



เฉลิมพระเกียรติ โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

สุขภาพดีชีวิตเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

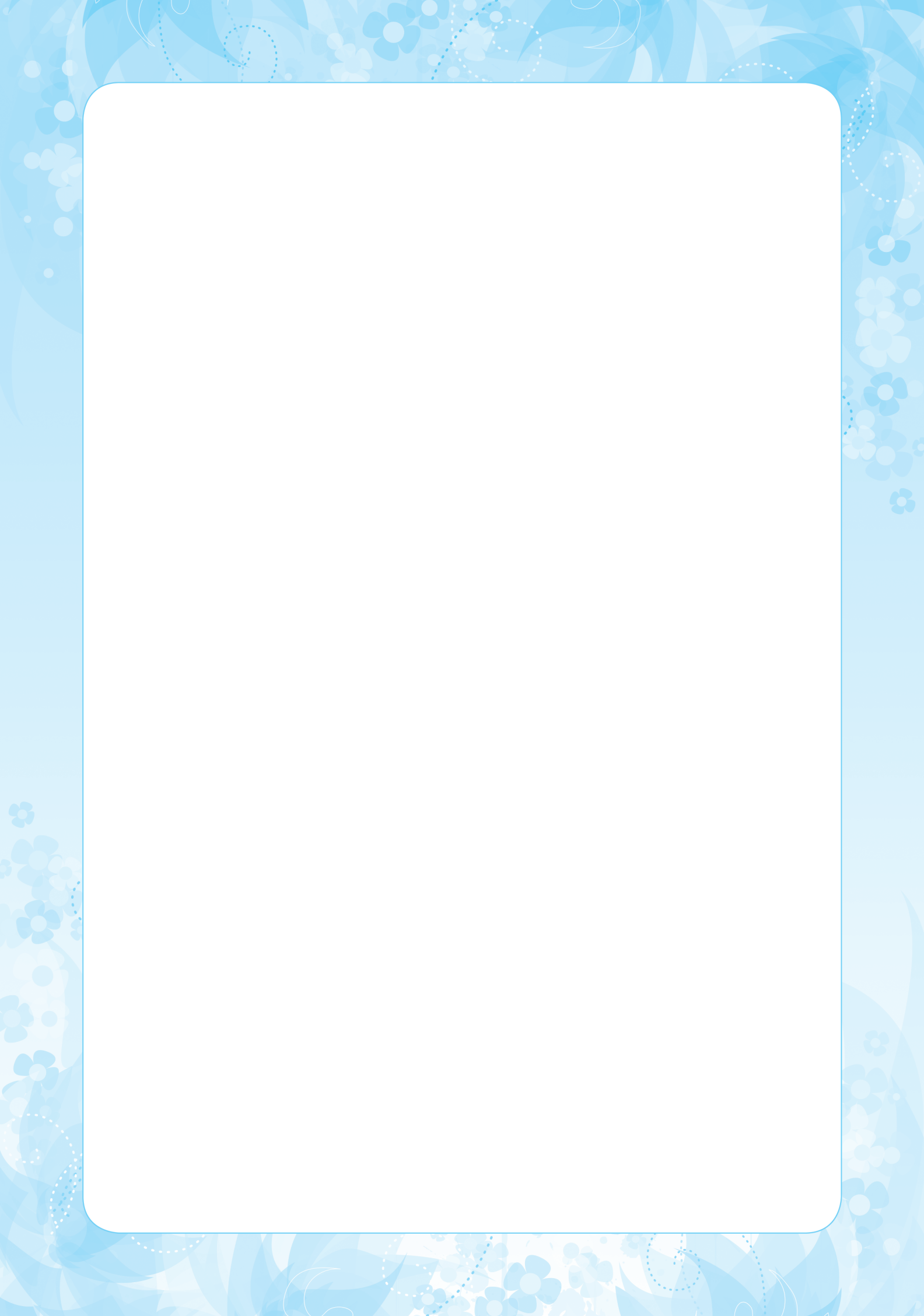


สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี





เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของมนุษย์	๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	๑๔
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	๑๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ	๒๒
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวตามวัฒนธรรมไทย	๒๙
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๒
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา	
แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน	๓๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย	๔๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เกม	๔๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬา	๔๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ กีฬาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด	๔๗
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๕๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ แหล่งข้อมูลข่าวสารและการเลือกผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ	๕๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ สภาวะอารมณ์และสิ่งแวดล้อม	๖๐
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ โรคและการป้องกันโรค การปฐมพยาบาล	๖๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ ภัยธรรมชาติและสารเสพติด	๘๓
แบบทดสอบหลังเรียน	๙๔



หน่วยย่อยที่ ๑

รักตัวเราเท่าฟ้า





แบบทดสอบก่อนเรียน 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. ถ้าเราทะเลาะกับเพื่อนจะทำอย่างไร

ก. ปรับความเข้าใจกัน

ข. ไม่พูดด้วย

ค. กลับแกล้งเพื่อน

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. เกี่ยวกับเพื่อน

ง. สูบบุหรี่

๙. ใครเป็นผู้มีอารมณ์ดี

ก. แดง ร้องไห้ทุกครั้งเมื่อโดนดุ

ข. พิมพ์ หงุดหงิดเมื่อแม่ไม่ตามใจ

ค. หนึ่ง รับฟังด้วยท่าทางสุภาพเมื่อครูตักเตือน

ง. หนึ่ง หน้าอขณะช่วยทำงาน

๑๐. เมื่อมีอาการมึนงงวิงเวียนศีรษะมากจนเกินไปจะส่งผลเสียต่อเราอย่างไร

- 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. กระดูกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกยางค์เข้ากับกระดูกแกน 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. ถ้าเอ็นที่ยึดกระดูกซี่กษาคัดจะเกิดผลต่ออวัยวะส่วนใดมากที่สุด

ก. กระโหลก

ข. ข้อต่อ

ค. กระดูกสันหลัง

ง. กระดูกอ่อน

๒๐. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง

ข. กระโหลกศีรษะ

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. กล้ามเนื้อโครงร่าง

๒๕. ส่วนใดที่ทำหน้าที่ปกคลุมกระดูก

ก. กล้ามเนื้อ

ข. เนื้อเยื่อ

ค. เอ็น

ง. ผิวหนัง

๒๖. ข้อใดไม่ใช่ข้อวัวยะเป็นกล้ามเนื้อเรียบ

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

เกม เธอเก่งมาก

กติกา

- ครูและนักเรียนร่วมกันสร้างข้อตกลง นักเรียนที่ไม่ใช่ตัวแทนในการเล่นเกมน ให้เป็นผู้ชม และเป็นผู้ช่วยในกรณีที่ผู้เล่นขอความช่วยเหลือ ครูสร้างข้อตกลงและการให้รางวัล เพื่อเกิดแรงจูงใจ
 - นักเรียนแต่ละชั้นเลือกตัวแทนชั้นละ ๑ คน จับฉลากใครจะได้เล่นก่อน
 - คนเล่นมีสิทธิตอบคำถาม ถ้าไม่แน่ใจหาตัวช่วยถ้าตัวช่วยตอบผิดผู้เล่นหมดสิทธิ์เล่นต่อ คนต่อไปเล่นต่อ
๑. 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. ชিং 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

ถ้าเราทะเลาะกับเพื่อนจะทำอย่างไร
ก. ปรับความเข้าใจกัน ข. ไม่พูดด้วย
ค. กลั่นแกล้งเพื่อน 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

กระดูกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกเรียงเข้ากันกับกระดูกแกน 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 จะพบว่ามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอายุ ๗ - ๘ ปี ซึ่งศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ที่ผ่านมา

๑) มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น



๒) มีทักษะการเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว



๓) ใช้วัยวะของร่างกายควบคุมสิ่งของได้ดี



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 คนดี

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 ๓ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕)

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

.....

การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ในวัยต่าง ๆ

๑. **วัยทารก** ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เด็กในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วมากเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นทางน้ำหนักเพิ่มขึ้น การเคลื่อนไหวของร่างกายจากที่ต้องนอนแบบเบาะมาพลิกตัวได้ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็เติบโตอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์จิตใจ ต้องการเอาใจใส่ เช่น การอุ้ม กอดรัด ฯลฯ เป็นพิเศษเพื่อความมั่นใจ เด็กมักตกใจง่าย และกลัวคนแปลกหน้า

๒. **วัยเด็กเล็ก** การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายยังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ต่อจากวัยทารกกล้ามเนื้อเริ่มแข็งแรงและทำงาน เด็กสามารถปีนป่ายได้ฟันน้ำนมขึ้นจนครบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์จิตใจ การแสดงออกทางอารมณ์จิตใจในวัยนี้เป็นแบบซื่อ ๆ ตรงไปตรงมา เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์ไม่พอใจ อารมณ์ดี เป็นต้น

๓. **วัยก่อนเรียน** การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ในวัยนี้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น เช่น สามารถขีดเขียนได้ และจะเริ่มพูดได้อย่างชัดเจน เป็นถ้อยเป็นคำ การเปลี่ยนด้านอารมณ์และจิตใจ อยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ มากเป็นพิเศษ ช่างพูดช่างถาม เด็กผู้หญิงจะชอบพ่อ เด็กผู้ชายจะชอบแม่เป็นพิเศษ เด็กจะเริ่มรู้จักอิจฉา ถ้าพ่อแม่เอาใจใส่คนอื่นมากกว่าตนเอง

๔. **วัยเรียน** การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเจริญเติบโตจะเริ่มช้าลงกว่าระยะอื่น ๆ มาก ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัดอีกจนกว่าจะถึงวัยรุ่น ในระยะนี้เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงขยายตัวเองจากสังคมบ้านไปสู่สังคมที่กว้างขึ้น จึงเป็นโอกาสให้เด็กเรียนรู้การเข้าสังคม การปรับตัว การรวมกลุ่มกันมีผู้นำผู้ตาม ความยุติธรรม ลักษณะพิเศษของเด็กวัยนี้คือ จะยกย่องและเลียนแบบเพื่อนหรือคนที่ถือว่าเป็นวีรบุรุษ

๕. **วัยรุ่น** การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ในระยะนี้ต่อมพิทูอิทารี ซึ่งสำคัญมากในเรื่องการเจริญเติบโต จะถูกกระตุ้นให้ผลิตฮอร์โมนออกมาทำให้การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ส่วนสูง น้ำหนักและกล้ามเนื้อ วัยรุ่นตอนต้นและจะชะลอลงในตอนปลาย ลักษณะที่น่าสังเกตในวัยนี้ เช่น เด็กชายจะมีเสียงห้าว ร่างกายบึกบึน มีขนขึ้นตามร่างกาย ส่วนเด็กหญิงสะโพกจะขยายกลมขึ้น หน้าอกโตขึ้น มีสิวนบนใบหน้า เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ เปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เร็วมาก อารมณ์ไม่มั่นคง บางครั้งเกิดความสับสน ขัดแย้งกับตนเอง สังคมรวมทั้งพ่อ แม่ ผู้ใหญ่ คนในวัยนี้อารมณ์ร้อนและรุนแรง แสดงอารมณ์แบบตรงไปตรงมา อารมณ์ที่ปรากฏชัดในวัยนี้คือ อารมณ์โกรธ กลัว วิดกกังวล อิจฉา ริษยา ความรัก ความดีใจ ความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

๖. **วัยผู้ใหญ่** ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายชะลอลงไปเรื่อย ๆ จะเจริญต่อไปเพียงด้าน

ปัญหาเท่านั้น ด้านอารมณ์จะมีบทบาททางสังคม เช่น การทำงาน การเป็นผู้นำผู้ตาม การเลือกคู่แต่งงาน วัยนี้ถือเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นสร้างรากฐานสำหรับช่วงชีวิตที่เหลือ

๗. วัยชรา คนในวัยนี้ถือว่าอยู่ในช่วงปลายของชีวิต สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมและมันสมองเริ่มเสื่อมสมรรถภาพไปเรื่อย ๆ ทางด้านอารมณ์คิดมาก อารมณ์เครียดเป็นบางครั้ง มักแยกตัวออกจากสังคมที่ละน้อยและหันเข้าหากลุ่มคนชราด้วยกัน มักหาความสงบทางใจโดยการฟังธรรมะ





ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ระบบกระดูกและข้อ

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ ระบบกระดูกและข้อต่อ

๒. นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้จากการอ่านใบความรู้และศึกษาเพิ่มเติม โดยตอบคำถามดังนี้

๑. เราจะปฏิบัติตนในการป้องกัน และรักษากระดูกอย่างไร จึงจะทำให้กระดูกทำหน้าที่ได้ปกติและพัฒนาการเจริญเติบโตตามวัย

.....

๒. ถ้ากระดูกผิดปกติ ไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายอย่างไร

.....

๓. ภาพนี้เป็น



- ผลดี
- ผลเสีย
- กล้ามเนื้อ
- กระดูกและข้อ

ต่อระบบ

เพราะเหตุใด

มีวิธีป้องกันแก้ไขอย่างไร

๔. ภาพนี้เป็น



- ผลดี
- ผลเสีย
- กล้ามเนื้อ
- กระดูกและข้อ

ต่อระบบ

เพราะเหตุใด

มีวิธีป้องกันแก้ไขอย่างไร

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

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕)

เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ

.....

กระดูก

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

เนื้อเยื่อกระดูกมี ๒ รูปแบบคือ

๑) กระดูกเนื้อแน่น ซึ่งเป็นเนื้อเยื่ออัดแน่นและหนัก

๒) กระดูกฟองน้ำ ที่เหมือนรังผึ้งมีน้ำหนักเบา เนื้อเยื่อทั้งสองแบบที่ประกอบกันทำให้กระดูกแข็งแรงแต่ไม่หนักจนเกินไป ในกระดูกฟองน้ำและช่องว่างในกระดูกเต็มไปด้วยไขกระดูกที่มีลักษณะคล้ายวุ้น ไขกระดูกสีเหลืองสะสมไขมัน ในขณะที่ไขกระดูกสีแดงสร้างเซลล์เม็ดเลือดซึ่งพบในกระดูกสันหลัง กระดูกอก กระดูก ไหล่ปลาร้า กะโหลกศีรษะ และปลายกระดูกต้นแขนและต้นขาทุก ๆ หนึ่งวินาที ไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือดได้นับล้าน ๆ เซลล์ เท่า ๆ กับจำนวนเซลล์เสื่อมโทรมที่ถูกทำลายพอดี

โครงกระดูก ประกอบด้วยกระดูกแข็งและกระดูกอ่อนและเอ็นยึดกระดูก ที่เหนียวทนทานร่วมกันพยุ่ง ทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้ โครงกระดูกแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑) โครงกระดูกแกน ซึ่งเป็นแกนหลักที่ยึดร่างกายเข้าด้วยกัน ประกอบด้วยกะโหลกศีรษะ กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครงและกระดูกอก กระดูกเหล่านี้ป้องกันอันตรายให้กับสมอง ตา หัวใจ ปอด

๒) โครงกระดูกปลายคี่ ประกอบด้วยกระดูกขา กระดูกแขน ทำหน้าที่สำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกระดูกไหล่ กระดูกสะโพก ที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกปลายคี่เข้ากับกระดูกแกนไหล่ปลาร้า กะโหลกศีรษะ และปลายกระดูกต้นแขนและต้นขา ทุก ๆ หนึ่งวินาทีไขกระดูกผลิตเซลล์เม็ดเลือด

ข้อต่อ

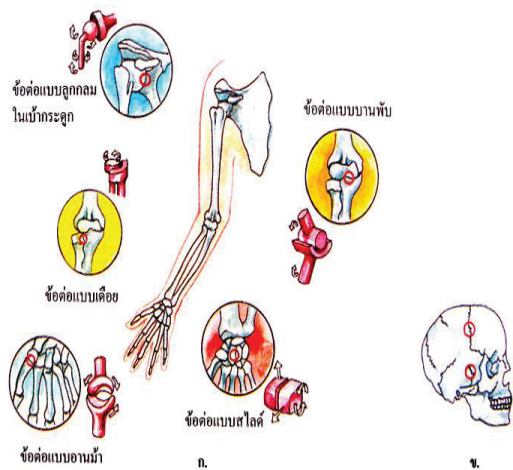
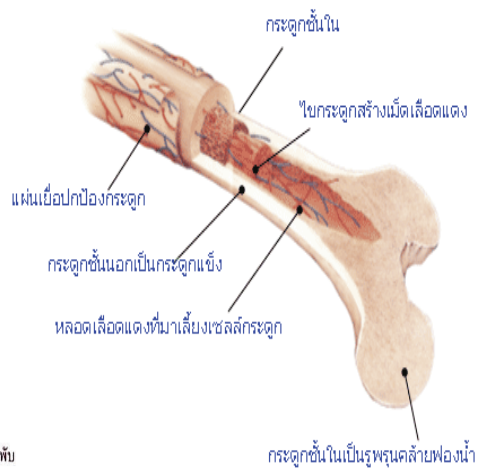
ขณะที่ปลายกระดูกประกบกันเป็นโครงกระดูกและกล้ามเนื้อ เป็นแหล่งพลังงานสำหรับการเคลื่อนไหว แต่การเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นได้จริง ๆ ขึ้นอยู่กับข้อต่อที่ทำให้โครงกระดูกมีความยืดหยุ่นสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ ข้อต่ออยู่บริเวณที่กระดูก ๒ ท่อน หรือมากกว่ามาเชื่อมต่อกันเพื่อเอื้อต่อการเคลื่อนไหว เราจะเห็นประโยชน์จากข้อต่อได้ชัดเจนถ้าเราไม่ถ่อข้อศอกหรือข้อมือโดยไม่ถ่อเข้า โดยปกติแล้ว ข้อต่อส่วนใหญ่เป็นข้อต่อแบบมีไขข้อซึ่งเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ข้อต่อชนิดนี้มีอยู่ ๖ ชนิด รวมถึงข้อต่อแบบรูปกลมในเข่า แบบบานพับ และแบบบิดเคลื่อน ซึ่งแต่ละชนิดมีขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวและถูกกำหนดโดยลักษณะของปลายกระดูกว่าเชื่อมต่อกันลักษณะใด ข้อต่อที่มีการเคลื่อนไหวได้บ้าง เช่น

ที่กระดูกสันหลังทำให้เราเคลื่อนไหวส่วนหลังได้นิดหน่อย ถ้าข้อต่อที่นั้นยึดตรึงอยู่กับที่ เช่น กะโหลกศีรษะ จะเคลื่อนไหวส่วนนั้นไม่ได้เลย ความแข็งแรงของกะโหลกศีรษะ ซึ่งจำเป็นต่อหน้าที่ค้ำจุนและปกป้องสมอง เป็นที่อยู่ของดวงตาทั้งสองข้างและอวัยวะรับสัมผัสอื่น ๆ อีกทั้งประกอบเป็นโครงร่างของใบหน้าด้วย

ข้อต่อที่เคลื่อนไหวไม่ได้เลยเรียกว่า “รอยประสาน” ทำให้กะโหลกศีรษะแข็งแรงโดยตรึงกระดูกกะโหลกศีรษะ ๒๑ ใน ๒๒ ชิ้นเข้าด้วยกันเหมือนตัวต่อ คงไว้แต่กระดูกขากรรไกรล่างเท่านั้นที่เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ซึ่งช่วยในการหายใจ การกิน การพูด เอ็นจะยึดกระดูกบริเวณข้อต่อ ข้อต่อบริเวณหัวเข่าเอ็นจะยึดกระดูกทั้งด้านนอกและด้านใน ทำให้ข้อต่อมั่นคงขณะงอเข่า โดยจะกันไม่ให้กระดูกเคลื่อนไหวไปด้านข้าง บางครั้งเมื่อกระดูกพลิกหรือบิดออกจากที่และเอ็นยึดกระดูกฉีกขาดจะเกิดอาการข้อเคลื่อน

ในการเคลื่อนไหวของขา ข้อต่อต่าง ๆ มีหน้าที่ยกขาเป็นลำดับขั้นตอน ปลายกลมนของกระดูกต้นขา ด้านบนสวมเข้าพอดีกับเข่ารูปถ้วยกลมในกระดูกเชิงกรานประกอบกันเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในเข่า การต่อกันลักษณะนี้ช่วยให้เคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง ทั้งด้านหน้า ด้านหลัง งอเข่า หรือยืดเข่า ตรงข้อเท้ามีข้อต่อแบบบานพับเช่นกัน ช่วยให้เรากดเท้าขึ้นหรือลงได้ ข้อต่อแบบบิดเคลื่อนที่อยู่ระหว่างกระดูกข้อเท้า ช่วยให้เคลื่อนไหวได้เล็กน้อยทำให้เท้าแข็งแรง แต่ยึดหยุ่นภายในข้อต่อบริเวณกระดูกต้นขา (ด้านบน) พบกับกระดูกเชิง (ด้านล่าง) ส่วนปลายของกระดูกสองท่อนนี้ ปกคลุมด้วยกระดูกอ่อนชนิดเรียบ และกันแยกกันด้วยช่องว่างที่มีน้ำมันไขข้อบรรจุอยู่เต็ม ของเหลวชนิดนี้ช่วยหล่อลื่นกระดูกอ่อนและช่วยให้ปลายทั้งสองของกระดูกเลื่อนไปมาได้โดยสะดวกในขณะที่ข้อต่อเคลื่อนไหว

โครงสร้างของกระดูก



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


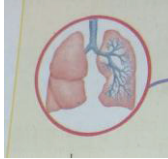



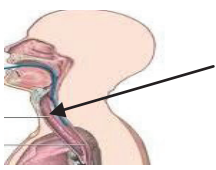
ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายกับการเจริญเติบโต

.....

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนดูแผนภาพอวัยวะในระบบย่อยอาหาร
 ๒. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
 ๓. ให้นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร
 ๔. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้วิเคราะห์กระบวนการย่อยอาหาร
 ๕. นักเรียนดูภาพอวัยวะที่กำหนดให้ แล้วบันทึกผลงาน ตอบคำถามต่อไปนี้

๑)

	อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....		อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....
	อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....		อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....
	อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....		อวัยวะนี้คือ..... อยู่ในระบบ..... มีหน้าที่.....

๒. ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานของระบบอวัยวะย่อยอาหาร ได้แก่อะไรบ้าง

- ๑).....
- ๒).....
- ๓).....
- ๔).....

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

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕)

เรื่อง ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

ระบบย่อยอาหาร

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ระบบย่อยอาหาร หมายถึง กลไกการแปรสภาพอาหารจากอนุใหญ่ให้เป็นอนุเล็กลงจนสามารถนำเข้าสู่เซลล์ได้ สารอาหารที่คนเรารับประทานเข้าไป ประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน มักมีขนาดใหญ่เกินกว่าจะลำเลียงเข้าเซลล์ได้ จึงต้องผ่านกระบวนการย่อยเสียก่อน ส่วนสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ น้ำมีอนุเล็กลงจะถูกลำเลียงเข้าสู่เซลล์โดยไม่ต้องผ่านการย่อยสลาย

อวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบการย่อยอาหาร

ปาก ฟัน เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดของร่างกาย มีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร มีลักษณะคล้ายกระดูก แต่ไม่ใช่กระดูก 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 ใต้ก้นหูแห่งละ ๑ คู่ คอยขับน้ำลายออกมาละลายอาหารและหล่อลื่นอาหารด้วยน้ำเมือกให้กลืนได้สะดวก

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 กระเพาะอาหารจะย่อยอาหารประเภทโปรตีนโดยน้ำย่อย เปปซิน แล้วส่งอาหารลงไปย่อยที่ลำไส้เล็กต่อไป

ลำไส้เล็ก เป็นอวัยวะที่ยาวที่สุด คือประมาณ ๗ - ๘ เมตร เป็นแหล่งย่อยอาหารแหล่งสุดท้ายจนอาหารกลายเป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุด เช่น โปรตีนเป็นกรดอะมิโน คาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคส ไขมันเป็นกรดไขมันและกลีเซอรอล 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 ท่อนปลายหรือไอลีียม ซึ่งเป็นแหล่งสุดท้ายของลำไส้ที่จะส่งถ่ายอาหารที่ย่อยแล้วให้ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดด้วยวิธีออสโมซิส (Osmosis) ต่อไป การย่อยอาหารในลำไส้เล็กทั้งหมดต้องอาศัยสารและน้ำย่อยจาก ๓ แหล่ง คือ น้ำดีจากตับเพื่อทำให้ไขมันแตกตัวง่ายต่อการย่อย น้ำย่อยจากตับอ่อน และจากต่อมในลำไส้เล็กช่วยย่อยโปรตีน แป้ง และไขมัน

ตอนที่ ๓ อาหารที่เหลือจากลำไส้เล็กจะถูกส่งผ่านหูรูดเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ น้ำจะถูกดูดซึมไปสู่เนื้อเยื่อเหลือแต่กากอาหารทิ้งไว้ที่ลำไส้ตรง (กระเพาะอุจจาระ) เพื่อรอกำจัดออกทางช่องทวารหนักต่อไป

ระบบขับถ่าย

ร่างกายของเราต้องใช้พลังงานจึงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเปรียบเทียบโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่ต้องใช้น้ำมันเชื้อเพลิงแล้วเปลี่ยนให้เป็นพลังงาน อาหารเป็นเชื้อเพลิงหลักที่มีการเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานให้ร่างกาย การเผาผลาญอาหารให้เกิดพลังงานจำเป็นต้องอาศัยสภาวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระดับอุณหภูมิ ระดับปริมาณน้ำ และสารเคมีต่างๆ มีค่าคงที่เสมอ ร่างกายจึงต้องกำจัดของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย

ของเสีย คือ สารที่เกิดจากกระบวนการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีซึ่งเกิดในร่างกายสิ่งมีชีวิต อวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกาย เรียกว่า อวัยวะขับถ่ายที่สำคัญ ได้แก่

๑. ปอด ทำหน้าที่รับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากเลือด และนำออกสู่ภายนอกในร่างกายทางลมหายใจออก
๒. ผิวหนัง ทำหน้าที่กำจัดของเสียพวกยูเรีย และเกลือ ออกจากเลือดในรูปของเหงื่อ
๓. ลำไส้ใหญ่ตอนท้าย คือลำไส้ตรง ออกทางทวารหนัก ในรูปของอุจจาระ
๔. ไต ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดในรูปของปัสสาวะ

การขับถ่ายของเสียจากไต

ไต มี ๒ อัน รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วดำ อยู่สองข้างของกระดูกสันหลังตรงบริเวณสะดือ เมื่อเส้นโลหิตแดงเลี้ยงไตนำเอาสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ ได้แก่ น้ำ เกลือ ยูเรีย และกรดยูริก มาให้ไตสกัดออกของเสียดังกล่าวจะไหลเข้าสู่กรวยไตออกไปตามหลอดไต แล้วไปเก็บไว้ที่กระเพาะปัสสาวะรอถ่ายออกในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะถ่ายปัสสาวะประมาณ ๑ - ๑.๕ ลิตร ซึ่งเป็นน้ำเสีย ๙๕ % อีก ๕ % จะเป็นยูเรีย เกลือ สารอื่น ๆ ถ้าร่างกายปกติ น้ำปัสสาวะจะใสหรือสีเหลืองอ่อน ๆ แต่ถ้าขุ่นหรือมีสีแดง แสดงว่าผิดปกติ ถ้าโรคเบาหวานจะมีน้ำตาลกลูโคสเจือปนออกมาด้วย เนื่องจากโรคเบาหวานเกิดจากร่างกายขาดอินซูลินจากตับอ่อนทำให้ท่อของหน่วยไตไม่สามารถดูดซึมกลูโคสกลับคืนได้ ถ้าไตพิการหรือทำงานได้

ไม่เต็มที่ เนื้อเยื่อในร่างกายจะเต็มไปด้วยของเสียและจะไม่สามารถดูดอาหารและออกซิเจนจากเลือด โดยเริ่มต้นจะมีเกลือแร่สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อมากขึ้น ๆ น้ำก็จะซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อมากขึ้น เป็นผลทำให้เกิดการบวมทั้งตัวที่สุดก็ตาย น้ำปัสสาวะประกอบด้วย น้ำ ยูเรีย กรดยูริก โซเดียม คลอไรด์ ซัลเฟต

ความผิดปกติของไต

โรคไตเกิดจากความบกพร่องของการทำงานของไต โดยมีสาเหตุหลายสาเหตุ เช่น

- โรคเบาหวานที่ไม่ได้รับการรักษาเรื้อรังนาน ๆ
- โรคความดันเลือดสูงที่ไม่ได้รับการรักษาเรื้อรังนาน ๆ
- โรคไตอักเสบจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การติดเชื้อ เป็นต้น
- โรคหัวใจไต

ผู้ป่วยโรคไตหากมีความผิดปกติของไตข้างเดียวก็ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่หากมีความผิดปกติของไตทั้งสองข้าง ก็จะทำให้ไม่สามารถขับถ่ายของเสีย น้ำ และเกลือออกได้ ทำให้มีของเสีย น้ำ และเกลือ คั่งค้างในร่างกายทำให้ตายได้ ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความทันสมัย จึงทำให้ผู้ป่วยไตพิการทั้งสองข้างสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยผ่าตัดเปลี่ยนไต หรือใช้เครื่องไตเทียมฟอกแทนไต

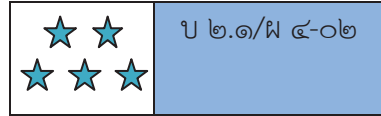
การขับของเสียจากผิวหนัง

ผิวหนังมีหน้าที่สำคัญในการช่วยขับของเสียคือขับน้ำ เกลือ และยูเรีย ออกมาในรูปของเหงื่อ ปกติเหงื่อจะถูกขับออกมาประมาณ ๖๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร ถ้าอากาศร้อนมากอาจถึง ๑,๐๐๐ - ๑,๕๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร/วัน เราควรดื่มน้ำวันละ ๓ ลิตร เป็นอย่างน้อยเพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายต้องเสียไปทั้งทางปัสสาวะ และทางเหงื่อ การขับเหงื่อยังช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย

เหงื่อประกอบด้วย น้ำ ๙๙ % ยูเรีย เกลือ แอมโมเนีย อื่น ๆ อีก ๑ % ในชั้นหนังแท้จะมีต่อมเหงื่อขดอยู่เป็นกลุ่ม และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง ของเสียในเส้นเลือดฝอยจะแพร่เข้าสู่ต่อมเหงื่อ จากต่อมเหงื่อจะผ่านไปตามท่อเหงื่อซึ่งมีรูเปิดที่ชั้นผิวหนังกำพวด เรียกว่า รูเหงื่อ

การขับเหงื่อถูกควบคุมโดยระบบอัตโนมัติตั้งนั้นเมื่ออารมณ์เครียด ตื่นเต้น ตกใจ กลัว ฯลฯ อาจมีเหงื่อออกมากกว่าปกติได้ เหงื่อยังช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ประมาณ ๘๗.๕ %

ใบงานที่ ๐๒



เรื่อง ระบบสืบพันธุ์ : การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์

- คำชี้แจง
- ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ ระบบสืบพันธุ์ : การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์
 - ให้นักเรียนตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน
 - ให้นักเรียนพิมพ์ภาพแสดงการเริ่มต้นปฏิสนธิ โดยใช้ใบไม้ ก้อนหิน หรือวัสดุอื่นๆ เป็นอุปกรณ์ช่วยในการพิมพ์ภาพ

๑. ให้สรุปความรู้ที่ศึกษาโดยตอบคำถาม ดังนี้

๑) ต่อมเพศชาย และต่อมเพศหญิง คืออะไร ทำหน้าที่แตกต่างกันอย่างไร

๒) ให้บอกส่วนประกอบในระบบสืบพันธุ์เพศชายและบอกสาเหตุของระบบสืบพันธุ์เพศชายที่ผิดปกติ

๓) ให้ระบุการทำหน้าที่ของฮอร์โมนในเพศหญิงที่มีผลต่อระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง

๔) ให้เสนอแนะวิธีปฏิบัติดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานเป็นปกติ

๒. ให้นักเรียนพิมพ์ภาพแสดงการเริ่มต้นปฏิสนธิ

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

คำถามที่ ๔ เกมพีแน่อย่าแพ้น้อง

ส่วนใดของร่างกายทำให้เกิดการเคลื่อนที่ได้

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

คำถามที่ ๕ เกมพีแน่อย่าแพ้น้อง

ข้อใดไม่ใช่ข้อวิญะเป็นกล้ามเนื้อเรียบ

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

คำถามที่ ๖ เกม พีแน่อย่าแพ้น้อง

ขนาดของร่างกายมนุษย์ขึ้นอยู่กับข้อใด

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

คำถามที่ ๗ เกมพีแน่อย่าแพ้น้อง

ตำแหน่งใดที่มีการปฏิสนธิในคน

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

คำถามที่ ๘ เกมพีแน่อย่าแพ้น้อง

ข้อใดเป็นปัจจัยของการหายใจในเซลล์

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

คำถามที่ ๙ เกมพีแน่อย่าแพ้น้อง

ระบบใดเปรียบเสมือนระบบขนส่งในร่างกาย

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

คำถามที่ ๑๐ เกมพีแน่อย่าแพ้น้อง

สารที่เป็นตัวรับ-ส่ง ออกซิเจนในเม็ดเลือดแดงไปยังเซลล์ของร่างกายคือ

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

ใบความรู้ที่ ๓ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕)

เรื่อง ระบบสืบพันธุ์ : การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์

ระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์ เป็นระบบที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ จะเกิดขึ้นใน “วัยเจริญพันธุ์” ซึ่งจะเริ่มอายุไม่เท่ากัน โดยในวัยเจริญพันธุ์ต่อมาได้มองส่วนหน้าจะหลัง ฮอร์โมนกระตุ้นต่อมเพศในผู้ชายคืออัณฑะ ส่วนต่อมเพศหญิงคือ รังไข่ ให้ผลิตฮอร์โมนเพศ

ระบบสืบพันธุ์เพศชาย ส่วนประกอบของระบบสืบพันธุ์เพศชาย

๑. อัณฑะ ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ

- หลอดสร้างอสุจิ ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิตั้งแต่ ๑๒ - ๑๓ ปี ไปตลอดชีวิต
- อินเตอร์สติเชียลเซลล์ สร้างฮอร์โมนควบคุมลักษณะเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน

๒. ถุงอัณฑะ

ท่อหุ้มอัณฑะและปรับอุณหภูมิในถุงอัณฑะให้ต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกายประมาณ ๓ - ๕ องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการผลิตตัวอสุจิ บางครั้งอัณฑะจะไม่เคลื่อนลงมาที่ถุงอัณฑะ ทั้ง ๒ อันหรือลงมาอยู่เพียง ๑ อัน กรณีหลังเรียกว่าอัณฑะทองแดง ซึ่งอาจให้กำเนิดบุตรได้ ส่วนอัณฑะที่อยู่ในช่องท้องตัวอสุจิจะตายหมดเพราะอุณหภูมิสูงเกินไป

๓. ลิงค์

เป็นทางผ่านของน้ำปัสสาวะที่ส่งมาจากกระเพาะปัสสาวะเพื่อขับออกนอกร่างกาย เป็นอวัยวะใช้ร่วมเพศและเป็นทางผ่านของตัวอสุจิออกนอกร่างกาย

๔. หลอดเก็บตัวอสุจิ เป็นแหล่งพักตัวอสุจิที่สร้างขึ้นมาจากตัวอสุจิจะเจริญแข็งแรงพร้อมที่จะผสมกับไข่

๕. หลอดนำตัวอสุจิ อยู่ต่อจากหลอดเก็บอสุจิ ทำหน้าที่ลำเลียงตัวอสุจิไปเก็บไว้ที่ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

๖. ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ ได้แก่ น้ำตาลฟรักโทส วิตามินซี โปรตีน โกลบูลิน สร้างของเหลวเพื่อทำให้เกิดสภาพที่เหมาะสมกับตัวอสุจิ

๗. ต่อมลูกหมาก สร้างสารที่เป็นเบสอย่างอ่อน เพื่อผสมกับน้ำเลี้ยงอสุจิ เป็นการลดความเป็นกรดในท่อปัสสาวะ ช่วยให้ตัวอสุจิเคลื่อนไหวได้ดี

๘. ต่อมคาวเปอร์ อยู่บริเวณตอนต้นของท่อปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นเบสอ่อน ๆ เข้าไปในท่อปัสสาวะ ซึ่งสารนี้จะไปปนกับน้ำเลี้ยงตัวอสุจิเพื่อความเป็นกรด

๙. น้ำอสุจิ

ประกอบด้วยตัวอสุจิและน้ำหล่อเลี้ยงต่าง ๆ จากต่อมในอวัยวะเพศชาย ผู้ชายเริ่มสร้างตัวอสุจิเมื่ออายุประมาณ ๑๒ - ๑๓ ปี และจะสร้างตลอดไปจนตลอดชีวิต โดยเฉลี่ยแล้วจะหลั่งน้ำอสุจิครั้งละประมาณ ๓ - ๔ ลูกบาศก์เซนติเมตร ซึ่งจะมีตัวอสุจิประมาณ ๓๐๐ - ๕๐๐ ล้านตัว

- ถ้าในน้ำอสุจิมีจำนวนตัวอสุจิน้อยกว่า ๓๐ ล้านตัวต่อ ๑ ลูกบาศก์เซนติเมตรหรือมีตัวอสุจิที่ผิดปกติมากกว่าร้อยละ ๒๕ จะมีผลทำให้มีลูกได้ยาก ผู้ชายคนนั้นจะเป็นหมัน ตัวอสุจิเคลื่อนที่ได้เร็วประมาณ ๑ - ๓ มิลลิเมตรต่อนาที ตัวอสุจิเมื่อออกสู่ภายนอกจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง ๑ - ๓ ชั่วโมง แต่ถ้าอยู่ในมดลูกของเพศหญิงจะอยู่ได้นาน ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง เซลล์อสุจิมีส่วนประกอบ ๓ ส่วน คือ ส่วนหัว ส่วนตัว และส่วนหาง ซึ่งทำให้เซลล์อสุจิเคลื่อนที่ได้

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ส่วนประกอบการระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

๑. รังไข่ มี ๒ อัน อยู่คนละข้างของมดลูก มีขนาดเท่าหัวแม่มือ มีน้ำหนักประมาณ ๒ - ๓ กรัม มีหน้าที่ คือ

- ผลิตไข่ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง สลับข้างกันทำหน้าที่ผลิตไข่เดือนละใบ แต่ถ้าตัดรังไข่ออกหนึ่งข้าง รังไข่ที่เหลืออยู่ข้างเดียวนั้นทำหน้าที่ตกไข่ทุกเดือนเหมือนปกติ

- สร้างฮอร์โมนเพศหญิงที่สำคัญ ๒ ชนิด คือ

๑) เอสโตรเจน ทำหน้าที่ควบคุมลักษณะเพศหญิงและการเจริญเปลี่ยนแปลงของผนังชั้นในมดลูก ต่อมน้ำนม

๒) โปรเจสเตอโรน ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของมดลูก การเปลี่ยนเยื่อบุมดลูกเพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมแล้ว

๒. ท่อนำไข่หรือปีกมดลูก เป็นทางเดินของไข่มายังมดลูก และเป็นบริเวณที่ไข่ผสมกับอสุจิซึ่งภายในมีขนคอยพัดโบกตลอดเวลา

๓. มดลูก รูปร่างคล้ายชมพู เป็นที่ฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และการเจริญเติบโตของตัวอ่อนจนถึงคลอด เป็นแหล่งที่ทำให้เกิดมีประจำเดือน เป็นทางผ่านของอสุจิเข้าไปปฏิสนธิกับไข่ตอนต้นของท่อนำไข่

๔. ช่องคลอด เป็นทางเดินให้ตัวอสุจิเข้าสู่มดลูกและปีกมดลูก และเป็นช่องให้ทารกคลอดออกมา เป็นทางออกของประจำเดือน

รอบประจำเดือน

๑. รอบประจำเดือน คือการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง โดยเฉลี่ยรอบละ ๒๘ วัน มีการเปลี่ยนแปลงคือ การเปลี่ยนแปลงของรังไข่ การเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูก

๒. การมีประจำเดือน คือการที่เส้นเลือดในผนังมดลูกชั้นในเกิดการแตกออกเนื่องจากเซลล์ไข่ไม่ได้รับการผสมกับเซลล์อสุจิ เมื่อมีประจำเดือนจึงมีการขับเลือด เยื่อเมือก และของเสียจากเซลล์ที่เย็บชั้นในของมดลูกออกสู่ภายนอก ในการนี้จะเสียเลือดประมาณ ๒๕ ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อหนึ่งรอบประจำเดือน

- เพศหญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกอายุประมาณ ๑๒ - ๑๓ ปี

- ในรังไข่จะมีเซลล์ไข่อยู่ประมาณ ๔๐,๐๐๐ ฟอง แต่จะมีการเจริญเติบโตเพียง ๑ ฟอง ในแต่ละรอบเดือน

- ในช่วงครึ่งแรกของรอบเดือนจะเป็นการเจริญเติบโตของไข่ จนกระทั่งเจริญเติบโตเต็มที่ และไข่ที่เจริญเติบโตเต็มที่ที่เกิดกระบวนการตกไข่ในช่วงกลางรอบเดือนพอดี

- เยื่อบุโพรงมดลูกซึ่งจำเป็นจะต้องรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนจะหนามากขึ้นในช่วงก่อนวันตกไข่ และผนังมดลูกจะหนาตัวเต็มที่ในวันตกไข่

- หากไม่มีการตั้งครรภ์ผนังมดลูกจะมีการสลายตัวเกิดเป็นประจำเดือน

๓. ช่วงระยะเวลาที่เพศหญิงจะมีบุตรได้ คือช่วงอายุ ๑๕ - ๔๕ ปี เนื่องจากมีการตกไข่ ดังนั้นการมีประจำเดือนก็จะเกิดในช่วงอายุนี้

๔. เมโนพอส คือ ช่วงการหมดประจำเดือนของเพศหญิงประมาณอายุ ๔๙ - ๕๐ ปี



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

.....

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 ๒. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น จากคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตหรือหนังสือเรียนเพิ่มเติม
 ๓. เขียนแผนผังความคิดสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

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 น้ำ อา ปู่ ย่า ตา ยาย ร่วมกันอยู่ในครอบครัว

การนับถือญาติ ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวที่ให้ความสำคัญในการนับถือญาติ ผู้ที่มีอายุน้อยกว่าจะเคารพผู้ที่มีอายุมากกว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่าก็จะให้ความรักและความเอ็นดู ดูแลผู้ที่มีอายุน้อยกว่า

ลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

คนในสังคมอาศัยอยู่รวมกันเป็นครอบครัว แต่ละครอบครัวก็จะประกอบไปด้วยสมาชิกที่ต่างกัน สมาชิกทุกคนต่างต้องการให้ครอบครัวของตนมีความอบอุ่นและมีความสุข ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงต้องร่วมกันปฏิบัติตนเพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น มีหลายวิธี ดังนี้

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

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕)

เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๑. การแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง
 - ๑) มีเหตุผลและรู้จักยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น โดยไม่เอาอารมณ์ของตนเป็นใหญ่
 - ๒) ไม่ใช้กำลังหรือความรุนแรงตัดสินปัญหา และรู้จักให้อภัยผู้อื่น
 - ๓) มีความอดทนอดกลั้น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
๒. การสื่อสารที่สร้างสรรค์
 - ๑) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่หยาบคายและไม่ก้าวร้าวในการให้เหตุผลหรือชี้แจงความจริง
 - ๒) ไม่พูดยั่วให้อีกฝ่ายโกรธ และไม่ล้อเลียน หรือทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายให้เกิดความอับอายหรือเสียใจ
๓. การแสดงออกในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
 - ๑) ผู้นำครอบครัวหรือผู้นำกลุ่มไม่ใช้อำนาจในการตัดสินปัญหา เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นหรือชี้แจงเหตุผลอย่างเท่าเทียมกัน
 - ๒) ใช้หลักประชาธิปไตยในการตัดสินปัญหาเพื่อความยุติธรรม
 - ๓) ไม่แสดงท่าทางไม่พอใจเมื่อผู้อื่นมีความคิดเห็นไม่ตรงกับตนเอง

การแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรงใช้เหตุผลชี้แจง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จะทำให้ใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนได้อย่างสันติสุข

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. อายุในช่วงใดที่ได้กชายจะมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กหญิง

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. เกี่ยวกับเพื่อน

ง. สูบบุหรี่

๙. ใครเป็นผู้มีอารมณ์ดี

- ก. แดง ร้องให้ทุกครั้งเมื่อโดนดู
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. 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. กระดูกที่เป็นตัวเชื่อมโยงกระดูกยางค์เข้ากับกระดูกแกน 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. กระโหลก

ข. ข้อต่อ

ค. กระดูกสันหลัง

ง. กระดูกอ่อน

๒๐. ข้อใดเป็นข้อต่อแบบลูกกลมในหน้าที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง

ก. กระดูกสันหลัง

ข. กระโหลกศีรษะ

ค. กระดูกแขน

ง. กระดูกต้นขาด้ำนบน

๒๑. เด็ก ๆ ควรรับประทานอาหารชนิดใดเพื่อช่วยให้ร่างกายสูงใหญ่

ก. ชিং

ข. มะเขือเทศ

ค. เผือก

ง. นม

๒๒. ส่วนใดของร่างกายทำให้เกิดการเคลื่อนที่ได้

ก. กล้ามเนื้อ

ข. กระดูก

ค. เอ็น

ง. อกทุกข้อ

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. ข้อใดไม่ใช่ข้ออวัยวะเป็นกล้ามเนื้อเรียบ

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. ไขมัน

๒๙. การคายความร้อนสัมพันธ์กับข้อใด

ก. กล้ามเนื้อ

ค. หัวใจ

ข. กระดูก

ง. ข้อต่อ

๓๐. ข้อใดคือกระดูกแกน

ก. กระดูกสันหลัง

ค. กระดูกแขน

ข. กระดูกขา

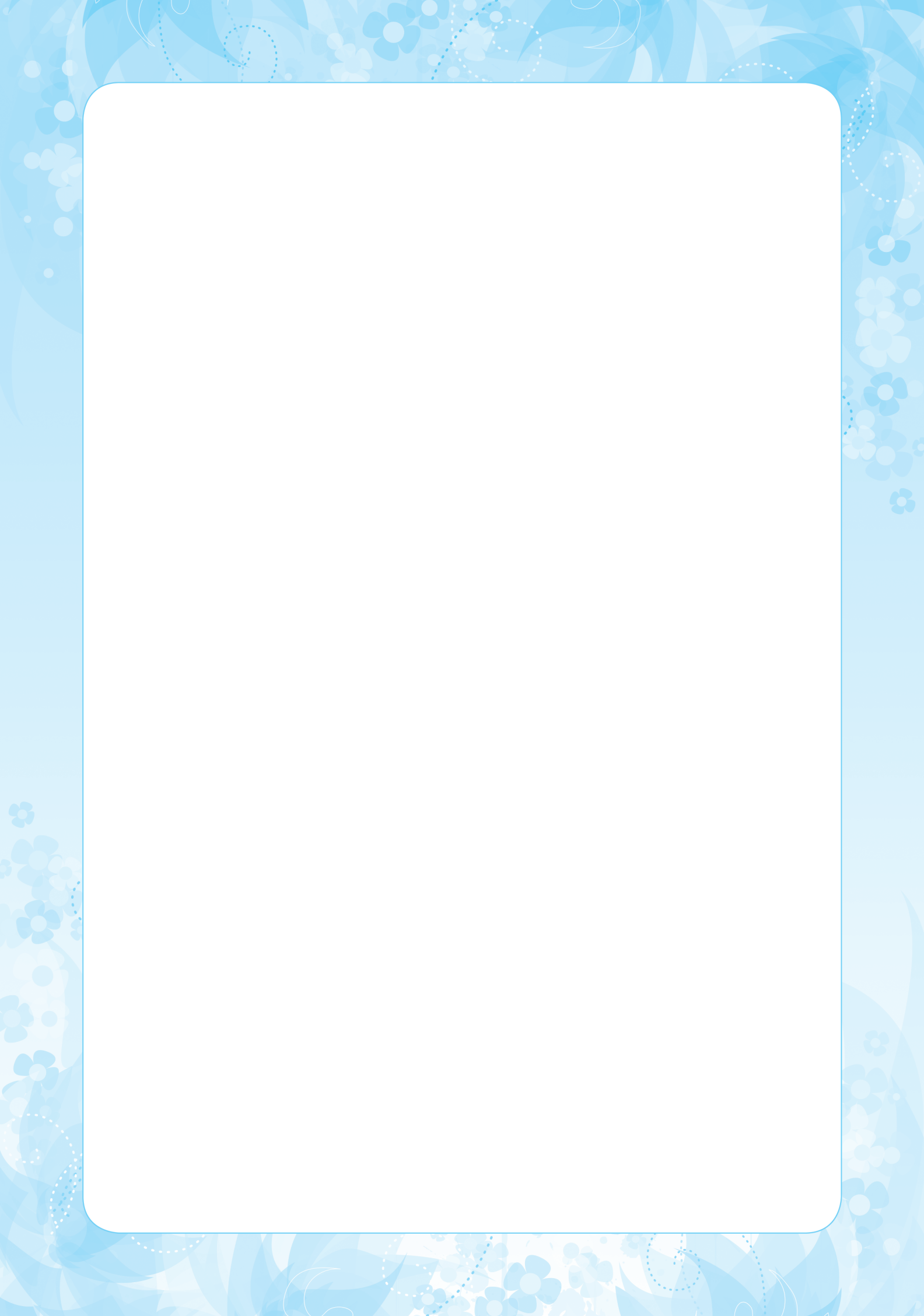
ง. กระดูกไหล่



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. รูปร่างและทรุดทรองดี 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 ของอวัยวะคู่ใด</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. โน้มตัวไปข้างหน้า ข. ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า ค. ย่อเข่าลงเล็กน้อย ง. ลำตัวตั้งตรง</p> <p>๑๓. ข้อใดเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติ กิจกรรม แบบพลัด</p> <p>ก. ความสามัคคี ข. ความอดทน ค. ความกล้าหาญ ง. ความใฝ่รู้</p>
--	--

<p>๑๔. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นกิจกรรมแบบผลัด</p> <p>ก. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน</p> <p>ข. ฝึกการทำงานด้วยตัวเอง</p> <p>ค. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น</p> <p>ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว</p> <p>๑๕. การเล่นเกมเบียร์เชียบอล นำไปสู่การเล่นกีฬาในข้อใด</p> <p>ก. ฟุตบอล ข. แอนด์บอล</p> <p>ค. วอลเลย์บอล ง. แชร์บอล</p> <p>๑๖. การเล่นเกม ต้องยึดอะไรเป็นหลัก</p> <p>ก. ผู้นำ ข. กติกา</p> <p>ค. จำนวนผู้เล่น ง. อุปกรณ์การเล่น</p> <p>๑๗. การเล่นเกมห้วงข้ามตาข่าย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างอวัยวะใด</p> <p>ก. ขาและมือ ข. มือและตา</p> <p>ค. ขาและตา ง. แขนและลำตัว</p> <p>๑๘. การเล่นเกมห้วงข้ามตาข่าย ช่วยเสริมสร้างทักษะใด</p> <p>ก. ความอ่อนตัว ข. ความรวดเร็ว</p> <p>ค. ความแม่นยำ ง. ความคล่องแคล่ว</p> <p>๑๙. ขณะส่งห้วงยาง มือต้องอยู่ในลักษณะใด</p> <p>ก. อยู่ระดับไหล่ ข. อยู่ระดับใดก็ได้</p> <p>ค. อยู่ต่ำกว่าระดับไหล่ ง. อยู่เหนือกว่าระดับไหล่</p> <p>๒๐. กีฬาตะกร้อ ใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด</p> <p>ก. เท้า ข. ไหล่</p> <p>ค. แขน ง. ลำตัว</p> <p>๒๑. เมื่อฝ่ายรับรับห้วงได้แล้วต้องส่งห้วงให้ใคร</p> <p>ก. ส่งให้ใครก็ได้</p> <p>ข. ส่งให้มือสองของฝ่ายรับ</p> <p>ค. ส่งให้มือหนึ่งของฝ่ายรับ</p> <p>ง. ส่งไปตรงกลางฝ่ายรับ</p>	<p>๒๒. การเล่นเกมตะกร้อวงเล็กให้ปลอดภัย ควรทำอย่างไร</p> <p>ก. เล่นกับเพื่อนเพียง ๒ - ๓ คน</p> <p>ข. สวมหมวกนิรภัยขณะเล่น</p> <p>ค. เล่นตามขั้นตอนการเล่น</p> <p>ง. เล่นกับเพื่อนกลุ่มใหญ่</p> <p>๒๓. ข้อใดจัดเป็นกรีฑาประเภทลู่</p> <p>ก. วิ่งข้ามรั้ว ข. กระโดดสูง</p> <p>ค. ทุ่มน้ำหนัก ง. กระโดดไกล</p> <p>๒๔. การวิ่ง ๕๐ เมตร เป็นการทดสอบด้านใด</p> <p>ก. ความเร็ว ข. การทรงตัว</p> <p>ค. ความอดทน ง. ความอ่อนตัว</p> <p>๒๕. กีฬาฟุตบอลฝึกทักษะด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. การวิ่งเร็ว ข. การเตะลูก</p> <p>ค. การทุ่มลูก ง. การเดาะลูก</p> <p>๒๖. กีฬาฟุตบอลมีจำนวนผู้เล่นฝ่ายละกี่คน</p> <p>ก. ๑๐ คน ข. ๑๑ คน</p> <p>ค. ๑๒ คน ง. ๑๓ คน</p> <p>๒๗. กรีฑาประเภทลู่ ส่วนใหญ่ตัดสินแพ้ชนะด้วยหลักเกณฑ์ในข้อใด</p> <p>ก. เวลา ข. ระยะทาง</p> <p>ค. ความสูง ง. ความไกล</p> <p>๒๘. การวิ่งทางโค้งควรวิ่งอย่างไร</p> <p>ก. วิ่งตัวตรง ข. เอนลำตัวไปด้านหลัง</p> <p>ค. เอนลำตัวไปทางซ้าย ง. ยกเข่าให้สูงจนถึงหน้าอก</p> <p>๒๙. เขตที่กำหนดให้รับส่งคทามีระยะทางเท่าใด</p> <p>ก. ๕ เมตร ข. ๑๐ เมตร</p> <p>ค. ๑๕ เมตร ง. ๒๐ เมตร</p> <p>๓๐. ข้อใดทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี</p> <p>ก. รักษาความสะอาดของร่างกาย</p> <p>ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</p> <p>ค. ฝึกอารมณ์ให้สงบ</p> <p>ง. ดื่มนมทุกวัน</p>
---	---



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกว่าคุณภาพการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและขั้นตอนการ
เคลื่อนไหวพร้อมบอกเหตุผลที่ชอบ

เหตุผลที่ชอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เกม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกเกมที่ชอบจากการฝึกปฏิบัติมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากเกมที่เลือก

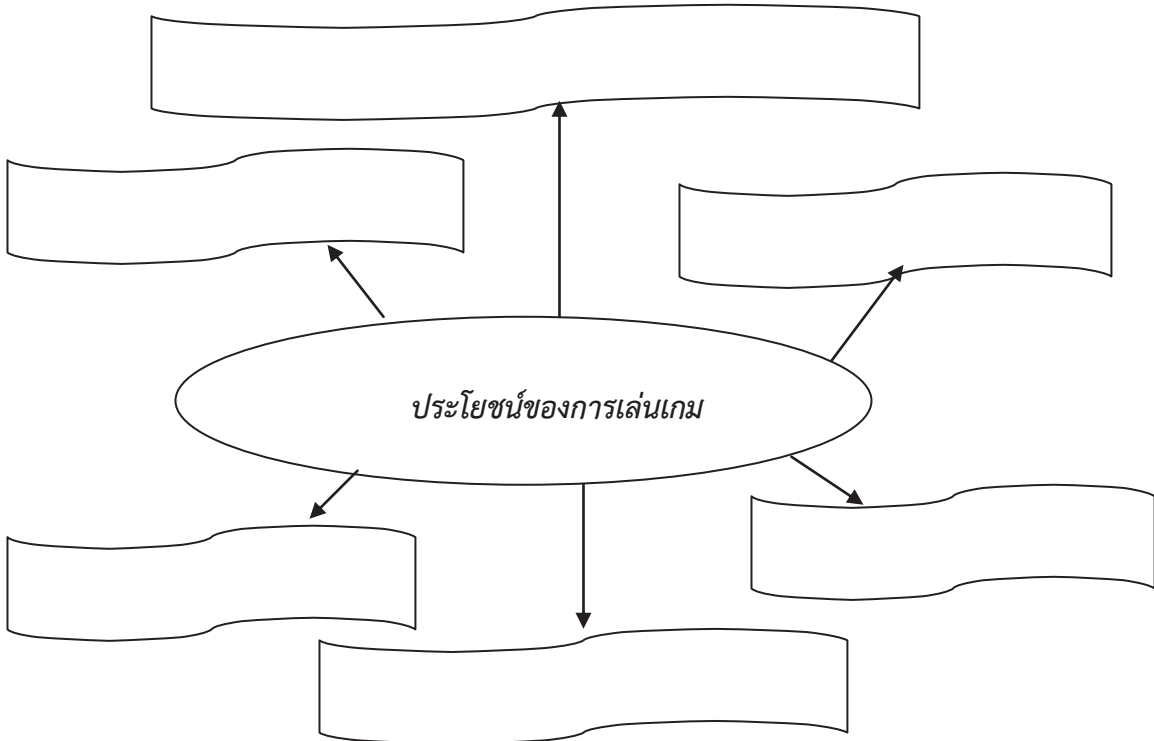
๑. เกมที่ชอบ

.....

.....

.....

๒. ประโยชน์ของเกม



ชื่อ.....ชั้น.....

วันที่.....กลุ่ม.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง เกม

การเล่นเกม

การเล่นเกมมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดี ซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่อไป

เกมส่งบอลลอดถ้ำ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน ทุกคนยืนแยกเท้า
๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวถือลูกบอลส่งลอดขาติดต่อกันไปจนถึงท้ายแถว โดยไม่ให้ลูกบอลตกลงถึงพื้น
๓. ให้คนสุดท้ายของแถวถือลูกบอลวิ่งมาอยู่หัวแถวแล้วส่งต่อให้คนต่อไป ทำเช่นนี้จนครบหมด

ทุกคน แถวใดเสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เกมลิงชิงบอล

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม
๒. เลือกผู้เล่น 1 คน ยืนในวงกลม โดยสมมติเป็นลิง
๓. ให้ผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ โดยไม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมแย่งลูกบอลได้
๔. ถ้าผู้ส่งหรือผู้รับคนใดพลาดถูกแย่งหรือเตะลูกบอลได้คนนั้นจะต้องออกไปเป็นลิงแทน

เกมกระโดดเชือก

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เข้าแถวตอนลึก
๒. ให้แต่ละแถวส่งตัวแทนออกมา 2 คน แถวเชือกเป็นจังหวะ
๓. ให้ผู้เล่นส่วนที่เหลือวิ่งเข้ากระโดดเชือกที่ละคู่ตามจังหวะ
๔. ผู้เล่นคู่ใดถูกเชือกพลาดจะต้องเปลี่ยนออกไปแถวเชือกแทนคนเดิม

เกมพื้นฐาน หนีบอลกระโดด

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

อุปกรณ์ ลูกบอล

ผู้เล่น แบ่งเป็นทีม ทีมละ ๓ คนขึ้นไป

กติกา ผู้เล่นใช้เข้าหนีบลูกบอล กระโดดไปยังเส้นกลับตัว โดยไม่ให้ลูกบอลหล่นลงพื้น แล้วกระโดดกลับมาส่งลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไปที่เส้นเริ่มต้น ทีมใดที่ผู้เล่นเข้าประจำที่ได้ครบทีมก่อนเป็นฝ่ายชนะ

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน และยืนหลังเส้นเริ่มต้น
๒. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้เข้าหนีบลูกบอลกระโดดไปยังเส้นกลับตัว แล้วกระโดดไปยังเส้น กลับมาส่งลูกบอลให้คนต่อไปในทีมที่เส้นเริ่มต้น
๓. คนต่อไปของแต่ละทีมทำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบหมดทุกคน ทีมใดครบก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

เทคนิคการเล่น

๑. ผู้เล่นจะต้องหนีบลูกบอลด้วยหัวเข่าให้แน่น
๒. ผู้เล่นคนแรกและคนอื่น ๆ ในทีมควรกระโดดด้วยความรวดเร็ว และระมัดระวังอย่าให้ลูกบอลหล่นลงพื้นก่อนส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนต่อไป



ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง กีฬาทะกร้อ

ชั้นประถมศึกษาปีที่

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่าง พร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง กรีฑา

การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นเป็นการวิ่งอย่างเต็มที่ตลอดระยะทาง ได้แก่ วิ่งระยะทาง ๖๐ เมตร ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร เป็นต้น ซึ่งมีวิธีฝึกดังนี้

๑. การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “เข้าที่” ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ หางเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม ให้มือทั้งสองข้างห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้เส้นเท้า

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

๓. การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ - ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ต้นตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วง ๆ ผู้วิ่งจะต้องถือไม้คทาวิ่งไปในแต่ละช่วง เมื่อครบช่วงของตนแล้ว ผู้วิ่งก็จะส่งไม้ให้ผู้วิ่งคนต่อไปจนถึงผู้วิ่งคนสุดท้ายที่จะต้องวิ่งถือไม้เข้าเส้นชัย

ระยะทางในการวิ่งผลัด ได้แก่

๑. วิ่งผลัด ๘ x ๕๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๘ คน วิ่งคนละ ๕๐ เมตร
๒. วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร
๓. วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

ขั้นตอนในการวิ่งผลัด มีดังนี้

๑. การจับไม้คทา ถือไม้ด้วยมือที่ถนัด โดยใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบๆ ไม้ ปลายนิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม

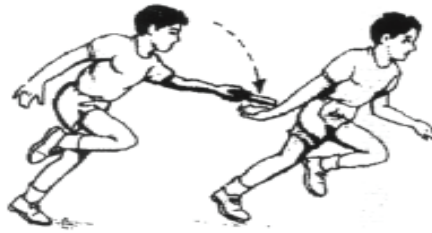
๒. การส่ง - รับไม้คทา มีหลายแบบ ผู้รับและผู้ส่งให้สัมพันธ์กัน การรับ - ส่งไม้จะต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ ซึ่งมีระยะทาง ๒๐ เมตร วิธีส่ง - รับไม้คทา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวา ผู้รับรับด้วยมือซ้าย โดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลัง หายมือ ผู้ส่งจะพาดไม้ลงบนมือของผู้รับ

๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน

๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหลัง และคว่ำมือลงผู้รับส่งไม้จากด้านล่างพาดขึ้นใสมือผู้รับ

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

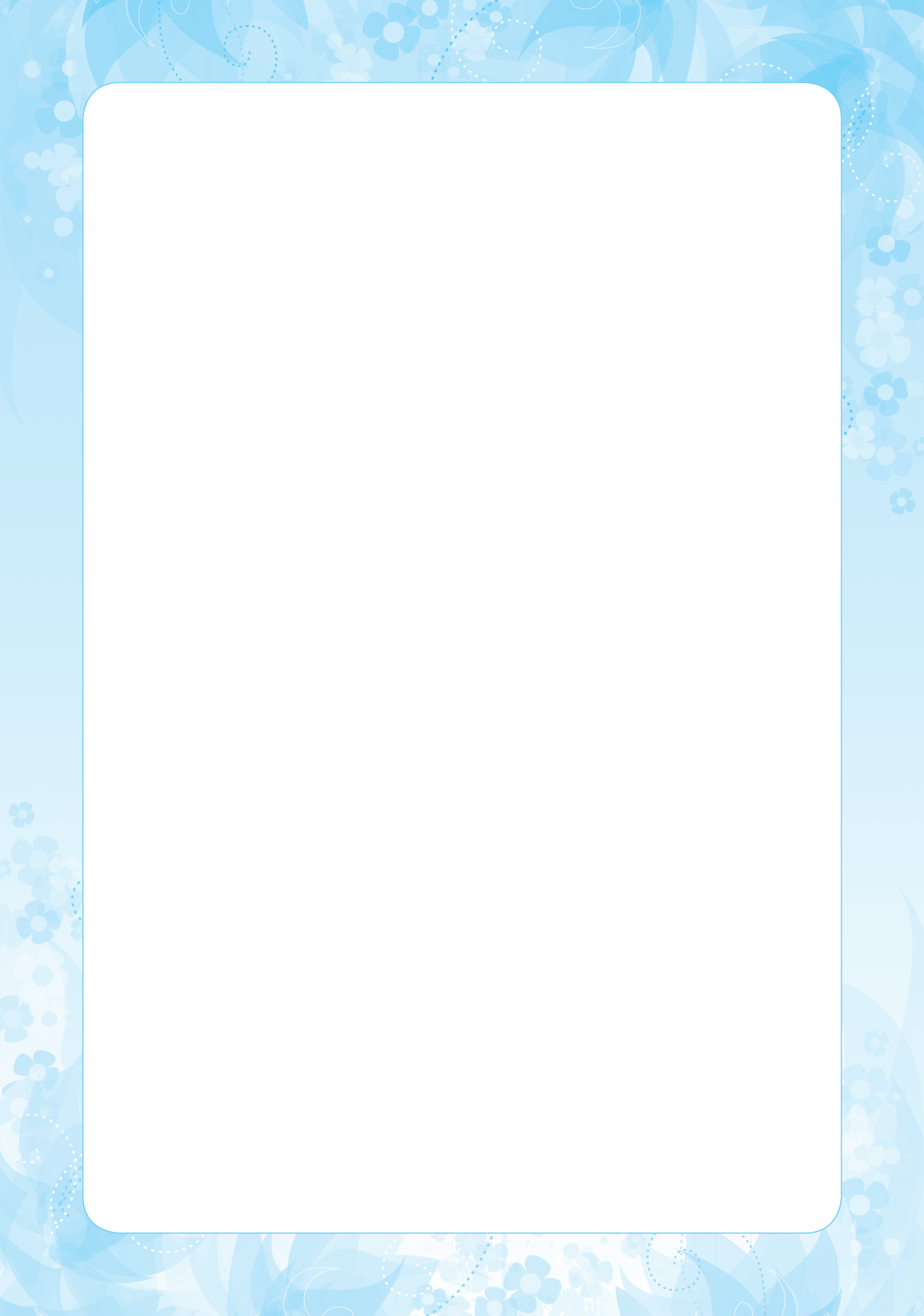


การรับ - ส่งไม้คทา

หน่วยย่อยที่ ๓

สุขภาพดีมีความสุข





๑๓. ข้อใด**ไม่สัมพันธ์**กับยาเสพติด

- ก. ผู้เสพยาจะมีการทรนทรายกระดูกกระดูก
- ข. เกิดความต้องการเสพยา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ค. เมื่อเข้าสู่ภายในร่างกายแล้วจะเกิดโทษทันที
- ง. ทำให้ร่างกายได้รับภูมิคุ้มกันและต้านทานโรค

๑๔. นักเรียนควรอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพ ข้อความนี้ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ก. ถูกเพราะทำให้ทดสอบได้นานขึ้น
- ข. ถูกเพราะเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย
- ค. ไม่ถูกเพราะทำให้ผลการทดสอบคลาดเคลื่อน
- ง. ไม่ถูกเพราะการอบอุ่นร่างกายทำก่อนเล่นกีฬาเท่านั้น

๑๕. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรปฏิบัติกิจกรรมใด

- ก. นั่งก้มตัว ข. แร้งปีบมือ
- ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที

๑๖. ข้อใดเรียกว่าการปฐมพยาบาล

- ก. คนป่วยซื้อยาจากเภสัชกร
- ข. แม่ทำแผลให้ลูกที่มีดบาด
- ค. พยาบาลเช็ดตัวให้คนไข้
- ง. แพทย์ผ่าตัดคนไข้

๑๗. ผู้ปฐมพยาบาลควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. มีความรู้เกี่ยวกับวิธีปฐมพยาบาล
- ข. ฉลาดหลักแหลม
- ค. คล่องแคล่ว
- ง. มีเหตุผล

๑๘. ถ้านักเรียนรู้สึกเหงาและเบื่อหน่าย ควรทำอย่างไร

- ก. ขว้างปาสิ่งของ ข. พูดคุยกับเพื่อน
- ค. นั่งร้องไห้ดัง ๆ ง. เก็บตัวเงียบ ๆ คนเดียว

๑๙. โรคใดเป็นโรคที่เป็นแล้วจะเกิดภูมิต้านทานขึ้นในร่างกาย

- ก. โรคไข้เลือดออก ข. โรคหัด
- ค. โรคเอดส์ ง. โรคบาดทะยัก

๒๐. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้ติดโรคเอดส์ได้

- ก. ใช้โทรศัพท์ร่วมกัน
- ข. ใช้ห้องน้ำร่วมกัน
- ค. โดยสารรถประจำทางคันเดียวกัน
- ง. ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

๒๑. ข้อใด**ไม่จำเป็น**ต้องระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

- ก. วันหมดอายุ
- ข. สถานที่ผลิต
- ค. ส่วนประกอบสำคัญ
- ง. สถานที่วางจำหน่าย

๒๒. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใด ปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด

- ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด
- ข. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย
- ค. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ
- ง. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อที่มีฉีดยางลาม

๒๓. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อน ควรทำอย่างไร

- ก. เบี่ยงเบนความคิดไปเรื่องอื่น
- ข. แอบไปร้องไห้เงียบ ๆ
- ค. ไม่พูดกับเพื่อน
- ง. ให้พ่อแม่มาต่อว่าเพื่อน

๒๔. ยาชนิดใดที่ไม่ควรนำมาใช้รักษาโรค

- ก. ยาที่มีสีฉูดฉาด ข. ยาที่หมดอายุ
- ค. ยาที่ไม่แจ้งการเสียภาษี ค. ยาที่ไม่แจ้งราคาจำหน่าย

๒๕. สุขบัญญัติแห่งชาติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด

- ก. การประหยัดเงิน ข. การดูแลสุขภาพ
- ค. การพัฒนาชุมชน ง. การส่งเสริมเศรษฐกิจ



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง การค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ตามที่กำหนดให้ แล้วบันทึกผลการค้นคว้ามลงในตาราง

ที่	แหล่งค้นคว้า	ข้อมูลข่าวสารที่ค้นคว้า
๑	โทรทัศน์	
๒	วิทยุ	
๓	ระบบ internet	
๔	หนังสือพิมพ์	

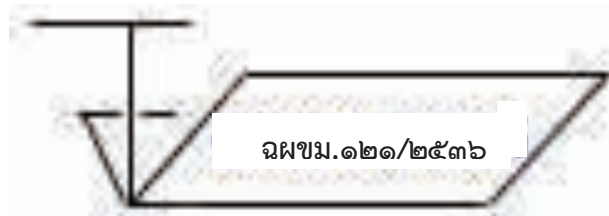
ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

“ฉลากโภชนาการคืออะไร”

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร โดยระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหาร ทำให้เราทราบว่าอาหารชนิดนั้นมีสารอาหารอะไร ปริมาณเท่าไร และปริมาณนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในแต่ละวัน



เครื่องหมาย อย. เป็นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยผู้ผลิตต้องนำอาหารไปตรวจสอบคุณภาพตามหลักเกณฑ์ จะได้รับเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลักแสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย อย. เพื่อนำไปแสดงไว้ที่ผลิตภัณฑ์อาหารช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าอาหารนั้นมีคุณภาพประโยชน์และปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค



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 %	วิตามิน บี	๐ %
วิตามิน บี ๒	๐ %	แคลเซียม	๐ %
เหล็ก	๐ %		
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปี ขึ้นไป (Thai RDI)			
โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี			
ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	๖๕ ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	๒๐ ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	๓๐๐ มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		๓๐๐ ก.	
ใยอาหาร		๒๕ ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	๒,๔๐๐ ก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = ๙ : โปรตีน = ๔ : คาร์โบไฮเดรต = ๔			

ข้อมูลโภชนาการ ที่ปรากฏบนฉลากอาหารเป็นข้อมูลที่มีความหมายในแง่มาตรฐาน และความปลอดภัย การศึกษาให้ละเอียดจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจของผู้บริโภค เพื่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารด้วยความมั่นใจว่า คຸ້ມคຸ້ມเงิน เหมาะสมต่อกราบบริโภคและไม่เป็นอันตรายใด ๆ ต่อสุขภาพ



มีอะไรบนฉลากอาหาร

ฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทย อ่านได้ชัดเจน ใช้สีอักษรตัดกับพื้นฉลาก และแจ้งรายการดังนี้

๑. ชื่อเฉพาะของอาหาร ชื่อสามัญหรือชื่อที่ใช้เรียกอาหารตามปกติ
๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ
๓. เลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร (เครื่องหมาย อย.)
๔. ปริมาณสุทธิ และส่วนประกอบสำคัญคิดเป็นร้อยละ
๕. วัน เดือน ปี ที่ผลิตอาหาร หรือวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน (แล้วแต่ประเภทของอาหาร)
๖. ถ้ามีการแต่งสีหรือแต่งกลิ่นรสต้องมีข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" "แต่งกลิ่นธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นสังเคราะห์" "แต่งรสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนธรรมชาติ" แล้วแต่กรณี
๗. ถ้ามีการใช้วัตถุเจือปนอาหารโดยเฉพาะวัตถุกันเสียต้องมีข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย"
๘. แจ้งคำแนะนำในการเก็บรักษา และแจ้งคำเตือน (ถ้ามี)



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 อย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือจะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่สด โดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการ

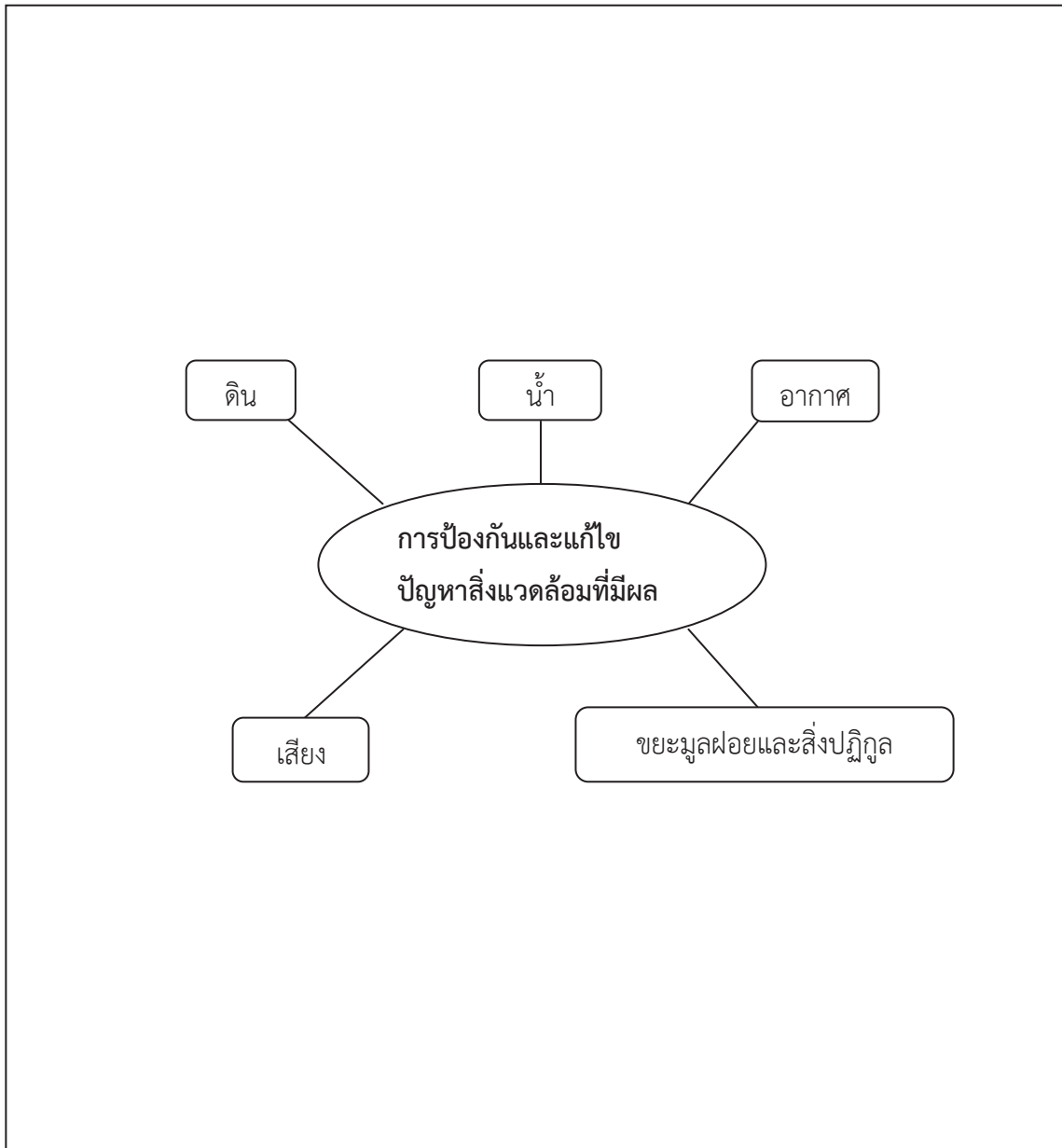
ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาลิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงการป้องกันและแก้ไขปัญหาลิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ





บ ๒.๓/ผ ๒-๐๓

ใบงานที่ ๐๓

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
ลงในกรอบด้านล่าง

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นวัตถุประสงค์มองเห็นได้ชัดเจน เพื่อใช้สอยและอำนวยความสะดวก เช่น อาคาร บ้านเรือน เสื้อผ้า ยานพาหนะ ถนน เป็นต้น

๒.๒ สิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ใช่วัตถุประสงค์ไม่อาจมองเห็นได้ แต่เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันที่แสดงออก เป็นตัวกำหนดให้คนในสังคมปฏิบัติตามเพื่อความจำเป็นของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ข้อบังคับ กฎหมาย ระบบการศึกษา ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง เป็นต้น



ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

มนุษย์ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ผลที่เกิดกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าในลักษณะใด ย่อมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ด้วย วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในแต่ละยุคแต่ละสมัยขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากมาย

ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

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

สถานที่บางแห่งก็มีคนทิ้งขยะกันตามสะดวก โดยนำไปเทกองรวมกันไว้ริมทางเดินบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ทำให้มีการหมักหมมเน่าเปื่อยส่งกลิ่นเหม็นคุ้ง บางครั้งอาจมองเห็นหนอนจำนวนมากมายไต่ยั่วเย้าออกมาจากกองขยะ ดูน่าขยะแขยง นอกจากนั้นกองขยะยังเป็นแหล่งชุมนุมของสัตว์นำโรคสารพัดชนิด เช่น ยุง แมลงวัน หนู แมลงสาบ ฯลฯ ยามที่ฝนตกลงมาน้ำฝนก็จะเอาสิ่งสกปรกเน่าเหม็นในกองขยะ ไหลไปยังพื้นที่ใกล้เคียง และอาจจะไหลลงท่อระบายน้ำ และแม่น้ำลำคลองใกล้ ๆ อีกด้วย



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

บ้านเรือนที่มีขยะมูลฝอยกรูกรังอยู่ภายในบ้านเรือนบริเวณบ้าน นอกจากจะดูสกปรกไม่น่าดูอยู่แล้ว ยังเป็นที่ชุมนุมของหนู แมลงวัน แมลงสาบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรคทางเดินอาหารมาสู่คน และยังก่อความรำคาญให้อีกด้วย

เหตุที่ขยะมูลฝอยถูกจัดเป็นภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่ง เพราะขยะมูลฝอยคือ สิ่งปฏิกูล ที่เป็นของแข็ง โดยทั่วไปมักจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้หลายประการ เช่น ทำให้เกิดความสกปรกในดิน น้ำ อากาศ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลงวัน เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย ที่เกิดจากการทิ้งสิ่งของ ขยะมูลฝอยลงในแม่น้ำลำคลอง หรือเกิดจากการปล่อยน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ลงในแม่น้ำ ลำคลอง



๓. **ปัญหาอากาศเป็นพิษ** เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอน ของโรงงานอุตสาหกรรม คาร์บอนไดออกไซด์เสียรถยนต์ คาร์บอนจากการเผาขยะ เผาป่า เป็นต้น



วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวตล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

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 ไม่กระทำการที่ก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ

๑.๑๐ ไม่ระบายน้ำเสียจากบ้านเรือนลงในแหล่งน้ำสาธารณะ

๑.๑๑ ปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้าน

๒. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีดังนี้

๒.๑ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ไม่ขีดเขียนที่ฝาผนังของห้องเรียน อาคารเรียน หรือรั้วโรงเรียนให้สกปรกเลอะเทอะ

๒.๒ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ไม่เด็ดใบไม้ ดอกไม้ หรือทำลายต้นไม้

๒.๓ ช่วยประหยัดพลังงานโดยการใช้น้ำ และไฟฟ้าอย่างประหยัด

๒.๔ ทิ้งขยะให้ถูกที่ โดยทิ้งลงในภาชนะรองรับขยะที่จัดไว้ ไม่ทิ้งขยะลงบนพื้นห้องเรียน ถนน หรือในสนาม

๒.๕ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ใช้โฟม 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 สาธารณะ ให้อยู่ในสภาพที่ดี

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมโดยรวมดีและส่งผลให้ทุกคนในชุมชน

มีสุขภาพอนามัยดีด้วย



<http://forfang.blogspot.com>

การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบของคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคน โดยการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ดังนี้

๑. เข้าร่วมกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมทำความสะอาดและกำจัดขยะในโรงเรียนและชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะมูลฝอย เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน เป็นต้น

๒. ช่วยกันทำป้ายรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อให้ข้อมูลและเตือนใจแก่ผู้พบเห็น ให้ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

๓. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ท้องถิ่น เพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางด้านวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมแห่เทียนพรรษา เป็นต้น

สรุป

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมกันมาโดยตลอด ถ้าดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องช่วยกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน และในชุมชน



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง โรคและการป้องกันโรค การปฐมพยาบาล การใช้ยา และสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ ลงในตาราง

สุขบัญญัติข้อที่	ความสำคัญ
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. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม	

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

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง โรค



โรค เป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิตซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต โรคยังอาจหมายถึงภาวะการทำงานของร่างกายซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้น ๆ

ในมนุษย์ คำว่าโรคอาจมีความหมายกว้างถึงภาวะใด ๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด การทำหน้าที่ผิดปกติ ความกังวลใจ ปัญหาสังคม หรือถึงแก่ความตาย ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ได้รับผลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดโรคอาจถูกใช้เพื่อเรียกการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ กลุ่มอาการ การติดเชื้อ อาการพฤติกรรมเบี่ยงเบน และการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของโครงสร้างหรือหน้าที่การทำงานในประชากรมนุษย์

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดหรือติดต่อจากสิ่งมีชีวิตหนึ่งไปยังอีกสิ่งมีชีวิตหนึ่งได้โดยไม่จำกัดว่าสิ่งมีชีวิตนั้นจะเป็นมนุษย์หรือไม่ก็ตาม โรคติดต่ออาจสามารถแพร่ไปสู่สิ่งมีชีวิตอื่นได้โดยการสัมผัสโดยตรง การสูดดมหายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่จากผู้ป่วย การรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปนอยู่หรือแม้แต่ผ่านตัวกลางที่เรียกว่าพาหะ หากโรคติดต่อนั้น ๆ มีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วสู่ชุมชนที่มีประชากรจำนวนมาก โรคดังกล่าวจะกลายเป็นโรคระบาด

สาเหตุของการเกิดโรค

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



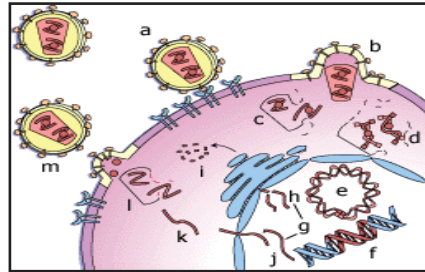
โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบัน

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 การรับเลือดของคนที่มีเชื้อเอ็ดส์
๓. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๔. การใช้ของมีคม เช่น การใช้มีดโกนอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอ็ดส์
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. ไม่รับเลือดของคนที่เป็นเอ็ดส์
๕. ไม่ใช้เข็มสักบนผิวหนัง

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โรคนี้มักเกิดกับเด็ก เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี และพบมากในช่วงฤดูฝน



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

๑. การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและอยู่ในสถานที่ที่มียุงลายอาศัยอยู่
๒. ไม่มีการฉีดยาพ่นสารเคมีกำจัดยุงลายทำให้ยุงลายมากัดคนได้
๓. การถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคจากผู้ป่วยไข้เลือดออกกัด



อาการของโรค

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

แนวทางการป้องกันโรค

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



ผลกระทบจากการเกิดโรคต่าง ๆ

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

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย “๑๐ อ” ดังนี้

๑. **อาหาร** รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกมื้อและทุกวัน และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๒. **อนามัย** หมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย รวมทั้งสุขภาพปากและฟันของตนเองอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งรู้จักสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อพบความผิดปกติต้องรีบปรึกษา พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องป้องกันไม่ให้รุนแรงต่อไป



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 นอกจากนั้นควรมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู อาจารย์ และคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑๐. **อนาคต** คือ การกำหนดเป้าหมายในอนาคตให้ชัดเจน และมีความเป็นไปได้ที่เหมาะสมกับตนเอง และพยายามปฏิบัติตามวิธีการที่ถูกต้องที่จะบรรลุเป้าหมายในอนาคตนั้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติในภาวะปกติที่ยังไม่เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตามวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้น และการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้ได้รับเชื้อโรคและสารก่อโรค เช่น ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้างอย่างถูกวิธี และการไปรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ตามกำหนดเวลาที่เหมาะสม

๒. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้นเป็นการปฏิบัติ ในขณะที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรค เพื่อป้องกันโรคไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น เช่น การปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพ (ดังกล่าวข้างต้น) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จะได้หายจากการเจ็บป่วยโดยเร็ว

๓. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคซ้ำอีก และเพื่อให้ฟื้นคืนสภาพปกติ โดยเร็วเป็นการปฏิบัติภายหลังจากที่หายจากอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคนั้นแล้ว 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 หรือระหว่างการนำผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไปยังโรงพยาบาลหรือสถานที่รักษาพยาบาลอื่น ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บนั้น ๆ ก่อนที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือถูกนำส่งไปยังโรงพยาบาล

การปฐมพยาบาล มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

๑. เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์หรืออุบัติเหตุต่างๆ ในขณะนั้น
๒. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
๓. เพื่อให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ 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 ตึกพังถล่มลงมา ไฟไหม้ในโรงภาพยนตร์ เป็นต้น

๒.๒ ช่วยชีวิต โดยจะตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ หัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ถ้ามีก็ให้รีบช่วยกู้ชีวิตซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป

๒.๓ ช่วยมิให้เกิดอันตรายมากขึ้น ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อน เพื่อมิให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ มากขึ้น ถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาด เพื่อมิให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้เกิดเชื้อ ในรายที่สงสัย

ว่ามีการหักของกระดูกสันหลังต้องให้อยู่นิ่งที่สุด และถ้าจะต้องเคลื่อนย้ายจะต้องให้แนวกระดูกสันหลังตรง โดยนอนราบบนพื้นไม้แข็ง มีหมอนหรือผ้าประคองศีรษะมิให้เคลื่อนไหว ให้คำปลอบโยนผู้บาดเจ็บ ให้กำลังใจ อยู่กับผู้บาดเจ็บตลอดเวลา พลิกตัว หรือจับต้องด้วยความอ่อนโยนและระมัดระวัง ไม่ละทิ้งผู้บาดเจ็บ อาจต้องหาผู้อื่นมาอยู่ด้วยถ้าจำเป็น

ใบความรู้ที่ ๓ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง การใช้ยา

การที่จะใช้ยาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ยาควรทำความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจผิดกันบ่อยเสียก่อน

๑. มีความเข้าใจผิดมากมายในการซื้อยามากินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เช่น การซื้อตามคำบอกเล่าหรือการได้ยินมา ผู้ป่วยควรจะปรึกษาเภสัชกรก่อนที่จะซื้อยา เพราะผู้ป่วยอาจจะเข้าใจว่ายาตัวนั้นช่วยรักษาอาการที่เป็นอยู่ได้ ตัวอย่างเช่น มีอาการคันแล้วนำตัวอย่างยาที่เพื่อนบ้านเคยใช้ยานี้ทาแก้คันแล้วหายมาขอซื้อ ซึ่งตัวยานำมาซื้อเป็นยาแก้คันที่เกิดจากอาการแพ้ผื่นคัน 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 ดังนั้นเวลาเราไปซื้อยาตามร้านยา ควรขอช้อนตวงมาตรฐานจากทางร้านด้วย และทางที่ดีควรมีถ้วยตวงยาที่มีมาตรฐานไว้ที่บ้าน จะได้มั่นใจว่าทุกครั้งที่เราทานยานั้นจะได้รับยาครบตามขนาดที่ต้องการจริงๆ

๔. จำนวนครั้งของยาแต่ละชนิดที่ให้ในวันหนึ่งๆ จะไม่เท่ากันและยาบางชนิดต้องกินอย่างต่อเนื่อง ๕ - ๗ วัน บางครั้งอาจถึง ๑๐ วัน เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาแก้ชัก 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. ยามีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ละชนิดมีวิธีการใช้ยาที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องรู้วิธีและใช้ให้ถูกต้อง ยาเม็ดหรือแคปซูลต้องกลืนยาทั้งเม็ดหรือทั้งแคปซูลพร้อมน้ำ ไม่ควรเคี้ยวเม็ดยาหรือแกะยาออกจากแคปซูล แต่สำหรับยาที่เขียนว่า “เคี้ยวก่อนกลืน” เช่น ยาลดกรดหรือขับลมชนิดเม็ด ต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนพร้อมกับน้ำ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้รวดเร็ว ยาเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นนาน กินวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง ส่วนใหญ่จะห้ามหักแบ่งครึ่งยา เพราะจะทำให้ยาเสียคุณสมบัติในการออกฤทธิ์เนิ่นนาน และอาจทำให้ยาถูกดูดซึมเร็วจนทำให้ได้รับยาเกินขนาด มีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถหักแบ่งครึ่งได้ แต่ทุกชนิดห้ามเคี้ยวหรือบดยาโดยเด็ดขาด

ยาผงชนิดรับประทาน ถ้าเป็นชนิดที่ต้องละลายน้ำก่อน ต้องละลายน้ำก่อน ยาบางอย่างจะพองตัวเมื่อถูกน้ำ ทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดอาหารได้

ยาครีมหรือเจล เป็นยาทาที่ผิวหนัง ควรทาบาง ๆ ไม่ต้องถูจนหมด เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาแก้ปวดข้อ กล้ามเนื้ออักเสบชนิดครีมหรือเจล ไม่ต้องถูจนหมด เพราะการถูจะยิ่งทำให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น สำหรับยาที่ระบุให้ถูจนหมด เช่น ยาหม่อง เคาเตอร์เพน ควรถูจนหมดเพื่อเร่งการดูดซึมยาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น

ยาอม หมายถึง ยาที่ให้อมไว้เฉย ๆ ไม่ควรเคี้ยวยา กลืนยาหรือกลืนน้ำลายขณะอมยา



ใบความรู้ที่ ๔ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติจึงเป็นกลวิธีหนึ่ง ในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็กเยาวชน และประชาชน ปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี



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



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
๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
๔. ช่วงควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุงพัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรง สามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย 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

การฝึกเพื่อพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ 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

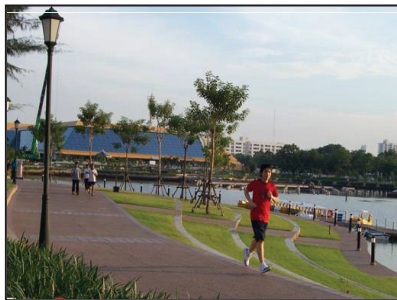
๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ

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 ดิ่ง



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

๖. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งตามแนวตรงในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่งระยะสั้น ๕๐ เมตร เป็นต้น



๗. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกาย อยู่บนตำแหน่งที่สมดุลขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น



๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น



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

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในชั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อบอกให้ เข้าที่ ให้นักเรียนยืนให้ปลายเท้าซ้าย

หรือ ขวาจรดเส้นเริ่มไม่ต้องย่อตัวในการออกวิ่ง

เมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย

๒. ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด



๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. ซ้อมเหวี่ยงแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรงและให้ไกลที่สุด

ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกผลครั้งที่ดีที่สุด

๓. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ไกลที่สุด

๔. ถ้าวางส้นเท้าแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่

๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง

๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลัง เก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลง

หลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมาวางหลังเส้นเริ่มเช่นกัน

๓. จับเวลาตั้งแต่ออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม

๔. ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ทำได้ดีที่สุด



๔. งอตัวข้างหน้า จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความอ่อนตัว

วิธีปฏิบัติ

๑. นำไม้บรรทัดมาวางบนโต๊ะให้ชิดขอบโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วให้นักเรียนยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยให้เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด
๒. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน
๓. ก้มตัวลงให้มากที่สุดแล้วอ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด
๔. ขณะก้มไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้

๕. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉากเป็นมุมฉาก 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 หญิงใช้เข่าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น
๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้นำหน้าอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอก 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. วัตภัย
๓. แผ่นดินไหว
๔. พายุฝนฟ้าคะนอง
๕. ภูเขาไฟระเบิด
๖. แผ่นดินถล่ม
๗. อัคคีภัย
๘. ภัยแล้ง
๙. ไฟป่า

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



วาตภัย คือ ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจาก พายุลมแรง เช่น พายุไต้ฝุ่น พายุโซนร้อน พายุดีเปรสชัน พายุฤดูร้อน เป็นต้น



แผ่นดินไหว คือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่พื้นดินมีการสั่นไหว ด้วยอิทธิพลบางอย่างที่อยู่ใต้ผิวโลก ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้คลื่นใต้แผ่นดินจะพุ่งไปสู่บริเวณทุกส่วนของโลก และถ้าการสั่นไหวของแผ่นดินรุนแรง อุปกรณ์ตรวจจับคลื่นที่อยู่ห่างไกลออกไปนับหมื่นกิโลเมตร ก็ยังสามารถรับคลื่นแผ่นดินไหวได้



เรื่อง วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

ประเภทของภัยธรรมชาติ

อุทกภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. เชื้อเพลิงค่าเตือนอย่างเคร่งครัด
๒. ติดตามรายงานของกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างต่อเนื่อง
๓. เคลื่อนย้ายคน สัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย และสิ่งของไปอยู่ในที่สูง ซึ่งเป็นที่พื้นระดับน้ำที่เคยท่วมมาก่อน
๔. ทำคันดินหรือกำแพงกั้นน้ำโดยรอบ
๕. เคลื่อนย้ายพาหนะ เช่น รถยนต์หรือล้อเลื่อนไปอยู่ที่สูง หรือทำแพสำหรับที่พักรถยนต์ อาจจะใช้น้ำขนาด ๒๐๐ ลิตร ผูกติดกันแล้วใช้กระดานปูก็ได้
๖. เตรียมกระสอบใส่ดินหรือทราย เพื่อเสริมคันดินที่กั้นน้ำให้สูงขึ้น เมื่อระดับน้ำขึ้นสูงท่วมคันดินที่สร้างอยู่

๗. ควรเตรียมเรือไม้ เรือยาง หรือแพไม้ไผ่ใช้ด้วย เพื่อใช้เป็นพาหนะในขณะน้ำท่วมเป็นเวลานาน เรือเหล่านี้สามารถช่วยชีวิตได้เมื่ออุทกภัยคุกคาม

๘. เตรียมเครื่องมือช่างไม้ ไม้กระดาน และเชือกไว้บ้าง สำหรับต่อแพเพื่อช่วยชีวิตในยามคับขัน เมื่อน้ำท่วมมากขึ้น จะได้ใช้เครื่องมือช่างไม้เปิดหลังคารื้อฝาไม้ เพื่อใช้ช่วยพยุงตัวในน้ำได้

๙. เตรียมอาหารกระป๋อง หรืออาหารสำรองไว้บ้าง พอที่จะมีอาหารรับประทานเมื่อน้ำท่วม เป็นระยะเวลาหลาย ๆ วัน อาหารย่อยง่ายและไม่มีที่หุงต้ม

๑๐. เตรียมน้ำดื่มเก็บไว้ในขวดและภาชนะที่ปิดแน่น ๆ ไว้บ้าง เพราะน้ำที่สะอาดที่ใช้ตามปกติ ขาดแคลนลง ระบบการส่งน้ำประปาอาจจะหยุดชะงักเป็นเวลานาน

๑๑. เตรียมเครื่องเวชภัณฑ์ไว้บ้างพอสมควร เช่น ยาแก้พิษกัดต่อย แมลงป้องกัน ตะขบ ฆู และสัตว์อื่น ๆ เพราะเมื่อเกิดน้ำท่วมพวกสัตว์มีพิษเหล่านี้ จะหนีน้ำขึ้นมาอยู่บนบ้านและหลังคาเรือน

๑๒. เตรียมเชือกมนิลามีนความยาวไม่น้อยกว่า ๑๐ เมตร ใช้ปลายหนึ่งผูกมัดกับต้นไม้เป็นที่ยึดเหนี่ยว ในกรณีที่กระแสน้ำเชี่ยว และคลื่นลูกใหญ่ซัดมากกว่าผู้คนลงทะเล จะช่วยไม่ให้ไหลลอยไปตามกระแสน้ำ

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 ระวังระมัดระวังวัสดุสิ่งของปลิวทำอันตรายและระมัดระวัง ต้นไม้ใหญ่ล้มทับ

๒. ขณะปรากฏฝนฟ้าคะนอง ควรอยู่ภายในอาคารที่มั่นคงแข็งแรงจะปลอดภัย จนกว่าพายุจะสงบลง

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

๔. ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น ควรงดใช้โทรศัพท์ชั่วคราว นอกจากกรณีฉุกเฉิน

๕. ออกจากชายฝั่ง หรือทะเลเมื่อปรากฏพายุฝนฟ้าคะนอง หรือเมื่อมีคลื่นลมแรง เพราะอาจถูกคลื่นกวาดลงทะเลได้

๖. ระมัดระวังน้ำป่าไหลหลาก แผ่นดินเลื่อนถล่มจากเชิงเขา หรือพื้นที่สูงลงสู่ที่ราบรวมทั้งคลื่นน้ำทะเลที่เกิดจากพายุซัดฝั่ง

๗. ไม่ควรอยู่ในที่ต่ำ ซึ่งอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลันได้

๘. ควรตรวจตราสภาพของอาคารบ้านเรือนให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรงและปลอดภัยอยู่เสมอ รวมทั้งต้นไม้ ป้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า ฯลฯ ซึ่งอาจทำให้โค่นล้มทับได้

๙. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับที่เป็นโลหะ เช่น ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น

๑๐. ไม่อยู่ในที่โล่งแจ้ง หรือถือวัตถุโลหะ เช่น ร่ม เป็นต้น ในขณะที่เกิดปรากฏการณ์พายุฝนฟ้าคะนอง

อัคคีภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. การจัดระเบียบเรียบร้อยดี หมายถึง การป้องกันการติดต่อกุหลาม โดยจัดระเบียบในการเก็บรักษา สารสมบัติที่น่าจะเกิดอัคคีภัยได้ง่ายให้ถูกต้องตามลักษณะการเก็บรักษา สารสมบัตินั้นๆ ทั้งภายในและภายนอกอาคารให้เรียบร้อย โดยไม่สะสมเชื้อเพลิงไวเกินปริมาณที่กำหนด เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ย่อมทำให้เกิดการติดต่อกุหลามขึ้นได้

๒. การตรวจตราซ่อมบำรุงดี หมายถึง การกำจัดสาเหตุในการกระจายตัวของเชื้อเพลิงและความร้อน โดยการตรวจตราการไหลรั่วของเชื้อเพลิงต่างๆ พร้อมทั้งการควบคุมดูแลมิให้เกิดการกระจายตัวของความร้อนของเครื่องทำความร้อน อุปกรณ์เครื่องยนต์และอุปกรณ์ไฟฟ้าการตรวจตราซ่อมบำรุงดียังคำนึงถึงการตรวจตราดูแลเครื่องดับเพลิงและอุปกรณ์ในการผจญเพลิงให้พร้อมเสมอที่จะใช้ทำการดับเพลิงเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้

๓. การมีระเบียบวินัยดี หมายถึง การปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวกับการป้องกันอัคคีภัย เช่น สถานที่ใดที่มีไว้ซึ่งเครื่องดับเพลิง อุปกรณ์ดับเพลิงหรือเส้นทางหนีไฟก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามข้อบังคับนั้นๆ รวมทั้งสถานที่ใดที่มีป้ายเขียน ข้อห้ามสูบบุหรี่ ก็ต้องประพฤติปฏิบัติตาม

๔. ความร่วมมือที่ดี หมายถึง การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและระงับอัคคีภัย โดยการฝึกการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการดับเพลิง ตลอดจนการฝึกซ้อมในการปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินเมื่อเกิดเพลิงไหม้ว่าจะปฏิบัติกรดับเพลิงอย่างไรและวิธีการแจ้งข่าวเพลิงไหม้ไปที่ใดก่อนตามความสำคัญและถ้า ไม่สามารถจะต่อสู้กับไฟได้ จะมีทางใดบ้างเป็นทางหนีไฟ แต่ถ้ามีคนอยู่มาก ก็ควรจะแบ่งแยกหน้าที่ปฏิบัติการเกี่ยวกับเพลิงไหม้ เช่น หน้าที่ของผู้อำนวยความสะดวกดับเพลิงในสถานที่นั้นๆ จะสั่งการอย่างไร หัวหน้ารักษาความปลอดภัยจะแนะนำบุคคลในสถานที่นั้นให้ช่วยกันดับเพลิง เตรียมย้ายเอกสารของมีค่าหรือช่วยชีวิตอย่างไร ผู้ที่ทำหน้าที่ดับเพลิงและเคลื่อนย้ายจะปฏิบัติกรอย่างไร พร้อมทั้งผู้ที่มีหน้าที่แจ้งโทรศัพท์ไปตามหมายเลขที่จะให้หน่วยงานต่าง ๆ มาช่วยเหลือ ควรทำอย่างไร หน้าที่ต่างๆ เหล่านี้ ควรกำหนดไว้ในแผนฉุกเฉินและมีการฝึกซ้อมตามแผน ทั้งนี้ก็เพื่อการปฏิบัติการเมื่อเกิดเหตุ เพลิงไหม้จะได้ไม่เกิดการสับสนวุ่นวายตื่นตกใจ และยังช่วยให้ทุกคนทำหน้าที่ในการควบคุมภาวะอันตรายอันเกิดจากไฟไหม้ได้ด้วย

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

เรื่อง สารเสพติด



สารเสพติด หรือ ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่า จะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณ การเสพขึ้นเรื่อย ๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรง อยู่ตลอดเวลา

ประเภทของสารเสพติด

การแบ่งประเภทของสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ผีนโคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน 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 ฝิ่นกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

สารเสพติดใกล้ตัว

๑. บุหรี่ มีลักษณะเป็นทรงกระบอกม้วนห่อด้วย

กระดาษ มีใบยาสูบหรือชอยบรรจุภายในห่อกระดาษ ปลายด้านหนึ่งเป็นปลายเปิดสำหรับจุดไฟ และอีกด้านหนึ่งจะมีตัวกรอง ไว้สำหรับใช้ปากสูดควัน ในบางครั้งอาจใช้หมายถึง มวนกระดาษที่บรรจุสมุนไพรรื่น ๆ เช่น กัญชา บุหรี่มีสารหลายชนิดที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น ทาร์หรือน้ำมันดิน นิโคติน แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นต้น



การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสในการเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง หัวใจวาย หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่ มีโอกาสแท้งลูกมากขึ้น และเด็กที่คลอดออกมาอาจมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

๒. สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยครอบคลุมถึงเครื่องดื่มใด ๆ ในรูปของของเหลว ที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณไม่น้อยกว่า ๐.๕ % โดยปริมาตร และสามารถดื่มได้



เมื่อดื่มแล้วจะออกฤทธิ์กระบบประสาทส่วนกลาง ขาดการควบคุมสติ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ความสามารถในการทำงานลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ bloggng.com เช่น โรคตับแข็ง มะเร็งตับ พิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น

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

๔. ยาบ้า

เป็นสารสังเคราะห์มีแอมเฟตามีนเป็นส่วนประกอบ มีชื่อเรียกต่าง ๆ เช่น ยาขยัน ยาแก้ง่วง ยาโต้ป อาจพบในลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ กลมแบน รูปเหลี่ยมรูปหัวใจหรือแคปซูล และมีสีต่าง ๆ กัน เช่น ขาว เหลือง น้ำตาล เขียว ฯลฯ มักพบแพร่หลายในลักษณะกลมแบน 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 รุ่มนตาเบิกกว้างหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน เมื่อเสพ ไปนาน ๆ หรือเสพจำนวนมากจะทำให้เกิดภาพหลอนเพ้อคลั่งคล้ายคนเป็นโรคประสาทหวาดระแวง เป็นบ้าได้

๕. เฮโรอีน เป็นยาเสพติดที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีความร้ายแรงมากกว่ามอร์ฟีนประมาณ ๔ - ๘ เท่า และร้ายแรงกว่าฝิ่นประมาณ ๓๐ - ๙๕ เท่า การเสพเฮโรอีนเพียง 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 โดยใส่กระดาษชตะกั่วลงไฟ แล้วสูดไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย

อาการของผู้เสพ ผู้เสพฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีนจนติดแล้ว จะมีอาการซูบซีด ผอม เหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่านอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่อยากทำงาน สติปัญญาเสื่อมช้า มองเลื่อม ถ่ายปัสสาวะยาก ผู้เสพเกินขนาดอาจตายได้

๖. ยาอี

เป็นยาหลอนประสาทที่วัยรุ่นนิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ชอบมั่วสุมตามสถานบันเทิง สถานเริงรมย์ การเสพยาอีมักใช้วิธีกิน เมื่อเสพแล้วจะเกิดอาการประสาทหลอน ชอบฟังเสียงดัง ชอบแสงสีที่วูบวาบบาดตา และชอบให้คนมาสัมผัสแล้วโลม เมื่อยาหมดฤทธิ์จะมีอาการซึมเศร้า



ผลกระทบต่อตัวผู้เสพ จะทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง ไม่สามารถควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงมีพฤติกรรมที่รุนแรงทำร้ายผู้อื่น มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่น ๆ ตามมา

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการใช้สารเสพติดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดมีอยู่ ๓ ปัจจัย คือ

๑. สารเสพติด โดยตัวของสารเสพติดจะมีฤทธิ์ Reinforcing effect ซึ่งหมายถึงฤทธิ์เสพติด หรือ ฤทธิ์ ที่กระตุ้นให้คนอยากกลับไปใช้ใหม่อีกเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นฤทธิ์ต่อสมองและจิตใจทำให้เกิด Craving คือ ความอยากใช้สารเสพติด โดยสารเสพติดจะไปกระตุ้นสมองบางส่วนทำให้เกิดความพอใจ และนำไปสู่ความอยากใช้ (Craving) สารเสพติดในแต่ละตัวจะออกฤทธิ์ในสมองแต่ละส่วนที่ต่างกัน แต่โดยรวมแล้วสารเสพติดทั้งหมด จะไปกระตุ้นในส่วนที่เรียกว่า Brain Reward System ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ควบคุมความพอใจอยากจะทำอยากจะทำอยู่เรื่อย ๆ

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

๓. สิ่งแวดล้อม

- ความหายาก หาง่าย ภายในสภาพแวดล้อม ถ้าหายาได้ง่ายก็จะทำให้เกิดการลองใช้ยาได้มากขึ้น แต่ในทางกลับกันถ้าไม่สามารถหายาได้หรือหายายากก็จะทำให้ไม่มีโอกาสในการทดลองยา

- ราคาของที่ถูกหรือแพง ก็จะทำให้เกิดโอกาสในการทดลองยาใช้ยา ที่แตกต่างกันในกรณีของยา ที่ราคาถูกก็จะทำให้มีความสามารถในการซื้อหามาลองได้

- กลุ่มหรือเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเสพยา ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ใช้จ่ายก็จะเกิดการชักชวนให้ทดลอง หรือในบางกรณี วัยรุ่นมักจะมีความรู้สึกว่าถ้าจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้จะต้องเหมือน ๆ กับกลุ่ม

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

ภัยจากสารเสพติดที่เกิดจากความอยากรู้อยากเห็นอยากลองและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง จึงทำให้วัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับและใช้สารเสพติดเพราะความอยากรู้อยากลอง และบางรายใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้เกิดโทษและพิษภัยจากการใช้สารเสพติดซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสารเสพติดต่อไปนี้

๑. สารระเหย

ได้มาจากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม ระเหยได้ง่าย ในอุณหภูมิปกติ ใช้เป็นส่วนผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง สีฟัน น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันไฟแช็ก เป็นต้น เมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกาย จะเป็นอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท สมอง หัวใจและหลอดเลือด การหายใจและกล้ามเนื้อ เป็นต้น



อาการผู้เสพ

คล้ายคนเมาเหล้า ควบคุมตัวเองไม่ได้ เดินโซเซ ตาพร่ามัว ง่วงซึมความจำเสื่อม ประสาทหลอน เป็นต้น

โทษต่อผู้เสพ
พิษเฉียบพลัน ระยะแรกจะรู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น ต่อมาจะมีเมื่อย เหนื่อย คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่และเร็ว ประสาทหลอน หากสูดดมในปริมาณมาก อาจชักหมดสติ หัวใจเต้นเร็ว ผิดจังหวะ และอาจหัวใจวายได้ พิษเรื้อรัง การสูดดมติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ระบบการหายใจอักเสบ ระคายเคือง ไตอักเสบ สมองฝ่อ ประสาทหลอน มือสั่น กล้ามเนื้อลีบ และ เป็นอัมพาต และอาจทำให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว

๒. กัญชา เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นได้ง่ายในเขตร้อน ลำต้นสูงประมาณ ๒ - ๔ ฟุต ลักษณะใบจะแยกออกเป็นแฉกประมาณ ๕ - ๘ แฉก คล้ายใบมันสำปะหลัง ที่ชอบใบทุกใบจะมีรอยหยักอยู่เป็นระยะๆ ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ ตามง่ามของกิ่งและก้าน ส่วนที่คนนำมาเสพ ได้แก่ ส่วนของกิ่ง ก้าน ใบและยอดช่อดอกกัญชา โดยนำมาตากหรืออบแห้งแล้วบดหรือหั่นให้เป็นผงหยาบ ๆ จากนั้นจึงนำมาอัดใส่บุหรี่สูบ (แตกต่างจากบุหรี่ทั่วไปที่ใส่บุหรี่ยังมีสีเขียวต่างจากใส่ยาสูบที่มีสีน้ำตาล และขณะจุดสูบจะมีกลิ่นเหมือนหญ้าแห้งไหม้ไฟ) หรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา บ้างก็ใช้เคี้ยว หรือผสมลงในอาหารรับประทาน

ปัจจุบันรูปแบบของกัญชาที่พบนอกจากจะพบในลักษณะของกัญชาสด กัญชาแห้งอัดเป็นแท่งเป็นก้อนแล้วยังอาจพบในรูปของ "น้ำมันกัญชา" (Hashish Oil) ซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ได้จาก



การนำัญชามาผ่านกระบวนการสกัดหลายๆ ครั้ง จึงได้ เป็นน้ำมันกัญชาที่มีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงถึง ๒๐ - ๖๐% หรืออาจพบในลักษณะของ "ยางกัญชา" (Hashish) เป็นยางแห้งที่ได้จากใบและยอดช่อดอกกัญชา ซึ่งโดยทั่วไปจะมีฤทธิ์แรงกว่ากัญชาสด และมีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประมาณ ๔ - ๘ %

ฤทธิ์ในทางเสพติด

ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกระตุ้น กดและหลอนประสาท มีอาการเสพติดทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย

อาการผู้เสพ

อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ความคิดเลื่อนลอยสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อสั่น หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว

๓. โคเคอิน เป็นยากดประสาท มีฤทธิ์ระงับอาการปวดและอาการไอ

ปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ไอที่มีส่วนผสมโคเคอิน มาตี๋มเพื่อความสนุกสนาน เกิดปัญหาแพร่ระบาด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นนั้แถบชายแดนภาคใต้ จริงๆแล้วยาแก้ไอประเภทนี้จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๓ แต่นำมาลักลอบขายกัน โดยนิยมผสมกับเครื่องตี๋มประเภทน้ำอัดลม ทำให้มีแนวโน้มการแพร่ระบาดไปยังภาคต่าง ๆ ของประเทศ ยาแก้ไอที่ผสมโคเคอินจัดเป็นยาเสพติดประเภทเดียวกับฝิ่น เมื่อใช้ไปนาน ๆ จะเกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกัน มีภาวะต้องยาต้องใช้ปริมาณมากขึ้น ถ้าหยุดก็จะมีอาการขาดยาได้ หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ขนลุก ปวดตามตัวตามกระดูก เป็นต้น ถ้ากินเข้าไปมาก ๆ ในครั้งเดียวก็เกิดภาวะพิษเฉียบพลันได้ ทำให้หัวใจเต้นช้าหมดสติ ระบบการหมุนเวียนโลหิตล้มเหลว การหายใจช้าลงจนหยุดและถึงแก่ชีวิต

การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่างๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็้สารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียวคงไม่เป็นไร ระวังอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใด ๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหาโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลและควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักจูงเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่น ๆ

๕. ไม่มั่วสุมกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุมในสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เพราะอาจเสพหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับ สารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือการงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุนอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

สุขภาพของผู้เสพ มักจะทรุดโทรม มีร่างกายผ่ายผอม ชูบซีด ผิวดำคล้ำ สมองเสื่อม ป่วยเป็นโรคระบบต่าง ๆ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต และต่อมาผู้เสภจะกลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา ไม่สนใจตนเอง ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่อาจทำงานหรือเรียนหนังสือได้ และในการเสพยาเสพติดในปัจจุบัน การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเป็นสาเหตุสำคัญในการนำไปสู่การติดเชื้อเอชไอวี

๒. ต่อครอบครัว

ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูล และยังไม่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว บางคนกลายเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

๓. โทษต่อสังคม

เป็นสาเหตุของการก่ออาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์ ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ฯลฯ และเป็นสาเหตุของการเสียหายแห่งชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และผู้ติดยาเสพติดยังเป็นที่รังเกียจของสังคม หรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสภเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพลังกำลังที่เป็นอนาคตของชาตินั้น ก็หมายความว่า ความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

๑. ผลิต นำเข้าส่งออก จำหน่ายมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๑ (เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาบ้า ฯลฯ) ต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตแล้วแต่กรณี

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่ายซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟีน ผีน โคเคอีน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี

วิธีสังเกตอาการผู้ติดยาเสพติด

จะสังเกตว่าผู้ใดใช้หรือเสพยาเสพติด ให้สังเกตจากอาการและการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะสังเกตได้จาก

- สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม ไม่มีแรง อ่อนเพลีย
- ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้ง และแตก

- ร่างกายสกปรก เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ
- ผิวหนังหยาบกร้าน เป็นแผลพุพอง อาจมีหนองหรือน้ำเหลืองคล้ายโรคผิวหนัง
- มีรอยกรีดด้วยของมีคม เป็นรอยแผลเป็นปรากฏที่บริเวณแขน และ/หรือ ท้องแขน
- ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และสวมแว่นตาดำเพื่อปิดบังม่านตาที่ขยาย

๒. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความประพฤติและบุคลิกภาพ สังเกตได้จาก

- เป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล
- ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่
- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- พุดจาก้าวร้าว แม้แต่บิดามารดา ครู อาจารย์ ของตนเอง
- ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่เข้าหาผู้อื่น ทำตัวลึกลับ
- ชอบเข้าห้องน้ำนาน ๆ
- ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย
- พบอุปสรรคเกี่ยวกับยาเสพติด เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระดาดชะเท้า
- 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

น้ำหนักลด อาจมีอุจจาระเป็นเลือด

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



A large, rectangular sheet of cream-colored paper with a decorative, wavy, torn-edge border. The paper is filled with horizontal dashed lines, designed for handwriting practice. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.