชิกของสังคมต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกันตามฐานะและความสามารถ

วิธีการปฏิบัติตนของเพศหญิงในสังคมไทย

๑. การวางตัวในสังคม ทุกชนชาติต่างยกย่องให้เกียรติผู้หญิงที่วางตัวดี มีกิริยามารยาทดี และถ้ามีคุณสมบัติของหญิงไทยที่รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ อ่อนโยน และอ่อนหวานร่วมด้วยแล้ว ก็จะยิ่งเป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น เด็กผู้หญิงได้รับการสอนให้รักนวลสงวนตัว และควรมีความระมัดระวังไม่ไปไหนกับผู้ชาย แปลกหน้า ไม่ควรให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว และควรรักษามารยาทเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ไม่ควรพูดเสียงดังหรือตะโกนพูดกัน เพราะเป็นกิริยาที่ไม่น่าดู

๒. การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นยุคนี้นิยมแต่งกายตามแฟชั่นต่างประเทศที่บางครั้งไม่เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย เด็กผู้หญิงไทยควรจะแต่งกายให้งามตามแบบไทยและสร้างแฟชั่นของเราเอง เพราะในสังคมยุคใหม่คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองเท่านั้นจึงกล้าทำ แต่คนที่ขาดความเชื่อมั่นจะทำตามอย่างและเลียนแบบผู้อื่น

๓. ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ เด็กผู้ชายมักชอบเล่นรุนแรง หรือกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือขาดเหตุผล ซึ่งไม่เป็นคุณลักษณะที่ดีของผู้ชายในวันข้างหน้า ควรฝึกตัวเองให้คิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ ให้สามารถช่วยคนอื่นพ้นภัยได้ หรือคิดทำงานใหญ่ที่มีอันตรายได้ เพราะรู้ดีว่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับตัวเองและผู้อื่นได้

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมกับเพศ

.....

ทักษะการปฏิเสธ

• ถ้าฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายหญิง เช่น จับมือ จับแขน ฝ่ายหญิงต้องแสดงอาการหวงตัวให้ฝ่ายชายรู้สึกว่าไม่ควรทำเช่นนี้อีก

• ถ้าฝ่ายหญิงถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายชายบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกได้ ผู้หญิงจึงไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวให้ฝ่ายชายต้องคิดมากหรือคิดเกินเลย

• เมื่อเป็นคู่รักฝ่ายหญิงยอมให้ฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวได้บ้าง อาจเกินเลยฝ่ายหญิงจะต้องขัดขืน หรือ ร้องขอฝ่ายชายตรงๆว่า "อย่ากระทำเช่นนี้อีก"

• ถูกชักชวนไปในที่รโหฐาน ควรปฏิเสธก่อนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

• ถูกชักชวนให้ดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ ควรปฏิเสธ

• เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

<u>จงใช้คาถา ๓ คำ คือ</u>

ไม่ , อย่า , หยุด

เช่น **ไม่**ทำเช่นนี้

อย่าทำเช่นนี้

หยุดทำอย่างนี้เลย

การป้องกันแก้ไข

ผู้หญิงควรมีการป้องกันตนเองก่อนเกิดปัญหาดังต่อไปนี้

๑. วัยนี้ยังไม่ควรมีแฟน ควรมุ่งการเรียนดีที่สุด
๒. ต้องรู้จักหวงตัวหรือรักนวลสงวนตัว
๓. ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับผู้ชายในที่ลับตา หรือสถานที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
๔. ต้องเลิกคบกับผู้ชายที่ชอบล่วงเกิน
๕. ต้องคิดว่าความบริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ
๖. หลีกเลี่ยงการดูสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศกับเพศชาย

หลักสำคัญที่ช่วยให้ปฏิเสธได้สำเร็จ

๑. ต้องมีจิตใจแน่วแน่ว่าจะต้องปฏิเสธจริงๆ
๒. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางจริงจัง
๓. เมื่อปฏิเสธจบแล้วต้องรีบเดินออกจากเหตุการณ์
๔. เมื่อถูกสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวหรือตอบโต้ ให้รีบเดินหนีออกไปทันที

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ

๑. เพื่อนต่างเพศชวนเข้าในห้องพักส่วนตัว
๒. เพื่อนชายชวนดื่มเหล้า
๓. เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนต่างจังหวัด
๔. เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงต่างๆ

"เราไม่อยากเข้าไป มันดูไม่ดี ขอตัวนะ เธอคงเข้าใจ"
"เราไม่ชอบ กลัวจะเมา ไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า"
"ไม่อายดื่ม เหม็น ขอไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า"
" เราไม่ชอบไปค้างคืนที่อื่น พ่อ แม่เราไม่อนุญาต เราไม่ไปนะ เธอคงเข้าใจ"
"เราไม่ชอบที่อย่างนั้น เข้าไปแล้วอึดอัด ไม่ไปนะ เธอคงไม่ว่า"

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา

๒. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด – ๑ ขวบ ข. ๕ – ๗ ปี

ค. ๑๑ – ๑๖ ปี ง. ๑๘ – ๒๐ ปี

๓. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว ข. ข่มใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งอแง ง. กล่าวโทษคนอื่น

๔. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้

ก. หัวใจ ข. ปอด

ค. กระดูก ง. สมอง

๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

ก. ไขกระดูกสีแดง ข. ไขกระดูกสีเหลือง

ค. กระดูกฟองน้ำ ง. กระดูกเนื้อ

๖. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร

ก. ตัวเตี้ยแคระ ข. ตัวผอมผิดปกติ

ค. ทรงตัวไม่ได้ ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้

๗. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน ง. กระดูกต้นขาด้านบน

๘. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. ๒๐ ข. ๓๐

ค. ๔๐ ง. ๕๐

๙. ข้อใด**ไม่ใช่**อวัยวะกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด ง. หัวใจ

๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของข้อต่อ

ก. ห่อหุ้มร่างกาย ข. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

ค. ปกคลุมอวัยวะภายใน ง. เป็นแหล่งสะสมไขมัน

๙๓

หน่วยย่อยที่ ๒

สนุกกับเกมกีฬา

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ
- ก. การแสดงท่าตรงตามจังจังหวะ
- ข. ความสวยงาม
- ค. ความเป็นระเบียบ
- ง. ท่าทาง

๒. การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด
- ก. แบบอยู่กับที่
- ข. แบบเคลื่อนที่
- ค. แบบประกอบอุปกรณ์
- ง. แบบผสมผสาน

๓. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด
- ก. ขา
- ข. มือ
- ค. แขน
- ง. ศีรษะ

๔. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรมแบบผลัด
- ก. ความสามัคคี
- ข. ความอดทน
- ค. ความกล้าหาญ
- ง. ความใฝ่รู้

๕. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด
- ก. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน
- ข. ฝึกการทำงานด้วยตัวเอง
- ค. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

๖. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด
- ก. ขาและมือ
- ข. มือและตา
- ค. ขาและตา
- ง. แขนและลำตัว

๗. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด
- ก. ความอ่อนตัว
- ข. ความรวดเร็ว
- ค. ความแม่นยำ
- ง. ความคล่องแคล่ว

๘. ขณะส่งห่วงยาง มือต้องอยู่ในลักษณะใด
- ก. อยู่ระดับไหล่
- ข. อยู่ระดับใดก็ได้
- ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่
- ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่

๙. เมื่อฝ่ายรับรับห่วงได้แล้วต้องส่งห่วงให้ใคร
- ก. ส่งให้ใครก็ได้
- ข. ส่งให้มือสองของฝ่ายรับ
- ค. ส่งให้มือหนึ่งของฝ่ายรับ
- ง. ส่งไปตรงกลางฝ่ายรับ

๑๐. การโยนห่วงให้ตั้งฉากกับพื้นจะทำให้ห่วงยางลอยในลักษณะใด
- ก. ห่วงลอยพลิ้วอยู่ในอากาศ
- ข. ห่วงลอยโด่งอยู่ในอากาศ
- ค. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าขนานกับพื้น
- ง. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าทำมุมเอียงกับพื้น

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลง

คำชี้แจง ให้ออกแบบทำกายบริหารประกอบเพลง ๑ เพลง แล้ววาดภาพประกอบการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่ชอบ

๑. เขียนชื่อเพลงและเนื้อร้อง

เพลง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. วาดภาพท่าทางประกอบเพลง

ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

★★★★ ป ๒.๒/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เกม

****

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเกมที่ชอบจากการฝึกปฏิบัติมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากเกมที่เลือก

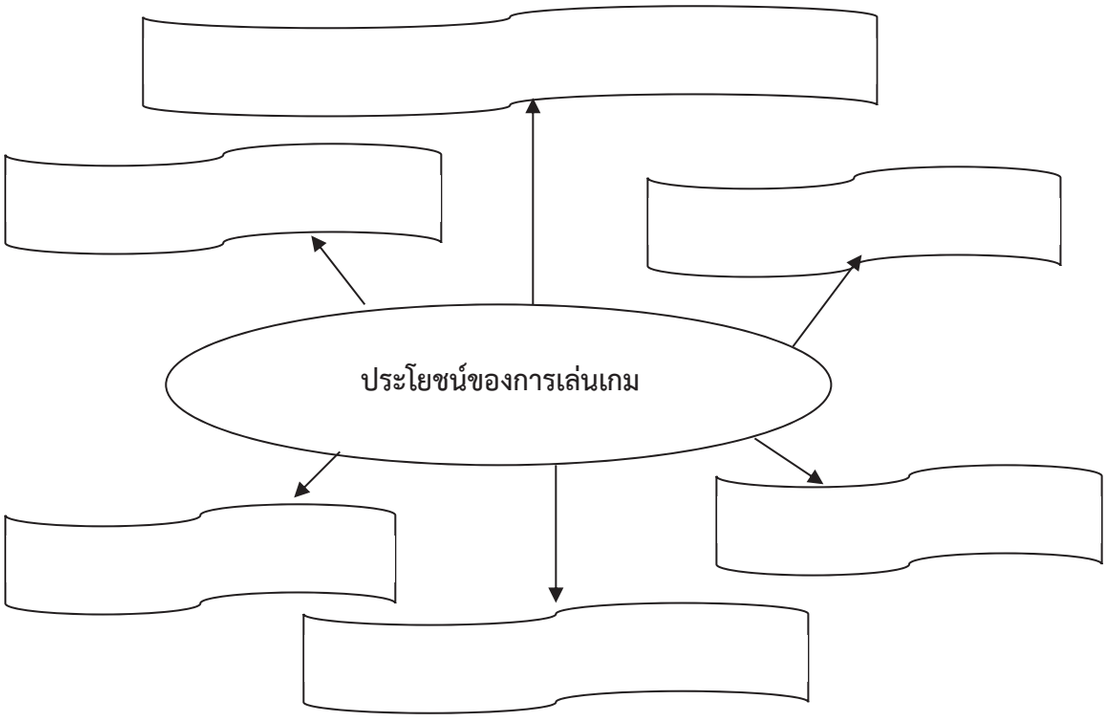
๑. เกมที่ชอบ

.....

.....

.....

๒. ประโยชน์ของเกม



ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบความรู้ที่ ๑ สำหรับนักเรียน
เรื่อง เกม

****

การเล่นเกม

การเล่นเกมมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

เกมส่งบอลลอดถ้ำ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน ทุกคนยืนแยกเท้า

๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวถือลูกบอลส่งลอดขาติดต่อกันไปจนถึงท้ายแถว โดยไม่ให้ลูกบอลตกลงถึงพื้น

๓. ให้คนสุดท้ายของแถวถือลูกบอลวิ่งมาอยู่หัวแถวแล้วส่งต่อให้คนต่อไป ทำเช่นนี้จนครบหมดทุกคนแถวใดเสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม

๒. เลือกผู้เล่น ๑ คน ยืนในวงกลม โดยสมมุติเป็นลิง

๓. ให้ผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมแย่งลูกบอลได้

๔. ถ้าผู้ส่งหรือผู้รับคนใดพลาดถูกแย่งหรือแตะลูกบอลได้คนนั้นจะต้องออกไปเป็นลิงแทน

เกมกระโดดเชือก

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนลึก

๒. ให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมา ๒ คน แกว่งเชือกเป็นจังหวะ

๓. ให้ผู้เล่นส่วนที่เหลือวิ่งเข้ากระโดดเชือกที่ละคู่ตามจังหวะ

๔. ผู้เล่นคู่ใดถูกเชือกพลาดจะต้องเปลี่ยนออกไปแกว่งเชือกแทนคนเดิม

เกมหนีบบอลกระโดด

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

อุปกรณ์ ลูกบอล

ผู้เล่น แบ่งเป็นทีม ทีมละ ๓ คนขึ้นไป

กติกา ผู้เล่นใช้เข่าหนีบลูกบอล กระโดดไปยังเส้นกลับตัว โดยไม่ให้ลูกบอลหล่นลงพื้น แล้วกระโดดกลับมาส่งลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไปที่เส้นเริ่มต้น ทีมใดที่ผู้เล่นเข้าประจำที่ได้ครบทีมก่อนเป็นฝ่ายชนะ

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน และยืนหลังเส้นเริ่มต้น

๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้เข่าหนีบลูกบอลกระโดดไปยังเส้นกลับตัว แล้วกระโดดไปยังเส้นกลับมาส่งลูกบอลให้คนต่อไปในทีมที่เส้นเริ่มต้น

๓. คนต่อไปของแต่ละทีมทำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบหมดทุกคน ทีมใดครบก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เทคนิคการเล่น

๑. ผู้เล่นจะต้องหนีบลูกบอลด้วยหัวเข่าให้แน่น

๒. ผู้เล่นคนแรกและคนอื่น ๆ ในทีมควรกระโดดด้วยความรวดเร็ว และระมัดระวังอย่าให้ลูกบอลหล่นลงพื้นก่อนส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเล่นกีฬา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการเล่นกีฬาห่วงข้ามตะข่าย

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

๒. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกีฬาห่วงข้ามตะข่าย

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

★★★★ ป ๒.๒/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่างพร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★ ป ๒.๒/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเล่นกรีฑา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการแข่งขันกรีฑาแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น แล้วตกแต่งให้สวยงาม

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

เรื่อง วิ่ง ๘๐ เมตร และ ๑๐๐ เมตร

ชื่อ.....เลขที่.....

กลุ่มที่.....ชั้น.....วันที่ปฏิบัติ.....

ชื่อ.....เลขที่.....

กลุ่มที่.....ชั้น.....วันที่ทำ.....

ตารางประเมินพฤติกรรมตนเอง

ทักษะในการวิ่ง	เวลาที่ใช้ (นาที : วินาที)	
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
๑. วิ่ง ๘๐ เมตร		
๒. วิ่ง ๑๐๐ เมตร		

สรุปผลการปฏิบัติ

๑. จัดลำดับผู้ที่ใช้เวลาวิ่งน้อยที่สุดไปหามากที่สุดแล้วบันทึกผลผู้ที่ใช้เวลาน้อยที่สุด ๓ ลำดับแรก (เรียงจากน้อยไปมาก)

วิ่ง ๘๐ เมตร	วิ่ง ๑๐๐ เมตร
๑.....ใช้เวลา.....	๑.....ใช้เวลา.....
๒.....ใช้เวลา.....	๒.....ใช้เวลา.....
๓.....ใช้เวลา.....	๓.....ใช้เวลา.....

๒. นักเรียนใช้เวลาในการวิ่งจัดเป็นลำดับที่.....ของห้อง ในการวิ่ง ๘๐ เมตร และลำดับที่ .....ของห้อง ในการวิ่ง ๑๐๐ เมตร

๓. ปัญหาที่พบขณะปฏิบัติกิจกรรม คือ.....

๔. วิธีแก้ไขปัญหาคือ.....

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม การวิ่งผลัด

ชื่อทีม.....

๑.....วิ่งลำดับที่ ๑
๒.....วิ่งลำดับที่ ๒
๓.....วิ่งลำดับที่ ๓
๔.....วิ่งลำดับที่ ๔
๕.....วิ่งลำดับที่ ๕
๖.....วิ่งลำดับที่ ๖
๗.....วิ่งลำดับที่ ๗
๘.....วิ่งลำดับที่ ๘

สรุปผลการแข่งขัน

๑. ทีมของนักเรียน ใช้ระยะเวลาในการวิ่ง.....

๒. บันทึกรายชื่อทีมวิ่งผลัดในห้องของนักเรียนและระยะเวลาที่ใช้วิ่ง
(ให้เรียงจากทีมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดไปหามากที่สุด)

๑).....ใช้เวลา.....
๒).....ใช้เวลา.....
๓).....ใช้เวลา.....
๔).....ใช้เวลา.....
๕).....ใช้เวลา.....

๓. นักเรียนคิดว่าปัจจัยที่ทำให้ทีมใช้เวลาในการวิ่งน้อยที่สุดเพราะ.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)
เรื่อง กรีฑา

****

การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นเป็นการวิ่งอย่างเต็มที่ตลอดระยะทาง ได้แก่ วิ่งระยะทาง ๖๐ เมตร ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร เป็นต้น ซึ่งมีวิธีฝึกวิ่ง ดังนี้

๑. การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม ให้มือทั้งสองข้างห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้า

๒. การออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ระวัง” ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “ไป” ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้า

๓. การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้า หรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วง ๆ ผู้วิ่งจะต้องถือไม้คทาวิ่งไปในแต่ละช่วง เมื่อครบช่วงของตนแล้ว ผู้วิ่งก็จะส่งไม้ให้ผู้วิ่งคนต่อไปจนถึงผู้วิ่งคนสุดท้ายที่จะต้องวิ่งถือไม้เข้าเส้นชัย

ระยะทางในการวิ่งผลัด ได้แก่

๑. วิ่งผลัด ๘ x ๕๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๘ คน วิ่งคนละ ๕๐ เมตร

๒. วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร

๓. วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

ขั้นตอนในการวิ่งผลัด มีดังนี้

๑. การจับไม้คทา ถือไม้ด้วยมือที่ถนัด โดยใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบ ๆ ไม้ ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม

๒. การส่ง – รับไม้คทา มีหลายแบบ ผู้รับและผู้ส่งให้สัมพันธ์กัน การรับ – ส่งไม้นี้จะต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ ซึ่งมีระยะทาง ๒๐ เมตร วิธีส่ง – รับไม้คทา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

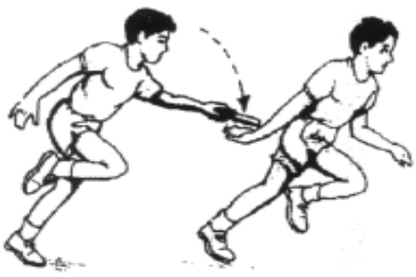
๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวา ผู้รับรับด้วยมือซ้าย โดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลัง หงายมือ ผู้ส่ง จะฟาดไม้ลงบนมือของผู้รับ

๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน

๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหลัง และคว่ำมือลงผู้รับส่งไม้ จากด้านล่างฟาดขึ้นใส่มือผู้รับ

๓. การวางตำแหน่งผู้วิ่ง การวางตำแหน่งผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนด เช่น วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร คือวิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร เท่า ๆ กัน หรือวิ่ง ๔ x ๑๐๐ เมตร จะใช้ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

การรับ - ส่งไม้คทา



หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด
- ก. ขาและมือ
- ข. มือและตา
- ค. ขาและตา
- ง. แขนและลำตัว

๒. การเล่นห่วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด
- ก. ความอ่อนตัว
- ข. ความรวดเร็ว
- ค. ความแม่นยำ
- ง. ความคล่องแคล่ว

๓. ขณะส่งห่วงยาง มือต้องอยู่ในลักษณะใด
- ก. อยู่ระดับไหล่
- ข. อยู่ระดับใดก็ได้
- ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่
- ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่

๔. เมื่อฝ่ายรับรับห่วงได้แล้วต้องส่งห่วงให้ใคร
- ก. ส่งให้ใครก็ได้
- ข. ส่งให้มือสองของฝ่ายรับ
- ค. ส่งให้มือหนึ่งของฝ่ายรับ
- ง. ส่งไปตรงกลางฝ่ายรับ

๕. การโยนห่วงให้ตั้งฉากกับพื้นจะทำให้ห่วงยางลอยในลักษณะใด
- ก. ห่วงลอยพลิ้วอยู่ในอากาศ
- ข. ห่วงลอยโด่งอยู่ในอากาศ
- ค. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าขนานกับพื้น
- ง. ห่วงลอยพุ่งไปข้างหน้าทำมุมเอียงกับพื้น

๖. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ
- ก. การแสดงท่าตรงตามจังจังหวะ
- ข. ความสวยงาม
- ค. ความเป็นระเบียบ
- ง. ท่าทาง

๗. การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด
- ก. แบบอยู่กับที่
- ข. แบบเคลื่อนที่
- ค. แบบประกอบอุปกรณ์
- ง. แบบผสมผสาน

๘. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด
- ก. ขา
- ข. มือ
- ค. แขน
- ง. ศีรษะ

๙. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรมแบบผลัด
- ก. ความสามัคคี
- ข. ความอดทน
- ค. ความกล้าหาญ
- ง. ความใฝ่รู้

๑๐. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด
- ก. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน
- ข. ฝึกการทำงานด้วยตัวเอง
- ค. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีสุข

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์ **น้อยที่สุด** คือข้อใด
ก. น้ำ
ข. อากาศ
ค. แสงแดด
ง. หมอกควัน

๒. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอย่างไร
ก. ไม่พูดกับเพื่อน
ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ
ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน
ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น

๓. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล
ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้
ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด
ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้
ง. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร

๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค
ก. ยาที่หมดอายุ
ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด
ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี
ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย

๕. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่ายควรทำอย่างไร
ก. ขว้างปาสิ่งของ
ข. พูดคุยกับเพื่อน
ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ
ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว

๖. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด
ก. นั่งก้มตัว ข. แรงบีบมือ
ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลุกนั่ง ๓๐ วินาที

๗. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร
ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด
ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารามานำเสนอ
ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ
ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค

๘. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
ก. วันหมดอายุ
ข. สถานที่ผลิต
ค. ส่วนประกอบสำคัญ
ง. สถานที่วางจำหน่าย

๙. ข้อใด**ไม่สัมพันธ์**กับยาเสพติด
ก. ผู้เสพจะมีอาการทุรนทุรายกระวนกระวาย
ข. เกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค

๑๐. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด
ก. อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ
ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด
ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ข้อมูลจากผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกข้อมูลจากฉลากอาหารที่กำหนดให้

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ ๑
เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

“ฉลากโภชนาการคืออะไร”

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร โดยระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหาร ทำให้เราทราบว่าอาหารชนิดนั้นมีสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน

ฉผขม.121/2536

74-1-18427-2-0118

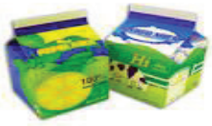
เครื่องหมาย อย. เป็นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหาร ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยผู้ผลิตต้องนำอาหารไปตรวจสอบคุณภาพตามหลักเกณฑ์ จะได้รับเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย อย. เพื่อนำไปแสดงไว้ที่ผลิตภัณฑ์อาหาร ช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าอาหารนั้นมีคุณประโยชน์และปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค

เด็กฉลาด...ต้องอ่านฉลาก

เด็กฉลาด...ต้องอ่านข้อมูล

หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ ซอง (๑๖.๕ มิลลิกรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : ๑๗			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด ๖๐ กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ๑๕ กิโลแคลอรี)			
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ไขมันทั้งหมด	๑.๕ ก.		๒ %
ไขมันอิ่มตัว	๑.๕ ก.		๗ %
โคเลสเตอรอล	๐ มก.		๐ %
โปรตีน น้อยกว่า	๑ ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	๑๓ ก.		๐ %
ใยอาหาร	๓ ก.		๑๒ %
น้ำตาล	๒ ก.		
โซเดียม	๔๕ มก.		๒ %
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
วิตามิน เอ	๐ %	วิตามินบี	๐ %
วิตามิน บี ๒	๐ %	แคลเซียม	๐ %
เหล็ก	๐ %		
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด		น้อยกว่า	๖๕ ก.
ไขมันอิ่มตัว		น้อยกว่า	๒๐ ก.
โคเลสเตอรอล		น้อยกว่า	๓๐๐ มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			๓๐๐ ก.
ใยอาหาร			๒๕ ก.
โซเดียม		น้อยกว่า	๒,๔๐๐ ก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = ๙ : โปรตีน = ๔ : คาร์โบไฮเดรต = ๔			

ข้อมูลโภชนาการ ที่ปรากฏบนฉลากอาหารเป็นข้อมูลที่มีความหมายในแง่มาตรฐาน และความปลอดภัย การศึกษาให้ละเอียดจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจของผู้บริโภค เพื่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ด้วยความมั่นใจว่า คุ้มค่าเงิน เหมาะสมต่อการบริโภคและไม่เป็นอันตรายใด ๆ ต่อสุขภาพ



มีอะไรบนฉลากอาหาร

ฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน ใช้สีอักษรตัดกับพื้นฉลาก และแจ้งรายการ ดังนี้

๑. ชื่อเฉพาะของอาหาร ชื่อสามัญหรือชื่อที่ใช้เรียกอาหารตามปกติ

๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ

๓. เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร (เครื่องหมาย อย.)

๔. ปริมาณสุทธิ และส่วนประกอบสำคัญคิดเป็นร้อยละ

๕. วัน เดือน ปี ที่ผลิตอาหาร หรือวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน (แล้วแต่ประเภทของอาหาร)

๖. ถ้ามีการแต่งสีหรือแต่งกลิ่นรสต้องมีข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" "แต่งกลิ่นธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นสังเคราะห์" "แต่งรสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนธรรมชาติ" แล้วแต่กรณี

๗. ถ้ามีการใช้วัตถุเจือปนอาหารโดยเฉพาะวัตถุกันเสียต้องมีข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย"

๘. แจ้งคำแนะนำในการเก็บรักษา และแจ้งคำเตือน (ถ้ามี)

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพ แล้วบอกว่าควรหรือไม่ควรใช้สิ่งของในภาพ ถ้าไม่ควรจะต้องใช้สิ่งใดแทน เพราะเหตุใด

๑. ❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ..... ควรใช้..... แทน	๒. ❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ..... ควรใช้..... แทน
๓. ❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ..... ควรใช้..... แทน	๔. ❍ ควรใช้ ❍ ไม่ควรใช้ เพราะ..... ..... ควรใช้..... แทน

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

★★★★ ป ๒.๓/ผ ๒-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพลงในตาราง

ลักษณะอารมณ์	ผลต่อสภาวะสุขภาพ
ดีใจ	
โศกเศร้า/เสียใจ	
เกรี้ยวกราดโมโห	
ชื่นชมยินดี	

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น อาจมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ก็ได้ จะเห็นว่าทรัพยากรธรรมชาติทุกชนิดเป็นสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งแวดล้อมบางชนิดก็ไม่ใช่ทรัพยากรธรรมชาติ

๑. สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๑.๑ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น คน สัตว์ พืช เป็นต้น

๑.๒ สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต เช่น ดิน หิน น้ำ ภูเขา ท้องฟ้า อากาศ เป็นต้น

๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นและสร้างด้วยฝีมือของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๒.๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นวัตถุสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อใช้สอยและอำนวยความสะดวก เช่น อาคาร บ้านเรือน เสื้อผ้า ยานพาหนะ ถนน เป็นต้น

๒.๒ สิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ใช่วัตถุจึงไม่อาจมองเห็นได้ แต่เป็นสิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นตัวกำหนดให้คนในสังคมปฏิบัติตามเพื่อความเป็นระเบียบของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ข้อบังคับ กฎหมาย ระบบการศึกษา ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง เป็นต้น

ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

มนุษย์ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ผลที่เกิดกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าในลักษณะใด ย่อมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในแต่ละยุคแต่ละสมัยย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากมาย

ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ขยะ หรือ มูลฝอย หรือ ของเสีย เกิดจากการเพิ่มของประชากร การขยายตัวทางเศรษฐกิจและทางอุตสาหกรรม นับเป็นปัญหาที่สำคัญของชุมชนซึ่งต้องจัดการและแก้ไข ปริมาณกากของเสียและสารอันตราย ได้แก่ ขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล และสารพิษ ที่ปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำ ดิน และอากาศ ตลอดจนบางส่วนตกค้างอยู่ในอาหาร ทำให้ประชาชนทั่วไป เสี่ยงต่ออันตรายจากการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง และ โรคผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นต้น

การทิ้งขยะลงท่อระบายน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างร้ายแรง คือ ทำให้ท่อระบายน้ำอุดตัน เมื่อฝนตกก็ไม่สามารถระบายน้ำฝนได้ จึงเกิดสภาพน้ำท่วมขังตามถนนสายต่าง ๆ ตามตรอกซอกซอย และผลที่ตามมาก็คือ การเดินทางไปมาตามเส้นทางเหล่านั้นลำบากขึ้น การจราจรก็ติดขัดและถนนหนทางอาจจะได้รับความเสียหาย ซึ่งเมื่อน้ำลดลงสู่สภาพปกติก็ต้องซ่อมแซมใหม่ ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ

บ้านเรือนที่มีขยะมูลฝอยรกรุงรังอยู่ภายในบ้านเรือนบริเวณบ้าน นอกจากจะดูสกปรกไม่น่าดูอยู่แล้ว ก็ยังเป็นที่ชุมนุมของหนู แมลงวัน แมลงสาบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรคทางเดินอาหารมาสู่คน และยังก่อความรำคาญให้อีกด้วย

เหตุที่ขยะมูลฝอยถูกจัดเป็นภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่ง เพราะขยะมูลฝอย คือ สิ่งปฏิกูลที่เป็นของแข็ง โดยทั่วไปมักจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้หลายประการ เช่น ทำให้เกิดความสกปรกในดิน น้ำ อากาศเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลงวัน เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย ที่เกิดจากการทิ้งสิ่งของ ขยะมูลฝอยลงในแม่น้ำลำคลอง หรือเกิดจากการปล่อยน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ลงในแม่น้ำ ลำคลอง

๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอนของโรงงานอุตสาหกรรม ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาขยะ เผาป่า เป็นต้น

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ปัญหาขยะมูลฝอย เช่น

- ทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง
- ไม่มักง่ายทิ้งขยะในที่ต่าง ๆ
- หันมานิยมใช้ภาชนะใส่ของต่างๆที่สลายได้ง่าย แทนพลาสติกและโฟม
- ช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณชุมชนของตนเอง

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย เช่น

- ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ไม่ทิ้งน้ำที่เสียลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ดูแลรักษาแม่น้ำ ลำคลองให้สะอาดอยู่เสมอ

๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เช่น

- ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ไม่เผาป่า
- ใช้ยานพาหนะที่ไม่ปล่อยมลพิษทางอากาศ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในหลาย ๆ ด้าน พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมมีดังนี้

๑. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในบ้าน มีดังนี้

๑.๑ ในการกำจัดแมลง เช่น ยุง มด ปลวก แมลงสาบ หนู และสัตว์นำโรคต่าง ๆ ในบ้าน ได้ใช้วิธีการรักษาบ้านเรือนให้สะอาดไม่รกรุงรัง เพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์นำโรคดังกล่าวข้างต้น พยายามใช้สารเคมีในการกำจัดแมลงให้น้อยที่สุด เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๒ ไม่ใช้ผงซักฟอกและน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ มากเกินความจำเป็น

๑.๓ ไม่ทิ้งน้ำมันปรุงอาหาร นม เศษอาหาร ลงในท่อระบายน้ำ

๑.๔ ในการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อ่านข้อแนะนำอย่างละเอียดและปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยของตนเองและสิ่งแวดล้อม

๑.๕ หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกและโฟม ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเสียหาย

๑.๖ นำถุงพลาสติกกลับมาใช้ใหม่

๑.๗ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะในบ้านอย่างถูกวิธีและระวังไม่ให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๘ ไม่เปิดวิทยุ โทรทัศน์ หรือเครื่องเสียงอื่นให้มีเสียงดังเกินไป

๑.๙ ไม่กระทำสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ

๑.๑๐ ไม่ระบายน้ำเสียจากบ้านเรือนลงในแหล่งน้ำสาธารณะ

๑.๑๑ ปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้าน

๒. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีดังนี้

๒.๑ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ไม่ขีดเขียนที่ฝาผนังของห้องเรียน อาคารเรียน หรือรั้วโรงเรียนให้สกปรกเลอะเทอะ

๒.๒ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ไม่เด็ดใบไม้ ดอกไม้ หรือทำลายต้นไม้

๒.๓ ช่วยประหยัดพลังงานโดยการใช้น้ำ และไฟฟ้าอย่างประหยัด

๒.๔ ทิ้งขยะให้ถูกที่ โดยทิ้งลงในภาชนะรองรับขยะที่จัดไว้ ไม่ทิ้งขยะลงบนพื้นห้องเรียน ถนน หรือในสนาม

๒.๕ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ใช้โฟมหรือพลาสติก ควรใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ใบตอง

๒.๖ ช่วยกันปลูกต้นไม้และดูแลรักษาต้นไม้ในบริเวณโรงเรียน

๓. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีดังนี้

๓.๑ ทิ้งขยะให้ถูกที่ ลงในภาชนะที่จัดไว้ในชุมชน โดยแยกขยะก่อนทิ้ง ของบางอย่างอาจนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อลดปริมาณขยะในชุมชน

๓.๒ ช่วยลดปัญหามลพิษทางอากาศในชุมชน โดยใช้จักรยานในการเดินทางแทนรถยนต์

๓.๓ ดูแลรักษาพื้นที่สาธารณะในชุมชน เช่น สวนหย่อม สนามเด็กเล่น ห้องน้ำห้องส้วมสาธารณะให้อยู่ในสภาพที่ดี

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมโดยรวมดีและส่งผลให้ทุกคนในชุมชนมีสุขภาพอนามัยดีด้วย

การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบของคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคน โดยการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ดังนี้

๑. เข้าร่วมกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมทำความสะอาดและกำจัดขยะในโรงเรียนและชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะมูลฝอย เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน เป็นต้น

๒. ช่วยกันทำป้ายรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อให้ข้อมูลและเตือนใจแก่ผู้พบเห็นให้ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

๓. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ท้องถิ่น เพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางด้านวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมแห่เทียนพรรษา เป็นต้น

สรุป

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นที่สิ่งที่อยู่ร่วมกันมาโดยตลอด ถ้าดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องช่วยกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน และในชุมชน

★★★★ ป ๒.๓/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การปฐมพยาบาล

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ลงในตาราง

อาการของผู้ป่วย	วิธีปฐมพยาบาล
ได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด	
ได้รับอันตรายจากการใช้สารเคมี	
ได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย	
ได้รับอันตรายจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง การใช้ยา

การที่จะใช้ยาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ยาควรทำความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจผิดกันบ่อยเสียก่อน

๑. มีความเข้าใจผิดมากมายในการซื้อยามากินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เช่น การซื้อตามคำบอกเล่าหรือการได้ยินมา ผู้ป่วยควรจะปรึกษาเภสัชกรก่อนที่จะซื้อยา เพราะผู้ป่วยอาจจะเข้าใจว่ายาตัวนั้นช่วยรักษาอาการที่เป็นอยู่ได้ ตัวอย่างเช่น มีอาการคันแล้วนำตัวอย่างยาที่เพื่อนบ้านเคยใช้ยานี้ทาแก้คันแล้วหายมาขอซื้อ ซึ่งตัวยาที่นำมาซื้อเป็นยาแก้คันที่เกิดจากอาการแพ้ผื่นคัน สำหรับตัวเองนั้นมีอาการคันจากเชื้อรา ดังนั้น ยาที่ซื้อไปใช้ระงับอาการคันจึงไม่สามารถรักษาโรคเชื้อราได้

๒. ผู้ป่วยแต่ละรายมีความจำเป็นต้องใช้ขนาดยาในการรักษาต่างกัน เช่น ผู้ใหญ่ต้องกินยามากกว่าเด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ คนที่มีโรคประจำตัว คนที่มีการทำงานของตับหรือไตบกพร่อง คนที่ต้องกินยาหลายตัวรวมกัน อาจจะต้องมีการปรับขนาดยาให้เหมาะสมในแต่ละราย เนื่องจากการใช้ยามากหรือน้อยเกินไปอาจทำให้ร่างกายผิดปกติได้ ดังนั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากยา หรือที่แพทย์และเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด

๓. ความหมายของขนาดยา ๑ ช้อนชา ๑ ช้อนโต๊ะ ที่ถูกต้อง ๑ ช้อนชา จะหมายถึง ๕ ซีซี หรือ ๕ มิลลิลิตร ส่วน ๑ ช้อนโต๊ะ จะเท่ากับ ๑๕ ซีซี แต่สำหรับช้อนกาแฟที่เราใช้คนกาแฟนั้น มีความจุประมาณ ๒ – ๓ ซีซี เท่านั้น

ดังนั้น ๑ ช้อนชามาตรฐาน จึงประมาณ เท่ากับ ๒ ช้อนกาแฟ ส่วนช้อนกินข้าวที่เราใช้คู่กับช้อนส้อมนั้น มีความจุประมาณ ๗.๕ ซีซี ดังนั้น ๑ ช้อนโต๊ะมาตรฐานจึงเท่ากับ ๒ ช้อนกินข้าว ดังนั้น เวลาเราไปซื้อยาตามร้านยา ควรขอช้อนตวงมาตรฐานจากทางร้านด้วย และทางที่ดีควรมีถ้วยตวงยาที่มีมาตรฐานไว้ที่บ้าน จะได้มั่นใจว่าทุกครั้งที่รินยากินนั้นจะได้รับยาครบตามขนาดที่ต้องการจริง ๆ

๔. จำนวนครั้งของยาแต่ละชนิดที่ให้ในวันหนึ่ง ๆ จะไม่เท่ากันและยาบางชนิดต้องกินอย่างต่อเนื่อง ๕ - ๗ วัน บางครั้งอาจถึง ๑๐ วัน เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้อักเสบ ตัวอย่างเช่น อะม็อกซีซิลลิน ซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ ถ้าหากรับประทานยาไม่ครบตามเวลาที่กำหนดอาจจะทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อยาได้ เนื่องจากยาไม่สามารถฆ่าเชื้อได้หมด

๕. เวลาที่กิน เช่น ก่อนอาหาร หลังอาหาร ที่ถูกต้องเป็นอย่างไร

๕.๑ รับประทานยาก่อนอาหาร หมายถึง กินยาก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง โดยส่วนใหญ่ยาที่กินก่อนอาหารมักเป็นยาที่ทนกรดในกระเพาะอาหารไม่ได้ กล่าวคือ ยาจะสูญเสียประสิทธิภาพเมื่อถูกกรดทำลาย บางคนกินยาเสร็จแล้วกินอาหารตามทันที ซึ่งไม่ถูกต้องกลายเป็นกินยาพร้อมอาหาร กินยาก่อนอาหารที่ถูกต้อง คือ กินก่อนอาหาร ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง เพราะยาพวกนี้ดูดซึมได้ดี ขณะท้องว่าง ไม่ถูกขัดขวางโดยอาหารหรือถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร

๕.๒ รับประทานยาหลังอาหาร คือ กินยาหลังอาหาร ๑๕ - ๓๐ นาที เพราะยาถูกดูดซึมได้ดี อาหารไม่รบกวนการดูดซึมยา ยาที่กินพร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที เป็นยาที่มีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร เช่น แอสไพริน ยาแก้ปวดข้อกระดูก ยาสเตียรอยด์ (สามารถกินพร้อมอาหารหรือกินหลังอาหารทันที) หากกินขณะท้องว่างจะทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนได้

๖. ยามีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธี และใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ดหรือแคปซูลต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยาออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า "เคี้ยวก่อนกลืน" เช่น ยาลดกรดหรือขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมกับน้ำ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีรวดเร็ว ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน กินวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่งยา เพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยาเกินขนาด มีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้ามเคี้ยวหรือบดยาโดยเด็ดขาด

ยาผงชนิดรับประทาน ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อน ต้องละลายน้ำก่อน ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้

ยาครีมหรือเจล เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบางๆ ไม่ต้องถูนวดเพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูนวด เพราะการถูนวดจะยิ่งทำให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูนวด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูนวดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉย ๆ ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยาหรือกลืนน้ำลายขณะอมยา

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น นำมาใช้ในการรักษาเบื้องต้น ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุดหลังเกิดเหตุโดยอาจทำได้ในทันที หรือระหว่างการนำผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไปยังโรงพยาบาลหรือสถานที่รักษาพยาบาลอื่น ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บนั้น ๆ ก่อนที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ จะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือถูกนำส่งไปยังโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

๑. เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ในขณะนั้น

๒. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย

๓. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

๔. เพื่อป้องกันความพิการ หรือความเจ็บปวดอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง

ขอบเขตของผู้ทำการปฐมพยาบาล

ผู้ปฐมพยาบาลมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยฉุกเฉินเท่านั้น จะหมดหน้าที่เมื่อผู้บาดเจ็บปลอดภัยหรือได้รับการรักษาจากแพทย์หรือสถานพยาบาลแล้ว ขอบเขตหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลมี ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ

๑. วิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือได้ถูกต้อง มีขั้นตอนดังนี้

๑.๑ ซักประวัติของอุบัติเหตุ จากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้บาดเจ็บที่รู้สึกตัวดี

๑.๒ ซักถามอาการผิดปกติหลังได้รับอุบัติเหตุ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมากที่บริเวณใด

๑.๓ ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล โดยตรวจตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น อาการบวม บาดแผล กระดูกหัก เป็นต้น

๒. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยช่วยเป็นลำดับขั้นดังนี้

๒.๑ ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตรายต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน เช่น ตึกพังถล่มลงมา ไฟไหม้ในโรงภาพยนตร์ เป็นต้น

๒.๒ ช่วยชีวิต โดยจะตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ หัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ถ้ามีก็ให้รีบช่วยกู้ชีวิตซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป

๒.๓ ช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อน เพื่อมิให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อมากขึ้น ถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาด เพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ ในรายที่สงสัยว่ามีการหัก ของกระดูกสันหลังต้องให้อยู่นิ่งที่สุด และถ้าจะต้องเคลื่อนย้ายจะต้องให้แนวกระดูกสันหลังตรง โดยนอนราบ บนพื้นไม้แข็ง มีหมอนหรือผ้าประคองศีรษะมิให้เคลื่อนไหว ให้คำปลอบโยนผู้บาดเจ็บ ให้กำลังใจ อยู่กับผู้บาดเจ็บตลอดเวลา พลิกตัว หรือ จับต้องด้วยความอ่อนโยนและระมัดระวังไม่ละทิ้งผู้บาดเจ็บ อาจต้องหาผู้อื่นมาอยู่ด้วยถ้าจำเป็น

ใบความรู้ที่ ๓

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกันโดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไปและสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ
๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
๔. ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวการณ์ ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีมีร่างกายแข็งแรงสามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. การยกน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย
๒. การฝึกโดยการใช้เครื่องมือ Isokinetic Weight
๓. การฝึกวิ่งเร็วในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร
๔. การลุก – นั่งเร็ว ภายใน ๓๐ วินาที
๕. ดึงข้อของชายหรือการงอแขนห้อยตัวของหญิง
๖. ดันพื้น

การฝึกเพื่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๑. การวิ่งระยะไม่เกิน ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงหรือ ๑๐๐ เมตร สำหรับชาย หรือวิ่งไม่เกิน ๖ นาทีขึ้นไป

๒. วิ่งจ๊อกกิ้ง คือการวิ่งในระดับความเร็วเท่ากันทุกระยะความเร็วประมาณ ๑๐ – ๑๒ กิโลเมตร ต่อชั่วโมง เป็นเวลา ๑๐ – ๒๕ นาที

๓. การเต้นแอโรบิค

๔. การว่ายน้ำระยะไกล

๕. การยกน้ำหนักที่ใช้น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก

การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

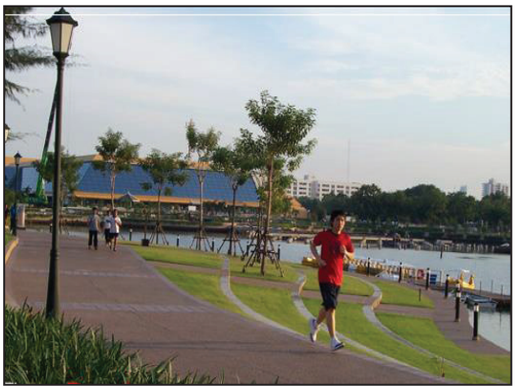
๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ

๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนที่ หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ๊อกกิ้ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น เพื่อขจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย

๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดี ไม่มากจนเกินไป

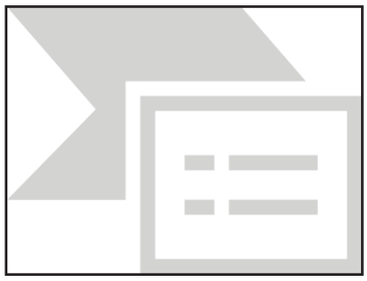


การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ จะทำให้ได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทดสอบด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดี ในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะเดียวกันซ้ำ ๆ ได้เป็นเวลานาน เช่น การดันพื้น เป็นต้น



๓. ความทนทานของระบบหมุนเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือด ที่จะทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า จะกลับคืนสู่ปกติได้เร็ว เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น

๔. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อจะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วจนทำให้วัตถุ หรือร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่โดยแรง เช่น ดัน ดึง

๕. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานระหว่างกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อข้อต่อ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ เช่น การก้ม เงย เอียงซ้าย ขวา เป็นต้น

๖. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งตามแนวตรงในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่งระยะสั้น ๕๐ เมตร เป็นต้น

๗. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกาย อยู่บนตำแหน่งที่สมดุลขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น

๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น

๙. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ – ตา – เท้า หมายถึง ความสามารถของความสัมพันธ์ระหว่าง มือกับตา หรือเท้ากับตา ที่กระทำต่อวัตถุ เช่น การขว้าง การปาเป้า เป็นต้น

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในชั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อบอกให้ เข้าที่ ให้นักเรียนยืนให้ปลายเท้าซ้ายหรือ ขวาจรดเส้นเริ่มไม่ต้องย่อตัวในการออกวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย

๒. ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด

๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. ซ้อมเหวี่ยงแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรงและให้ไกลที่สุด ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกผลครั้งที่ดีที่สุด

๓. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ใกล้ที่สุด

๔. ถ้าลงสู่พื้นแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่

๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง

๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมามาวางหลังเส้นเริ่ม เช่นกัน

๓. จับเวลาตั้งแต่ออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม

๔. ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ทำได้ดีที่สุด

๔. งอตัวข้างหน้า จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความอ่อนตัว

วิธีปฏิบัติ

๑. นำไม้บรรทัดมาวางบนโต๊ะให้ชิดขอบโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วให้นักเรียนยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยให้เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด

๒. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน

๓. ก้มตัวลงให้มากที่สุดแล้วอ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด

๔. ขณะก้มไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้

๕. ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉากเป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้ทาบไว้ที่หน้าอก

๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้

๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอก ไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง

๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

๒. ชายขาเหยียดตึงปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หญิงใช่เข่าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น

๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้หน้าอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอก แล้วเหยียดแขนยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม นับ ๑ ครั้ง

๔. ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ นับจำนวนครั้งที่ทำได้ แล้วจดบันทึก

ตัวอย่างแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ชื่อ – นามสกุล.....อายุ.....ปี ชั้น.....
เพศ.....ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

รายการ	ผลการทดสอบ
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร	.....วินาที
๒. ยืนกระโดดไกล	.....เซนติเมตร
๓. วิ่งกลับตัว	.....วินาที
๔. งอตัวข้างหน้า	.....เซนติเมตร
๕. ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที	.....ครั้ง
๖. ดันพื้น	.....ครั้ง

หมายเหตุ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ถ้าผลการทดสอบต่ำกว่าเกณฑ์ให้นำมาปรับปรุงแก้ไข

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง โทษของสุรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดอย่างอิสระ โดยแสดงถึงโทษของสุรา แล้วตกแต่งให้สวยงาม

โทษของการดื่มสุรา

สมาชิก ๑..... ๒.....

๓..... ๔.....

๕..... ๖.....

★★★★ ป ๒.๓/ผ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง โทษของบุหรี่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดอย่างอิสระ โดยแสดงถึงโทษของบุหรี่แล้วตกแต่งให้สวยงาม

โทษของการสูบบุหรี่

สมาชิก ๑..... ๒.....

๓..... ๔.....

๕..... ๖.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง สารเสพติด

สารเสพติด หรือ ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่า จะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อย ๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา

ประเภทของสารเสพติด

การแบ่งประเภทของสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.๒๕๒๒ ได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ฝิ่น โคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อาเซติค แอนไฮไดรด์ (acetic anhydride) อาเซติล คลอไรด์ (acetyl chloride) และเอทิลลิดีนไดอะซิเตด (ethylidine diacetate) เป็นต้น

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มิได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

สารเสพติดใกล้ตัว

๑. บุหรี่ มีลักษณะเป็นทรงกระบอกม้วนห่อด้วยกระดาษ มีใบยาสูบบดหรือซอยบรรจุภายในห่อกระดาษ ปลายด้านหนึ่งเป็นปลายเปิดสำหรับจุดไฟ และอีกด้านหนึ่งจะมีตัวกรอง ไว้สำหรับใช้ปากสูดควัน ในบางครั้งอาจใช้หมายถึง มวนกระดาษที่บรรจุสมุนไพรอื่น ๆ เช่น กัญชา บุหรี่มีสารหลายชนิดที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น ทาร์หรือน้ำมันดิน นิโคติน แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นต้น

การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสในการเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง หัวใจวาย หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่มีโอกาสแท้งลูกมากขึ้น และเด็กที่คลอดออกมาอาจมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

๒. สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยครอบคลุมถึงเครื่องดื่มใด ๆ ในรูปของของเหลว ที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณไม่น้อยกว่า ๐.๕ % โดยปริมาตร และสามารถดื่มได้ เมื่อดื่มแล้วจะออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ขาดการควบคุมสติ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ความสามารถในการทำงานลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง มะเร็งตับ พิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น

การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียว คงไม่เป็นไร ระลึกอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใด ๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหาโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหามีแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลและควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักจูงเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุ่มกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุ่มในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เพราะอาจเสพหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือการงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

สุขภาพของผู้เสพ มักจะทรุดโทรม มีร่างกายผ่ายผอม ซูบซีด ผิวคล้ำ สมองเสื่อม ป่วยเป็นโรคระบบต่าง ๆ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต และต่อมาผู้เสพจะกลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา ไม่สนใจตนเอง ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่อาจทำงานหรือเรียนหนังสือได้ และในการเสพยาเสพติดในปัจจุบัน การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเป็นสาเหตุสำคัญในการนำไปสู่การติดเชื้อเอดส์

๒. ต่อครอบครัว

ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูล และยังไม่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว บางคนกลายเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

๓. โทษต่อสังคม

เป็นสาเหตุของการก่ออาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์ ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ฯลฯ และเป็นสาเหตุของการเสียหายแห่งชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และผู้ติดยาเสพติด ยังเป็นที่รังเกียจของสังคม หรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

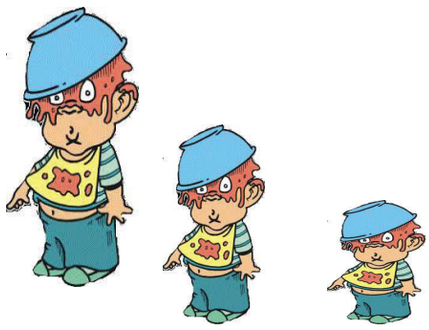
๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสพเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพละกำลังที่เป็นอนาคตของชาติ นั้นก็หมายความว่าความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

๑. ผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๑ (เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาบ้า ฯลฯ) ต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต แล้วแต่กรณี

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟีน ฝิ่น โคเคอีน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี



แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์ **น้อยที่สุด** คือข้อใด
ก. น้ำ
ข. อากาศ
ค. แสงแดด
ง. หมอกควัน

๒. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอย่างไร
ก. ไม่พูดกับเพื่อน
ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ
ค. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน
ง. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น

๓. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล
ก. แพทย์ผ่าตัดคนไข้
ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด
ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้
ง. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร

๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค
ก. ยาที่หมดอายุ
ข. ยาที่มีสีฉูดฉาด
ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี
ง. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย

๕. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่ายควรทำอย่างไร
ก. ขว้างปาสิ่งของ
ข. พูดคุยกับเพื่อน
ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ
ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว

๖. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด
ก. นั่งก้มตัว ข. แรงบีบมือ
ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลุกนั่ง ๓๐ วินาที

๗. ควรเลือกซื้อเลือกใช้สินค้าที่มีลักษณะอย่างไร
ก. มีการโฆษณาผ่านสื่อหลากหลายชนิด
ข. มีการโฆษณาโดยใช้ดารามานำเสนอ
ค. มีผลการตรวจสอบความปลอดภัยที่น่าเชื่อถือ
ง. มีการลดแลกแจกแถมพร้อมกับให้สิทธิชิงโชค

๘. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
ก. วันหมดอายุ
ข. สถานที่ผลิต
ค. ส่วนประกอบสำคัญ
ง. สถานที่วางจำหน่าย

๙. ข้อใด**ไม่สัมพันธ์**กับยาเสพติด
ก. ผู้เสพจะมีอาการทุรนทุรายกระวนกระวาย
ข. เกิดความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค

๑๐. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากพิษภัยของยาเสพติด
ก. อยากรู้อยากลองในสิ่งแปลกใหม่เสมอ
ข. เล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลยาเสพติด
ค. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
ง. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีความเข้มแข็ง

บันทึก