



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

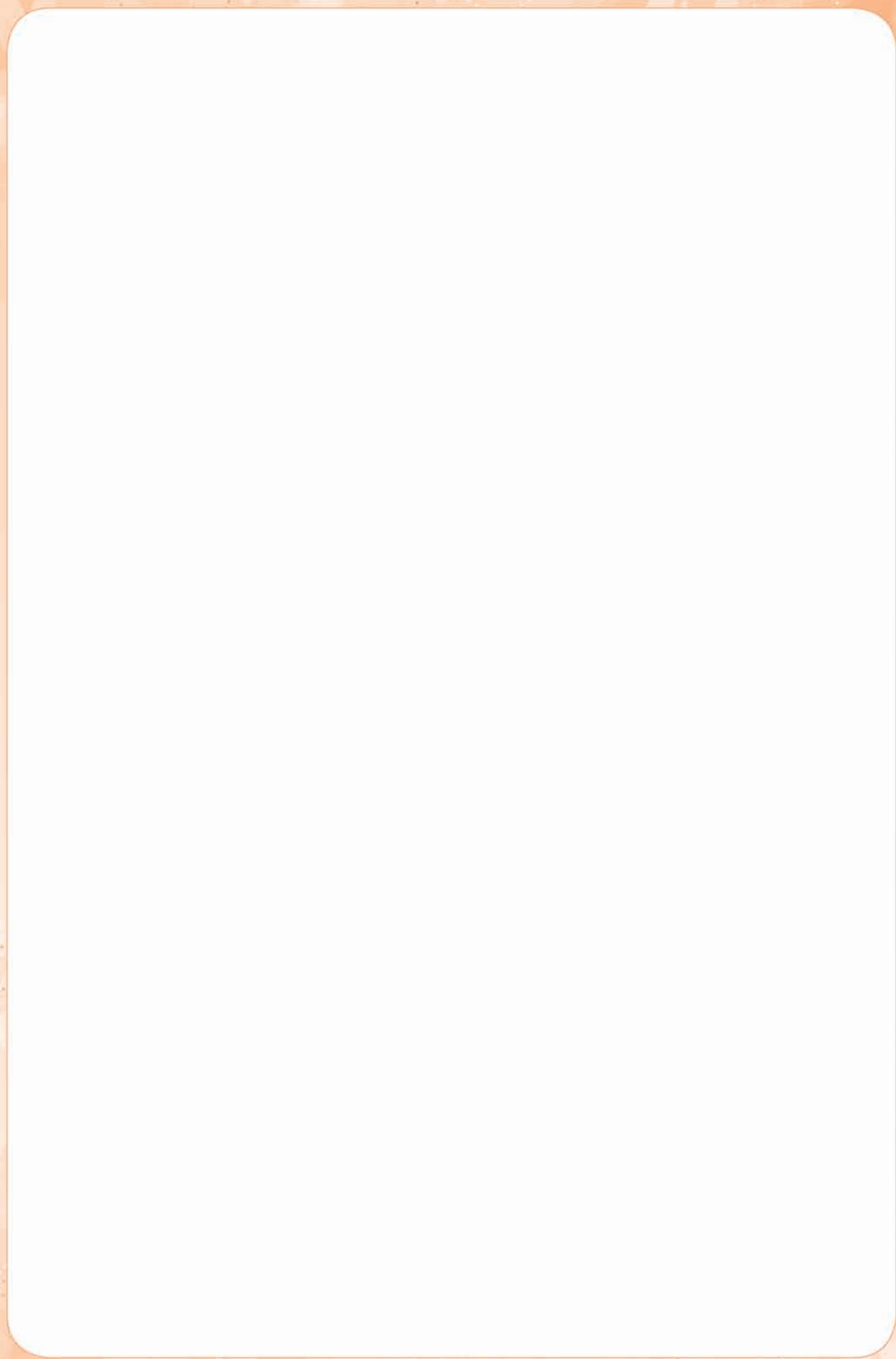
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

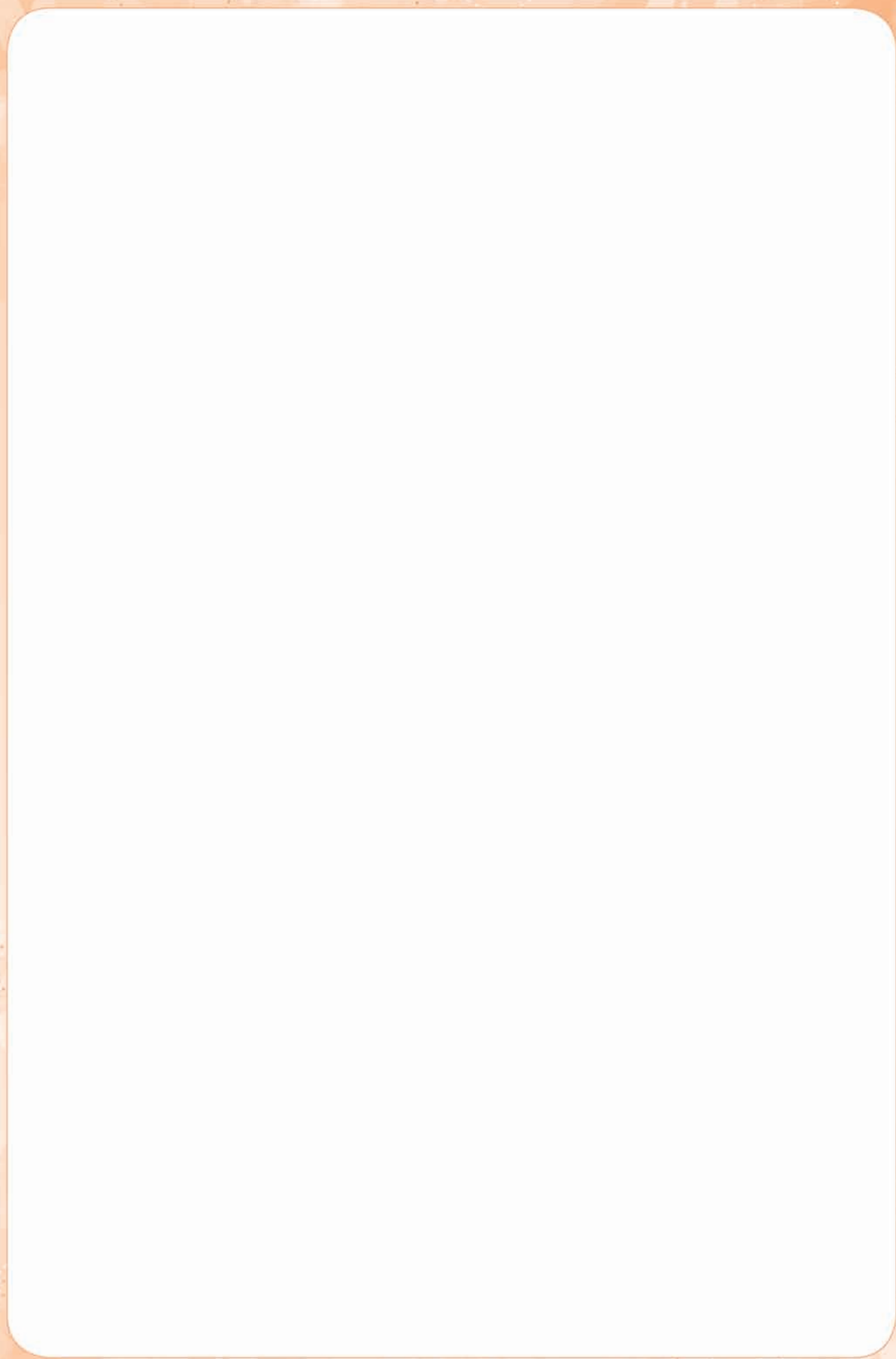


สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี





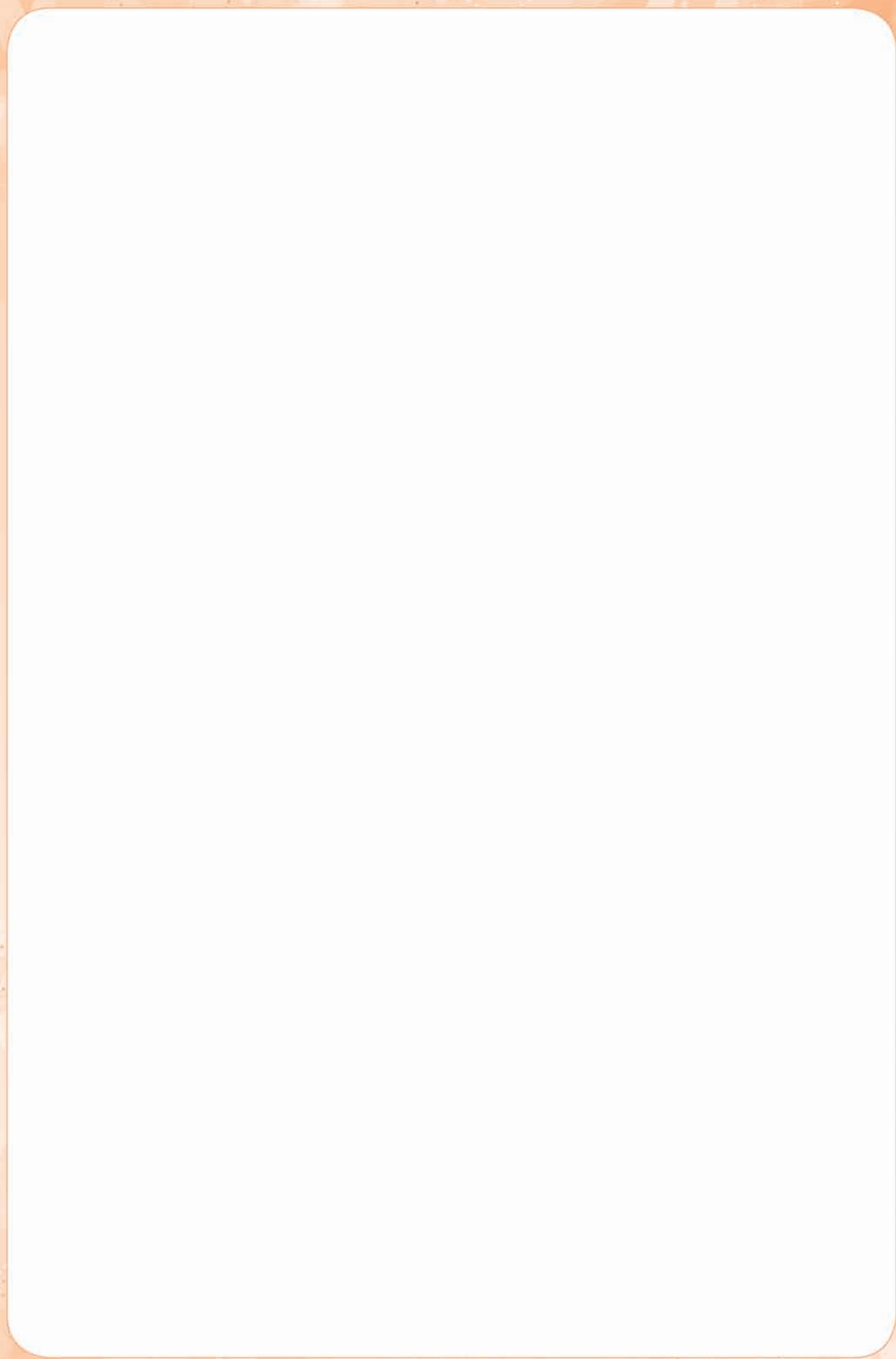
เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของมนุษย์ ใบงานที่ ๐๑	๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ใบงานที่ ๐๑	๑๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ใบงานที่ ๐๒	๑๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ การถ่ายทอดพันธุกรรม ใบงานที่ ๐๑	๑๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ ใบงานที่ ๐๑	๒๔
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๘
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	
แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน	๓๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การบริหารร่างกายประกอบเพลง ใบงานที่ ๐๑	๓๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เกม ใบงานที่ ๐๑	๓๘
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ การเล่นเกมกีฬา ใบงานที่ ๐๑	๔๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ การเล่นเกมกรีฑา ใบงานที่ ๐๑	๔๒
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๔๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ใบงานที่ ๐๑	๔๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ใบงานที่ ๐๑	๕๔
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ โรคและการป้องกันโรค การปฐมพยาบาล การैया และสุขบัญญัติแห่งชาติ ใบงานที่ ๐๑	๖๒
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ ภัยธรรมชาติ ใบความรู้ที่ ๑	๘๐
แบบทดสอบหลังเรียน	๙๑



หน่วยย่อยที่ ๑

รักตัวเราเท่าฟ้า





แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๕

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด

ก. ความรักของชายหญิง

ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่

ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ

ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา

๒. อายุในช่วงใดที่เด็กชายจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กหญิง

ก. ๑ - ๖ ปี

ข. ๗ - ๑๐ ปี

ค. ๑๑ - ๑๕ ปี

ง. ๙ - ๑๕ ปี

๓. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร

ก. แรกเกิด - ๑ ขวบ

ข. ๕ - ๗ ปี

ค. ๑๑ - ๑๖ ปี

ง. ๑๘ - ๒๐ ปี

๔. ข้อใดทำให้อารมณ์เรามีความสุข

ก. อารมณ์กลัว

ข. อารมณ์โกรธ

ค. อารมณ์สนุกสนาน

ง. อารมณ์อิจฉาริษยา

๕. ถ้าเราทะเลาะกับเพื่อนจะอย่างไร

ก. ปรับความเข้าใจกัน

ข. ไม่พูดด้วย

ค. กลั่นแกล้งเพื่อน

ง. ไม่มองหน้า

๖. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด

ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว

ข. ชมใจตนเอง

ค. ร้องไห้ งอแง

ง. กล่าวโทษคนอื่น

๗. เมื่อเราเกิดอารมณ์วิตกกังวลเราควรทำอย่างไร

ก. คิดให้มาก

ข. แยกตัวตามลำพัง

ค. ทำจิตใจให้แจ่มใส

ง. แสดงออกให้คนอื่นรู้

๘. เราสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีใด

ก. ฟังเพลง

ข. เรียนพิเศษ

ค. เกี่ยวกับเพื่อน

ง. สูบบุหรี่

๙. ใครเป็นผู้มีอารมณ์ดี

ก. แดง ร้องไห้ทุกครั้งเมื่อโดนดุ

ข. พิม หงุดหงิดเมื่อแม่ไม่ตามใจ

ค. หนึ่ง รับฟังด้วยท่าทางสุภาพเมื่อครูตักเตือน

ง. หนึ่ง หนีงานขณะช่วยทำงาน

๑๐. เมื่อมีอาการวิตกกังวลมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อเราอย่างไร

- ก. นอนไม่หลับ
ข. ปวดศีรษะ
ค. กระวนกระวาย
ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้

- ก. หัวใจ
ข. ปอด
ค. กระดูก
ง. สมอง

๑๒. สารอาหารในข้อใดที่ทำให้กระดูกมีความแข็งแรงเป็นลักษณะเฉพาะตัว

- ก. โปรตีน
ข. คาร์โบไฮเดรต
ค. วิตามิน
ง. แคลเซียม

๑๓. สิ่งใดทำให้กระดูกมีความยืดหยุ่นเหนียวคงทน

- ก. โปรตีน
ข. คาร์โบไฮเดรต
ค. เกลือแกง
ง. วิตามิน

๑๔. ส่วนใดของกระดูกที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง

- ก. เซลล์กระดูกที่เป็นเนื้อเยื่ออัดแน่น
ข. เนื้อกระดูกที่คล้ายรังผึ้ง
ค. ไขกระดูกสีแดง
ง. ไขกระดูกสีเหลือง

๑๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

- ก. ไขกระดูกสีแดง
ข. ไขกระดูกสีเหลือง
ค. กระดูกฟองน้ำ
ง. กระดูกเนื้อ

๑๖. กระดูกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกซี่โครงเข้ากับกระดูกแกน คือกระดูกส่วนใด

- ก. กระดูกขา
ข. กระดูกสันหลัง
ค. กระดูกซี่โครง
ง. กระดูกสะโพก

๑๗. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร

- ก. ตัวเตี้ยแคระ
ข. ตัวพอมผิดปกติ
ค. ทรงตัวไม่ได้
ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้

ให้อ่านข้อความแล้วตอบคำถามในข้อ ๑๘

- (๑) ออกกำลังสม่ำเสมอไม่รุนแรง
(๒) รับประทานอาหารจำพวกแคลเซียมและฟอสฟอรัสให้เพียงพอต่อร่างกายต้องการ
(๓) พักผ่อนนอนหลับให้มาก ๆ ออกกำลังกายแต่น้อย
(๔) ให้ร่างกายรับแสงแดดโดยตรงไม่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง

๑๘. จะปฏิบัติตนในการป้องกันและรักษากระดูกอย่างไรจึงจะทำให้กระดูกทำหน้าที่ได้ใหม่และ
พัฒนาการเจริญเติบโต

ก. (๑) (๒) (๔)

ข. (๑) (๒) (๓)

ค. (๒) (๓) (๔)

ง. (๑) (๓) (๔)

๑๙. ถ้าเอ็นที่ยึดกระดูกซี่กษาดจะเกิดผลต่ออวัยวะส่วนใดมากที่สุด

ก. กะโหลก

ข. ข้อต่อ

ค. กระดูกสันหลัง

ง. กระดูกอ่อน

๒๐. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง

ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน

ง. กระดูกต้นขาด้านบน

๒๑. เด็ก ๆ ควรรับประทานอาหารชนิดใดเพื่อช่วยให้ร่างกายสูงใหญ่

ก. ชিং

ข. มะเขือเทศ

ค. เผือก

ง. นม

๒๒. ส่วนใดของร่างกายทำให้เกิดการเคลื่อนที่ได้

ก. กล้ามเนื้อ

ข. กระดูก

ค. เอ็น

ง. ถูกทุกข้อ

๒๓. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. ๒๐

ข. ๓๐

ค. ๔๐

ง. ๕๐

๒๔. กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ยึดโครงกระดูกคือกล้ามเนื้อชนิดใด

ก. กล้ามเนื้อเรียบ

ข. กล้ามเนื้อโครงสร้าง

ค. กล้ามเนื้อหัวใจ

ง. กล้ามเนื้อโครงสร้าง

๒๕. ส่วนใดที่ทำหน้าที่ปกคลุมกระดูก

ก. กล้ามเนื้อ

ข. เนื้อเยื่อ

ข. เอ็น

ง. ผิวหนัง

๒๖. ข้อใดไม่ใช่ข้อต่อเป็นกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ

ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด

ง. หัวใจ

๒๗. เด็กในวัยใดมีการพัฒนากล้ามเนื้อมือมากที่สุด

ก. ช่วงอายุแรกเกิด - ๒ ปี

ข. ช่วงอายุ ๔ - ๖ ปี

ค. ช่วงอายุ ๗ - ๑๐ ปี

ง. ช่วงอายุ ๑๒ - ๒๐ ปี

๒๘. อะไรที่ช่วยหล่อเลี้ยงข้อต่อ

ก. น้ำ

ค. น้ำมันไขข้อ

ข. น้ำมันหล่อเลี้ยง

ง. ไชมัน

๒๙. การคายความร้อนสัมพันธ์กับข้อใด

ก. กล้ามเนื้อ

ค. หัวใจ

ข. กระดูก

ง. ข้อต่อ

๓๐. ข้อใดคือกระดูกแกน

ก. กระดูกสันหลัง

ค. กระดูกแขน

ข. กระดูกขา

ง. กระดูกไหล่



ใบงานที่ ๐๑ เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์

- คำชี้แจง**
- นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์
 - นักเรียนเขียนบันทึกความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยรุ่น

๑. พัฒนาการของมนุษย์แบ่งออกเป็นกี่ช่วงวัย ได้แก่อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ยกตัวอย่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ๑).....
- ๒).....
- ๓).....

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

เกม เธอเก่งมาก

กติกา

- ครูและนักเรียนร่วมกันสร้างข้อตกลง นักเรียนที่ไม่ใช่ตัวแทนในการเล่นเกม ให้เป็นผู้ชมและผู้ช่วย ในกรณีที่ผู้เล่นขอความช่วยเหลือ ครูสร้างข้อตกลงและการให้รางวัลเพื่อเกิดแรงจูงใจ
- นักเรียนแต่ละชั้นเลือกตัวแทนชั้นละ ๑ คน จับฉลากใครจะได้เล่นก่อน
- คนเล่นมีสิทธิตอบคำถาม ถ้าไม่แน่ใจหาตัวช่วยถ้าตัวช่วยตอบผิดผู้เล่นหมดสิทธิ์เล่นต่อ คนต่อไปเล่นต่อ
- ถ้าตอบถูก ๑ ข้อได้ ๑ คะแนน ใครได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

แบบบันทึกคะแนน การเล่นเกม เธอเก่งมาก				
คำถามที่	ชั้น ป.๔	ชั้น ป.๕	ชั้น ป.๖	รวมคะแนน
๑				
๒				

บัตรคำถาม

คำถามที่ ๑ เกม เธอเก่งมาก			
เด็ก ๆ ควรรับประทานอาหารชนิดใดเพื่อช่วยให้ร่างกายสูงใหญ่			
ก. ขิง	ข. มะเขือเทศ	ค. เผือก	ง. นม

คำถามที่ ๒ เกม เธอเก่งมาก	
เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด	
ก. ความรักของชายหญิง	ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่
ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ	ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา

คำถามที่ ๓ เกม เธอเก่งมาก	
กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร	
ก. แรกเกิด - ๑ ขวบ	ข. ๕ - ๗ ปี
ค. ๑๑ - ๑๖ ปี	ง. ๑๘ - ๒๐ ปี

คำถามที่ ๔ เกม เธอเก่งมาก	
ถ้าเราทะเลาะกับเพื่อนจะอย่างไร	
ก. ปรับความเข้าใจกัน	ข. ไม่พูดด้วย
ค. กลับแกล้งเพื่อน	ง. ไม่มองหน้า

คำถามที่ ๕ เกม เธอเก่งมาก

ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้

- ก. หัวใจ ข. ปอด ค. กระดูก ง. สมอง

คำถามที่ ๖ เกม เธอเก่งมาก

ส่วนใดของกระดูกที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง

- ก. เซลล์กระดูกที่เป็นเนื้อเยื่ออัดแน่น ข. เนื้อกระดูกที่คล้ายรังผึ้ง
ค. ไขกระดูกสีแดง ง. ไขกระดูกสีเหลือง

คำถามที่ ๗ เกม เธอเก่งมาก

กระดูกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกรยางค์เข้ากับกระดูกแกน คือกระดูกส่วนใด

- ก. กระดูกขา ข. กระดูกสันหลัง
ค. กระดูกซี่โครง ง. กระดูกสะโพก

คำถามที่ ๘ เกม เธอเก่งมาก

รังไข่มีหน้าที่สำคัญคือข้อใด

- ก. สร้างไข่และฮอร์โมนเพศ ข. สร้างไข่และประจำเดือน
ค. สร้างอาหารเลี้ยงตัวอ่อน ง. เป็นแหล่งที่มีการปฏิสนธิ

คำถามที่ ๙ เกม เธอเก่งมาก

การเจาะเลือดและการให้เลือดกระทำที่เส้นเลือดใด

- ก. เส้นเลือดฝอย ข. เส้นเลือดดำและเส้นเลือดแดง
ค. เส้นเลือดที่นำเลือดออกจากหัวใจ ง. เส้นเลือดที่นำเลือดกลับสู่หัวใจ

คำถามที่ ๑๐ เกม เธอเก่งมาก

หน้าที่ของเม็ดเลือดขาวคือข้อใด

- ก. ลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ ข. ลำเลียงอาหารบางชนิดไปสู่เซลล์
ค. ทำลายเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ง. ช่วยห้ามเลือดเมื่อเกิดบาดแผล

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี

.....

๑. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี)

ในวัยของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ จึงจัดอยู่ในวัยเรียนนั้น จะพบว่ามี การเจริญเติบโตและพัฒนาการเกิดขึ้นในหลาย 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 (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)

เรื่อง พัฒนาการของมนุษย์

พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

ชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตายไม่ได้หยุดอยู่กับที่ แต่มีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงชีวิตหรือที่เรียกว่า “วัย” หนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง นักการศึกษาได้แบ่งวัยของมนุษย์ออกเป็น ๗ วัย คือ

๑. วัยทารก อายุ ๐ - ๒ อาทิตย์แรก



๒. วัยเด็กก่อน 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 จะพยายามเป็นตัวของตัวเองพึ่งพ่อก่อนน้อยลง

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 กลัว วิตกกังวล อิจฉาริษยา ความรัก ความดีใจ ความอยากรู้อยากเห็นเป็นต้น

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

๗. **วัยชรา** คนในวัยนี้ถือว่าอยู่ในช่วงปลายของชีวิต สภาพร่างกายเริ่มเสื่อม ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น กล้ามเนื้อประสาทสัมผัส ตา หู มือ และมันสมองเริ่มเสื่อมสมรรถภาพไปเรื่อย ๆ ทางด้านอารมณ์คิดมาก อารมณ์เครียดเป็นบางครั้ง มักแยกตัวออกจากสังคมที่ละน้อยและหันเข้าหากลุ่มคนชราด้วยกัน มักหาความสงบทางใจโดยการพึ่งธรรมชาติ

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง ระบบกระดูก

.....

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบกระดูก
 ๒. นักเรียนแต่ละคนวางแผนในการสืบค้นข้อมูล ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต (ถ้ามี) หรือ หนังสือเรียน หรือสื่อเทคโนโลยีเกี่ยวกับเรื่อง ความสำคัญและวิธีการดูแลรักษากระดูก
 ๓. นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

๑) ถ้าคนเราไม่มีกระดูก เราจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒) ถ้า บอย ปั่นต้นไม้ จะมีความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดผลเสียกับระบบใดของร่างกายมากที่สุด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

๓) ถ้านักเรียนต้องการกินอาหารที่เสริมสร้างกระดูก นักเรียนต้องกินอะไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)

เรื่อง ระบบกระดูก

กระดูก

กระดูกของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่จะเป็นกระดูกที่เปื่อยนุ่มไปด้วยหลอดเลือดและเส้นประสาทประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิต 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 ไขกระดูกสีเหลืองสะสมไขมัน ในขณะที่ไขกระดูกสีแดงสร้างเซลล์เม็ดเลือดซึ่งพบในกระดูกสันหลัง กระดูกอก กระดูกไหปลาร้า กะโหลกศีรษะ และปลายกระดูกต้นแขนและต้นขาทุกๆหนึ่งวินาที ไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือดได้นับล้าน ๆ เซลล์ เท่า ๆ กับจำนวนเซลล์เสื่อมโทรมที่ถูกทำลายพอดี

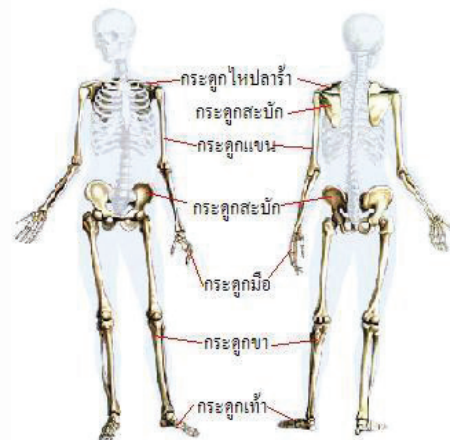
โครงกระดูกประกอบด้วยกระดูกแข็งและกระดูกอ่อนและเอ็นยึดกระดูกที่เหนียวทนทานร่วมกันพยุ่งทำให้อวัยวะคงรูปร่างอยู่ได้ โครงกระดูกแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

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

๒) โครงกระดูกปลายคี่ ประกอบด้วยกระดูกขา กระดูกแขน ทำหน้าที่สำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกระดูกไหล่ กระดูกสะโพกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกปลายคี่เข้ากับกระดูกแกน



กระดูกแกนกลาง (Axial Skeleton)



กระดูกปลายคี่ (Appendicular Skeleton)

<https://www.google.co.th/search?q>



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ระบบย่อยอาหาร

.....

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร
- นักเรียนอภิปรายหรือสรุปองค์ความรู้ตามประเด็นดังต่อไปนี้
- บันทึกผลงาน
- แลกเปลี่ยนเรียนผลงานกับเพื่อนในกลุ่ม

๑. ระบบย่อยอาหาร หมายถึง

.....

.....

.....

๒. อวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบการย่อยอาหาร ได้แก่อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๓. การย่อยอาหาร มี.....ขั้นตอน ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)

เรื่อง ระบบย่อยอาหาร

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ระบบย่อยอาหาร หมายถึง กลไกการแปรสภาพอาหารจากอณูใหญ่ให้เป็นอณูเล็กจนสามารถนำเข้าสู่เซลล์ได้ สารอาหารที่คนเรารับประทานเข้าไป ประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน มักมีขนาดใหญ่เกินกว่าจะลำเลียงเข้าสู่เซลล์ได้ จึงต้องผ่านกระบวนการย่อยเสียก่อน ส่วนสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ น้ำ มีอณูเล็กจะถูกลำเลียงเข้าสู่เซลล์ โดยไม่ต้องผ่านการย่อยสลาย

อวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบการย่อยอาหาร

ปาก ฟัน เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดของร่างกาย มีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร มีลักษณะคล้ายกระดูกแต่ไม่ใช่กระดูก มี ๒ ชุด

- ชุดแรก เรียกว่า ฟันน้ำนม มี ๒๐ ซี่ เกิดในระยะของวัยทารกอายุประมาณ ๖ ปี จะหลุดร่วงหมด
- ชุดที่สอง เรียกว่า ฟันแท้ มี ๓๒ ซี่ ขึ้นมาแทน

ลิ้น ทำหน้าที่ชิมรส กระตุ้นต่อมน้ำลายให้ขับน้ำลายออกมาย่อยอาหารและตัวอาหารลงหลอดอาหาร ในปากมีต่อมน้ำลาย ๓ คู่ ต่อมน้ำลายใต้ขากรรไกรล่าง ไตักหนูแห่งละ ๑ คู่ คอยขับน้ำลายออกมาละลายอาหาร และหล่อลื่นอาหารด้วยน้ำเมือกให้กลืนได้สะดวก

คอหอย เป็นท่อที่มีช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะหลายแห่ง เช่น จมูก ปาก หลอดลม หลอดอาหาร และช่องหูตอนกลาง คอหอยเป็นท่อต่อจากปากคล้ายกรวยยาว ๑ นิ้ว มีหน้าที่เป็นทางผ่านของอากาศจากจมูกไปยังกล่องเสียง เป็นทางผ่านของอาหารจากปากไปยังหลอดอาหาร

หลอดอาหาร เป็นหลอดที่ต่อจากคอหอยไปกระเพาะอาหาร ยาวประมาณ ๒๕ เซนติเมตร ไม่มีต่อมสร้างน้ำย่อย ไม่พบการดูดซึมอาหาร เพราะมีเมือกเคลือบหนาและอาหารผ่านไปอย่างรวดเร็ว

กระเพาะอาหาร เป็นส่วนทางเดินอาหารที่ต่อจากหลอดอาหาร รูปร่างคล้ายตัว J มีกล้ามเนื้อหูรูดทั้งด้านบนและด้านล่าง มีกรดเกลือทำหน้าที่ควบคุมหูรูดให้ทำงานเป็นปกติ ฆ่าเชื้อโรคที่มากับอาหาร ละลายเกลือแร่ในอาหาร และกระตุ้นน้ำย่อยอื่นให้ทำงาน กระเพาะอาหารจะย่อยอาหารประเภทโปรตีนโดยน้ำย่อยเปปซิน แล้วส่งอาหารลงไปยังลำไส้เล็กต่อไป

ลำไส้เล็ก เป็นอวัยวะที่ยาวที่สุด คือประมาณ ๗ – ๘ เมตร เป็นแหล่งย่อยอาหารแหล่งสุดท้ายจนอาหารกลายเป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุด เช่น โปรตีนเป็นกรดอะมิโน คาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคส ไขมันเป็นกรดไขมัน และกลีเซอรอล ซึมผ่านผนังลำไส้เล็กเข้าสู่เส้นเลือดต่อไป

ลำไส้ใหญ่ ต่อจากลำไส้เล็ก ยาวประมาณ ๑.๕ เมตร เป็นแหล่งที่รับกากอาหารจากลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ดูดน้ำ กลูโคส วิตามินบี ๑๒ วิตามินเค รวมทั้งแร่ธาตุออกจากกากอาหารก่อนขับถ่ายทิ้ง

การย่อยอาหาร (Digestion)

ตอนที่ ๑ เมื่ออาหารถูกส่งถึงกระเพาะ หูรูดที่ปลายกระเพาะจะปิดประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง เพื่อปล่อยให้กระเพาะบีบและบิดตัวให้อาหารคลุกเคล้ากับน้ำย่อย เสร็จแล้วหูรูดจึงจะเปิดให้อาหารผ่านเข้าสู่ลำไส้เล็ก

ตอนที่ ๒ ภายในลำไส้เล็กมีกล้ามเนื้ออยู่ ๒ ชั้น ช่วยให้ลำไส้บีบตัวเป็นคลื่นให้อาหารจากกระเพาะเข้าสู่ลำไส้ท่อนบน ท่อนกลาง ท่อนปลายหรือไอเลียม ซึ่งเป็นแหล่งสุดท้ายของลำไส้ที่จะส่งถ่ายอาหารที่ย่อยแล้วให้ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดด้วยวิธีออสโมซิส (Osmosis) ต่อไป การย่อยอาหารในลำไส้เล็กทั้งหมดต้องอาศัยสารและน้ำย่อยจาก ๓ แหล่ง คือ น้ำดีจากตับเพื่อทำให้ไขมันแตกตัวง่ายต่อการย่อย น้ำย่อยจากตับอ่อน และจากต่อมในลำไส้เล็กช่วยย่อยโปรตีน แป้ง และไขมัน

ตอนที่ ๓ อาหารที่เหลือจากลำไส้เล็กจะถูกส่งผ่านหูรูดเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ น้ำจะถูกดูดซึมไปสู่เนื้อเยื่อเหลือแต่กากอาหารทิ้งไว้ที่ลำไส้ตรง (กระเพาะอุจจาระ) เพื่อรอกำจัดออกทางช่องทวารหนักต่อไป



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การถ่ายทอดพันธุกรรม

.....

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การถ่ายทอดพันธุกรรม
 - นักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุปความรู้ความเข้าใจ
 - นักเรียนบันทึกผลงานจากการศึกษาใบความรู้และอภิปราย ตั้งแต่ข้อ ๑) – ข้อ ๔)

๑) การสืบทอดชาติพันธุ์ตามธรรมชาติ เริ่มต้นขึ้นเมื่อใด

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

๒) การปฏิสนธิจะมีการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ของพ่อแม่ไปสู่ลูก ได้แก่

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

๓) โรคบางชนิดทางพันธุกรรมได้ คือ

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

๔) วาดภาพแสดงความรู้ความเข้าใจเรื่อง การถ่ายทอดพันธุกรรม ตกแต่งภาพให้สวยงาม

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

คำถามที่ ๔ เกมพีแอนด์ยาแพ้น้อง

ส่วนใดของร่างกายทำให้เกิดการเคลื่อนที่ได้

- | | |
|---------------|--------------|
| ก. กล้ามเนื้อ | ข. กระดูก |
| ค. เอ็น | ง. ถูกทุกข้อ |

คำถามที่ ๕ เกมพีแอนด์ยาแพ้น้อง

ข้อใดไม่ใช่ข้อวิญจะเป็นกล้ามเนื้อเรียบ

- | | |
|-------------------|--------------|
| ก. กระเพาะปัสสาวะ | ข. ลำไส้เล็ก |
| ค. หลอดเลือด | ง. หัวใจ |

คำถามที่ ๖ เกม พีแอนด์ยาแพ้น้อง

ขนาดของร่างกายมนุษย์ขึ้นอยู่กับข้อใด

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| ก. อุณหภูมิ อากาศ | ข. พันธุกรรม อาหาร |
| ค. ความรู้เรื่องโภชนาการ | ง. อารมณ์ สังคม |

คำถามที่ ๗ เกมพีแอนด์ยาแพ้น้อง

ตำแหน่งใดที่มีการปฏิสนธิในคน

- | | |
|-------------------|-------------|
| ก. มดลูก | ข. รังไข่ |
| ค. ท่อนำไข่ตอนต้น | ง. ช่องคลอด |

คำถามที่ ๘ เกมพีแอนด์ยาแพ้น้อง

ข้อใดเป็นปัจจัยของการหายใจในเซลล์

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| ก. อาหาร คาร์บอนไดออกไซด์ | ข. พลังงาน น้ำ |
| ค. พลังงาน คาร์บอนไดออกไซด์ | ง. อาหาร ออกซิเจน |

คำถามที่ ๙ เกมพีแอนด์ยาแพ้น้อง

ระบบใดเปรียบเสมือนระบบขนส่งในร่างกาย

- | | |
|----------------|----------------------|
| ก. ระบบหายใจ | ข. ระบบไหลเวียนเลือด |
| ค. ระบบขับถ่าย | ง. ระบบย่อยอาหาร |

คำถามที่ ๑๐ เกมพีแอนด์ยาแพ้น้อง

สารที่เป็นตัวรับ-ส่ง ออกซิเจนในเม็ดเลือดแดงไปยังเซลล์ของร่างกายคือ

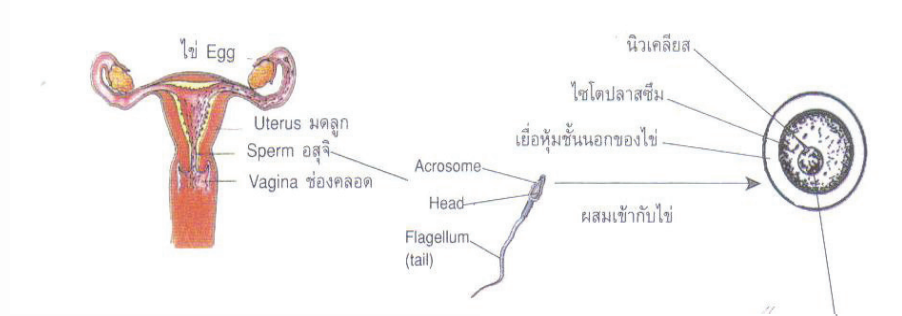
- | | |
|---------------|-----------------|
| ก. พลาสมา | ข. เกล็ดเลือด |
| ค. ฮีโมโกลบิน | ง. เม็ดเลือดขาว |

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

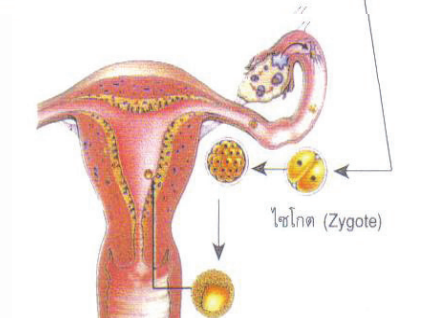
เรื่อง ระบบของร่างกาย

แผนภาพระบบสืบพันธุ์ : การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์

๑. การเริ่มต้นปฏิสนธิ



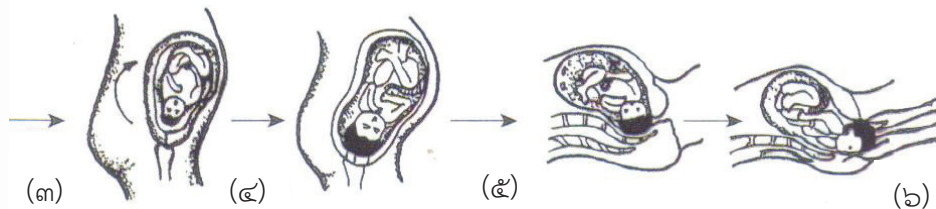
๒. การเจริญเป็นตัวอ่อน



๑. ตัวอ่อนอายุประมาณ ๒ เดือน
ลอยอยู่ในถุงน้ำคร่ำ



๒. ตัวอ่อนอายุ ๔ เดือน



(๓) + (๔) ตัวอ่อนอายุ ๖ เดือน มีลักษณะต่าง ๆ ชัดเจนและเคลื่อนไหวได้มากขึ้น พอถึงเดือนที่ ๗ ทารกจะกลับหัวลงข้างล่าง

(๕) + (๖) เมื่อครบกำหนดคลอดประมาณ ๙ เดือน กล้ามเนื้อของมดลูกจะบีบตัวเพื่อส่งทารกให้ออกจากครรภ์

ที่มา : www.siamhealth.net/public_html/mother_child/.../fertilize.htm

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)

เรื่อง การถ่ายทอดพันธุกรรม

.....

โดยปกติแล้วมนุษย์และสัตว์มีสัญชาตญาณในการรักษาพันธุกรรมของตนเองและมีการสืบทอดชาติพันธุ์ตามธรรมชาติ โดยการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

เมื่อตัวอสุจิของฝ่ายชายเข้าไปผสมกับไข่ของฝ่ายหญิงจะเกิดการปฏิสนธิขึ้น ซึ่งทันทีที่เกิดการปฏิสนธิจะมีการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ของพ่อแม่ไปสู่ลูก เช่น รูปร่างทางกาย ผิวพรรณ รวมทั้งอาจถ่ายทอดโรคบางชนิดทางพันธุกรรมได้ด้วย เช่น โรคตาบอดสี โรคเบาหวาน โรคทาลัสซีเมีย โรคฮีโมฟีเลีย เป็นต้น ฉะนั้นพันธุกรรม ก็คือ การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ไปสู่ลูกหลานนั่นเอง ตัวการที่มีบทบาทต่อการถ่ายทอดทางพันธุกรรมนั้นคือ โครโมโซมและยีน

โครโมโซม คือ สิ่งที่มีลักษณะเป็นท่อนเล็ก ๆ และติดกันอยู่เป็นคู่ ๆ อยู่ในนิวเคลียสของเซลล์สามารถมองเห็นโดยใช้กล้องจุลทรรศน์ สัตว์แต่ละชนิดมีโครโมโซมจำนวนแตกต่างกันไป สำหรับคนเรานั้นเซลล์ร่างกายทั่วไปของคนทุกคน แต่ละเซลล์จะมีโครโมโซม ๔๖ แท่ง หรือ ๒๓ คู่ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑. โครโมโซมร่างกาย (Auto some) เป็นโครโมโซมที่ควบคุมลักษณะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ความสูง สีผิว สีผม สีตา การมีลักยิ้ม โครโมโซมนี้ในชายและหญิงจะมีลักษณะเหมือนกัน ๔๔ แท่ง

๒. โครโมโซมเพศ (Sex chromosome) เป็นโครโมโซมที่มีรูปร่างแตกต่างกันในเพศหญิงและเพศชาย จึงใช้เพื่อกำหนดเพศมี ๒ แท่ง หรือ ๑ คู่ ในเพศหญิงเป็น XX ในเพศชายเป็น XY

ดังนั้นใน ๑ นิวเคลียสของเพศหญิงจะมีโครโมโซมเป็น ๔๔ + XX และเพศชายจะมี ๔๔+XY เมื่อเพศหญิงและเพศชายจะสร้างเซลล์สืบพันธุ์ จะลดจำนวนโครโมโซมทั้ง ๒ ชนิดลงอย่างละครึ่ง คือ

- ในไข่ เพศหญิงจะได้เป็น ๒๒ + X
- ในอสุจิ เพศชายจะได้เป็น ๒๒ + X หรือ ๒๒ + Y

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

.....

- คำชี้แจง** ๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
๒. ให้นักเรียนตอบคำถามแสดงความรู้ความคิดเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศ
ในข้อ ๑) และข้อ ๒)
๓. ให้นักเรียนเขียนข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาในข้อ ๓)

๑) การเปลี่ยนแปลงทางเพศ ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒) เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ควรปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสม

.....

.....

.....

.....

๓) ☹ เมื่อเกิดความเครียด นักเรียนมีวิธีป้องกันความเครียดได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง ความสำคัญของครอบครัวที่อบอุ่น

.....

ครอบครัว คือกลุ่มบุคคลที่ผูกพันกันทางสายเลือดและใช้ชีวิตร่วมกัน ทำหน้าที่เป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตในสังคม

ลักษณะของครอบครัวไทย

๑. ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก
๒. ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวใหญ่ที่ประกอบด้วยญาติผู้ใหญ่ ญาติพี่น้องของสามีหรือภรรยา เช่น พี่ ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย ร่วมกันอยู่ในครอบครัว

การนับถือญาติ ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวที่ให้ความสำคัญในการนับถือญาติ ผู้ที่มีอายุน้อยกว่าจะเคารพผู้ที่มีอายุมากกว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่าก็จะให้ความรักและความเอ็นดู ดูแลผู้ที่มีอายุน้อยกว่า

ลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

คนในสังคมอาศัยอยู่รวมกันเป็นครอบครัว แต่ละครอบครัวก็จะประกอบไปด้วยสมาชิกที่ต่างกัน สมาชิกทุกคนต่างต้องการให้ครอบครัวของตนมีความอบอุ่นและมีความสุข ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงต้องร่วมกันปฏิบัติตน เพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น มีหลายวิธี ดังนี้

๑. มีความรักใคร่ห่วงใยกันอย่างแท้จริง
๒. รู้จักบทบาทและหน้าที่ และช่วยกันทำงานตามหน้าที่ที่รับผิดชอบอย่างเต็มความสามารถ
๓. สมาชิกทุกคนต้องมีความเคารพนับถือและเชื่อฟังคำแนะนำของผู้ที่มีอาวุโสกว่า
๔. สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อกันอย่างนุ่มนวลและใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์
๕. รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด ช่วยกันสร้างฐานะและรักษาทรัพย์สินสมบัติของครอบครัว
๖. สมาชิกทุกคนมีความสามัคคี เสียสละ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
๗. เมื่อเกิดปัญหาในครอบครัว สมาชิกทุกคนร่วมใจกันในการแก้ไขปัญหาด้วยการพูดคุยและใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และไม่นำปัญหาในครอบครัวไปเล่าให้คนนอกครอบครัวฟัง

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔)

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

วัยเด็กตอนปลาย คือช่วงระหว่าง ๑๐ – ๑๒ ปี ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้ชัดเจน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

เพศชาย

- ๑) น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขายาว ไหล่กว้าง
- ๒) เริ่มมีสิวขึ้นที่ใบหน้าและลำตัว
- ๓) ฮอโมนเพศชายกระตุ้นให้อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น
- ๔) มีหนวดเคราและขนขึ้นที่รักแร้และอวัยวะเพศ
- ๕) เสียงแตก แหบห้าว
- ๖) ต่อมเหงื่อซบเหงื่อออกมามาก ทำให้มีกลิ่นตัว
- ๗) อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเริ่มทำงานจึงมีการสร้างอสุจิและหลั่งน้ำอสุจิ หรือการฝันเปียก

เพศหญิง

- ๑) น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปร่างสูงและตัวใหญ่กว่าเพศชาย
- ๒) เริ่มมีสิวขึ้นที่ใบหน้าและลำตัว
- ๓) ฮอโมนเพศหญิงกระตุ้นให้หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น
- ๔) มีขนขึ้นที่และอวัยวะเพศและรักแร้
- ๕) สะโพกผายออก
- ๖) ต่อมเหงื่อซบเหงื่อออกมามาก ทำให้มีกลิ่นตัว
- ๗) อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเริ่มทำงาน จึงมีการตกไข่และมีประจำเดือน

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์

- ๑) มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายตามสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ เช่น โมโหง่าย โกรธง่ายแต่หายเร็ว เป็นต้น
- ๒) มีความรู้สึกวิตกกังวล เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและไม่ทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง
- ๓) มีความรักและต้องการปกป้องกลุ่มเพื่อนหรือพวกพ้องของตน
- ๔) มีความสนใจเพื่อนต่างเพศ รักสวยรักงามมากขึ้น ชอบแต่งกายตามสมัยนิยม

๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

- ๑) เห็นความสำคัญและใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมาก ปฏิบัติตนตามเพื่อนในกลุ่ม ทั้งการแต่งกาย การใช้คำพูด และการใช้สิ่งของ
- ๒) ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มจึงเลือกเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะและความชอบคล้ายกับตนเอง

๓) กล้าแสดงออกและทำตัวให้เป็นจุดสนใจ

๔) ต้องการเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจเป็นเพื่อคอยให้คำปรึกษาและช่วยแก้ไขปัญหา เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เราจำเป็นต้องปรับตัวให้เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ผลกระทบและวิธีป้องกันความเครียด

ความเครียด เป็นอารมณ์หรือความรู้สึกโกรธ เสียใจ กัดดัน ไม่สบายใจ สับสน คับข้องใจ อาจเกิดขึ้นได้เพราะมีปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้

- อาการที่บ่งบอกได้ว่ากำลังอยู่ในสภาวะความเครียด
- ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่ค่อยอึด
- หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย
- โหมโง่ง่าย ทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด ไม่อยากพูดกับใคร

สาเหตุของความเครียด มีดังนี้

๑. สาเหตุจากทางร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย ความพิการ ความอ้วน ความผอม
๒. สาเหตุจากทางจิตใจ เช่น ความกลัว ความหวาดระแวง ความขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความอาย เป็นต้น
๓. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม เช่น การเรียน การสอบ การเปลี่ยนห้องเรียน การสูญเสียคนรักหรือคนใกล้ชิด

การป้องกันและแก้ไขเมื่อมีความเครียด

๑. คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ และยอมรับว่าทุกคนมีปัญหา
๒. อย่าปล่อยให้ปัญหารุมล้อม เผลอหนีกับความจริง และหาทางออกโดยการปรับชีวิตใหม่
๓. ผ่อนคลายความเครียด โดยหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น
๔. อย่าเก็บความทุกข์ไว้ในใจคนเดียว ควรระบายความทุกข์กับผู้ที่ไว้วางใจ และถ้าหากท้อแท้สิ้นหวัง ควรรีบปรึกษาจิตแพทย์โดยด่วน

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๕
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

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

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. เริ่มชีวิตของมนุษย์เกิดจากสิ่งใด
- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ก. ความรักของชายหญิง | ข. การปฏิสนธิระหว่างอสุจิกับไข่ |
| ค. เกิดจากเชื้ออสุจิของผู้เป็นพ่อ | ง. เกิดจากไข่ในตัวมารดา |
๒. อายุในช่วงใดที่เด็กชายจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กหญิง
- | | |
|---------------|--------------|
| ก. ๑ - ๖ ปี | ข. ๗ - ๑๐ ปี |
| ค. ๑๑ - ๑๕ ปี | ง. ๙ - ๑๕ ปี |
๓. กล้ามเนื้อ กระดูก ปอด หัวใจ ลำไส้ จะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุเท่าไร
- | | |
|--------------------|---------------|
| ก. แรกเกิด - ๑ ขวบ | ข. ๕ - ๗ ปี |
| ค. ๑๑ - ๑๖ ปี | ง. ๑๘ - ๒๐ ปี |
๔. ข้อใดทำให้อารมณ์เรามีความสุข
- | | |
|-------------------|---------------------|
| ก. อารมณ์กลัว | ข. อารมณ์โกรธ |
| ค. อารมณ์สนุกสนาน | ง. อารมณ์อิจฉาริษยา |
๕. ถ้าเราทะเลาะกับเพื่อนจะอย่างไร
- | | |
|----------------------|---------------|
| ก. ปรับความเข้าใจกัน | ข. ไม่พูดด้วย |
| ค. กลั่นแกล้งเพื่อน | ง. ไม่มองหน้า |
๖. เราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด
- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ก. แสดงท่าทางฉุนเฉียว | ข. ช่มใจตนเอง |
| ค. ร้องไห้ งอแง | ง. กล่าวโทษคนอื่น |
๗. เมื่อเราเกิดอารมณ์วิตกกังวลเราควรทำอย่างไร
- | | |
|---------------------|------------------------|
| ก. คิดให้มาก | ข. แยกตัวตามลำพัง |
| ค. ทำจิตใจให้แจ่มใส | ง. แสดงออกให้คนอื่นรู้ |
๘. เราสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีใด
- | | |
|--------------------|---------------|
| ก. ฟังเพลง | ข. เรียนพิเศษ |
| ค. เที่ยวกับเพื่อน | ง. สูบบุหรี่ |

๙. ใครเป็นผู้มีอารมณ์ดี

- ก. แดง ร้องไห้ทุกครั้งเมื่อโดนดุ
ข. พิม หงุดหงิดเมื่อแม่ไม่ตามใจ
ค. หนึ่ง รับฟังด้วยท่าทางสุภาพเมื่อครูตักเตือน
ง. หนึ่ง หนีงานขณะช่วยทำงาน

๑๐. เมื่อมีอารมณ์วิตกกังวลมากจนเกินไปจะส่งผลเสียต่อเราอย่างไร

- ก. นอนไม่หลับ
ข. ปวดศีรษะ
ค. กระวนกระวาย
ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. ส่วนใดที่เป็นโครงสร้างที่ทำให้ร่างกายคงรูปร่างได้

- ก. หัวใจ
ข. ปอด
ค. กระดูก
ง. สมอ

๑๒. สารอาหารในข้อใดที่ทำให้กระดูกมีความแข็งแรงเป็นลักษณะเฉพาะตัว

- ก. โปรตีน
ข. คาร์โบไฮเดรต
ค. วิตามิน
ง. แคลเซียม

๑๓. สิ่งใดทำให้กระดูกมีความยืดหยุ่นเหนียวคงทน

- ก. โปรตีน
ข. คาร์โบไฮเดรต
ค. เกลือแกง
ง. วิตามิน

๑๔. ส่วนใดของกระดูกที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง

- ก. เซลล์กระดูกที่เป็นเนื้อเยื่ออัดแน่น
ข. เนื้อกระดูกที่คล้ายรังผึ้ง
ค. ไขกระดูกสีแดง
ง. ไขกระดูกสีเหลือง

๑๕. ส่วนใดของกระดูกที่สะสมไขมัน

- ก. ไขกระดูกสีแดง
ข. ไขกระดูกสีเหลือง
ค. กระดูกฟองน้ำ
ง. กระดูกเนื้อ

๑๖. กระดูกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกเรียงเข้ากันกับกระดูกแกน คือกระดูกส่วนใด

- ก. กระดูกขา
ข. กระดูกสันหลัง
ค. กระดูกซี่โครง
ง. กระดูกสะโพก

๑๗. ถ้ากระดูกผิดปกติไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติได้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของการพัฒนาการทางร่างกายอย่างไร

- ก. ตัวเตี้ยแคระ
ข. ตัวพอมผิดปกติ
ค. ทรงตัวไม่ได้
ง. สร้างเซลล์เม็ดเลือดไม่ได้

ให้อ่านข้อความแล้วตอบคำถามในข้อ ๑๘

- (๑) ออกกำลังสม่ำเสมอไม่รุนแรง
(๒) รับประทานอาหารจำพวกแคลเซียมและฟอสฟอรัสให้เพียงพอต่อร่างกายต้องการ
(๓) พักผ่อนนอนหลับให้มาก ๆ ออกกำลังกายแต่น้อย
(๔) ให้ร่างกายรับแสงแดดโดยตรงไม่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง

๑๘. จะปฏิบัติตนในการป้องกันและรักษากระดูกอย่างไรจึงจะทำให้กระดูกทำหน้าที่ได้ใหม่และพัฒนาการเจริญเติบโต

ก. (๑) (๒) (๔)

ข. (๑) (๒) (๓)

ค. (๒) (๓) (๔)

ง. (๑) (๓) (๔)

๑๙. ถ้าเอ็นที่ยึดกระดูกซี่กษาคจะเกิดผลต่ออวัยวะส่วนใดมากที่สุด

ก. กะโหลก

ข. ข้อต่อ

ค. กระดูกสันหลัง

ง. กระดูกอ่อน

๒๐. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง

ข. กะโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน

ง. กระดูกต้นขาด้านบน

๒๑. เด็ก ๆ ควรรับประทานอาหารชนิดใดเพื่อช่วยให้ร่างกายสูงใหญ่

ก. ชিং

ข. มะเขือเทศ

ค. เผือก

ง. นม

๒๒. ส่วนใดของร่างกายทำให้เกิดการเคลื่อนที่ได้

ก. กล้ามเนื้อ

ข. กระดูก

ค. เอ็น

ง. ฤทุกข้อ

๒๓. โดยมวลของร่างกายมีกล้ามเนื้อร้อยละเท่าไร

ก. ๒๐

ข. ๓๐

ค. ๔๐

ง. ๕๐

๒๔. กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ยึดโครงกระดูกคือกล้ามเนื้อชนิดใด

ก. กล้ามเนื้อเรียบ

ข. กล้ามเนื้อโครงสร้าง

ค. กล้ามเนื้อหัวใจ

ง. กล้ามเนื้อโครงร่าง

๒๕. ส่วนใดที่ทำหน้าที่ปกคลุมกระดูก

ก. กล้ามเนื้อ

ข. เนื้อเยื่อ

ข. เอ็น

ง. ผิวหนัง

๒๖. ข้อใดไม่ใช่ข้อวัวยวะเป็นกล้ามเนื้อเรียบ

ก. กระเพาะปัสสาวะ

ข. ลำไส้เล็ก

ค. หลอดเลือด

ง. หัวใจ

๒๗. เด็กในวัยใดมีการพัฒนากล้ามเนื้อมือมากที่สุด

ก. ช่วงอายุแรกเกิด - ๒ ปี

ข. ช่วงอายุ ๔ - ๖ ปี

ค. ช่วงอายุ ๗ - ๑๐ ปี

ง. ช่วงอายุ ๑๒ - ๒๐ ปี

๒๘. อะไรที่ช่วยหล่อเลี้ยงข้อต่อ

ก. น้ำ

ค. น้ำมันไขข้อ

ข. น้ำมันหล่อเลี้ยง

ง. ไชมัน

๒๙. การคายความร้อนสัมพันธ์กับข้อใด

ก. กล้ามเนื้อ

ค. หัวใจ

ข. กระดูก

ง. ข้อต่อ

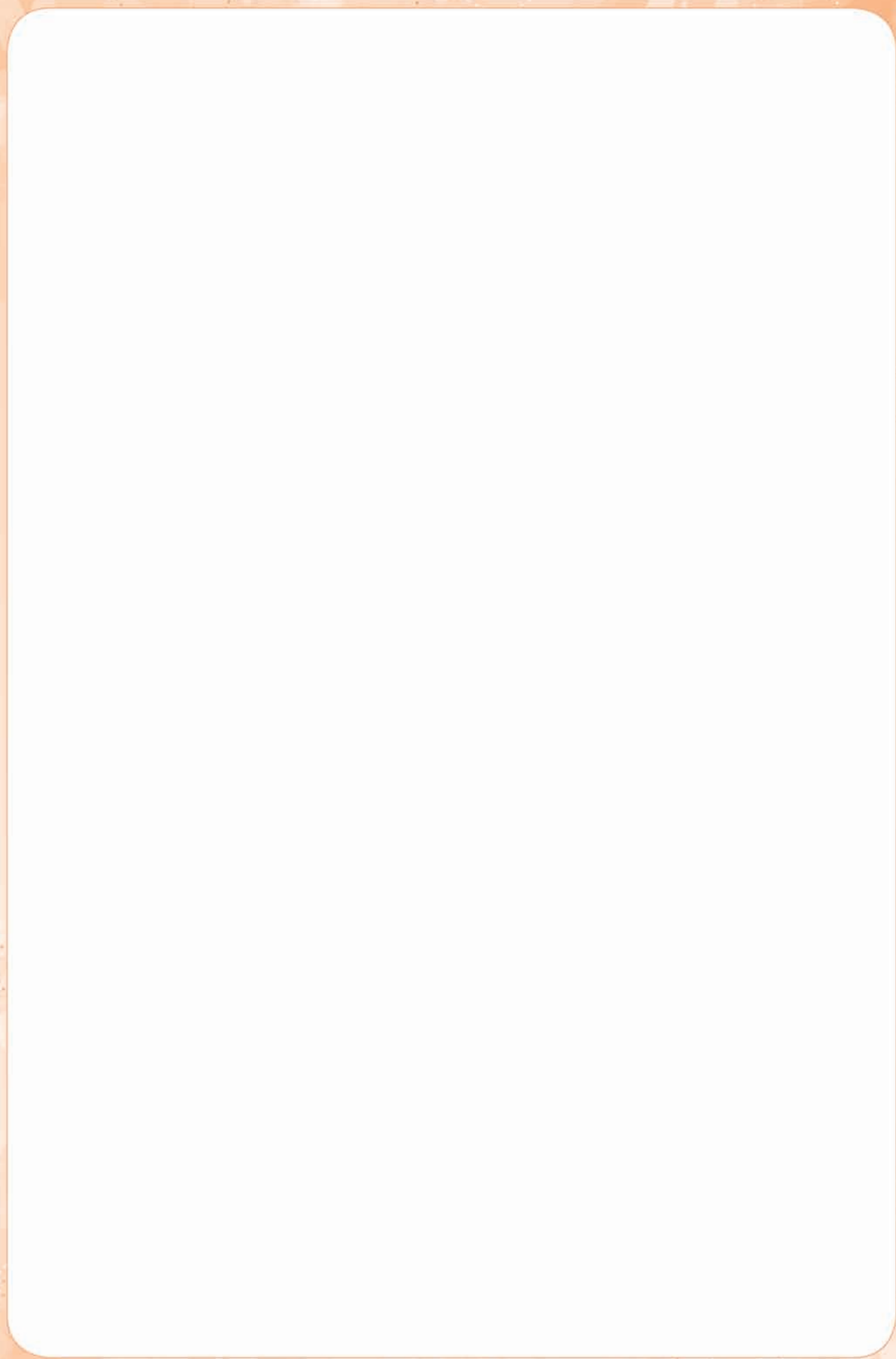
๓๐. ข้อใดคือกระดูกแกน

ก. กระดูกสันหลัง

ค. กระดูกแขน

ข. กระดูกขา

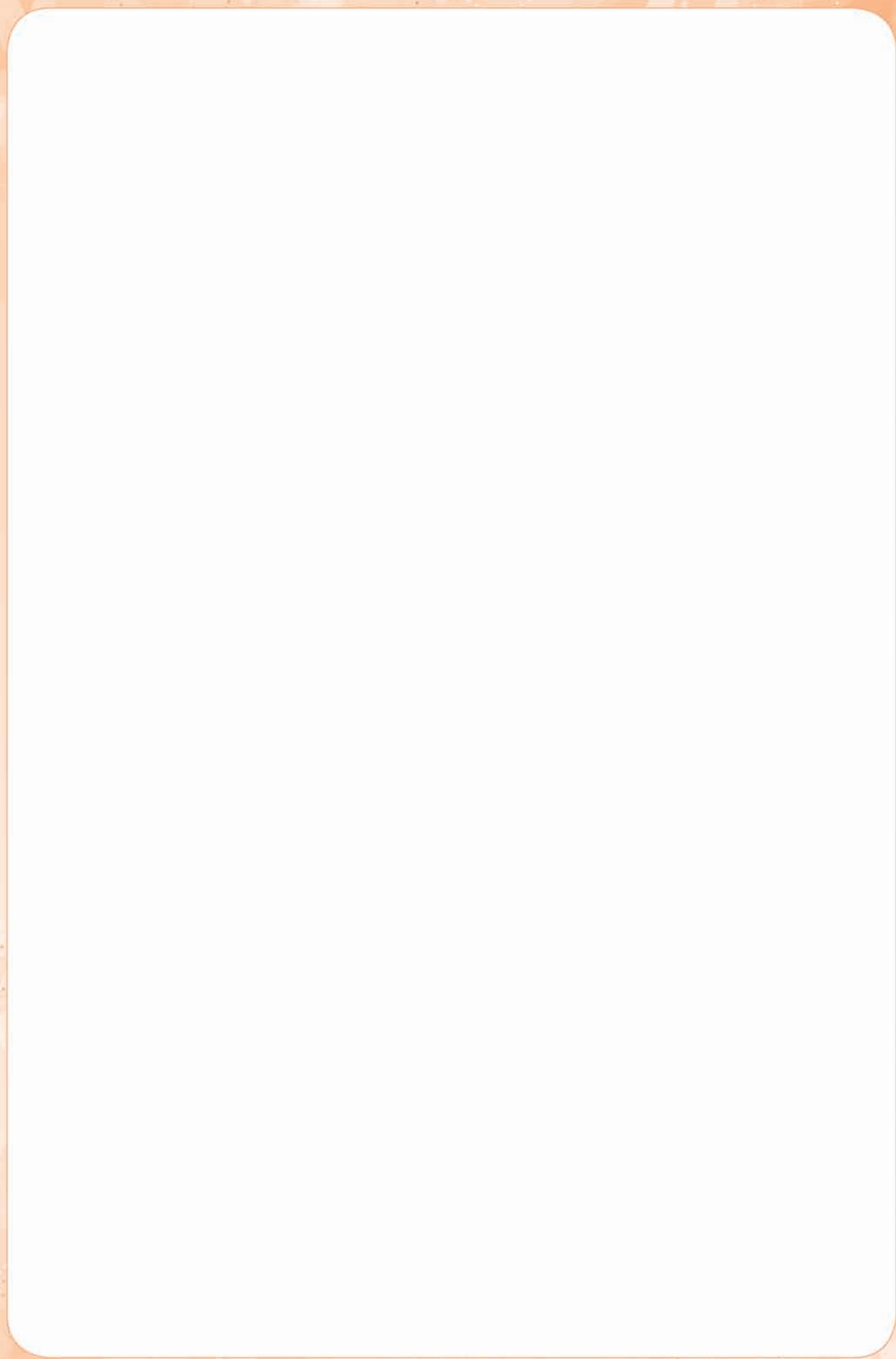
ง. กระดูกไหล่



หน่วยย่อยที่ ๒

สนุกกับเกมกีฬา





แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบ จิ้งหะ</p> <p>ก. การแสดงท่าตรงตามจิ้งหะ ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. ท่าทาง</p> <p>๒. ถ้าเราไม่เคลื่อนไหวร่างกายเลยจะเกิดผล อย่างไร</p> <p>ก. กินอาหารได้น้อยลง ข. รูปร่างและทรหดทรงดี ค. แขนและขาหดสั้นลง ง. กล้ามเนื้อลีบและอาจพิการ</p> <p>๓. การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด</p> <p>ก. แบบอยู่กับที่ ข. แบบเคลื่อนที่ ค. แบบประกอบอุปกรณ์ ง. แบบผสมผสาน</p> <p>๔. การขว้างส่งลูกบอลให้เพื่อนต้องใช้ทักษะเคลื่อนไหว ในข้อใด</p> <p>ก. การขว้างและการกระโจน ข. การขว้างและการก้าวเท้า ค. การขว้างและการโยน ง. การขว้างและการก้มตัว</p> <p>๕. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด</p> <p>ก. ขา ข. มือ ค. แขน ง. ศีรษะ</p> <p>๖. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัว</p> <p>ก. ม้วนตัว ข. กลิ้งตัว ค. หกสูง ง. ปีนเสา</p> <p>๗. ประโยชน์โดยตรงที่ได้รับจากการฝึกยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐาน คือข้อใด</p> <p>ก. ความอดทน ข. ความแข็งแรง ค. ความคล่องตัว ง. ความกล้าหาญ</p>	<p>๘. เกมเตะบอลวงกลม เป็นเกมที่เน้นความสัมพันธ์ ของอวัยวะใด</p> <p>ก. แขนกับมือ ข. ตากับเท้า ค. ตากับแขน ง. ขากับแขน</p> <p>๙. การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าอ้อมหลักจะต้องใช้อุปกรณ์ ในข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด</p> <p>ก. ลูกเทนนิส ข. ลูกปิงปอง ค. ลูกเบสบอล ง. ลูกฟุตบอล</p> <p>๑๐. การเล่นเกมโยนบอล ฝึกทักษะในด้านใด</p> <p>ก. การจับบอล ข. การแย่งบอล ค. การรับส่งบอลด้วยมือ ง. การรับส่งบอลด้วยเท้า</p> <p>๑๑. การดึงของ ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด</p> <p>ก. กล้ามเนื้อไหล่ ข. กล้ามเนื้อแขน ค. กล้ามเนื้อขา ง. กล้ามเนื้อเอว</p> <p>๑๒. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะการดันสิ่งของที่ถูกวิธี</p> <p>ก. โนม้ตัวไปข้างหน้า ข. ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า ค. ย่อเข่าลงเล็กน้อย ง. ลำตัวตั้งตรง</p> <p>๑๓. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรม แบบผลัด</p> <p>ก. ความสามัคคี ข. ความอดทน ค. ความกล้าหาญ ง. ความใฝ่รู้</p>
--	---

๑๔. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด

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

๑๕. การเล่นเกมเบอร์ดี้เช็บบอล นำไปสู่การเล่นกีฬาในข้อใด

- ก. ฟุตบอล
- ข. แอนด์บอล
- ค. วอลเลย์บอล
- ง. แชร์บอล

๑๖. การเล่นเกม ต้องยึดอะไรเป็นหลัก

- ก. ผู้นำ
- ข. กติกา
- ค. จำนวนผู้เล่น
- ง. อุปกรณ์การเล่น

๑๗. การเล่นเกมห่วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด

- ก. ขาและมือ
- ข. มือและตา
- ค. ขาและตา
- ง. แขนและลำตัว

๑๘. การเล่นเกมห่วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด

- ก. ความอ่อนตัว
- ข. ความรวดเร็ว
- ค. ความแม่นยำ
- ง. ความคล่องแคล่ว

๑๙. ขณะส่งห่วงข่าง มือต้องอยู่ในลักษณะใด

- ก. อยู่ระดับไหล่
- ข. อยู่ระดับใดก็ได้
- ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่
- ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่

๒๐. กีฬาตะกร้อ ใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด

- ก. เท้า
- ข. ไหล่
- ค. แขน
- ง. ลำตัว

๒๑. เมื่อฝ่ายรับรับห่วงได้แล้วต้องส่งห่วงให้ใคร

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

๒๒. การเล่นเกมตะกร้อวงเล็กให้ปลอดภัย ควรทำอย่างไร

- ก. เล่นกับเพื่อนเพียง ๒ - ๓ คน
- ข. สวมหมวกนิรภัยขณะเล่น
- ค. เล่นตามขั้นตอนการเล่น
- ง. เล่นกับเพื่อนกลุ่มใหญ่

๒๓. ข้อใดจัดเป็นกรีฑาประเภทลู่วิ่ง

- ก. วิ่งข้ามรั้ว
- ข. กระโดดสูง
- ค. ทุ่มน้ำหนัก
- ง. กระโดดไกล

๒๔. การวิ่ง ๕๐ เมตร เป็นการทดสอบด้านใด

- ก. ความเร็ว
- ข. การทรงตัว
- ค. ความอดทน
- ง. ความอ่อนตัว

๒๕. กีฬาฟุตบอลฝึกทักษะด้านใดมากที่สุด

- ก. การวิ่งเร็ว
- ข. การเตะลูก
- ค. การทุ่มลูก
- ง. การเคาะลูก

๒๖. กีฬาฟุตบอลมีจำนวนผู้เล่นฝ่ายละกี่คน

- ก. ๑๐ คน
- ข. ๑๑ คน
- ค. ๑๒ คน
- ง. ๑๓ คน

๒๗. กรีฑาประเภทลู่วิ่ง ส่วนใหญ่ตัดสินแพ้ชนะด้วยหลักเกณฑ์ในข้อใด

- ก. เวลา
- ข. ระยะทาง
- ค. ความสูง
- ง. ความไกล

๒๘. การวิ่งทางโค้งควรวิ่งอย่างไร

- ก. วิ่งตัวตรง
- ข. เอนลำตัวไปด้านหลัง
- ค. เอนลำตัวไปทางซ้าย
- ง. ยกเข่าให้สูงจนถึงหน้าอก

๒๙. เขตที่กำหนดให้รับส่งคหามีระยะทางเท่าใด

- ก. ๕ เมตร
- ข. ๑๐ เมตร
- ค. ๑๕ เมตร
- ง. ๒๐ เมตร

๓๐. ข้อใดทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

- ก. รักษาความสะอาดของร่างกาย
- ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค. ฝึกอารมณ์ให้สงบ
- ง. ดื่มนมทุกวัน

ใบงานที่ ๑๑
เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลง

คำชี้แจง ให้คิดท่ากายบริหารประกอบเพลง ๑ เพลง แล้ววาดภาพประกอบการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่ชอบ

๑. เขียนชื่อเพลงและเนื้อร้อง

เพลง.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๒. วาดภาพท่าทางประกอบเพลง

ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เกม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเกมที่ชอบจากการฝึกปฏิบัติมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากเกมที่เลือก

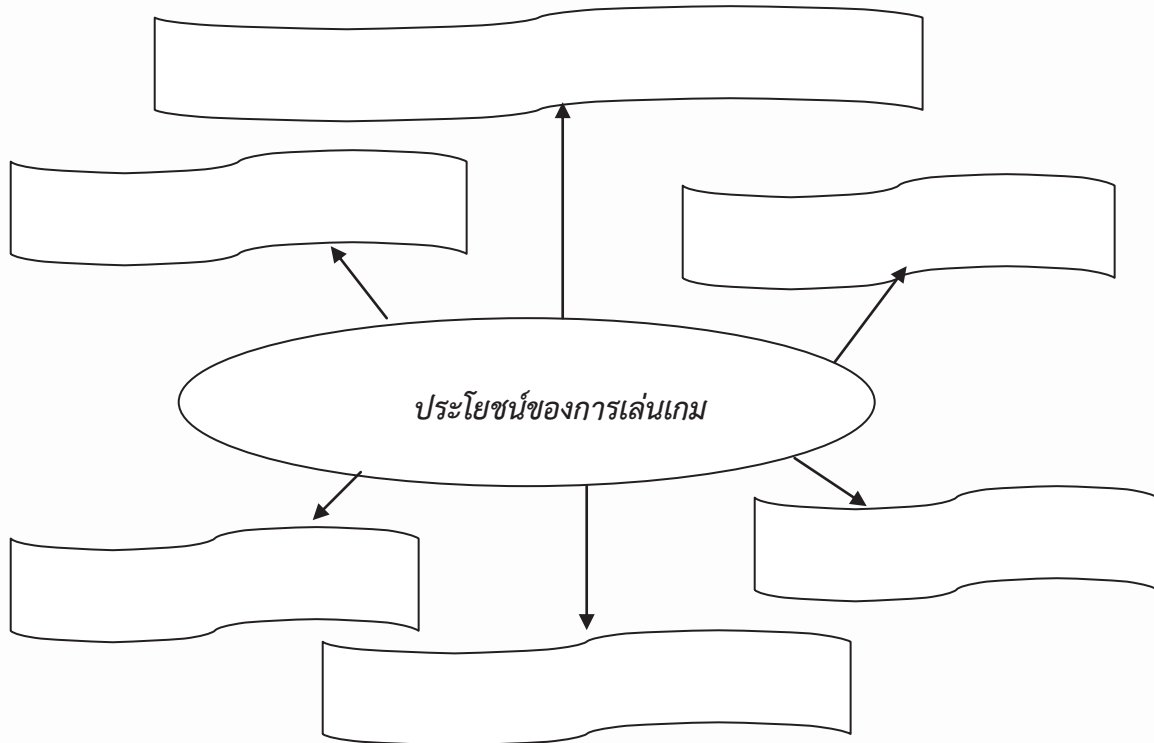
๑. เกมที่ชอบ

.....

.....

.....

๒. ประโยชน์ของเกม



ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง เกม

การเล่นเกมนี้อาจมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ต่อไป

เกมส่งบอลลอดถ้ำ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่าๆกัน ทุกคนยืนแยกเท้า
๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวถือลูกบอลส่งลอดขาติดต่อกันไปจนถึงท้ายแถว โดยไม่ให้ลูกบอลตกลงถึงพื้น
๓. ให้คนสุดท้ายของแถวถือลูกบอลวิ่งมาอยู่หัวแถวแล้วส่งต่อให้คนต่อไป ทำเช่นนี้จนครบหมดทุกคน

แถวใดเสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม
๒. เลือกผู้เล่น ๑ คน ยืนในวงกลม โดยสมมติเป็นลิง
๓. ให้ผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมแย่งลูกบอลได้
๔. ถ้าผู้ส่งหรือผู้รับคนใดพลาดถูกแย่งหรือเตะลูกบอลได้คนนั้นจะต้องออกไปเป็นลิงแทน

เกมกระโดดเชือก

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน เข้าแถวตอนลึก
๒. ให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมา ๒ คน แถวเชือกเป็นจังหวะ
๓. ให้ผู้เล่นส่วนที่เหลือวิ่งเข้ากระโดดเชือกที่ละคู่ตามจังหวะ
๔. ผู้เล่นคู่ใดถูกเชือกพลาดจะต้องเปลี่ยนออกไปแถวเชือกแทนคนเดิม

เกมพื้นฐาน หนึบบอลกระโดด

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

อุปกรณ์ ลูกบอล

ผู้เล่น แบ่งเป็นทีม ทีมละ ๓ คนขึ้นไป

กติกา ผู้เล่นใช้เข้าหนีลูกบอล กระโดดไปยังเส้นกลับตัว โดยไม่ให้ลูกบอลหล่นลงพื้น แล้วกระโดดกลับมาส่งลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไปที่เส้นเริ่มต้น ทีมใดที่ผู้เล่นเข้าประจำที่ได้ครบทีมก่อนเป็นฝ่ายชนะ

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าแถวต่อนลิ๊ก แถวละเท่า ๆ กัน และยืนหลังเส้นเริ่มต้น
๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้เข้าหนีลูกบอลกระโดดไปยังเส้นกลับตัว แล้วกระโดดไปยังเส้นกลับมาส่งลูกบอลให้คนต่อไปในทีมที่เส้นเริ่มต้น
๓. คนต่อไปของแต่ละทีมทำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบหมดทุกคน ทีมใดครบก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เทคนิคการเล่น

๑. ผู้เล่นจะต้องหนีลูกบอลด้วยหัวเข่าให้แน่น
๒. ผู้เล่นคนแรกและคนอื่นๆ ในทีมควรกระโดดด้วยความรวดเร็ว และระมัดระวังอย่าให้ลูกบอลหล่นลงพื้นก่อนส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การเล่นเกมกีฬา

ชื่อ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกกีฬาที่ชื่นชอบมา ๑ ชนิด (ห่วงข้ามตะขாய ตะกร้อ และฟุตบอล) พร้อมทั้งยกตัวอย่างแล้วให้เหตุผลที่ชื่นชอบกีฬานั้น

๑. กีฬาที่นักเรียนชื่นชอบ
เพราะ

๒. นักกีฬาที่ชื่นชอบ.....
เพราะ

๓. ทีมกีฬาที่ชอบ
เพราะ

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

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 และวางเข้าให้อยู่ใกล้เส้นเท้า

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

๓. การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ - ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วงๆ 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 และนิ้วก้อยกำรอบๆ ไม้ ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม

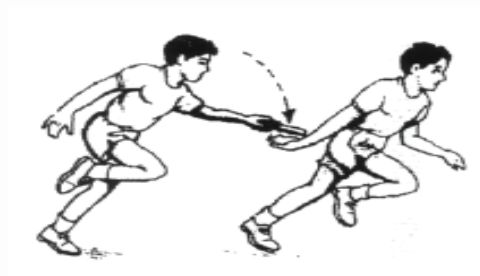
๒. การส่ง - รับไม้คทา มีหลายแบบ ผู้รับและผู้ส่งให้สัมพันธ์กัน การรับ - ส่งไม้นี้จะต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ ซึ่งมีระยะทาง ๒๐ เมตร วิธีส่ง - รับไม้คทา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวา ผู้รับรับด้วยมือซ้าย โดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลัง หายมือ ผู้ส่งจะพาดไม้ลงบนมือของผู้รับ

๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน

๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหลัง และคว่ำมือลงผู้รับส่งไม้จากด้านล่างพาดขึ้นใส่มือผู้รับ

๓. การวางตำแหน่งผู้วิ่ง การวางตำแหน่งผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วงๆ ตามระยะทางที่กำหนด เช่น วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร คือวิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร เท่าๆ กัน หรือวิ่ง ๔ x ๑๐๐ เมตร จะใช้ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

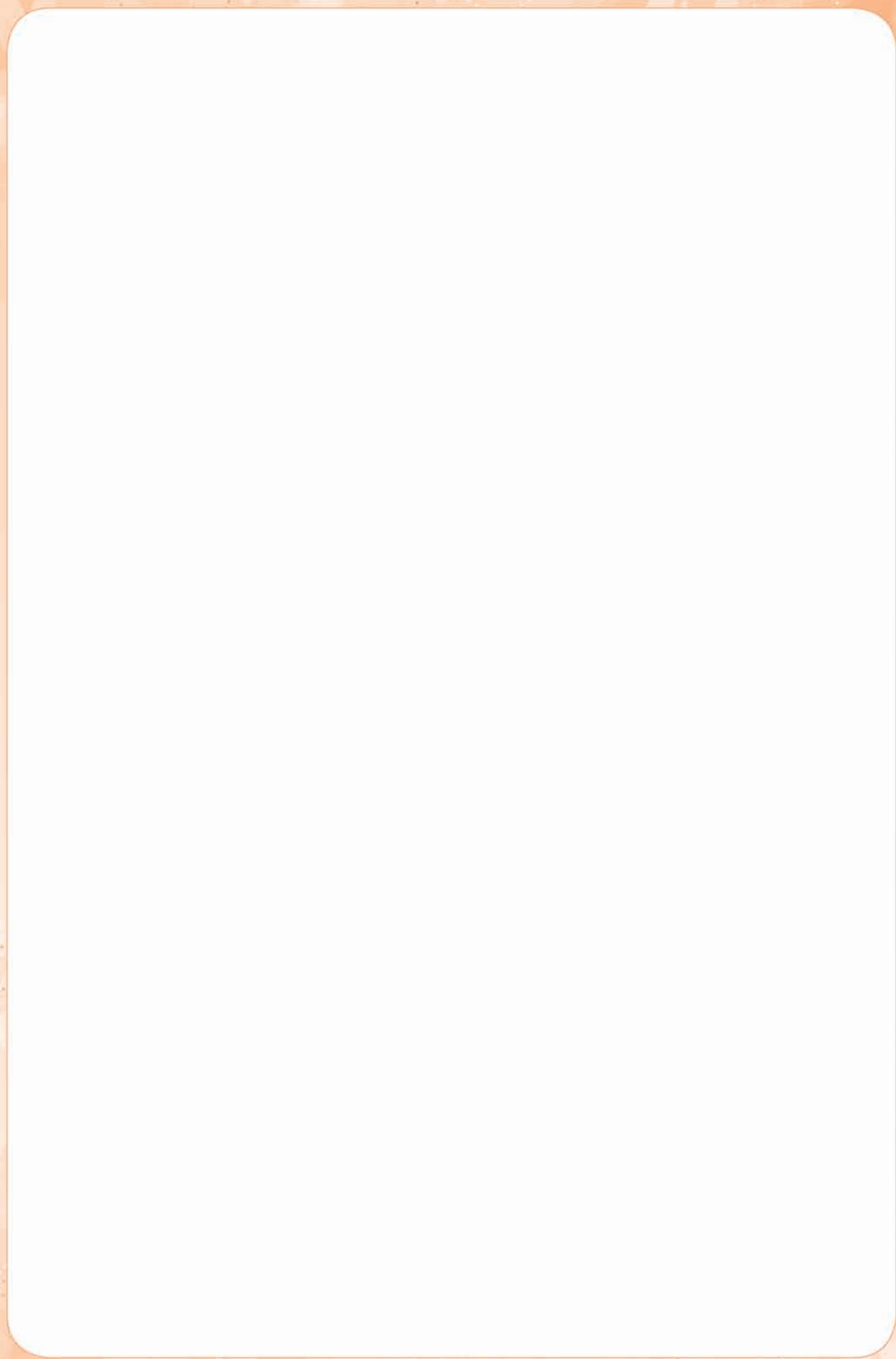


การ รับ - ส่งคทา

หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีความสุข





<p>๑๓. ข้อใด ไม่สัมพันธ์กับยาเสพติด</p> <p>ก. ผู้เสพยาจะมีการทรนทรุยากระวนกระวาย</p> <p>ข. เกิดความต้องการเสพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ</p> <p>ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที</p> <p>ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค</p> <p>๑๔. นักเรียนควรอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพ ข้อความนี้ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>ก. ถูกเพราะทำให้ทดสอบได้นานขึ้น</p> <p>ข. ถูกเพราะเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย</p> <p>ค. ไม่ถูกเพราะทำให้ผลการทดสอบคลาดเคลื่อน</p> <p>ง. ไม่ถูกเพราะการอบอุ่นร่างกายทำก่อนเล่นกีฬาเท่านั้น</p> <p>๑๕. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด</p> <p>ก. นั่งก้มตัว ข. แร่งบีบมือ</p> <p>ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที</p> <p>๑๖. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล</p> <p>ก. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร</p> <p>ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด</p> <p>ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้</p> <p>ง. แพทย์ผ่าตัดคนไข้</p> <p>๑๗. ผู้ปฐมพยาบาลควรมีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. มีความรู้เกี่ยวกับวิธีปฐมพยาบาล</p> <p>ข. ฉลาดหลักแหลม</p> <p>ค. คล่องแคล่ว</p> <p>ง. มีเหตุผล</p> <p>๑๘. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่าย ควรทำอย่างไร</p> <p>ก. ขว้างปาสิ่งของ ข. พูดคุยกับเพื่อน</p> <p>ค. นั่งร้องไห้ดังๆ ง. เก็บตัวเงียบๆ คนเดียว</p> <p>๑๙. โรคใดเป็นโรคที่เป็นแล้วจะเกิดภูมิต้านทานขึ้นในร่างกาย</p> <p>ก. โรคไข้เลือดออก ข. โรคหัด</p> <p>ค. โรคเอดส์ ง. โรคบาดทะยัก</p>	<p>๒๐. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้ติดโรคเอดส์ได้</p> <p>ก. ใช้โทรศัพท์ร่วมกัน</p> <p>ข. ใช้ห้องน้ำร่วมกัน</p> <p>ค. โดยสารรถประจำทางคันเดียวกัน</p> <p>ง. ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน</p> <p>๒๑. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ</p> <p>ก. วันหมดอายุ</p> <p>ข. สถานที่ผลิต</p> <p>ค. ส่วนประกอบสำคัญ</p> <p>ง. สถานที่วางจำหน่าย</p> <p>๒๒. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใดปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด</p> <p>ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด</p> <p>ข. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย</p> <p>ค. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ</p> <p>ง. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อที่มีฉลากชัดเจน</p> <p>๒๓. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอย่างไร</p> <p>ก. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น</p> <p>ข. แอบไปร้องไห้เงียบๆ</p> <p>ค. ไม่พูดกับเพื่อน</p> <p>ง. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน</p> <p>๒๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค</p> <p>ก. ยาที่มีสีฉูดฉาด ข. ยาที่หมดอายุ</p> <p>ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี ค. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย</p> <p>๒๕. สุขบัญญัติแห่งชาติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. การประหยัดเงิน ข. การดูแลสุขภาพ</p> <p>ค. การพัฒนาชุมชน ง. การส่งเสริมเศรษฐกิจ</p>
---	---

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ตามที่กำหนดให้ แล้วบันทึกผลการค้นคว้าวลงในตาราง

ที่	แหล่งค้นคว้า	ข้อมูลข่าวสารที่ค้นคว้า
๑	โทรทัศน์	
๒	วิทยุ	
๓	ระบบ internet	

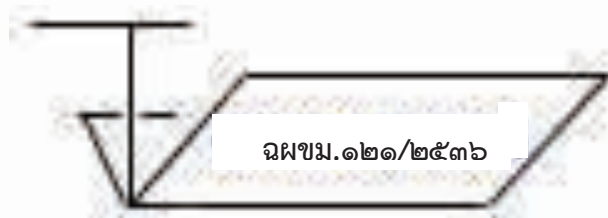
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

“ฉลากโภชนาการคืออะไร”

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร โดยระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหาร ทำให้เราทราบว่าอาหารชนิดนั้นมีสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน



เครื่องหมาย อย. เป็นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยผู้ผลิตต้องนำอาหารไปตรวจสอบคุณภาพตามหลักเกณฑ์ จะได้รับเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลักแสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย อย. เพื่อนำไปแสดงไว้ที่ผลิตภัณฑ์อาหาร ช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าอาหารนั้นมีคุณภาพประโยชน์และปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค



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 ที่ปรากฏบนฉลากอาหารเป็นข้อมูลที่มีความหมายในแง่มาตรฐานและความปลอดภัย การศึกษาให้ละเอียดจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจของผู้บริโภค เพื่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารด้วยความมั่นใจว่า คຸ້ມคຸ້ມเงิน เหมาะสมต่อการบริโภคและไม่เป็นอันตรายใด ๆ ต่อสุขภาพ



มีอะไรบนฉลากอาหาร

ฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน ใช้สีอักษรตัดกับพื้นฉลาก และแจ้งรายการดังนี้

๑. ชื่อเฉพาะของอาหาร ชื่อสามัญหรือชื่อที่ใช้เรียกอาหารตามปกติ
๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ
๓. เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร (เครื่องหมาย ออย.)
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)



หลักการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

อาหาร หมายถึง อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นมและผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร ในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพควรยึดหลักดังนี้



หลักการ ๓ ป.

ปลอดภัย คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมีลักษณะ สี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมายจะต้องมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย ออย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือจะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่สด โดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการ

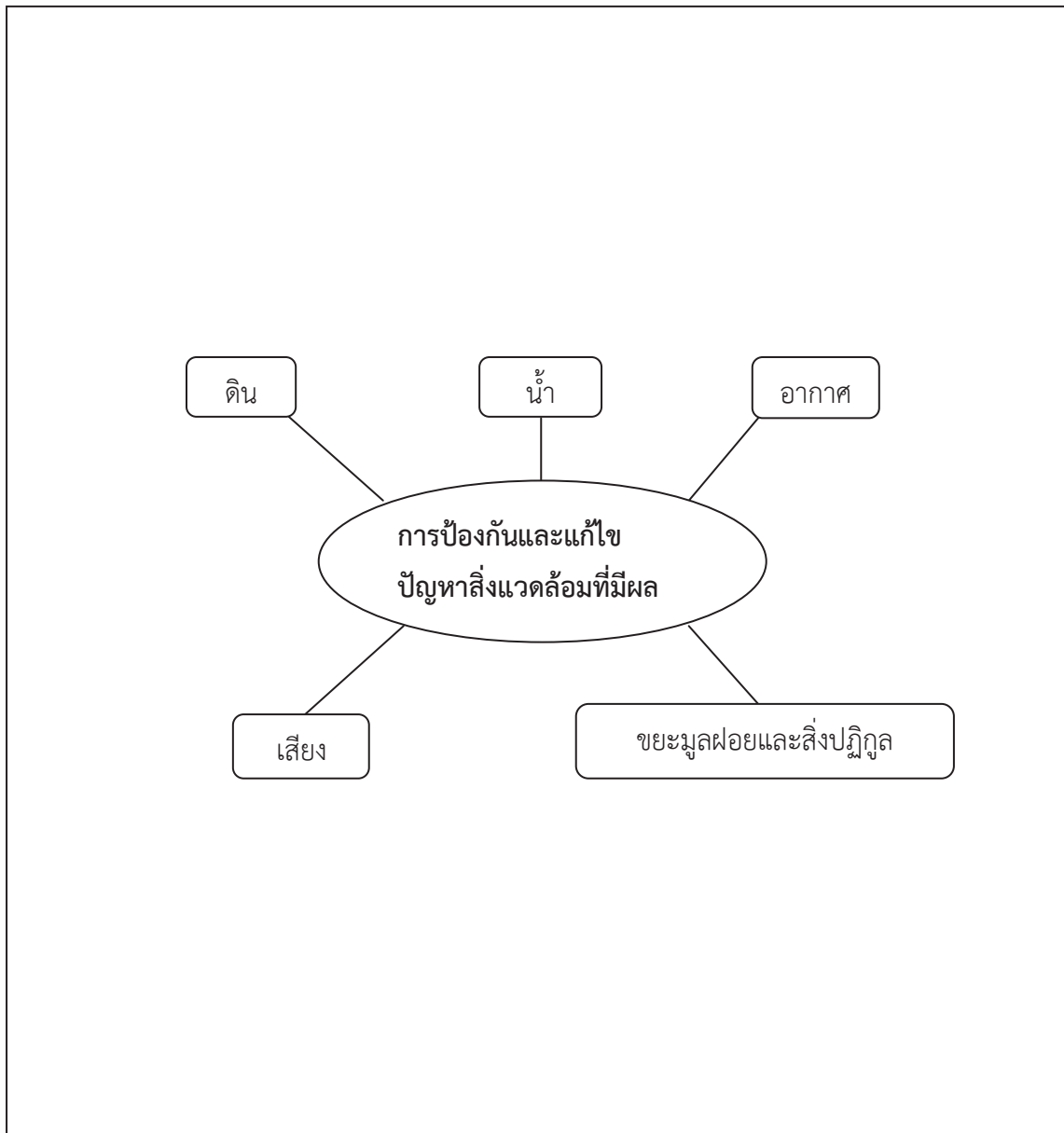
ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ



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



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง สภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ



คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพลงในตาราง

ลักษณะอารมณ์	ผลต่อสภาวะสุขภาพ
ดีใจ	
โศกเศร้า/เสียใจ	
เกรี้ยวกราดโมโห	
ชื่นชมยินดี	

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ



สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น อาจมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ก็ได้ จะเห็นว่าทรัพยากรธรรมชาติทุกชนิดเป็นสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งแวดล้อมบางชนิดก็ไม่ใช่ทรัพยากรธรรมชาติ

๑. สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

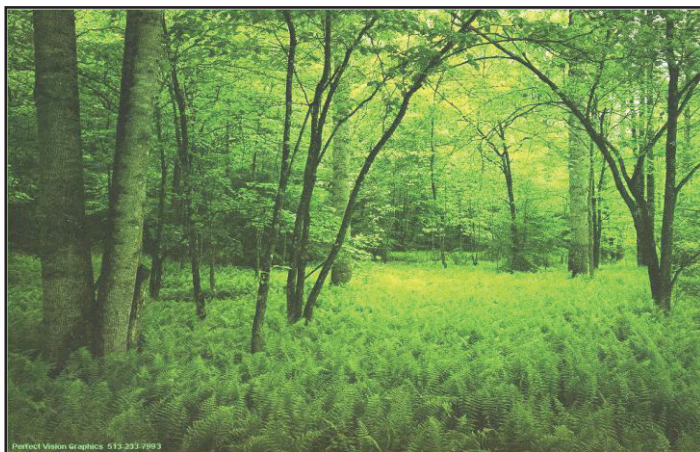
๑.๑ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น คน สัตว์ พืช เป็นต้น

๑.๒ สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต เช่น ดิน หิน น้ำ ภูเขา ท้องฟ้า อากาศ เป็นต้น

๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นและสร้างด้วยฝีมือของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๒.๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นวัตถุสามารถมองเห็นได้ชัดเจนเพื่อใช้สอยและอำนวยความสะดวก เช่น อาคาร บ้านเรือน เสื้อผ้า ยานพาหนะ ถนน เป็นต้น

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



ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

มนุษย์ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ผลที่เกิดกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าในลักษณะใด ย่อมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ด้วย วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในแต่ละยุคแต่ละสมัยย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากมาย

ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

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

สถานที่บางแห่งก็มีคนทิ้งขยะกันตามสะดวก โดยนำไปเทกองรวมกันไว้ริมทางเดินบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ทำให้มีการหมักหมมเน่าเปื่อยส่งกลิ่นเหม็นคloy บางครั้งอาจมองเห็นหนอนจำนวนมากมายไต่ยั่วเย้าออกมาจากกองขยะ คูน้ำขยะแฉียง นอกจากนั้นกองขยะยังเป็นแหล่งชุมนุมของสัตว์นำโรคสารพัดชนิด เช่น ยุง แมลงวัน หนู แมลงสาบ ฯลฯ ยามที่ฝนตกลงมาน้ำฝนก็ชะเอาสิ่งสกปรกเน่าเหม็นในกองขยะ ไหลไปยั้งพื้นที่ใกล้เคียง และอาจจะไหลลงท่อระบายน้ำ และแม่น้ำลำคลองใกล้ ๆ อีกด้วย



การทิ้งขยะลงท่อระบายน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างร้ายแรง คือ ทำให้ท่อระบายน้ำอุดตัน เมื่อฝนตกก็ไม่สามารถระบายน้ำฝนได้ จึงเกิดสภาพน้ำท่วมขังตามถนนสายต่าง ๆ ตามตรอกซอกซอย และผลที่ตามมา คือ การเดินทางไปตามเส้นทางเหล่านั้นลำบากขึ้น การจราจรติดขัดและถนนหนทางอาจจะได้รับความเสียหาย ซึ่งเมื่อน้ำลดลงสู่สภาพปกติต้องซ่อมแซมใหม่ ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ

บ้านเรือนที่มีขยะมูลฝอยรกรุงรังอยู่ภายในบ้านเรือนบริเวณบ้าน นอกจากจะดูสกปรกไม่น่าดูอยู่แล้ว ยังเป็นที่ชุมนุมของหนู แมลงวัน แมลงสาบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรคทางเดินอาหารมาสู่คน และยังก่อความรำคาญให้อีกด้วย

เหตุที่ขยะมูลฝอยถูกจัดเป็นภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่ง เพราะขยะมูลฝอยคือ สิ่งปฏิกูล ที่เป็นของแข็ง โดยทั่วไปมักจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้หลายประการ เช่น ทำให้เกิดความสกปรกในดิน น้ำ อากาศ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลงวัน เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย ที่เกิดจากการทิ้งสิ่งของ ขยะมูลฝอยลงในแม่น้ำลำคลอง หรือเกิดจากการปล่อยน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ลงในแม่น้ำ ลำคลอง



๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอน ของโรงงานอุตสาหกรรม ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาขยะ เผาป่า เป็นต้น



วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ปัญหาขยะมูลฝอย เช่น

- ทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง
- ไม่ม้ง่ายทิ้งขยะในที่ต่างๆ
- หันมานิยมใช้ภาชนะใส่ของต่างๆที่สลายได้ง่าย แทนพลาสติกและโฟม
- ช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณชุมชนของตนเอง

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย เช่น

- ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ไม่ทิ้งน้ำที่เสียลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ดูแลรักษาแม่น้ำ ลำคลองให้สะอาดอยู่เสมอ



๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เช่น

- ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ไม่เผาป่า
- ใช้ยานพาหนะที่ไม่ปล่อยมลพิษทางอากาศ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบ

ต่อสุขภาพของส่วนรวมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในหลาย ๆ ด้าน พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม มีดังนี้

๑. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในบ้าน มีดังนี้

๑.๑ ในการกำจัดแมลง เช่น ยุง มด ปลวก แมลงสาบ หนู และสัตว์นำโรคต่าง ๆ ในบ้าน ได้ใช้วิธีการรักษาบ้านเรือนให้สะอาดไม่รกรุงรัง เพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์นำโรคดังกล่าว ข้างต้น 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 เก็บรวบรวมและกำจัดขยะในบ้านอย่างถูกวิธี และระวังไม่ให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม



๑.๘ ไม่เปิดวิทยุ โทรทัศน์ หรือเครื่องเสียงอื่นให้มีเสียงดังเกินไป

๑.๙ ไม่กระทำสิ่งทีก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ

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 การจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ไม้ใช้ โฟม หรือพลาสติก 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 ห้องน้ำห้องส้วม สาธารณะให้อยู่ในสภาพที่ดี

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมโดยรวมดีและส่งผลให้ทุกคนในชุมชนมีสุขภาพอนามัยดีด้วย



<http://forfang.blogspot.com>

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

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมกันมาโดยตลอด ถ้าดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องช่วยกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน และ ในชุมชน





ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง โรคและการป้องกันโรค การปฐมพยาบาล การใช้ยา และสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี
แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ลงในตาราง

อาการของผู้ป่วย	วิธีปฐมพยาบาล
ได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด	
ได้รับอันตรายจากการใช้สารเคมี	
ได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย	
ได้รับอันตรายจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง โรค



โรค เป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิตซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต โรคยังอาจหมายถึงภาวะการทำงานของร่างกายซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้นๆ

ในมนุษย์ คำว่าโรคอาจมีความหมายกว้างถึงภาวะใดๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด การทำหน้าที่ผิดปกติ ความกังวลใจ ปัญหาสังคม หรือถึงแก่ความตาย ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ได้รับผลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โรคอาจถูกใช้เพื่อเรียกการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ กลุ่มอาการ การติดเชื้อ อาการพฤติกรรมเบี่ยงเบน และการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของโครงสร้างหรือหน้าที่การทำงานในประชากรมนุษย์

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดหรือติดต่อจากสิ่งมีชีวิตหนึ่งไปยังอีกสิ่งมีชีวิตหนึ่งได้ โดย ไม่จำกัดว่าสิ่งมีชีวิตนั้นจะเป็นมนุษย์หรือไม่ก็ตาม โรคติดต่ออาจสามารถแพร่ไปสู่สิ่งมีชีวิตอื่นได้โดยการสัมผัสโดยตรง การสูดดมหายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่จากผู้ป่วย การรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปนอยู่ หรือแม้แต่ผ่านตัวกลางที่เรียกว่าพาหะ หากโรคติดต่อนั้นๆ มีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วสู่ชุมชนที่มีประชากรจำนวนมาก โรคดังกล่าวจึงกลายเป็นโรคระบาด

สาเหตุของการเกิดโรค

๑. เกิดจากภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอ
๒. พักผ่อนไม่เพียงพอ
๓. ไม่ค่อยออกกำลังกาย
๔. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และรับประทานอาหารไม่ครบ ๕ หมู่
๕. อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย
๖. เกิดจากกรรมพันธุ์
๗. อากาศและอุณหภูมิ



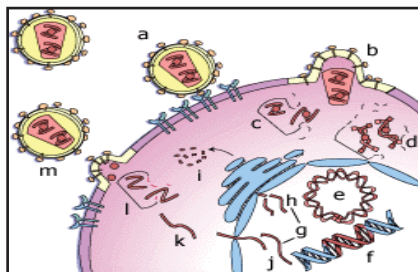
โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบัน

โรคเอดส์

โรคเอดส์ หรือ AIDS มีชื่อเต็มว่า (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรคที่ภาวะร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลง ที่เรียกว่า โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

สาเหตุของโรค

เกิดจากเชื้อไวรัส ที่มีชื่อว่า HIV ย่อมาจากคำว่า Human immunodeficiency Virus ซึ่งมีขนาดเล็กมากสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เชื้อไวรัส HIV จะทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง



เชื้อเอชไอวีที่ก่อให้เกิดโรคเอดส์

การติดต่อ

๑. ติดต่อกับการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโรคเอดส์
๒. ติดต่อกันทางเลือด เช่น การรับเลือดของคนที่มีเชื้อเอดส์
๓. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๔. การใช้ของมีคม เช่น การใช้มีดโกนอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
๕. จากมารดาสู่ทารกในครรภ์

โรคเอดส์ไม่สามารถติดต่อดังวิธีดังนี้

๑. การใช้ห้องน้ำร่วมกัน
๒. การพูดคุย
๓. การสัมผัส
๔. การถูกแมลงหรือยุงกัด
๕. ใช้น้ำหรือว่ายน้ำในสระน้ำเดียวกัน
๖. รับประทานอาหาร
๗. ไอจามรดกัน

การป้องกันโรค

๑. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๒. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ
๓. ไม่ใช้ของมีคมร่วมกับคนที่มีเชื้อ
๔. ไม่รับเลือดของคนที่เป็นเอดส์
๕. ไม่ใช้เข็มสักบนผิวหนัง

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส ที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โรคนี้มักเกิดกับเด็กเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี และพบมากในช่วงฤดูฝน



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

๑. การอาศัยอยู่ใกล้บริเวณแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและอยู่ในสถานที่ที่มียุงลายอาศัยอยู่
๒. ไม่มีการฉีดยาพ่นสารเคมีกำจัดยุงลายทำให้ยุงลายมากัดคนได้
๓. การถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคจากผู้ป่วยไข้เลือดออกกัด



อาการของโรค

เริ่มจากมีอาการไข้และมีไข้ขึ้นสูงติดต่อกัน ๓ - ๔ วัน หายใจหอบ บางรายมีจุดแดงหรือผื่นขึ้นตามแขน ขา และลำตัว หรือมีรอยช้ำตามผิวหนัง บางรายอาจอาเจียน หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ เนื่องจากมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร สำหรับในรายที่รุนแรงอาจช็อกและเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาทันที่

แนวทางการป้องกันโรค

๑. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยทำลายแหล่งน้ำที่ยุงจะไปวางไข่และฉีดพ่นสารเคมีกำจัดยุงลาย
๒. หลีกเลี่ยงการไปอยู่สถานที่หรือแหล่งที่มียุงลายอาศัยอยู่
๓. ระวังตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด ซึ่งยุงลายมักออกหากินในเวลากลางวัน
๔. เมื่อสงสัยว่ามีอาการของโรค ควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด



ผลกระทบจากการเกิดโรคต่าง ๆ

๑. เป็นภาระให้คนในครอบครัวต้องดูแลถ้าเป็นโรคติดต่ออาจทำให้โรคติดต่อไปยังสมาชิกคนอื่นได้
๒. ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยทรมานจากการเป็นโรค
๓. จิตใจหดหู่ วิตกกังวล จากการเป็นโรค
๔. เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาและเสียเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย “๑๐ อ” ดังนี้

๑. **อาหาร** รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทุกมื้อและทุกวัน และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๒. **อนามัย** หมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย รวมทั้งสุขภาพปากและฟันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งรู้จักสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อพบความผิดปกติต้องรีบปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือครู เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงต่อไป



๓. **ออกกำลังกาย** ต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน ครั้งละ ๒๐ - ๔๐ นาที และเน้นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา

๔. **อุจจาระ** ควรฝึกขับถ่ายอุจจาระ ให้ถ่ายอุจจาระเป็นประจำ วันละ ๑ ครั้ง ควรป้องกันการท้องผูกโดยการรับประทานผักและผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ

๕. **อากาศดี** ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและในโรงเรียนให้มีการถ่ายเทอากาศได้ดีไม่อับทึบ ในห้องนอนควรเปิดประตูหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้าถึง

๖. **อุบัติเหตุ** ต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น เดินข้ามถนนในทางข้าม ไม่เล่นโลดโผนจนเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

๗. **อารมณ์** ต้องทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่เครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

๘. **งานอดิเรก** รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการทำงานอดิเรกหลายอย่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพิ่มรายได้

๙. **ความอบอุ่น** คือ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว นอกจากนี้ควรมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู อาจารย์ และคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑๐. **อนาคต** คือ การกำหนดเป้าหมายในอนาคตให้ชัดเจน และมีความเป็นไปได้ที่เหมาะสมกับตนเอง และพยายามปฏิบัติตามวิธีการที่ถูกต้องที่จะบรรลุเป้าหมายในอนาคตนั้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติในภาวะปกติที่ยังไม่เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตามวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้น และการปฏิบัติตนเพื่อไม่ได้รับเชื้อโรคและสารก่อโรค เช่น ล้างมือให้สะอาด อยู่เสมอ โดยล้างอย่างถูกวิธี และการไปรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ตามกำหนดเวลาที่เหมาะสม

๒. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้นเป็นการปฏิบัติ ในขณะที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรค เพื่อป้องกันโรคไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น เช่น การปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการปฏิบัติตัวในการส่งเสริมสุขภาพ (ดังกล่าวข้างต้น) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น จะได้หายจากการเจ็บป่วยโดยเร็ว

๓. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคซ้ำอีก และเพื่อให้ฟื้นคืนสภาพปกติโดยเร็วเป็นการปฏิบัติภายหลังจากที่หายจากอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคนั้นแล้ว เพื่อไม่ให้กลับเป็นโรคนั้นอีก และเพื่อฟื้นฟูสภาพให้กลับเป็นปกติโดยเร็ว ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไม่ออกกำลังกายหรือทำงานหนักหรือหักโหมมากเกินไป เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่า การจะมีสุขภาพที่ดีนั้น จะต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อเกิดเป็นโรคหรือเจ็บป่วยจะต้องปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างถูกต้องด้วย



ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น นำมาใช้ในการรักษาเบื้องต้น ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด หลังเกิดเหตุโดยอาจทำได้ในทันที หรือระหว่างการนำผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไปยังโรงพยาบาลหรือสถานที่รักษาพยาบาลอื่นๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บนั้นๆ ก่อนที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือถูกนำส่งไปยังโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

๑. เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่างๆ ในขณะนั้น
๒. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
๓. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
๔. เพื่อป้องกันความพิการ หรือความเจ็บปวดอื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง

ขอบเขตของผู้ทำการปฐมพยาบาล

ผู้ปฐมพยาบาลมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยฉุกเฉินเท่านั้น จะหมดหน้าที่เมื่อผู้บาดเจ็บปลอดภัยหรือได้รับการรักษาจากแพทย์หรือสถานพยาบาลแล้ว ขอบเขตหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลมี

๒ ประการใหญ่ ๆ คือ

๑. วิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือได้ถูกต้อง มีขั้นตอนดังนี้

๑.๑ ชักประวัติของอุบัติเหตุ จากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้บาดเจ็บที่รู้สึกตัวดี

๑.๒ ชักถามอาการผิดปกติหลังได้รับอุบัติเหตุ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมากที่บริเวณใด

๑.๓ ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล โดยตรวจตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น อาการบวม บาดแผล กระดูกหัก เป็นต้น

๒. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยช่วยเป็นลำดับขั้นดังนี้

๒.๑ ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตรายต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน เช่น ดึงพังง่ามลงมาจากไฟไหม้ในโรงภาพยนตร์ เป็นต้น

๒.๒ ช่วยชีวิต โดยจะตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ หัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ถ้ามีก็ให้รีบช่วยกู้ชีวิตซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป

๒.๓ ช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อน เพื่อมิให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อมากขึ้น ถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาด เพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ ในรายที่สงสัยว่า

มีการหักของกระดูกสันหลังต้องให้อยู่นิ่งที่สุด และถ้าจะต้องเคลื่อนย้ายจะต้องให้แนวกระดูกสันหลังตรง โดยนอนราบบนพื้นไม้แข็ง มีหมอนหรือผ้าประคองศีรษะมิให้เคลื่อนไหว ให้คำปลอบโยนผู้บาดเจ็บ ให้กำลังใจ อยู่กับผู้บาดเจ็บตลอดเวลา พลิกตัว หรือ จับต้องด้วยความอ่อนโยนและระมัดระวัง ไม่ละทิ้งผู้บาดเจ็บ อาจต้องหาผู้อื่นมาอยู่ด้วยถ้าจำเป็น

ใบความรู้ที่ ๓ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง การใช้ยา

การที่จะใช้ยาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ยาควรทำความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจผิดกันบ่อยเสียก่อน

๑. มีความเข้าใจผิดมากมายในการซื้อยามากินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เช่น การซื้อตามคำบอกเล่าหรือการได้ยินมา ผู้ป่วยควรจะปรึกษาเภสัชกรก่อนที่จะซื้อยา เพราะผู้ป่วยอาจจะเข้าใจว่า ยาตัวนั้นช่วยรักษาอาการที่เป็นอยู่ได้ ตัวอย่างเช่น มีอาการคันแล้วนำตัวอย่างยาที่เพื่อนบ้านเคยใช้ยานี้ทาแก้คันแล้วหายมาขอซื้อ ซึ่งตัวยานี้นำมาซื้อเป็นยาแก้คันที่เกิดจากอาการแพ้ผื่นคัน สำหรับตัวเองนั้นมีอาการคันจากเชื้อรา ดังนั้น ยาที่ซื้อไปใช้ระงับอาการคันจึงไม่สามารถรักษาโรคเชื้อราได้

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

๓. ความหมายของขนาดยา ๑ ซ้อนชา ๑ ซ้อนโต๊ะ ที่ถูกต้อง ๑ ซ้อนชา จะหมายถึง ๕ ซีซี หรือ ๕ มิลลิลิตร ส่วน ๑ ซ้อนโต๊ะ จะเท่ากับ ๑๕ ซีซี แต่สำหรับช้อนกาแฟที่เราใช้คนกาแฟนั้น มีความจุประมาณ ๒ - ๓ ซีซี เท่านั้น

ดังนั้น ๑ ซ้อนชามาตรฐาน จึงประมาณ เท่ากับ ๒ ช้อนกาแฟ ส่วนช้อนกินข้าวที่เราใช้คู่กับช้อนส้อมนั้น มีความจุประมาณ ๗.๕ ซีซี ดังนั้น ๑ ซ้อนโต๊ะมาตรฐานจึงเท่ากับ ๒ ช้อนกินข้าว ดังนั้นเวลาเราไปซื้อยา ตามร้านยา ควรขอช้อนตวงมาตรฐานจากทางร้านด้วย และทางที่ดีควรมีถ้วยตวงยาที่มีมาตรฐานไว้ที่บ้าน จะได้มั่นใจว่าทุกครั้งที่เรากินนั้นจะได้รับยาครบตามขนาดที่ต้องการจริงๆ

๔. จำนวนครั้งของยาแต่ละชนิดที่ให้ในวันหนึ่งๆ จะไม่เท่ากันและยาบางชนิดต้องกินอย่างต่อเนื่อง ๕ - ๗ วัน บางครั้งอาจถึง ๑๐ วัน เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้ชักเสบ ตัวอย่างเช่น อะม็อกซิซิลลิน ซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ ถ้าหากรับประทานยาไม่ครบตามเวลาที่กำหนดอาจจะทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อยาได้ เนื่องจากยาไม่สามารถฆ่าเชื้อได้หมด

๕. เวลาที่กิน เช่น ก่อนอาหาร หลังอาหาร ที่ถูกต้องเป็นอย่างไร

๕.๑ รับประทานยาก่อนอาหาร หมายถึง กินยาก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง โดยส่วนใหญ่ยาที่กินก่อนอาหารมักเป็นยาที่ทนกรดในกระเพาะอาหารไม่ได้ กล่าวคือ ยาจะสูญเสียประสิทธิภาพเมื่อถูกกรดทำลาย บางคนกินยาเสร็จแล้วกินอาหารตามทันที ซึ่งไม่ถูกต้องกลายเป็นกินยาพร้อมอาหารกินยา

ก่อนอาหารที่ถูกต้อง คือ กินก่อนอาหาร ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง เพราะยาพวกนี้ดูดซึมได้ดีขณะท้องว่าง ไม่ถูกขัดขวางโดยอาหารหรือถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร

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

๖. ยาที่มีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธีและใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ดหรือแคปซูลต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยา ออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า “เคี้ยวก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรดหรือขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมกับน้ำ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน กินวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่งยา เพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยาเกินขนาด มีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้ามเคี้ยวหรือ บดยาโดยเด็ดขาด

ยาผงชนิดรับประทาน ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อน ต้องละลายน้ำก่อน ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้

ยาครีมหรือเจล เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบาง ๆ ไม่ต้องถูจนวด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูจนวด เพราะการถูจนวดจะยิ่งทำให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูจนวด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูจนวดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉยๆ ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยาหรือกลืนน้ำลายขณะอมยา



ใบความรู้ที่ ๔ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติจึงเป็นกลวิธีหนึ่ง ในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็กเยาวชน และประชาชนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี



๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนร่วมร่วมสร้างสังคม



ใบความรู้ที่ ๕ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไป และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ

๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว

๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น

๔. ช่วงควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุงพัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรง สามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. การยกน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย

๒. การฝึกโดยใช้เครื่องมือ 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. วิ่งจ็อกกิ้ง คือการวิ่งในระดับความเร็วเท่ากันทุกระยะความเร็วประมาณ ๑๐ - ๑๒ กิโลเมตร ต่อชั่วโมง เป็นเวลา ๑๐ - ๒๕ นาที

๓. การเดินแอโรบิค

๔. การว่ายน้ำระยะไกล

๕. การยกน้ำหนักที่ใช้ น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก



การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

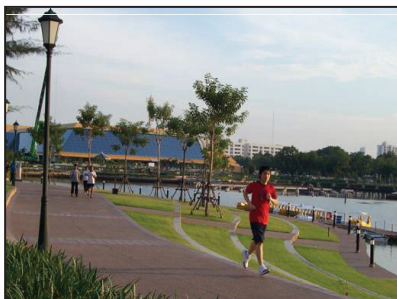
๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ

๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนไหวที่ หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง เดินแอโรบิค เป็นต้น เพื่อจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย

๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดี ไม่มากจนเกินไป



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ จะทำให้ได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทดสอบด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดีในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น



๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะเดียวกันซ้ำ ๆ ได้เป็นเวลานาน เช่น การดันพื้น เป็นต้น



๓. ความทนทานของระบบหมุนเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือดที่จะทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า จะกลับคืนสู่ปกติได้เร็ว เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น



๔. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อจะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วจนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่โดยแรง 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 เพื่อให้ร่างกายอยู่บนตำแหน่งที่สมดุลขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น



๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น



๙. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ - ตา - เท้า หมายถึง ความสามารถของความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา หรือเท้ากับตา ที่กระทำต่อวัตถุ เช่น การขว้าง การปาเป้า เป็นต้น

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในขั้นนี้ 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. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ไกลที่สุด
 ๔. ถ้าวางสູ່พื้นแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่

๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง
๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมาวางหลังเส้นเริ่ม เช่นกัน
๓. จับเวลาตั้งแต่ออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม
๔. ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ดีที่สุด



๔. งอตัวข้างหน้า จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความอ่อนตัว

วิธีปฏิบัติ

๑. นำไม้บรรทัดมาวางบนโต๊ะให้ชิดขอบโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วให้นักเรียนยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยให้เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด

๒. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน

๓. ก้มตัวลงให้มากที่สุดแล้วอ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด

๔. ขณะก้มไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้

๕. ลูก – นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉาก เป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้ทาบไว้ที่หน้าอก

๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้

๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ว่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง

๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

๒. ชายขาเหยียดตึงปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หมองใจเข้าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น

๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้นำอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอก แล้วเหยียดแขนยกลำตัวขึ้นสู่ว่าเดิม นับ ๑ ครั้ง

๔. ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ นับจำนวนครั้งที่ทำได้ แล้วจดบันทึก



ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง ภัยธรรมชาติ



ลักษณะของภัยธรรมชาติ

ภัยธรรมชาติ หมายถึง ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์

ประเภทของภัยธรรมชาติ

๑. อุทกภัย
๒. วาตภัย
๓. แผ่นดินไหว
๔. พายุฝนฟ้าคะนอง
๕. ภูเขาไฟระเบิด
๖. แผ่นดินถล่ม
๗. อัคคีภัย
๘. ภัยแล้ง
๙. ไฟป่า

อุทกภัย คือ ภัยและอันตรายที่เกิดจากสภาวะน้ำท่วมหรือน้ำท่วมฉับพลัน มีสาเหตุมาจากการเกิดฝนตกหนักหรือฝนต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องจาก หย่อมความกดอากาศต่ำ พายุหมุนเขตร้อน (ได้แก่ พายุดีเปรสชัน พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น) ร่องมรสุมหรือร่องความกดอากาศต่ำ ลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ



วาตภัย คือ ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจาก พายุลมแรง เช่น พายุไต้ฝุ่น พายุโซนร้อน พายุดีเปรสชัน พายุฤดูร้อน เป็นต้น



แผ่นดินไหว คือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่พื้นดินมีการสั่นไหว ด้วยอิทธิพลบางอย่าง ที่อยู่ใต้ผิวโลก ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้คลื่นใต้แผ่นดินจะพุ่งไปสู่บริเวณทุกส่วนของโลก และถ้าการสั่นไหวของแผ่นดินรุนแรง อุปกรณ์ตรวจจับคลื่นที่อยู่ห่างไกลออกไปนับหมื่นกิโลเมตรก็ยังสามารถรับคลื่นแผ่นดินไหวได้



เรื่อง วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

ประเภทของภัยธรรมชาติ

อุทกภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. เชื่อฟังคำเตือนอย่างเคร่งครัด
๒. ติดตามรายงานของกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างต่อเนื่อง
๓. เคลื่อนย้ายคน สัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย และสิ่งของไปอยู่ในที่สูง ซึ่งเป็นที่พ้นระดับน้ำที่เคยท่วมมาก่อน
๔. ทำคันดินหรือกำแพงกั้นน้ำโดยรอบ
๕. เคลื่อนย้ายพาหนะ เช่น รถยนต์หรือล้อเลื่อนไปอยู่ที่สูง หรือทำแพสำหรับที่พักรถยนต์ อาจจะใช้น้ำขนาด ๒๐๐ ลิตร ผูกติดกันแล้วใช้กระดานปูก็ได้
๖. เตรียมกระสอบใส่ดินหรือทราย เพื่อเสริมคันดินที่กั้นน้ำให้สูงขึ้น เมื่อระดับน้ำขึ้นสูงท่วมคันดินที่สร้างอยู่
๗. ควรเตรียมเรือไม้ เรือยาง หรือแพไม้ไผ่ไว้ใช้ด้วย เพื่อใช้เป็นพาหนะในขณะน้ำท่วมเป็นเวลานาน เรือเหล่านี้สามารถช่วยชีวิตได้เมื่ออุทกภัยคุกคาม

๘. เตรียมเครื่องมือช่างไม้ ไม้กระดาน และเชือกไว้บ้างสำหรับต่อแพ เพื่อช่วยชีวิตในยามคับขัน
เมื่อ น้ำท่วมมากขึ้น จะได้ใช้เครื่องมือช่างไม้เปิดหลังคารื้อฝาไม้ เพื่อใช้ช่วยพยุงตัวในน้ำได้

๙. เตรียมอาหารกระป๋อง หรืออาหารสำรองไว้บ้าง พอที่จะมีอาหารรับประทานเมื่อน้ำท่วมเป็น
ระยะเวลาหลาย ๆ วัน อาหารย่อยง่ายและไม่มีที่หุงต้ม

๑๐. เตรียมน้ำดื่มเก็บไว้ในขวดและภาชนะที่ปิดแน่น ๆ ไว้บ้าง เพราะน้ำที่สะอาดที่ใช้ตามปกติ
ขาดแคลนลง ระบบการส่งน้ำประปาอาจจะหยุดชะงักเป็นเวลานาน

๑๑. เตรียมเครื่องเวชภัณฑ์ไว้บ้างพอสมควร เช่น ยาแก้พิษกัดต่อย แมลงป้องกัน ตะขากัน และสัตว์
อื่น ๆ เพราะเมื่อเกิดน้ำท่วมพวกสัตว์มีพิษเหล่านี้ จะหนีน้ำขึ้นมาอยู่บนบ้านและหลังคาเรือน

๑๒. เตรียมเชือกมนิลามีความยาวไม่น้อยกว่า ๑๐ เมตร ใช้ปลายหนึ่งผูกมัดกับต้นไม้เป็นที่ยึด
เหนี่ยว ในกรณีที่กระแสน้ำเชี่ยว และคลื่นลูกใหญ่ซัดมากว่าผู้คนลงทะเล จะช่วยไม่ให้ไหลลอยไปตาม
กระแสน้ำ

๑๓. เตรียมวิทยุที่ใช้ถ่านไฟฉาย เพื่อไว้ติดตามฟังรายงานข่าวลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา

๑๔. เตรียมไฟฉาย ถ่านไฟฉาย และเทียนไข เพื่อไว้ใช้เมื่อไฟฟ้าดับ

วาทภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ติดตามสภาวะอากาศ ฟังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา

๒. สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย

๓. ติดตั้งสายล่อฟ้าสำหรับอาคารสูงๆ

๔. ปลุกสร้าง ซ่อมแซม อาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร

๕. ไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ขณะมีฟ้าคะนอง

๖. ไม่ใส่เครื่องประดับโลหะ และอยู่กลางแจ้ง ขณะมีฝนฟ้าคะนอง

๗. ฝึกซ้อมการป้องกันภัยพิบัติ เตรียมพร้อมรับมือ และวางแผนอพยพหากจำเป็น

๘. เตรียมเครื่องอุปโภค บริโภค ไฟฉาย แบตเตอรี่ วิทยุกระเป๋าหิ้วติดตามข่าวสาร

๙. เตรียมพร้อมอพยพเมื่อได้รับแจ้งให้อพยพ

พายุฝนฟ้าคะนอง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่ควรออกไปยืนในที่โล่งแจ้ง ระวังระวังวัสดุสิ่งของปลิวทำอันตรายและระมัดระวัง ต้นไม้ใหญ่
ล้มทับ

๒. ขณะปรากฏฝนฟ้าคะนอง ควรอยู่ภายในอาคารที่มั่นคงแข็งแรงจะปลอดภัย จนกว่าพายุสงบลง

๓. ออกจากวัตถุที่เป็นสื่อไฟฟ้าทุกชนิด เช่น ลวด โลหะ ท่อน้ำ แนวรั้วบ้าน รถแทรกเตอร์
รถจักรยานยนต์ รางรถไฟ ต้นไม้สูง ต้นไม้โดดเดี่ยวในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

๔. ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น ควรงดใช้โทรศัพท์ชั่วคราว นอกจากกรณี
ฉุกเฉิน

๕. ออกจากชายฝั่ง หรือทะเลเมื่อปรากฏพายุฝนฟ้าคะนอง หรือเมื่อมีคลื่นลมแรง เพราะอาจ
ถูกคลื่นกวาดลงทะเลได้

๖. รมั้ดระวังน้ำป่าไหลหลาก แผ่นดินเลื่อนถล่มจากเชิงเขา หรือพื้นที่สูงลงสู่ที่ราบรวมทั้งคลื่นน้ำทะเลที่เกิดจากพายุซัดฝั่ง

๗. ไม่ควรรอยู่ในที่ต่ำ ซึ่งอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลันได้

๘. ควรตรวจตราสภาพของอาคารบ้านเรือนให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรงและปลอดภัยอยู่เสมอ รวมทั้งต้นไม้ ป้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า ฯลฯ ซึ่งอาจทำให้โค่นล้มทับได้

๙. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับที่เป็นโลหะ เช่น ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น

๑๐. ไม่อยู่ในที่โล่งแจ้ง หรือถือวัตถุโลหะ เช่น รม เป็นต้น ในขณะที่เกิดปรากฏการณ์พายุฝนฟ้าคะนอง

อัคคีภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. การจั้ดระเบียบเรียบร้อยดี หมายถึง การป้องกันกา้ดติดต่อลุกลาม โดยจั้ดระเบียบในการเก็บรักษา สารสมบัติที่น่าจะเกิดอัคคีภัยได้ง่ายให้ถูกต้องตามลักษณะการเก็บรักษา สารสมบัตินั้น ๆ ทั้งภายในและภายนอกอาคารให้เรียบร้อย โดยไม่สะสมเชื้อเพลิงไว้เกินปริมาณที่กำหนด เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ย่อมทำให้เกิดกา้ดติดต่อลุกลามขึ้นได้

๒. การตรวจตราซ่อมบำรุงดี หมายถึง การกา้จ้ดสาเหตุในการกระจายตัวของเชื้อเพลิงและความร้อน โดยการตรวจตราการไหลรั่วของเชื้อเพลิงต่าง ๆ พร้อมทั้งการควบคุมดูแลมิให้เกิดกา้ดกระจายตัวของความร้อนของเครื่องทำความร้อน อุปกรณ์เครื่องยนต์และอุปกรณ์ไฟฟ้าการตรวจตราซ่อมบำรุงดียังคำนึงถึงการตรวจตราดูแลเครื่องดับเพลิงและอุปกรณ์ในการผจญเพลิงให้พร้อมเสมอที่จะใช้ทำการดับเพลิงเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้

๓. การมีระเบียบวินัยดี หมายถึง การปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวกับการป้องกันอัคคีภัย เช่น สถานที่ใดที่มีไหม้ไว้ซึ่งเครื่องดับเพลิง อุปกรณ์ดับเพลิงหรือเส้นทางหนีไฟก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามข้อบังคับนั้น ๆ รวมทั้งสถานที่ใดที่มีป้ายเขียน ข้อห้ามสูบบุหรี่ ก็ต้องประพฤติปฏิบัติตาม

๔. ความร่วมมือที่ดี หมายถึง การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและระงับอัคคีภัย โดยการฝึกการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการดับเพลิง ตลอดจนการฝึกซ้อมในการปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินเมื่อเกิดเพลิงไหม้ว่าจะปฏิบัติกา้ดดับเพลิงอย่างไรและวิธีการแจ้งข่าวเพลิงไหม้ไปที่ใดก่อนตามความสำคัญและถ้า ไม่สามารถจะต่อสู้กับไฟได้ จะมีทางใดบ้างเป็นทางหนีไฟ แต่ถ้ามีคนอยู่มาก ก็ควรจะแบ่งแยกหน้าที่ปฏิบัติกา้ดเกี่ยวกับเพลิงไหม้ เช่น หน้าที่ของผู้อำนวยการดับเพลิงในสถานที่นั้น ๆ จะสั่งการอย่างไร หัวหน้ารักษาความปลอดภัยจะแนะนำบุคคลในสถานที่นั้นให้ช่วยกันดับเพลิง เตรียมย้ายเอกสารของมีค่าหรือช่วยชีวิตอย่างไร ผู้ที่ทำหน้าที่ดับเพลิงและเคลื่อนย้ายจะปฏิบัติกา้ดอย่างไร พร้อมทั้งผู้ที่มีหน้าที่แจ้งโทรศัพท์ไปตามหมายเลขที่จะให้หน่วยงานต่าง ๆ มาช่วยเหลือ ควรทำอย่างไร หน้าที่ต่าง ๆ เหล่านี้ ควรกำหนดไว้ในแผนฉุกเฉินและมีการฝึกซ้อมตามแผน ทั้งนี้ก็เพื่อการปฏิบัติกา้ดเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้จะได้ไม่เกิดการสับสนรุ่นวาย ตื่นตกใจ และยังช่วยให้ทุกคนทำหน้าที่ในการควบคุมภาวะอันตรายอันเกิดจากไฟไหม้ได้ด้วย

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง สารเสพติด



สารเสพติด หรือ ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่า จะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณ การเสพขึ้นเรื่อยๆ 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 ผีนโคเคอิน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอิน เป็นต้น

ประเภท ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อาเซติก แอนไฮไดรด์ (acetic anhydride) อาเซทิล คลอไรด์ (acetyl chloride) และเอทิลลิดีนไดอะซิเตต (ethylidene diacetate) เป็นต้น

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

สารเสพติดใกล้ตัว

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



การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสในการเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง หัวใจวาย หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่ มีโอกาสแท้งลูกมากขึ้น และเด็กที่คลอดออกมาอาจมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

๒. สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยครอบคลุมถึงเครื่องดื่มใดๆ ในรูปของของเหลว ที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณไม่น้อยกว่า ๐.๕ % โดยปริมาตร และสามารถดื่มได้เมื่อดื่มแล้วจะออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ขาดการควบคุมสติ



มีพฤติกรรมก้าวร้าว ความสามารถในการทำงานลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ bloggang.com เช่น โรคตับแข็ง มะเร็งตับ พืชสุราเรื้อรัง เป็นต้น

๓. สารระเหย หมายถึง สารประกอบอินทรีย์เคมี ที่ได้จากน้ำมันปิโตรเลียมและก๊าซธรรมชาติ เป็นสารที่ระเหยได้ง่ายในอุณหภูมิห้อง สารเหล่านี้ใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมทั่วไป เช่น อะซิโตน ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง เป็นต้น

๔. ยาบ้า

เป็นสารสังเคราะห์มีแอมเฟตามีนเป็นส่วนประกอบ มีชื่อเรียกต่าง ๆ เช่น ยาขยัน ยาแก้ง่วง ยาโด๊ป อาจพบในลักษณะ เป็นเม็ดเล็ก ๆ กลมแบน รูปเหลี่ยมรูปหัวใจหรือแคปซูล และมีสีต่าง ๆ กัน เช่น ขาว เหลือง น้ำตาล เขียว ฯลฯ มักพบแพร่หลาย ในลักษณะกลมแบน สีขาว มีเครื่องหมายการค้า เป็นสัญลักษณ์หลายแบบ เช่น รูปหัวม้าและอักษร LONDON รูปดาว รูปอักษร



๙๙, ๔๔ และ M เป็นต้น และอาจมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน ออกไป นิยมเสพโดยรับประทานโดยตรงหรือผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือเสพโดยนำยาบ้ามาบดแล้วนำไปลงไฟแล้วสูดดมเป็นไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย

อาการของผู้เสพยาบ้า ตื่นเต้นง่าย พุดมาก มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ ปากและจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก รูม่านตาเบิกกว้างหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน เมื่อเสพ ไปนาน ๆ หรือเสพจำนวนมากจะทำให้เกิดภาพหลอนเพื่อคลั่งคล้ายคนเป็นโรคประสาทหวาดระแวง เป็นบ้าได้

๕. เฮโรอีน เป็นยาเสพติดที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีความร้ายแรงมากกว่ามอร์ฟีนประมาณ ๔ - ๘ เท่า และร้ายแรงกว่าฝิ่นประมาณ ๓๐ - ๙๕ เท่า การเสพเฮโรอีน เพียง ๑ - ๒ ครั้งก็อาจติดได้ แต่ถ้าเสพ ๓ - ๔ ครั้งจะติดทุกคน เฮโรอีนที่จำหน่ายในประเทศไทย มี ๒ ชนิด คือ



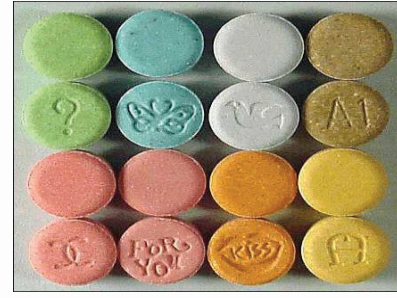
๕.๑ เฮโรอีนบริสุทธิ์ (เฮโรอีนเบอร์ ๔) ลักษณะเป็นผงสีขาวละเอียดไม่มีกลิ่น รสขมจัด นิยมเสพ โดยการละลายน้ำ ฉีดเข้าเส้นเลือดหรือผสมกับบุหรี่สูบ

๕.๒ เฮโรอีนผสม (เฮโรอีนเบอร์ ๓) นำเฮโรอีนบริสุทธิ์มาผสมกับสารหนู กรดน้ำส้ม กรดน้ำประสานทอง ยานอนหลับ น้ำกัญชาต้ม ฯลฯ และใส่สีลงไปลักษณะเป็นเกล็ดไม่มีกลิ่น รสขมจัด นิยมเสพ โดยใส่กระดาษตะกั่วลงไฟ แล้วสูดไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย

อาการของผู้เสพ ผู้เสพฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีนจนติดแล้ว จะมีอาการชิวชืด ผอม เหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่อยากทำงาน สติปัญญาเชื่องช้า สมองเสื่อม ถ่ายปัสสาวะยาก ผู้เสพเกินขนาดอาจตายได้

๖. ยาอี

เป็นยาหลอนประสาทที่วัยรุ่นนิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ชอบมั่วสุมตามสถานบันเทิง สถานเริงรมย์ การเสพยาอีมักใช้วิธีกิน เมื่อเสพแล้วจะเกิดอาการประสาทหลอน ชอบฟังเสียงดัง ชอบแสงสีที่วูบวาบบาดตา และชอบให้คนมาสัมผัสลำโหลม เมื่อยาหมดฤทธิ์จะมีอาการซึมเศร้า



ผลกระทบต่อตัวผู้เสพ จะทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง ไม่สามารถควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงมีพฤติกรรมที่รุนแรงทำร้ายผู้อื่น มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมา

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการใช้สารเสพติด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดมีอยู่ ๓ ปัจจัย คือ

๑. **สารเสพติด** โดยตัวของสารเสพติดจะมีฤทธิ์ Reinforcing effect ซึ่งหมายถึงฤทธิ์เสพติด หรือ ฤทธิ์ ที่กระตุ้นให้คนอยากกลับไปใช้ใหม่อีกเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นฤทธิ์ต่อสมองและจิตใจทำให้เกิด Craving คือ ความอยากใช้สารเสพติด โดยสารเสพติดจะไปกระตุ้นสมองบางส่วนทำให้เกิดความพอใจ และนำไปสู่ความอยากใช้ (Craving) สารเสพติดในแต่ละตัวจะออกฤทธิ์ในสมองแต่ละส่วนที่ต่างกัน แต่โดยรวมแล้ว สารเสพติดทั้งหมด จะไปกระตุ้นในส่วนที่เรียกว่า Brain Reward System ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ควบคุมความพอใจ อยากจะทำอยากจะทำอยู่เรื่อย ๆ

๒. **ผู้เสพ** เกิดความสงสัย อยากลอง ซึ่งพบในกลุ่มเด็กและเยาวชนผู้มีอายุน้อยมีความกระตือรือร้นอยากท้าทาย อยากทดลอง ทศนคติที่มีต่อสารเสพติด ถ้ามองว่าเป็นสิ่งที่เลวจะไม่อยากลอง แต่ถ้ามีทัศนคติที่ไม่น่ากลัวอาจจะทำให้อยากลองยา ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด หากผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดที่ดี จะมองยาในทางลบและไม่คิดที่จะลองเสพยาเสพติด

๓. สิ่งแวดล้อม

- ความหายาก หาง่าย ภายในสภาพแวดล้อม ถ้าหายาได้ง่ายก็จะทำให้เกิดการลองใช้ยาได้มากขึ้น แต่ในทางกลับกันถ้าไม่สามารถหาได้หรือหายายากก็จะทำให้ไม่มีโอกาสในการทดลองยา

- ราคาของที่ถูกหรือแพง ก็จะทำให้เกิดโอกาสในการทดลองยาใช้ยา ที่แตกต่างกันในกรณีของยาที่ราคาถูกก็ทำให้มีความสามารถในการซื้อหามาลองได้

- กลุ่มหรือเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเสพยา ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ใช้ยา ก็จะเกิดการชักชวนให้ทดลอง หรือในบางกรณี วัยรุ่นมักจะมีความรู้สึกว่าถ้าจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้จะต้องเหมือน ๆ กับกลุ่ม

- วัฒนธรรม หรือศาสนา เช่น ประเทศในตะวันออกกลางนับถือศาสนาอิสลามที่มีข้อบังคับ ห้ามดื่มสุรา จึงต้องหันมาใช้ยาเสพติดชนิดอื่น เช่น ผีน หรือบอนดอยมีการปลูกฝิ่นกันอย่างแพร่หลาย และมีประเพณีการใช้กันมานานจนรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา จึงมีการใช้ฝิ่นมาตลอด

ฤทธิ์ในทางเสพติด

ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกระตุ้น กดและหลอนประสาท มีอาการเสพติดทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย

อาการผู้เสพ

อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ความคิดเลื่อนลอยสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อลีบ หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว

๓. โคเคอิน เป็นยากดประสาท มีฤทธิ์ระงับอาการปวดและอาการไอ

ปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ไอที่มีส่วนผสมโคเคอิน มาตี๋มเพื่อความสนุกสนาน เกิดปัญหาแพร่ระบาด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นแถบชายแดนภาคใต้ จริงๆแล้วยาแก้ไอประเภทนี้จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๓ แต่นำมาลักลอบขายกัน โดยนิยมผสมกับเครื่องตี๋มประเภทน้ำอัดลม ทำให้มีแนวโน้มการแพร่ระบาดไปยั่ ภาคต่า่ ๆ ของประเทศ ยาแก้ไอที่ผสมโคเคอินจัดเป็นยาเสพติดประเภทเดียวกับฝิ่น เมื่อใช้ไปนานๆ ก็ จะเกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกัน มีภาวะตี๋มยาคต้องใชัปริมาณมากขึ้น ถ้าหยุดก็จะมีอาการขาดยาได้ หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ขนลุก ปวดตามตัวตามกระดูก เป็นต้น ถ้ากินเข้าไปมาก ๆ ในครั้งเดียวก็จะมีภาวะ พิษเฉียบพลันได้ ทำให้หัวใจเต้นช้าหมดสติ ระบบการหมุนเวียนโลหิตล้มเหลว การหายใจช้าลงจนหยุดและ ถึงแก่ชีวิต

การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียวคงไม่เป็นไร ระวังอยุ่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใดๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหายาโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหายา มีแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลและควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักจูงเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุมกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุมในสถานเริงรมย์ต่าง 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 ซุปซิด ผิวคล้ำ สมองเสื่อม ป่วยเป็นโรคระบบต่าง ๆ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต และต่อมาผู้เสภจะกลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ 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 และผู้ติดยาเสพติดยังเป็นที่รังเกียจของสังคม หรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสภเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพลกำลังที่เป็นอนาคตของชาตินั้น ก็หมายความว่า ความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

๑. ผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่ายมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่ายซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๑ (เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาบ้า ฯลฯ) ต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตแล้วแต่กรณี

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟีน ฟีน โคเคอีน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาท ถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี

วิธีสังเกตอาการผู้ติดยาเสพติด

จะสังเกตว่าผู้ใช้หรือเสพยาเสพติด ให้สังเกตจากอาการและการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะสังเกตได้จาก

- สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ซุปผอม ไม่มีแรง อ่อนเพลีย
- ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้ง และแตก
- ร่างกายสกปรก เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ
- ผิวหนังหยาบกร้าน เป็นแผลพุพอง อาจมีหนองหรือน้ำเหลืองคล้ายโรคผิวหนัง

- มีรอยกรีดด้วยของมีคม เป็นรอยแผลเป็นปรากฏที่บริเวณแขน และ/หรือ ท้องแขน
- ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และสวมแว่นตาดำเพื่อปิดบังม่านตาที่ขยาย

๒. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความประพฤติกและบุคลิกภาพ สังเกตได้จาก

- เป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล
- ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่
- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- พุดจาก้าวร้าว แม้แต่บิดามารดา ครู อาจารย์ ของตนเอง
- ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่เข้าหาผู้อื่น ทำตัวลึกลับ
- ชอบเข้าห้องนํ้านาน ๆ
- ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย
- พบอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระจกต๊ะแก้ว
- มั่วสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด
- ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายสกปรก ไม่เรียบร้อย ไม่ค่อยอาบน้ำ
- ชอบออกนอกบ้านเสมอ ๆ และกลับบ้านผิดเวลา
- ไม่ชอบทำงาน เกียจคร้าน ชอบนอนตื่นสาย
- มีอาการวิตกกังวล เศร้าซึม สีหน้าหมองคล้ำ

๓. การสังเกตอาการขาดยา ดังต่อไปนี้

- น้ำมูก น้ำตาไหล หาวบ่อย
- กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หายใจถี่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนัก

ลด อาจมีอาการเป็นเลือด

- ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเสียวในกระดูก
- ม่านตาขยายโตขึ้น ตาพร่าไม่สู้แดด
- มีอาการสั่น ชัก เกร็ง ไข้ขึ้นสูง ความดันโลหิตสูง
- เป็นตะคริว
- นอนไม่หลับ
- เพ้อ คลุ้มคลั่ง อาละวาด ควบคุมตนเองไม่ได้

