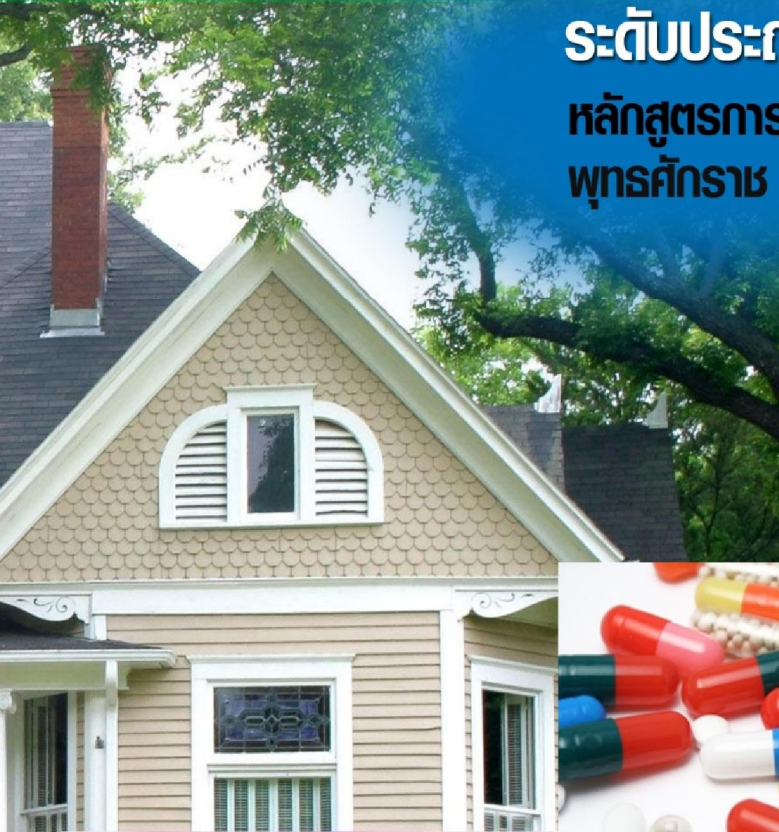


เอกสาร
สรุปเนื้อหา
ที่ต้องรู้

รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา

ระดับประถมศึกษา (ทช11002)

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ
เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 13/2559

เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้

รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา

ระดับประถมศึกษา

รหัส ทช11002

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย

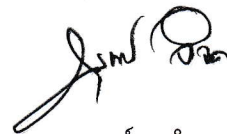
หนังสือเรียนนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน.สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายยกระดับคุณภาพการศึกษาทุกระดับการศึกษา สำนักงาน กศน. ในฐานะผู้รับผิดชอบในการจัดการศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายประชาชนทั่วไปที่อยู่นอกระบบโรงเรียน โดยใช้หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในการจัดการศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว และเพื่อเป็นการตอบสนองนโยบายของ กระทรวงศึกษาธิการในการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน กศน. หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้สูงขึ้น สำนักงาน กศน. จึงได้จัดทำสรุปเนื้อหา ที่ต้องรู้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงสื่อได้สะดวก รวดเร็ว อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดีขึ้น

สรุปเนื้อหาที่ต้องรู้ มีเนื้อหาจากการนำหนังสือเรียนของสำนักงาน กศน. มาสรุปเนื้อหา ประเด็นสำคัญที่สอดคล้องตามผังการออกข้อสอบในแต่ละรายวิชาของสำนักงาน กศน. สำหรับ เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้นี้ สำนักงาน กศน. ได้จัดทำรายวิชาบังคับ ทั้งสิ้น 5 สาขา รวม 42 รายวิชา ทั้งนี้ สำนักงาน กศน. ได้เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา ครูผู้สอน และ ผู้เกี่ยวข้อง มาสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้ ในรายวิชาดังกล่าว

สำนักงาน กศน. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์กับผู้เรียน กศน. หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตามสมควร จึงขอขอบคุณ สถาบัน กศน. ภาคทุกภาค สถาบันการศึกษาทางไกล ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษา ครูผู้สอน และผู้เกี่ยวข้อง มา ณ โอกาสนี้



(นายสุรพงษ์ จำจด)

เลขาธิการ กศน.

สิงหาคม 2559

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คำแนะนำการใช้เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้	
บทที่ 1 ร่างกายของเรา	1
เรื่องที่ 1 วัฏจักรชีวิตของมนุษย์	2
เรื่องที่ 2 โครงสร้างหน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายนอก ภายใน ที่สำคัญของร่างกาย	3
เรื่องที่ 3 การดูแล รักษา ป้องกันความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย	8
กิจกรรมท้ายบท	14
บทที่ 2 การวางแผนครอบครัว และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	17
เรื่องที่ 1 การวางแผนชีวิตและครอบครัว	19
เรื่องที่ 2 ปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัว	23
เรื่องที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง พ่อ แม่ ลูก และคู่สามี ภรรยา	24
เรื่องที่ 4 พัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัย	26
เรื่องที่ 5 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	28
กิจกรรมท้ายบท	31
บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ	32
เรื่องที่ 1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	34
เรื่องที่ 2 หลักโภชนาการ	40
เรื่องที่ 3 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น	41
เรื่องที่ 4 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	43
เรื่องที่ 5 หลักและวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	44
เรื่องที่ 6 กิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ	44
กิจกรรมท้ายบท	47

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 โรคติดต่อ	48
เรื่องที่ 1 โรคไข้หวัดใหญ่	49
เรื่องที่ 2 โรคตาแดง	50
เรื่องที่ 3 โรคผิวหนัง	52
เรื่องที่ 4 โรคเล็ปโตสไปโรซิส (ฉี่หนู)	53
กิจกรรมท้ายบท	56
บทที่ 5 ยาสามัญประจำบ้าน	57
เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้าน	59
เรื่องที่ 2 อันตรายจากการใช้ยาที่ผิด	64
กิจกรรมท้ายบท	67
บทที่ 6 สารเสพติดอันตราย	68
เรื่องที่ 1 ความหมาย ประเภท และลักษณะของสารเสพติด	69
เรื่องที่ 2 อันตรายและการป้องกันสารเสพติด	70
กิจกรรมท้ายบท	71
บทที่ 7 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	72
เรื่องที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน	73
เรื่องที่ 2 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเดินทาง	74
เรื่องที่ 3 อันตรายจากภัยธรรมชาติ	75
กิจกรรมท้ายบท	78
บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อการคิด	79
เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต	80
เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น	82
กิจกรรมท้ายบท	87

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 9 อาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพ	88
เรื่องที่ 1 ความหมายงานบริการด้านสุขภาพ	89
เรื่องที่ 2 วิธีการนวดแผนไทยแบบต่างๆ	92
เรื่องที่ 3 ชูรกิจนวดแผนไทย	93
กิจกรรมท้ายบท	98
เฉลยกิจกรรมท้ายบท	99
บรรณานุกรม	112
คณะผู้จัดทำ	114

คำแนะนำในการใช้เอกสารสรุปเนื้อหาที่ต้องรู้
รายวิชา ทช11002 สุขศึกษา พลศึกษา
ระดับประถมศึกษา

สรุปเนื้อหาหนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา ทช11002
สุขศึกษา พลศึกษา ระดับประถมศึกษา หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จัดทำขึ้นเพื่อสรุปเนื้อหาให้กับผู้เรียน กศน. จึงควรทำความเข้าใจและปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาโครงสร้างของรายวิชา ทช11002 สุขศึกษา พลศึกษา ระดับ
ประถมศึกษา โดยสามารถศึกษาได้จากมาตรฐานการเรียนรู้ สาระตามหลักสูตรและผล
การเรียนรู้ที่คาดหวัง

2. หนังสือสรุปเนื้อหาเล่มนี้ เป็นเพียงการสรุปเนื้อหา มีสาระสำคัญโดย
คณะผู้จัดทำได้สรุปเนื้อหา เพื่อให้ง่าย สะดวกและอำนวยความสะดวกให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ที่ใช้เวลา
ในการศึกษาน้อยลง หากไม่เข้าใจในเรื่องใด ให้กลับไปศึกษาจากหนังสือเรียนของสำนักงาน กศน.
หรือหนังสือเสริมอื่นๆ เพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจที่เพิ่มขึ้น

3. หนังสือเล่มนี้ ได้สรุปและแบ่งเนื้อหาออกเป็น 9 บท แต่ละบทมีสาระการ
เรียนรู้ ครบถ้วนตามตารางวิเคราะห์หลักสูตร

บทที่ 1 ร่างกายของเรา

บทที่ 2 การวางแผนครอบครัว และพัฒนาการทางเพศ

บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ

บทที่ 4 โรคติดต่อ

บทที่ 5 ยาสามัญประจำบ้าน

บทที่ 6 สารเสพติด

บทที่ 7 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อการคิด

บทที่ 9 อาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพ

บทที่ 1

ร่างกายของเรา

สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ทั้งภายใน และภายนอกที่ทำหน้าที่ต่างๆ ตามความสำคัญของโครงสร้างร่างกายมนุษย์ รวมถึงการป้องกันดูแลรักษาไม่ให้เกิดอาการผิดปกติ เพื่อให้ร่างกายได้มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตามวัฏจักรชีวิตของมนุษย์และมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ตามวัย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายวัฏจักรของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนตายได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายลักษณะโครงสร้างหน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายนอกและภายในได้
3. อธิบายวิธีการดูแล รักษา ป้องกันความผิดปกติของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 วัฏจักรชีวิตของมนุษย์
- เรื่องที่ 2 โครงสร้าง หน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายนอก และอวัยวะภายในที่สำคัญของร่างกาย
- เรื่องที่ 3 การดูแลรักษาป้องกัน ความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย อวัยวะภายนอกและภายใน

บทที่ 1

ร่างกายของเรา

เรื่องที่ 1 วัฏจักรชีวิตของมนุษย์

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบไปด้วยการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิตที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นควรเรียนรู้และปฏิบัติตนด้วยความไม่ประมาท

1. การเกิด

ทุกคนเกิดมาจากพ่อซึ่งเป็นเพศชาย และแม่ซึ่งเป็นเพศหญิงโดยธรรมชาติได้กำหนดให้เพศหญิงเป็นคนที่ตั้งครรภ์ตามปกติประมาณ 9 เดือน จะคลอดจากครรภ์มารดาเจริญเติบโตเป็นทารก แล้วพัฒนาการเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชรา ตามลำดับ ร่างกายของคนเราก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนไปตามวัย

2. การแก่

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด เช่น เมื่ออยู่ในช่วงชรา ร่างกายจะเสื่อมสภาพลง ผิวหนังเหี่ยวแห้ง การเคลื่อนไหวช้าลง คนส่วนใหญ่เรียกว่า “คนแก่”

3. การเจ็บ

การเจ็บป่วยของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ คนส่วนใหญ่มักเคยเจ็บป่วย บางครั้งเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ หรือมาก จนต้องรับการรักษาจากแพทย์ ถ้าไม่ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ร่างกายย่อมอ่อนแอและมีโอกาสจะรับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ได้ง่ายกว่าบุคคลที่รักษาสุขภาพสม่ำเสมอ

4. การตาย

ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้น เกิดแล้วต้องตายด้วยกันทุกคน แต่การตายต้องถึงวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพไปตามธรรมชาติ เมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาวจึงควรดูแลรักษาสุขภาพและดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท

เรื่องที่ 2 โครงสร้าง หน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในที่สำคัญ ของร่างกายอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน อวัยวะเหล่านี้มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต จึงต้องป้องกัน ดูแลรักษาไม่ให้อวัยวะเหล่านี้ได้รับอันตราย อวัยวะของร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วย

2.1 อวัยวะภายนอก เป็นอวัยวะที่มองเห็นได้ เช่น ตา หู จมูก ปาก และผิวหนัง อวัยวะเหล่านี้มีหน้าที่การทำงานต่างกัน อวัยวะภายนอกมีดังนี้

2.1.1 ดวงตา เป็นอวัยวะที่ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ และช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เพราะถ้าไม่มีดวงตา สมองจะไม่สามารถรับรู้และจดจำสิ่งที่อยู่รอบตัว นอกจากนั้น ดวงตายังแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ ตกใจ

ส่วนประกอบของตา ที่สำคัญมีดังนี้

1) **คิ้ว** เป็นส่วนประกอบที่อยู่เหนือหนังตาบน ทำหน้าที่ป้องกันอันตรายไม่ให้เกิดกับดวงตา โดยป้องกันสิ่งสกปรก เหงื่อ น้ำ และสิ่งแปลกปลอมที่อาจไหลหรือตกมาจากหน้าผาก หรือศีรษะ เข้าสู่ดวงตาได้

2) **หนังตา และเปลือกตา** ทำหน้าที่เปิดปิดดวงตา เพื่อรับแสง และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นแก่ดวงตา และกระจกตาโดยอัตโนมัติ เมื่อมีสิ่งอันตรายเข้ามาใกล้ดวงตา

3) **ขนตา** เป็นส่วนประกอบที่อยู่หนังตาบน หนังตาล่าง ทำหน้าที่ป้องกันอันตราย เช่นฝุ่นละออง ไม่ให้ทำอันตรายแก่ดวงตา

4) **ต่อมน้ำตา** เป็นส่วนประกอบของตาที่อยู่ในเบ้าตา ทางด้าน หางคิ้วบริเวณหนังตาบน ทำหน้าที่ขับน้ำตา ช่วยให้ดวงตาชุ่มชื้น และขับสิ่งสกปรกออกมากับน้ำตา

2.1.2 หู เป็นอวัยวะรับสัมผัสที่ทำให้ได้ยินเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงเพลง เสียงพูดคุย การได้ยินเสียง ทำให้เกิดการสื่อสารระหว่างกัน ถ้าหูผิดปกติไม่ได้ยินเสียงใดเลย สมองจะไม่สามารถแปลความได้ว่าเสียงต่าง ๆ เป็นอย่างไร

ส่วนประกอบของหู ส่วนประกอบของหูแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1) **หูชั้นนอก** ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. ใบหู ทำหน้าที่รับเสียงสะท้อนเข้าสู่รูหู

2. รูหู ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเสียง ให้เข้าไปสู่ส่วนต่าง ๆ

ของรูหู ภายในรูหูจะมีต่อมน้ำมัน ทำหน้าที่ผลิตไขมันทำให้หูชุ่มชื้น ดักจับฝุ่นละอองและ

สิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาภายในรูหู และเกิดเป็นขี้หู นอกจากนั้นภายในรูหูยังมีเยื่อแก้วหู ซึ่งเป็นเยื่อแผ่นกลมบาง ๆ กั้นอยู่ระหว่างหูชั้นนอกกับหูชั้นกลาง ทำหน้าที่ถ่ายทอดเสียงผ่านหูชั้นกลาง

2) **หูชั้นกลาง** มีลักษณะเป็นโพรง ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ได้แก่ กระตุกรูปค้อน กระตุกรูปทั่ง และกระตุกรูปโกลน เป็นกระดูกชิ้นนอกติดอยู่กับหูชั้นใน กระดูกทั้ง 3 ชิ้น ดังกล่าว ทำหน้าที่รับคลื่นเสียงต่อจากเยื่อแก้วหู

3) **หูชั้นใน** มีลักษณะเป็นรูปหอยโข่ง เป็นส่วนที่อยู่ด้านในสุด ทำหน้าที่ขับเคลื่อนเสียงโดยผ่านประสาทรับเสียงส่งต่อไปยังสมอง และสมองก็แปลผล ทำให้รู้ว่าเสียงที่ได้ยิน คือเสียงอะไร

2.1.3 จมูก เป็นอวัยวะรับสัมผัส ทำหน้าที่หายใจเอาอากาศเข้าและออกจากร่างกาย และมีหน้าที่รับกลิ่นต่าง ๆ ถ้าจมูกไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จะไม่ได้กลิ่นอะไรเลย หรือทำให้ระบบการหายใจและการออกเสียงผิดปกติ

ส่วนประกอบของจมูก จมูกเป็นอวัยวะภายนอกที่อยู่บนใบหน้า ช่วยเสริมให้ใบหน้าสวยงามจมูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1) **สันจมูก** เป็นส่วนที่มองเห็นจากภายนอก เป็นกระดูกอ่อน ทำหน้าที่ป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายในจมูก

2) **รูจมูก** รูจมูกมี 2 ข้าง ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของอากาศที่หายใจเข้าออก ภายในรูจมูกมีขนจมูกและเยื่อจมูก ทำหน้าที่กรองฝุ่นและเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่หลอดลมและปอด

3) **ไซนัส** เป็นโพรงอากาศครอบจมูกในกะโหลกศีรษะ จำนวน 4 คู่ ทำหน้าที่พัดอากาศเข้าสู่ปอด และปรับลมหายใจให้มีอุณหภูมิและความชื้นพอเหมาะ

2.1.4 ปากและฟัน ปากเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกายที่ใช้ในการพูดออกเสียงและรับประทานอาหาร

หน้าที่ของฟัน

ฟัน มีหน้าที่ในการเคี้ยวอาหาร เช่น ฉีก กัด บดอาหารให้ละเอียด ฟันจึงมีหน้าที่และรูปร่างต่างกันไป ได้แก่ ฟันหน้า มีลักษณะคล้ายลิ้ม ใช้กัดตัด ฟันเขี้ยว

มีลักษณะปลายแหลม ใช้ฉีกอาหาร และฟันกราม มีลักษณะแบน กว้าง ตรงกลางมีร่องใช้บดอาหาร โดยฟันของคนเราจะมี 2 ชุด คือ ฟันน้ำนมและฟันแท้

1) **ฟันน้ำนม** เป็นฟันชุดแรก มีทั้งหมด 20 ซี่ เป็นฟันบน 10 ซี่ ฟันล่าง 10 ซี่ ฟันน้ำนมเริ่มงอกเมื่ออายุประมาณ 6-8 เดือน จะงอกครบเมื่ออายุ 2 ขวบ ถึง 2 ขวบครึ่ง และจะค่อย ๆ หลุดไปเมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ

2) **ฟันแท้** เป็นฟันชุดที่สอง ที่เกิดขึ้นมาแทนฟันน้ำนมที่หลุดไป ฟันแท้มี 32 ซี่ ฟันบน 16 ซี่ ฟันล่าง 16 ซี่ ฟันแท้จะขึ้นครบเมื่ออายุประมาณ 21- 25 ปี ถ้าฟันแท้ผุหรือหลุดไป จะไม่มีฟันงอกขึ้นมาอีก

2.1.5 ผิวหนัง เป็นอวัยวะรับสัมผัส ทำให้รู้สึก ร้อน หนาว เจ็บปวด เพราะภายใต้ผิวหนังเป็นที่รวมของเซลล์ประสาทรับความรู้สึก นอกจากนั้นผิวหนังยังทำหน้าที่ปกคลุมร่างกาย ช่วยป้องกันอวัยวะภายในไม่ได้รับอันตราย และยังช่วยระบายความร้อนภายในร่างกายทางรูเหงื่อตามผิวหนังอีกด้วย

ส่วนประกอบของผิวหนัง แบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

1) **ชั้นหนังกำพร้า** เป็นชั้นบนสุด เป็นชั้นที่จะหลุดเป็นขี้ไคลแล้วมีการสร้างขึ้นมาทดแทนขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นผิวหนังชั้นที่บ่งบอกความแตกต่างของสีผิวในแต่ละคน

2) **ชั้นหนังแท้** เป็นผิวหนังที่หนากว่าชั้นหนังกำพร้า เป็นแหล่งรวมของต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน และเซลล์ประสาทรับความรู้สึกต่าง ๆ

2.2 อวัยวะภายใน เป็นอวัยวะที่อยู่ใต้ผิวหนัง ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็น อวัยวะภายในเหล่านี้มีมากมายและทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นระบบอวัยวะภายในมีดังนี้

2.2.1 ปอด เป็นอวัยวะภายในอย่างหนึ่ง อยู่ในระบบหายใจ ปอดมี 2 ข้าง ตั้งอยู่บริเวณทรวงอกทั้งทางด้านซ้ายและด้านขวา จากต้นคอลงไปจนถึงอก ปอดมีลักษณะนิ่มและหยุ่นเหมือนฟองน้ำ ขยายใหญ่เท่ากับซี่โครงเวลาที่ขยายตัวเต็มที่เมื่อหายใจเข้า เรียกว่า เยื่อหุ้มปอด ปอด ประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ จำนวนมากมาย เวลาหายใจเข้าถุงลมจะพองออกและเวลาหายใจออกถุงลมจะแฟบ ถุงลมนี้ประสานติดกันด้วยเยื่อประสานละเอียดเต็มไปด้วยเส้นเลือดฝอยมากมาย เลือดดำจะไหลผ่านเส้นเลือดฝอยเหล่านั้นแล้วคายคาร์บอนไดออกไซด์ออก และรับเอาออกซิเจนจากอากาศที่เราหายใจเข้าไปในถุงลม

ไปใช้ในกระบวนการเคมีในการสันดาปอาหารของร่างกาย กระบวนการที่เลือดคายคาร์บอนไดออกไซด์ และรับออกซิเจนขณะที่อยู่ในปอดนี้ เรียกว่า การพอกเลือด

หน้าที่ของปอด

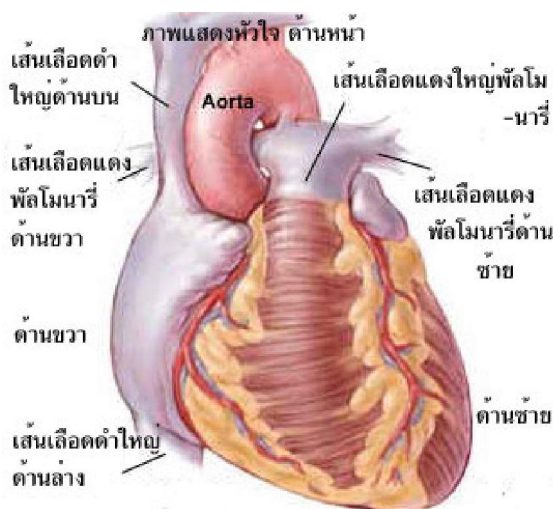
ปอดจะทำหน้าที่สูบและระบายอากาศ พอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี การหายใจมีอยู่ 2 ระยะ คือ หายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้า คือ การสูดอากาศเข้าไปในปอดหรือถุงลมปอด เกิดขึ้นด้วยการหดตัวของกล้ามเนื้อกะบังลม ซึ่งกั้นอยู่ระหว่างช่องอกกับช่องท้อง เมื่อกล้ามเนื้อกะบังลมหดตัวจะทำให้ช่องอกมีปริมาตรมากขึ้น อากาศจะวิ่งเข้าไปในปอด เรียกว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจเข้าสุดแล้ว กล้ามเนื้อกะบังลมจะคลายตัวลง กล้ามเนื้อท้องจะดันเอากล้ามเนื้อกะบังลมขึ้น ทำให้ช่องอกแคบลง อากาศจะถูกบีบออกจากปอด เรียกว่า หายใจออก ปกติผู้ใหญ่หายใจประมาณ 18 - 22 ครั้งต่อนาที ผู้ที่มีอายุน้อยการหายใจจะเร็วขึ้นตามอายุ

2.2.2. หัวใจ เป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ ภายในเป็นโพรงรูปร่างเหมือนดอกบัวตูม มีขนาดราวๆ กำปั้นของเจ้าของ รอบๆ หัวใจมีเยื่อบางๆ หุ้มอยู่ เรียกว่า เยื่อหุ้มหัวใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ชั้น ระหว่างเยื่อหุ้ม ทั้งสองชั้นจะมีช่อง ซึ่งมีน้ำใสสีเหลืองอ่อนหล่ออยู่ตลอดเวลา เพื่อมิให้เยื่อทั้งสองชั้นเสียดสีกัน และทำให้ หัวใจเต้นได้สะดวก ไม่แห้งติดกับเยื่อหุ้มหัวใจ หัวใจตั้งอยู่ระหว่างปอดทั้งสองข้าง แต่ค่อนไปทางซ้ายและอยู่หลังกระดูกซี่โครงกับกระดูกอก โดยปลายแหลมชี้เฉียงลงทางล่าง และชี้ไปทางซ้าย ภายในหัวใจจะมีโพรงซึ่งภายในโพรงนี้จะมีผนังกันแยกออกเป็นห้องๆ รวม 4 ห้อง คือ ห้องบน 2 ห้อง และห้องล่าง 2 ห้อง สำหรับห้องบนจะมีขนาดเล็กกว่าห้องล่าง

หน้าที่ของหัวใจ

หัวใจมีจังหวะการบีบตัว หรือที่เราเรียกว่าการเต้นของหัวใจ เพื่อสูบฉีดเลือดแดง ไปหล่อเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะที่คลายตัวหัวใจห้องบนขวาจะรับเลือดดำมาจาก ทัวร่างกาย และจะถูกบีบผ่านลิ้นที่กั้นอยู่ลงไปทางห้องล่างขวา ซึ่งจะถูกฉีดไปยังปอดเพื่อคายคาร์บอนไดออกไซด์และรับออกซิเจนใหม่กลายเป็นเลือดแดง ไหลกลับเข้ามายังหัวใจห้องบนซ้าย และถูกบีบผ่านลิ้นที่กั้นอยู่ไปทางห้องล่างซ้าย จากนั้นก็จะถูกฉีดออกไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ถ้าเราใช้นิ้วแตะบริเวณเส้นเลือดใหญ่ เช่น ข้อมือ หรือข้อพับต่าง ๆ เราจะรู้สึกได้ถึงจังหวะการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งเราเรียกว่า **ชีพจร**

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นอวัยวะที่บอกได้ว่า คนนั้นยังมีชีวิตอยู่ได้หรือไม่ ถ้าหากหัวใจหยุดเต้นก็หมายถึงว่า คนคนนั้นเสียชีวิตแล้ว การเต้นของหัวใจนั้น ในคนปกติหัวใจจะเต้นประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที



2.2.3 กระเพาะอาหาร มีรูปร่างเหมือนน้ำเต้า คล้ายกระเพาะหมู มีความจุประมาณ 1 ลิตร อยู่ต่อจากหลอดอาหารและอยู่ในช่องท้องค่อนไปทางด้านซ้าย

หน้าที่สำคัญของกระเพาะอาหาร คือ มีหน้าที่ในการย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กลง และละลายให้เป็นสารอาหาร แล้วส่งอาหารที่ย่อยแล้วไปยังลำไส้เล็ก ลำไส้เล็กจะดูดซึมสารอาหารไปใช้ประโยชน์แก่ร่างกายต่อไป ส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ที่เรียกว่ากากอาหารจะถูกส่งต่อไปยังลำไส้ใหญ่ เพื่อขับถ่ายออกจากร่างกายเป็นอุจจาระต่อไป

2.2.4 ลำไส้เล็ก มีลักษณะเป็นท่อนกลวยาวประมาณ 6 เมตร ขดอยู่ในช่องท้องตอนบน ปลายบนเชื่อมกับกระเพาะอาหาร ส่วนปลายล่างต่อกับลำไส้ใหญ่

หน้าที่สำคัญของลำไส้เล็ก คือ ย่อยอาหารต่อจากกระเพาะอาหารจนอาหารมีขนาดเล็กพอที่จะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

2.2.5 ลำไส้ใหญ่ เป็นอวัยวะที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้ใหญ่ของคนมีความยาวประมาณ 1.5 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6 เซนติเมตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1) กระเพาะลำไส้ใหญ่ เป็นลำไส้ใหญ่ส่วนแรกต่อจากลำไส้เล็ก ทำหน้าที่รับกากอาหารจากลำไส้เล็ก

2) โคลอน (Colon) เป็นลำไส้ใหญ่ส่วนที่ยาวที่สุดประกอบด้วยลำไส้ใหญ่ขวา ลำไส้ใหญ่กลาง และลำไส้ใหญ่ซ้าย มีหน้าที่ดูดซึมน้ำ และพวกวิตามินบี 12 ที่แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ สร้างขึ้นและขับกากอาหารเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนต่อไป

3) ไส้ตรง เมื่อกากอาหารเข้าสู่ไส้ตรง จะทำให้เกิดความรู้สึกอยากถ่ายขึ้น เพราะความดันในไส้ตรงเพิ่มขึ้น เป็นผลทำให้กล้ามเนื้อหูรูดที่ทวารหนักด้านใน ซึ่งจะทำให้เกิดการถ่ายอุจจาระออกทางทวารหนักต่อไป

หน้าที่ของลำไส้ใหญ่

- (1) ช่วยย่อยอาหารเพียงเล็กน้อย
- (2) ถ่ายระบายกากอาหารออกจากร่างกาย
- (3) ดูดซึมน้ำและสารอิเล็กโทรลัยต์ เช่น โซเดียม และเกลือแร่อื่นๆ จากอาหารที่ถูกย่อยแล้ว ที่เหลืออยู่ในกากอาหาร รวมทั้งวิตามินบางอย่างที่สร้างจากแบคทีเรียซึ่งอาศัยอยู่ในลำไส้ใหญ่ ได้แก่ วิตามินบีรวม วิตามินเค ด้วยเหตุนี้จึงเป็นช่องทางสำหรับให้น้ำ อาหารและยาแก่ผู้ป่วยทางทวารหนักได้ ทำหน้าที่เก็บอุจจาระไว้จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควรที่จะถ่ายออกนอกร่างกาย

2.2.6 ไต เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งในระบบขับถ่าย จะขับถ่ายของเสียจากร่างกายออกมาเป็นน้ำปัสสาวะ ไตของคนเรามี 2 ข้าง มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วแดงยาวประมาณ 12 เซนติเมตร อยู่ติดผนังช่องท้องด้านหลังต่ำกว่ากระดูกซี่โครงเล็กน้อย

หน้าที่สำคัญของไต คือ กรองของเสียออกจากเลือดแดง แล้วขับออกนอกร่างกายในรูปของปัสสาวะ

เรื่องที่ 3 การดูแล รักษา ป้องกันความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย

การดูแลรักษาป้องกัน ความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย อวัยวะภายนอกและภายในมีความสำคัญของร่างกาย จำเป็นต้องดูแลรักษาให้สามารถทำงานได้ตามปกติ เพราะถ้าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดความบกพร่องหรือเกิดความผิดปกติ ระบบการทำงานนั้นก็ จะบกพร่องหรือผิดปกติด้วย มีวิธีการง่าย ๆ ในการดูแลรักษาอวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

3.1 การดูแลรักษาดวงตา มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

ดวงตามีความสำคัญ ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ จึงควรดูแลรักษาดวงตาให้ดี ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

3.1.1 ไม่ควรใช้สายตาจ้องหรือเพ่งสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป ควรพักสายตาโดยการหลับตา หรือมองออกไปยังที่กว้าง ๆ หรือพื้นที่สีเขียว

3.1.2 ขณะอ่านหรือเขียนหนังสือ ควรให้แสงสว่างอย่างเพียงพอ และควรวางหนังสือให้ห่างจากตาประมาณ 1 ฟุต

3.1.3 ไม่ควรอ่านหนังสือขณะอยู่บนยานพาหนะ เช่น รถ หรือรถไฟที่กำลังแล่น

3.1.4 ดูโทรทัศน์ให้ห่างจากจอภาพไม่น้อยกว่า 3 เท่า ของขนาดจอภาพ

3.1.5 เมื่อมีฝุ่นละอองเข้าตา ไม่ควรขยี้ตาควรใช้วิธีลืมตาในน้ำสะอาด หรือล้างด้วยน้ำยาล้างตา

3.1.6 ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดโรคตาแดงจากผู้อื่นได้

3.1.7 หลีกเลี่ยงการมองบริเวณที่แสงจ้า หรือหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละอองฟุ้งกระจาย

3.1.8 อย่าใช้ยาล้างตาเมื่อไม่มีความจำเป็น เพราะตามธรรมชาติน้ำในเปลือกตา ทำหน้าที่ล้างตาที่ดีที่สุด

3.1.9 บริหารเปลือกตาบน และเปลือกตาล่างทุกวัน ด้วยการใช้นิ้วชี้ถูกดไปบนเปลือกตาจากคิ้ว ไปทางหางตา

3.2 การดูแลรักษาหู มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

หูมีความสำคัญต่อการได้ยิน ถ้าหูผิดปกติจนไม่สามารถได้ยินเสียงต่างๆ การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ก็ไม่ราบรื่น เกิดอุปสรรค ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาหู ให้ทำหน้าที่ให้ได้อยู่เสมอ

3.2.1 หลีกเลี่ยงแหล่งที่มีเสียงดังอีกที ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรป้องกันตนเองโดยหาอุปกรณ์มาอุดหู หรือครอบหู เพื่อป้องกันไม่ให้แก้วหูฉีกขาด

3.2.2 ไม่ควรแคะหูด้วยวัสดุใด ๆ เพราะอาจทำให้หูอักเสบเกิดการติดเชื้อ

3.2.3 เมื่อมีแมลงเข้าหู ให้ใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันพาราฟิลหยอดหูทิ้งไว้สักครู่แมลงจะตาย แล้วจึงเอียงหูให้แมลงไหลออกมา

3.2.4 ขณะว่ายน้ำ หรืออาบน้ำ พยายามอย่าให้น้ำเข้าหู ถ้ามีน้ำเข้าหูให้เอียงหูให้น้ำออกมาเอง

3.2.5 เมื่อเป็นหวัดไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะเชื้อโรคอาจผ่านเข้าไปในรูหู เกิดอักเสบ ติดเชื้อกลายเป็นหูน้ำหนวก และเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับหู ควรปรึกษาแพทย์

3.3 การดูแลรักษาจมูก มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

จมูกเป็นอวัยวะรับสัมผัสที่มีความสำคัญ ทำให้ได้กลิ่น และหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ปอด ควรดูแลรักษาจมูกให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติด้วยวิธีดังนี้

3.3.1 หลีกเลียงบริเวณที่มีฝุ่นละอองฟุ้งกระจาย

3.3.2 ไม่ควรแคะจมูกด้วยวัสดุแข็ง เพราะอาจทำให้จมูกอักเสบ

3.3.3 ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรง ๆ ถ้าเป็นหวัดเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์

3.3.4 ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับจมูก ควรปรึกษาแพทย์

3.4 การดูแลรักษาช่องปากและฟัน มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

3.4.1 ดูแลความสะอาดและตรวจเหงือกและฟันด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

3.4.2 ควรแปรงฟันให้ถูกวิธีหลังอาหารทุกมื้อ หรือควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

3.4.3 ไม่ควรกัดหรือฉีกของแข็งด้วยฟัน และควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก 6 เดือน

3.4.4 ออกกำลังเหงือกด้วยการถู นวดเหงือก ตอนเช้า และกลางคืนก่อนนอนโดยการอมเกลือหรือเกลือปนผสมสารส้มปนประมาณ 5 นาที แล้วนวดเหงือก

3.4.5 รับประทานผัก ผลไม้สดมาก ๆ และหลีกเลี่ยงการรับประทานลูกอมซ็อกโกแลตและขนมหวาน ๆ

3.4.6 หลีกเลียงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

3.4.7 ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

3.5 การดูแลรักษาผิวหนัง มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

3.5.1 อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังจากอาบน้ำเสร็จ ควรเช็ดตัวให้แห้ง

3.5.2 สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น และไม่รัดรูปจนเกินไป

3.5.3 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลียงแสงแดดจ้า และระมัดระวังในการใช้เครื่องสำอาง

3.5.4 เมื่อผิวหนังผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

3.6 การดูแลรักษาปอด มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

3.6.1 ควรอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้เสมอหลีกเลี่ยงอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นผงแออัด

3.6.2 ควรหายใจทางจมุก เพราะในจมุกมีขนจมุกและเยื่อเสมหะ ซึ่งจะช่วยกรองฝุ่นละออง และเชื้อโรคไม่ให้เข้าไปในปอด หลีกเลี่ยงการหายใจทางปาก

3.6.3 ไม่ควรนอนคว่ำนาน ๆ จะทำให้ปอดถูกกดทับทำงานไม่สะดวก

3.6.4 ไม่ควรสูบบุหรี่ เพราะจะส่งผลให้เป็นอันตรายต่อปอด

3.6.5 ควรนั่งหรือยืนตัวตรง ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่น เพราะจะทำให้ปอดขยายตัวไม่สะดวก

3.6.6 ควรรักษาร่างกายให้อบอุ่น เพื่อป้องกันการเป็นหวัด

3.6.7 ควรบริหารปอด ด้วยการหายใจยาว ๆ วันละ 5 - 6 ครั้งทุกวัน ทำให้ปอดขยายตัวได้เต็มที่

3.6.8 ควรระวังการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจากภายนอก เช่น หนักอก แขนหลัง เพราะจะกระทบกระเทือนไปถึงปอดด้วย

3.6.9 ควรพักผ่อนให้เต็มที่ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาใด ๆ อย่าให้เกินกำลังหรือเหนื่อยเกินไป เพราะจะทำให้ปอดต้องทำงานหนัก

3.6.10 ควรตรวจสุขภาพ หรือเอ็กซเรย์ปอดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3.7 การดูแลรักษาหัวใจ มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

3.7.1 ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยไม่หักโหมเกินไป เพราะจะทำให้หัวใจต้องทำงานมาก อาจเป็นอันตรายได้

3.7.2 ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟ สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้น เพราะทำให้หัวใจทำงานหนักจนอาจเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อหัวใจได้

3.7.3 ไม่รับประทานยาที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจ โดยไม่ปรึกษาแพทย์

3.7.4 การนอนคว่ำ เป็นเวลานานๆ จะส่งผลทำให้หัวใจถูกกดทับทำงานไม่สะดวก

3.7.5 ไม่ควรนอนในสถานที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก หรือสวมเสื้อผ้าที่รัดรูปจนเกินไป จะทำให้ระบบการทำงานของหัวใจไม่สะดวก

3.7.6 ระวังไม่ให้หน้าอกได้รับความกระทบกระเทือน เพราะอาจเป็นอันตรายกับหัวใจได้

3.7.7 ไม่ควรวิตกกังวล กลัว ตกใจ เสียใจมากเกินไป เพราะจะส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ

3.7.8 ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดไขมันเกาะภายในเส้นเลือด และกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นจะเป็นอันตรายได้

3.7.9 เมื่อเกิดอาการผิดปกติของหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์

3.8 การดูแลรักษากระเพาะอาหารและลำไส้ ควรปฏิบัติดังนี้

3.8.1 ควรรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ ไม่แข็ง ไม่เหนียว หรือย่อยยาก หรือมีรสจัดเกินไป เพราะทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักหรือทำให้เกิดเป็นแผลได้

3.8.2 ควรให้ร่างกายอบอุ่น ในเวลานอนต้องสวมเสื้อผ้าหรือห่มผ้าเสมอ เพื่อมิให้ท้องรับความเย็นจนเกินไป จนอาจเกิดอาการปวดท้อง

3.8.3 ควรควบคุมอารมณ์ เพราะความเครียด ความวิตกกังวล ก็ทำให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามาก

3.8.4 เคี้ยวอาหาร ให้ละเอียดก่อนกลืน และไม่รีบรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้อาหารย่อยยาก

3.8.5 ไม่ควรสวมเสื้อผ้าคับหรือรัดเข็มขัดแน่นเกินไป จะทำให้กระเพาะอาหารทำงานไม่สะดวก

3.8.6 ไม่ควรรับประทานอาหารจุบจิบ เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานอยู่เสมอไม่มีเวลาพัก

3.8.7 ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่ปล่อยให้หิวมาก หรือรับประทานอาหารมากเกินไป จะทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก หรือเกิดอาการอาหารไม่ย่อย แน่นท้องได้

3.8.8 ไม่รับประทานอาหารของหมักดอง จะทำให้เกิดอาการท้องเสียหรือท้องร่วงได้

3.8.9 ปฏิบัติตนตามหลักสุขนิสัยที่ดี โดยกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อกระเพาะอาหารได้

3.8.10 ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรคติดต่อ เช่น อหิวาตกโรค โรคบิด พยาธิต่าง ๆ ท้องร่วง

3.9 การดูแลรักษาไต ควรปฏิบัติดังนี้

3.9.1 ควรรับประทานอาหาร น้ำเกลือแร่ให้เหมาะสมตามสภาวะของร่างกาย

3.9.2 ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือรับประทาน ยาที่มีผลเสียต่อไต เช่น ยาซัลฟา ยาแก้ปวด และแก้อักเสบต่อเนื่องเป็นเวลานาน

3.9.3 ไม่ควรกลั้นปัสสาวะเอาไว้นาน ๆ หรือสวนปัสสาวะ

3.9.4 ผู้ที่มีอาการของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ควรรักษาเพราะจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต

3.9.5 เมื่อเกิดอาการผิดปกติที่สงสัยว่าจะเป็นโรคไต เช่น เท้า ตัว หรือหน้าบวม ปัสสาวะเป็นสีคล้ำเหมือนสีน้ำตาลเนื้อ หรือปัสสาวะบ่อยผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์

3.9.6 ควรตรวจสุขภาพ ตรวจปัสสาวะ อย่างน้อยประจำปีละ 1-2 ครั้ง

กิจกรรมท้ายบทที่ 1

กิจกรรมที่ 1 ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. จงอธิบายวัฏจักรของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนตายโดยสังเขป
2. จงอธิบายลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานของอวัยวะภายนอก มา 1 อย่าง
3. จงอธิบายลักษณะโครงสร้างหน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายใน มา 1 อย่าง
4. จงอธิบายวิธีการดูแลอวัยวะภายนอกและภายใน มาพอสังเขป

กิจกรรมที่ 2 ให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ใครคือผู้ที่ดูแลรักษาตาได้เหมาะสมที่สุด
 - ก. แก้วใช้น้ำยาล้างตาทุกครั้งเมื่อฝุ่นเข้าตา
 - ข. ก้านดูโทรทัศน์โดยห่างเป็น 2 เท่าของจอภาพ
 - ค. กิ่งอ่านหนังสือบนรถประจำเพื่อบริหารกล้ามเนื้อตา
 - ง. ก้อยบริหารเปลือกตาโดยใช้นิ้วกดรูตไปบนเปลือกตาจากคิ้วไปหางตา
2. ข้อใดกล่าวถึงหน้าที่ของหูชั้นกลางได้ถูกต้อง
 - ก. ผลิตไขมันให้หูหุ้มชั้น
 - ข. รับคลื่นเสียงต่อจากเยื่อแก้วหู
 - ค. ขับเคลื่อนเสียงส่งต่อไปยังสมอง
 - ง. กำจัดฝุ่นละออง
3. เมื่อใดที่คนเราจะรู้ว่าเสียงหัวใจที่ได้ยินคือเสียงอะไร
 - ก. เมื่อหูชั้นกลางถ่ายทอดเสียงผ่านหูชั้นใน
 - ข. เมื่อหูชั้นกลางรับคลื่นเสียงจากแก้วหู
 - ค. เมื่อหูชั้นในแปลความหมายของเสียง
 - ง. เมื่อหูชั้นในรับเสียงโดยผ่านประสาทรับเสียงไปยังสมอง

4. เมื่อแมลงเข้าหูควรแก้ไขด้วยวิธีใด
 - ก. ใช้น้ำมันพืชหยอดหูแล้วทำให้แมลงไหลออกมา
 - ข. ใช้น้ำมันมะพร้าวหยอดหูแล้วทำให้แมลงไหลออกมา
 - ค. ใช้น้ำมันมะกอกหยอดหูแล้วทำให้แมลงไหลออกมา
 - ง. ใช้น้ำมันหมูหยอดหูแล้วทำให้แมลงไหลออกมา
5. ข้อใดคือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการหายใจเข้า
 - ก. กล้ามเนื้อกระบังลมหดตัว
 - ข. กล้ามเนื้อกระบังลมคลาย
 - ค. กล้ามเนื้อทรวงตันเอากกล้ามเนื้อกระบังลมขึ้น
 - ง. ช่องอกแคบลง
6. ข้อใดคือลักษณะของพินน้ำนม
 - ก. มีทั้งหมด 22 คู่
 - ข. มีทั้งหมด 32 คู่
 - ค. จะขึ้นครบเมื่ออายุ 2 ขวบ
 - ง. จะขึ้นครบเมื่ออายุ 6 ขวบ
7. ข้อใดกล่าวถึงชั้นหนังแท้ได้ถูกต้อง
 - ก. เป็นชั้นที่บ่งบอกความแตกต่างของสีผิวในแต่ละคน
 - ข. เป็นแหล่งรวมของต่อมเหงื่อ
 - ค. เป็นชั้นที่หลุดเป็นขี้ไคล
 - ง. เป็นชั้นผิวหนังสำหรับป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
8. ข้อใดคือการดูแลรักษาปอดที่ถูกต้อง
 - ก. หายใจทางปากเมื่อสัมผัสกับอากาศบริสุทธิ์
 - ข. ไม่นอนคว่ำเพราะปอดจะทำงานไม่สะดวก
 - ค. นอนคว่ำเป็นครั้งคราวเพื่อให้ปอดมีความสมดุล
 - ง. นั่งตามสบายเพราะทำให้ปอดขยายตัว

9. อัตราการเต้นของหัวใจในคนปกติ มีค่าเท่าใด
- ก. 60 – 70 ครั้งต่อนาที
 - ข. 70 – 80 ครั้งต่อนาที
 - ค. 80 – 90 ครั้งต่อนาที
 - ง. 90 – 100 ครั้งต่อนาที
10. ข้อใดคือสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่หัวใจบีบตัว
- ก. เลือดแดงถูกฉีดไปที่ปอดเพื่อรับออกซิเจน
 - ข. เลือดดำถูกฉีดไปที่ปอดเพื่อรับออกซิเจน
 - ค. หัวใจห้องบนขวาบีบเลือดดำมาจากทั่วร่างกาย
 - ง. หัวใจห้องบนขวาบีบเลือดแดงมาจากทั่วร่างกาย

บทที่ 2

การวางแผนครอบครัวและพัฒนาการทางเพศ

สาระสำคัญ

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวและการพัฒนาทางเพศของวัยรุ่นในเรื่องต่าง ๆ ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่มีปัญหาที่แตกต่างกันออกไปตลอดจนเรียนรู้ในเรื่องของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ และมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้พ้นจากโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายของการวางแผนชีวิต
2. อธิบายการวางแผนชีวิตและครอบครัว
3. อธิบายการปรับตัวในชีวิตสมรสได้
4. อธิบายปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัวได้
5. ยกตัวอย่างวิธีการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดความรุนแรงในครอบครัวได้
6. บอกบทบาทหน้าที่ของตนเองและครอบครัวได้
7. อธิบายวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัวได้
8. อธิบายลำดับขั้นตอนของการพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงได้ถูกต้อง
9. เลือกวิธีการปรับตนเองให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัยได้อย่างถูกต้อง
10. บอกวิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 การวางแผนชีวิตและครอบครัว

- การวางแผนชีวิต
- การเลือกคู่ครอง
- การปรับตัวในชีวิตสมรส
- การตั้งครรภ์ การมีบุตร และการเลี้ยงดูบุตร

เรื่องที่ 2 ปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัว

เรื่องที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง พ่อ แม่ ลูก และคู่สามี ภรรยา

เรื่องที่ 4 พัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัย

เรื่องที่ 5 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

บทที่ 2

การวางแผนครอบครัวและพัฒนาการทางเพศ

เรื่องที่ 1 การวางแผนชีวิตและครอบครัว

1. การวางแผนชีวิตและครอบครัว

1.1 การวางแผนชีวิต จะช่วยให้บุคคลมีทิศทางในการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความสุขและประสบความสำเร็จ

การวางแผนชีวิตครอบครัวเป็นการวางแผนร่วมกันของคู่สมรส ช่วยให้ชีวิตคู่ที่ยั่งยืน มีความสุข รวมทั้งเป็นการวางแผนด้วยว่าจะไม่มีลูกหรือมีลูกเมื่อใด มีกี่คน ห่างกันกี่ปี เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีความสุข สุขภาพแข็งแรง เป็นการช่วยกันสร้างคนที่มีคุณภาพให้สังคมด้วย

1.2 การเลือกคู่ครอง

การมีคู่ครองเป็นความปรารถนาทางเพศตามหลักธรรมชาติ เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์เป็นปัจจัยแรก ดังนั้นเมื่ออย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว จึงมักมีการเลือกคู่ครองตามมา เหตุผลในการเลือกคู่ครองอาจแตกต่างกันดังนี้

1.2.1 เพื่อความรักความอบอุ่น เนื่องจากความรักเป็นพัฒนาการทางเพศโดยมีพื้นฐานมาจากแรงขับทางเพศหรือความต้องการทางเพศ เมื่อความสัมพันธ์ก้าวหน้ามาถึงระดับหนึ่ง จากมิตรภาพหรือเพื่อนที่ดีก็กลายมาเป็นความรัก อันจะเป็นแรงส่งไปถึงระดับของการมีสัมพันธ์ทางเพศ ความสัมพันธ์ของชายหญิงที่เรียกว่า ความรักนั้น จะทำให้มีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจอยากใกล้ชิดกันอยากใช้ชีวิตร่วมกัน การมีชีวิตคู่จะช่วยให้สมหวังในความรัก และช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ร่วมชีวิตกับคนที่ตนรัก อันเป็นพื้นฐานที่ดีของครอบครัวต่อไป

1.2.2 เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ นอกจากความรักแล้ว บางคนต้องการจะมีคู่ครองเพื่อมีลูกสืบสกุล บางคนอาจจะไม่มีความรักเลยก็ได้ แต่ต้องแต่งงานหรือมีคู่ครองเพื่อทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ที่ต้องขยายเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ให้ดำรงสืบต่อไป อันเป็นความต้องการทางธรรมชาติ

1.2.3 เพื่อการสร้างฐานะครอบครัว บางคนมีปัญหาในเรื่องฐานะทางครอบครัว อาจมีความคิดว่าการมีคู่ครองจะทำให้พ้นจากสภาพที่ไม่พึงปรารถนา ไปสู่สภาพ

ครอบครัวใหม่ที่มีฐานะที่ดีกว่าเดิม หรือการมีคู่ครองจะช่วยให้ฐานะที่มีอยู่เดิมนั้นดีขึ้น ผู้ที่ใช้เหตุผลนี้ ในการเลือกคู่ครองมักคำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นสำคัญ สมัยก่อนพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่จะเป็นผู้เลือกคู่ครองให้ลูกทั้งชายและหญิงไม่มีโอกาสเรียนรู้นิสัยหรือใจคอกันและกันก่อนแต่งงานแต่ปัจจุบันค่านิยมเปลี่ยนไป ชายและหญิงมีโอกาสตัดสินใจเลือกคู่ครองด้วยตนเองโดยขอคำปรึกษาจากพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่

1.3 การปรับตัวในชีวิตสมรส

1.3.1 การเตรียมตัวก่อนสมรส

คู่สมรสจะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อให้ความพร้อมในการที่จะจัดงานสมรสให้ราบรื่น เพื่อให้การใช้ชีวิตสมรสมีความราบรื่นตามมา ซึ่งนอกจากจะต้องเตรียมตัวในเรื่องการวางแผนการจัดงานตามประเพณีแล้ว คู่สมรสจะต้องเตรียมตัวเองให้พร้อม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหลังการสมรส ข้อสำคัญที่ควรพิจารณาในการเตรียมตัวก่อนสมรสมีดังนี้

1) สำนวจวุฒิภาวะทางอารมณ์ ก่อนการตัดสินใจแต่งงานจำเป็น ที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องสำรวจตัวเองว่ามีความพร้อมที่จะแต่งงานแล้วหรือยังโดยเฉพาะความพร้อมของวุฒิภาวะทางอารมณ์ ความล้มเหลวหรือผิดหวังในชีวิตสมรสส่วนใหญ่ มักมีสาเหตุมาจากคู่สมรสฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายยังมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ไม่เพียงพอ ซึ่งโดยปกติอายุเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงถึงความพร้อมทางอารมณ์ ทั้งนี้เพราะอายุมากขึ้น ก็จะมีพัฒนาการทางอารมณ์มากขึ้น อายุที่เหมาะสมกับการแต่งงานโดยเฉลี่ยแล้ว ฝ่ายชายควรมีอายุ 23 ปี ฝ่ายหญิงควรมีอายุ 20 ปี เป็นอย่างต่ำ

2) สำนวจสุขภาพเมื่อตกลงปลงใจแล้วว่า จะแต่งงาน และสำรวจว่าตนเองมีความพร้อมในด้านอื่นๆ แล้ว สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความพร้อมด้านสุขภาพของทั้งสองฝ่าย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คู่สมรสจึงควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนแต่งงาน เพื่อให้ตรวจร่างกายโดยละเอียด และขอคำปรึกษาในด้านสุขภาพ

1.3.2 การปรับตัวในการใช้ชีวิตสมรส

การที่หญิงและชายจะประสบความสำเร็จในชีวิตคู่ นั้นมิใช่ของง่าย ถึงแม้ว่าจะมีความรักเป็นรากฐานที่สำคัญ ก็ช่วยไม่ได้มากนัก เพราะคู่สมรสจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน รับรู้ทั้งข้อดีและข้อเสียของกันและกัน รู้จักสภาวะทางอารมณ์

ความต้องการ ความสนใจ เจตคติต่างๆ ของคู่ครอง ตลอดจนรู้จักผ่อนปรน และให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นทั้งคู่สุขและคู่ทุกข์ หลักการปรับตัวในการใช้ชีวิตคู่ มีดังนี้

1) การปรับตัวด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

(1) ให้เกียรติ ยกย่อง และยอมรับซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างก็แนะนำให้เพื่อน และญาติพี่น้อง ได้รู้จักว่าเป็นภรรยาและสามีอย่างเปิดเผย ไม่ปิดบังซ่อนเร้น หรือดูหมิ่นเหยียดหยามกัน

(2) มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่ประพฤตินอกใจ มีความจริงใจต่อกัน เมื่อมีปัญหาที่พูดหรือบอกความจริงแก่กัน ไม่มีความลับต่อกัน

(3) รู้จักผ่อนปรน อดทนเมื่อเกิดความขัดแย้งกันก็ผ่อนปรนเข้าหากัน ถ้าฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งรุนแรงมาอีกฝ่ายจะต้องโอนอ่อนไม่แรงเข้าไปใส่ด้วยกัน เพราะจะทำให้เกิดความแตกร้างกันได้

(4) แสดงความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความสุขให้กับครอบครัว มีความห่วงใย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือกันและกัน

(5) มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามีปฏิบัติตามหน้าที่ของสามีอย่างดี ภรรยาปฏิบัติหน้าที่ของภรรยาอย่างครบถ้วน เมื่อมีบุตรก็ปฏิบัติตนเป็นพ่อแม่ที่ดี มีความรับผิดชอบต่อบุตร

(6) เมื่อเกิดปัญหาที่ต้องแก้ไข ทั้งสองฝ่ายจะต้องให้ความร่วมมือร่วมใจแก้ปัญหาที่ต้นเหตุให้ลุล่วงด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์และความคิดของตนเป็นใหญ่

2) การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ

ปัญหาเรื่องเงิน มักเป็นปัญหาใหญ่กับคู่สมรสใหม่ เนื่องจากกำลังอยู่ในช่วงสร้างครอบครัว และมีภาวะที่ต้องใช้จ่ายมากกว่าชีวิตโสด ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนเกี่ยวกับการใช้จ่ายให้สมดุลกับรายได้ โดยการประหยัดและใช้ในสิ่งที่จำเป็น ส่วนหนึ่งต้องเก็บออมไว้ เพื่อสมาชิกใหม่ในอนาคต

3) การปรับตัวด้านเพศสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ทางเพศที่สมดุล ย่อมนำมาความพึงพอใจมาสู่คู่สมรสและเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตครอบครัวราบรื่นและเป็นสุข เป็นการป้องกันปัญหาการนอกใจที่อาจจะเกิดขึ้น คู่สมรสจำเป็นต้องเรียนรู้ความต้องการซึ่งกันและกัน และรู้จักปรับปรุงความสัมพันธ์ทางเพศให้เหมาะสมและสมดุลกัน โดยคำนึงถึงสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายด้วย

1.4 การตั้งครรภ์ การมีบุตร และการเลี้ยงดูบุตร

1.4.1 การตั้งครรภ์ (Pregnancy) คือ ภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิแล้ว ได้ตัวอ่อนเกิดขึ้น ในการตั้งครรภ์ที่ปกติตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อบุโพรงมดลูก จากนั้น ตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียว ก็จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเจริญเป็นทารกต่อไป ซึ่งผู้หญิงโดยทั่วไป มีประจำเดือนปกติและสม่ำเสมอ ทุกๆ 28-30 วัน จะมีอายุครรภ์ประมาณ 40 สัปดาห์ หรือประมาณ 280 วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย

ในทางการแพทย์การตั้งครรภ์ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่มีการตั้งครรภ์ ระยะที่มีการเจ็บครรภ์คลอด และระยะหลังคลอด

1) ระยะที่มีการตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ อาจจะมีอาการคลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอาการตอนเช้า รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ อาการจะดีขึ้น เมื่อผ่านช่วง 3 เดือนแรกไปแล้ว นอกจากนั้นอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย ท้องผูกได้บ้างในบางคนเมื่ออายุครรภ์มากขึ้นประมาณ 20 สัปดาห์ จะรู้สึกได้ถึงการดิ้นของทารก หญิงที่ตั้งครรภ์จะต้องสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์ทุกวัน เพื่อดูว่าทารกในครรภ์ยังมีชีวิตดีอยู่หรือไม่

2) ระยะที่มีการเจ็บครรภ์คลอด จะมีอาการปวดทั่วท้องทั้งหมด โดยอาการปวดจะบีบและกลายเป็นพักๆ สม่ำเสมออย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง ในบางรายอาจมีอาการปวดร้าวไปที่เอวร่วมด้วย มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด ซึ่งเป็นอาการที่แสดงว่าปากมดลูกเริ่มเปิดพร้อมที่จะคลอดแล้ว การมีน้ำเดิน คือ การมีน้ำใสไหลออกทางช่องคลอด ซึ่งเกิดจากถุงน้ำคร่ำแตก

3) ระยะหลังคลอด ในระยะหลังคลอดจะยังคงมีเลือดไหลออกทางช่องคลอดในปริมาณไม่มาก ซึ่งเรียกว่าน้ำคาวปลา ในช่วงแรกจะมีสีแดงสด จากนั้นจะค่อย ๆ จางลงเป็นสีน้ำตาล และเปลี่ยนเป็นสีใสๆ โดยน้ำคาวปลาควรจะหมดภายใน 2-4 สัปดาห์ ซึ่งถ้า น้ำคาวปลาผิดปกติ เช่น เป็นเลือดสดตลอดเวลา หรือมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ หรือเมื่อผ่านระยะเวลานี้ไปแล้วยังคงมีน้ำคาวปลาอยู่ ควรรีบพบสูตินรีเวช

1.4.2 การเลี้ยงดูบุตร ประกอบด้วย

1) การดูแลเลี้ยงดูให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กินอาหารครบทั้ง

- 2) การให้ความรัก ดูแล เอาใจใส่ ให้ความอบอุ่นแก่บุตร
- 3) การให้บุตรได้รับการศึกษาตามความสามารถและความในใจ
ของบุตร
- 4) การอบรมสั่งสอนบุตร ให้เป็นคนดีของสังคม และเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
ในอนาคต
- 5) การหาคู่ครองที่เหมาะสม
- 6) การมอบหมายกิจการหรือทรัพย์สินสมบัติเมื่อถึงวัยอันควร

เรื่องที่ 2 ปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรง เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อร่างกายและจิตใจของผู้ถูกกระทำ และคนที่อยู่รอบข้าง ซึ่งความรุนแรง คือ พฤติกรรมการใช้อำนาจในการควบคุมหรือบังคับขู่เข็ญผู้อื่นให้เกิดความกลัว เช่น การทำร้ายร่างกาย การข่มขืน และการทารุณกรรมทางด้านจิตใจ เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่ผิดปกติ และสาเหตุส่วนใหญ่จะมาจากปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาทางเพศ ปัญหาการกดขี่แรงงานเด็ก ฯลฯ ดังตัวอย่างให้พบเห็นตามหน้าหนังสือพิมพ์อยู่ทุกวัน เช่น กรณีพ่อทุบตีแม่ เด็กก็อาจจะถูกทุบตีไปด้วย เด็กที่ถูกทุบตี ทำร้าย หรือได้เห็นความรุนแรงเสมอ ๆ จะฝังใจเรื่องความรุนแรง เด็กจะเข้าใจผิดว่า ปัญหาแก้ไขได้ด้วยความรุนแรง ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว ปัญหาทุกปัญหาควรแก้ไขด้วยเหตุผล ด้วยการพูดจาทำความเข้าใจ

ความรุนแรงในครอบครัว (Violence in the Family) สามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การทำร้ายทุบตีภรรยา (Wife Battering) เกิดขึ้นได้ทุกชนชั้นในสังคม สาเหตุเกิดจากการทำความผิดของสมาชิกครอบครัว ทำให้เกิดข้อขัดแย้งและการพิพาทในครอบครัว ถ้าปล่อยทิ้งให้เป็นความขัดแย้งที่เรื้อรังไม่ได้แก้ไข ผลสุดท้ายจะเกิดภาวะที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น สามีที่ไม่ประสบความสำเร็จทางสังคมในหน้าที่การงาน มักจะแสดงความวิตกกังวล หงุดหงิดไปสู่ภรรยา

2. การกระทำทารุณต่อเด็ก (Child Abuse) เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ตั้งแต่เรื่องความขัดสน ด้อยโอกาส ขาดแคลนความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต ด้านอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ไปจนถึงเรื่องการขาดความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว การกระทำทารุณทางร่างกาย ถูกกักขัง

หนองเหนียว นำไปเร่ขาย ทอดทิ้งให้อดอยากหิวโหย ต้องเร่ร่อน และการทำแท้งจากการตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์

แนวทางในการป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม มีดังนี้

1. ปลุกฝังความรักและความเข้าใจกันในครอบครัว พุดจากันด้วยเหตุผล เห็นใจผู้อื่นอ่อนแอกว่า ไม่ใช่ความรุนแรงต่อกัน
2. หลีกเลียงปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความรุนแรง เช่น การดื่มสุรา การคบซู้เล่นการพนัน การทะเลาะเบาะแว้งมีเรื่องกันปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความรุนแรงได้
3. จัดการกับอารมณ์และความเครียด เพราะเมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดี อาจก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรง
4. มีค่านิยมที่ถูกต้อง เช่น ผู้ชายไม่ถืออำนาจและทำรุนแรงกับผู้หญิง ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร รู้จักใช้ถุงยางอนามัย และไม่ก่อคดีข่มขืน
5. เจ้าหน้าที่ตำรวจต้องให้ความร่วมมือ โดยควบคุมและป้องกันปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้นให้น้อยที่สุด

เมื่อเกิดความรุนแรงในครอบครัวและสังคม ควรปฏิบัติดังนี้

1. พาผู้บาดเจ็บไปรับการรักษาจากแพทย์
2. พาผู้ป่วยไปพบจิตแพทย์ ถ้าเป็นความกระทบกระเทือนทางจิตใจ เช่น ถูกข่มขืน ถูกทำร้ายจนเสียชีวิต ถูกขู่อาฆาต ถูกหนองเหนียวใจกักขังจนเป็นเหตุให้เสียสุขภาพจิตควรไปพบแพทย์
3. พาผู้ที่ชอบใช้ความรุนแรงไปพบจิตแพทย์ เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของเขาว่มีความผิดปกติทางจิตหรือไม่
4. ควรมีการไกล่เกลี่ยประนีประนอมกัน
5. แจ้งความดำเนินคดีเอาผิดกับผู้ก่อความรุนแรง จะได้ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงซ้ำอีก

เรื่องที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง พ่อ แม่ ลูก และคู่สามี ภรรยา

การได้อยู่ในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ภาพอบอุ่นเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่คนทุกเพศทุกวัยและทุกฐานะ ประารถนาและเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ สมาชิกในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา หรือลูกก็ตามที่ได้อยู่ในครอบครัว อบอุ่นจะ

รู้สึกว่ายากกลับบ้านเมื่อเลิกงานหรือเลิกเรียน อยากมีกิจกรรมกับคนที่บ้าน เช่น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน เล่นกีฬาด้วยกัน มีข่าวร้ายข่าวดีอยากบอกคนที่บ้าน เพื่อให้ความช่วยเหลือหรือร่วมดีอกดีใจด้วย

ส่วนครอบครัวที่มีสัมพันธภาพไม่ดีนั้นไม่มีใครอยากอยู่บ้าน ไม่มีใครอยากปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับใคร ทุกคนไขว่คว้าหาความสุขนอกบ้าน จะกลับบ้านเมื่อจำเป็น เช่น เงินหมดหรือต้องการพักผ่อนนอนหลับเท่านั้น

การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคล ในครอบครัวมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1. ความผูกพันในครอบครัว สามัญภรรยาต้องช่วยกับประคับประคองชีวิตครอบครัวให้ราบรื่นมั่นคงและช่วยกันเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่ ในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกันใหม่ๆ ความผูกพันฉันสามีภรรยาและพ่อแม่ลูกที่เคยมีถูกตัดหายไป คนเหล่านี้จะรู้สึกขาดความรักความอบอุ่น ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว โดยเฉพาะเด็กที่ยังพึ่งตนเองไม่ได้ จะรู้สึกท้อแท้ ห่วงมาก ดังนั้นการที่จะสร้างเสริมสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัวจึงจำเป็นต้องรักษาความผูกพันไว้เป็นอันดับแรก ความผูกพันระหว่างแม่กับลูกนั้นเป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้นด้วยการที่แม่เป็นผู้ให้กำเนิดและพุ่มพุกดูแลจนลูกเจริญเติบโต ส่วนผู้เป็นพ่อนั้นมีความผูกพันการลูกด้วยการช่วยเหลือเลี้ยงดู ปกป้องคุ้มครองเป็นตัวอย่าง และชี้แนะแนวทางให้ลูกเดินในทางที่ถูกต้อง สำหรับผู้เป็นลูกนั้นก็ควรให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนอบรมของพ่อแม่ และแสดงความรักต่อพ่อแม่โดยการขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน ประพฤติตนเป็นคนดี ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ไม่เกเร เสพสารเสพติด เล่นการพนัน รวมทั้งปฏิบัติกิจกรรมภายในยามว่างร่วมกับครอบครัว

2. การเอาใจใส่ คือ การให้ความสนใจและสนับสนุนตามความต้องการอย่างเหมาะสม การเอาใจใส่ต้องมีความพอดี เช่น ลูกจะเรียนแล้วกลับบ้านก็โง่งก็ได้ ไม่มีใครสนใจจะทำให้ครอบครัว มีสภาพเหมือนต่างคนต่างอยู่ การเอาใจใส่มากเกินไปก็จะทำให้รำคาญไม่เป็นตัวของตัวเองนอกจากนี้การเอาใจใส่ต้องมีความเป็นธรรมชาติ ได้รับความสำคัญเท่าเทียมกันทุกคนไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือลูกก็ตามการเอาใจใส่ที่ควรระมัดระวัง คือ การใช้เงินทดแทนการเอาใจใส่ พ่อแม่ไม่มีเวลาก็ให้เงินลูกไว้ใช้เที่ยวเตร่หรือซื้อของตามที่ต้องการ เมื่อถึงวันเกิดก็ซื้อของมีหยัหรือราคาแพงให้เพื่อแสดงถึงความสนใจใส่ใจของพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้จะสร้างความอบอุ่นแบบจอมปลอมและความเป็นนักงัดอุบายให้แก่ลูก

3. ความเข้าใจ คำนี้เป็นปัญหาสำหรับครอบครัวเสมอมา สมาชิกไม่เข้าใจกัน พ่อแม่ไม่เข้าใจลูก ลูกไม่เข้าใจพ่อแม่ สิ่งที่ครอบครัวควรเข้าใจกันก็คือ ลักษณะนิสัยใจคอ ข้อดี ข้อบกพร่องของแต่ละคนเพื่อเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันหรือปรับตัวเข้าหากัน

4. การพูดจา เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างหรือทำลายสัมพันธภาพอันอบอุ่นในครอบครัว นอกจากการพูดจาสุภาพและให้เกียรติกันแล้ว สมาชิกในครอบครัวควรรู้จักการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน เช่น การแสดงความรัก คำชมเชย การให้กำลังใจ การปลอบใจ การพูดถึงข้อดีและข้อเสนอแนะให้แก้ไขปรับปรุง

อุปสรรคสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว ได้แก่

1. การอ้างว่าไม่มีเวลา ต้องทำมาหากิน งานยุ่ง เป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้สัมพันธภาพของครอบครัวแย่งลง
2. การอ้างว่าให้แล้ว เช่น ให้เงินลูกแล้วอยากได้อะไรก็ไปซื้อเอาเอง ให้เวลากับครอบครัวแล้วแต่เวลาที่ให้คือดูรายการโทรทัศน์ร่วมกัน
3. การอ้างว่าจะทำให้เหลิง คำนี้มักเป็นคำอ้างของพ่อที่ไม่อยากแสดงท่าทางให้ลูกรู้ว่าพ่อรักลูก ทำให้ลูกกลัวไม่กล้าใกล้ชิดพ่อ ซึ่งบางครั้งก็จะถึงเวลาที่พ่อบอกว่ารักลูกก็สายเกินไปเสียแล้ว

เรื่องที่ 4 พัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัย

ธรรมชาติและพัฒนาการของมนุษย์จะเป็นไปตามวัยตามลำดับขั้นตอน ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่างชัดเจน เราจึงต้องรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งจะยอมรับการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์ เกิดความพร้อมในทุกด้าน โดยพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัยดังนี้

1. วัยแรกเกิด - 1 ปี

วัยนี้ได้กัยงเล็กมาก พัฒนาการทางจิตใจที่สำคัญคือ การแยกแยะตนเองจากสิ่งแวดล้อมเกิดในระยะ 6 เดือนแรกของชีวิต หลังจากนั้น เด็กจะเรียนรู้การเชื่อใจในพ่อแม่ ที่ให้ความมั่นใจในชีวิตว่า เมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายกายจากความหิว จะได้รับอาหาร เมื่อซบถายจะมีคนมาช่วยทำความสะอาด ความรู้สึกมั่นใจในผู้อื่นนี้ ทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น และต่อโลก วัยนี้เด็กต้องการการสัมผัสกอดรัด และการอยู่ใกล้ชิดของพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูอย่างมาก

2. วัย 1 - 3 ปี

วัยนี้เด็กเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น เดินได้ เริ่มชนและสำรวจสิ่งแวดล้อม เมื่อเด็กอายุ 2 ขวบเด็กเริ่มเรียนรู้ว่าตนเองเป็นเพศใด โดยเรียนรู้จากการที่พ่อแม่เรียก และกำหนดบทบาทให้ตามเพศ ได้แก่ การแต่งกาย การเล่น ของเล่น การเรียกชื่อ การเรียกสรรพนาม เริ่มสามารถแยกเพศตนเองได้ รู้ว่าตนเองเป็นเพศหญิงหรือชาย

3. วัย 3 - 6 ปี

เด็กอายุ 3 - 6 ปี เริ่มสนใจและอยากรู้เรื่องเพศ เลียนแบบพฤติกรรมทางเพศ จากพ่อหรือแม่ตามเพศของตน เพลิตเพลินกับการเล่น และสำรวจเรื่องทางเพศ เด็กชายจะหวงแม่และเกรงกลัวพ่อ แต่พยายามเลียนแบบพ่อเพื่อให้เป็นพวกเดียวกัน และเป็นที่ยอมรับของพ่อ เพศหญิงจะหวงพ่อและเกรงกลัวแม่ แต่เลียนแบบแม่ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของแม่เช่นกัน ความรู้สึกที่ตนเองไม่มีอวัยวะเพศชาย ทำให้เด็กผู้หญิงเกิดความอิจฉา การถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศของทั้งชายและหญิงนี้จะกำหนดให้เด็กมีบทบาททางเพศ (gender role) อย่างถูกต้อง เด็กเรียนรู้บทบาททางเพศจากครอบครัวเป็นหลัก และเรียนรู้ที่โรงเรียนและสังคมภายนอก

4. วัย 6 - 12 ปี

วัยนี้ยังไม่มีอารมณ์เพศหรือความรู้สึกทางเพศ เด็กเล่นเป็นกลุ่มเฉพาะเพศเดียวกัน เด็กเรียนรู้บทบาททางเพศจากการสังเกตและเลียนแบบพ่อแม่ญาติพี่น้องในครอบครัว เพื่อน ครู เพื่อนบ้านและคนอื่นๆในสังคม เด็กผู้ชายที่มีลักษณะค่อนข้างไปทางหญิง เช่น เรียบร้อย ไม่เล่นชน มักถูกกีดกันจากกลุ่มเด็กผู้ชาย จะหันไปสนิทสนมกับเด็กผู้หญิง และอาจมีพฤติกรรมเป็นหญิงมากขึ้น ทำให้ถูกกีดกันจากเด็กผู้ชายมากขึ้น

5. วัย 12 - 18 ปี

เด็กอายุ 12 ปี เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เริ่มมีความรู้สึกและความต้องการทางเพศ มีเอกลักษณ์ทางเพศ มีความพึงพอใจทางเพศ พัฒนาการทางร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการหลั่งฮอร์โมนเพศและสร้างฮอร์โมนในของการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นจำนวนมาก ทำให้ร่างกายเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขายาวขึ้นก่อนการเปลี่ยนแปลงอื่น ประมาณ 2 ปี เพศหญิงมีไขมันมากกว่าชาย ชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายเกิดนมขึ้นปาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับ)

มักสัมพันธ์กับความผันเรื่องเพศ) การเกิดผันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณวัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงเป็นสาวขึ้น เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้มีรูปร่างทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งสองเพศมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้น บริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจนขึ้น

วัยนี้จะมีเอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity) ชัดเจนขึ้น ประกอบด้วย การรับรู้ว่าตนเองเป็นเพศใด (core gender identity) พฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศ (gender role) คือพฤติกรรมซึ่งเด็กแสดงออกให้ผู้อื่นเห็นได้แก่ กิริยาท่าทาง คำพูด การแต่งกาย เหมาะสมและตรงกับเพศตนเอง

อารมณ์เพศเกิดขึ้นวัยนี้มาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การมีเพื่อนต่างเพศ การดูสื่ออยู่ยั่วทางเพศรูปแบบต่าง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้สามารถมีได้แต่ไม่ควรหมกมุ่นจนเกินไป

เรื่องที่ 5 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคส่งผ่านทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากการร่วมเพศผ่านทางช่องคลอด ทางปาก หรือทวารหนักกับผู้ที่กำลังมีเชื้อ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่พบมากในหมู่วัยรุ่นที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ในปัจจุบัน คู่แต่งงานมีอัตราการหย่าร้างสูงขึ้น ทำให้คนมีสามี หรือภรรยาหลายคน จึงเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น

สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดสามารถรักษาให้หายขาดได้ บางชนิดไม่มียารักษา และบางชนิดยังสามารถฝังตัวอยู่ ทำให้กลับมาเป็นซ้ำได้อีก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อไวรัสได้แก่ เริ่มที่อวัยวะเพศ หูดหงอนไก่ ไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ

2. เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย สามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการใชยาปฏิชีวนะ ได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน หนองในเทียม ท่อปัสสาวะอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ ฯลฯ

3. เกิดจากเชื้ออื่น ๆ เช่น พยาธิ สามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ

กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีดังนี้

1. คนที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย หรือหญิงบริการ ใน 3 เดือนก่อนหน้า
2. คนที่มีคู่นอนมากกว่า 1 คน ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า
3. คนที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนใหม่ ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า
4. ผู้ที่มีประวัติป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ใน 1 ปีที่ผ่านมา

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญ ได้แก่

1. โรคเอดส์ (AIDS) หรือกลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม เกิดจากการรับเชื้อ Human immune deficiency virus หรือ HIV เข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ที่เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลง
2. หนองในเทียม เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดอาการระคายเคืองในท่อปัสสาวะ แสบขัดเวลาปัสสาวะ และมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ อาจทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้อง หรือเป็นหมันหากไม่ได้รับการรักษา
3. หนองในแท้ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่ทำให้มีอาการแสบปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดและมีหนองไหล และมีมูกออกเล็กน้อยโดยเฉพาะในช่วงเช้า ส่วนผู้หญิงอาจมีอาการตกขาวผิดปกติ
4. แผลริมอ่อน เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ บวมและเจ็บ บางคนมีต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบหรือที่ขาขว้างเรียกไขذنบวม หากไม่รักษาหนองจะแตกออกจากต่อมน้ำเหลือง มักมีหลายแผล ขอบแผลนุ่มและไม่เรียบ ก้นแผลสกปรกมีหนองมีเลือดออกง่าย เวลาสัมผัสเจ็บปวดมาก
5. เริมที่อวัยวะเพศ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่เกิดเชื้อไวรัส herpes simplex virus ทำให้เกิดอาการปวดแสบบริเวณขา ก้นหรืออวัยวะเพศ และตามด้วยผื่นเป็นตุ่มน้ำใส แผลหายได้เองใน 2-3 สัปดาห์ แต่เชื้อยังอยู่ในร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอ เชื้อก็จะกลับเป็นใหม่

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่

1. ใส่ถุงยางอนามัย หากจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีเชื้อหรือไม่
2. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
3. ไม่เปลี่ยนคู่นอน ให้มีสามี หรือภรรยาคนเดียว
4. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่วัยอายุน้อย มีสถิติว่าผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย จะมีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สูง
5. ตรวจโรคเป็นประจำทุกปี เพื่อหาเชื้อโรค แม้จะไม่มีอาการใด ๆ โดยเฉพาะคู่ที่กำลังจะแต่งงาน
6. เรียนรู้ ศึกษาอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
7. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย
8. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก หากจำเป็นให้สวมถุงยางอนามัย
9. ไม่ควรสวนล้างช่องคลอด เพราะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

วิธีปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่

1. ต้องรักษาอย่างรวดเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค
2. แจ้งคู่นอนให้ทราบว่า เป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปสู่คนอื่น
3. รักษาอาการ และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
4. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการอักเสบลุกลาม
5. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของมีเมาทุกชนิด
6. ไม่ควรซื้อยามารักษาเอง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

กิจกรรมท้ายบทที่ 2

ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. การวางแผนชีวิต หมายถึงอะไร
2. การเตรียมตัวก่อนสมรสควรปฏิบัติตนอย่างไร
3. การปรับตัวในชีวิตสมรสควรปฏิบัติตนอย่างไร
4. ผู้เรียนมีแนวทางในการป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและสังคมอย่างไร
5. ผู้เรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้ครอบครัวมีความสุข
6. จงเปรียบเทียบพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง
7. ผู้เรียนจะมีการจัดการกับปัญหาด้านอารมณ์ และความต้องการทางเพศของตนเองได้อย่างไร
8. ให้ผู้เรียนบอกวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มาพอเข้าใจ

บทที่ 3

การดูแลสุขภาพ

สาระสำคัญ

มีความรู้ในเรื่องคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการรู้จักวิธีการถนอมอาหาร เพื่อคงคุณค่า สำหรับการบริโภค ตลอดจนวางแผนการดูแลสุขภาพตามหลักการและวิธีการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รูปแบบต่างๆ ของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดผลดีกับร่างกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ คุณค่าอาหาร และหลักโภชนาการได้
2. อธิบายสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้
3. รู้และสามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย
3. อธิบายหลักในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีได้
4. อธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
5. อธิบายหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและปลอดภัย
6. อธิบายประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการได้อย่างถูกต้อง
7. เลือกใช้กิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
- เรื่องที่ 2 หลักโภชนาการ
- เรื่องที่ 3 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น
- เรื่องที่ 4 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- เรื่องที่ 5 หลักและวิธีการออกกำลังกาย
 - 5.1 อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย
 - 5.2 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
 - 5.3 จำนวนครั้งต่อสัปดาห์
 - 5.4 ความหนักในการออกกำลังกาย

เรื่องที่ 6 กิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ

6.1 กิจกรรมเข้าจังหวะ

6.2 ลีลาศ

6.3 อ่านหนังสือ

6.4 ปลูกต้นไม้

5.5 ทักษะศึกษา

ฯลฯ

บทที่ 3

การดูแลสุขภาพ

เรื่องที่ 1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกลักษณะ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงมีความสำคัญต่อร่างกายของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา

ความหมายของอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์และสัตว์กินดื่มเข้าไปแล้วบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต และดำรงชีวิต รวมทั้งสิ่งที่ต้นไม้ดูดเข้าไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ให้เจริญเติบโตและดำรงอยู่

ในประเทศไทยมักจำแนกเป็น 5 หมู่ หรือ 5 กลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางให้คนไทยบริโภคอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน อาหาร 5 หมู่ ได้แก่

หมู่ที่ 1 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 2 ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ถั่ว ไข่

หมู่ที่ 3 ได้แก่ ไขมันและน้ำมัน

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผัก

หมู่ที่ 5 ได้แก่ ผลไม้

ความสำคัญของอาหาร

ร่างกายของคนเราต้องการอาหาร เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย คือเพื่อบำบัดความหิว และเพื่อนำสารอาหารไปสร้างสุขภาพอนามัย และเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง

สำหรับทางด้านจิตใจนั้น คนเรารับประทานอาหารเพื่อสนองความอยาก สร้างสุขภาพจิตที่ดี อาหารคือ สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ในด้านต่าง ๆ เช่น ให้กำลังและความอบอุ่น เสริมสร้างความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ตลอดจนทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ

ประโยชน์และคุณค่าของอาหาร

อาหารเป็นสารวัตถุดิบที่ร่างกายนำมาผลิตเป็นพลังงาน ร่างกายนำพลังงานที่ได้จากอาหารไปใช้ในการรักษาสภาวะทางเคมี และนำไปใช้เกี่ยวกับการทำงานของระบบต่าง ๆ เช่น การไหลเวียนโลหิต การเคลื่อนที่ของอากาศเข้าและออกจากปอด การเคลื่อนไหวของร่างกาย การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมต่าง ๆ

สารอาหาร

สารอาหาร หมายถึง สารที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะนำไปใช้ประโยชน์ตามส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ให้พลังงานในการดำรงชีวิตเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร

ในทางโภชนาการได้แบ่งอาหารตามสารอาหารออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ดังนี้

1. **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ซึ่งส่วนใหญ่ได้จากการสังเคราะห์แสงของพืช ได้แก่ แป้ง และน้ำตาล คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะสลายให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี (K.cal)

ประโยชน์คาร์โบไฮเดรต

(1) ให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย
 (2) ช่วยในการเผาผลาญอาหารจำพวกไขมัน เพื่อให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้

- (3) กำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย
 (4) ทำให้การขับถ่ายเป็นไปตามปกติ

ความต้องการคาร์โบไฮเดรต ในวันหนึ่ง ๆ คนเราต้องการใช้พลังงานไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับขนาดของร่างกาย อายุ และกิจกรรม

2. **โปรตีน** เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของสิ่งที่มีชีวิต ประกอบด้วยธาตุสำคัญ ๆ คือ คาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน และไนโตรเจน นอกจากนี้ยังมีธาตุอื่นอีกด้วย

ประโยชน์โปรตีน ได้แก่

- (1) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- (2) ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เด็กทารกถ้าได้รับโปรตีนน้อยจะมีผลทำให้สมองไม่พัฒนา ทำให้ร่างกายแคระ สติปัญญาต่ำ
- (3) ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่อ่อนเพลีย
- (4) ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสูง
- (5) เป็นสารที่จำเป็นในการสร้างฮอร์โมน และเอนไซม์ และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเม็ดเลือดแดง

ผลเสียที่เกิดจากการที่ร่างกายขาดโปรตีน ได้แก่

- (1) ทำให้ตัวเล็ก ซุปผอม
- (2) การเจริญเติบโตชะงัก
- (3) กล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก

3. ไขมัน (Lipid Fat) เป็นสารอาหารที่ประกอบด้วย คาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ไขมันเป็นสารอาหารที่ไม่สามารถละลายในน้ำได้ ไขมันถ้าอยู่ในของแข็งจะเรียกว่า ไข หรือไขมัน ถ้าอยู่ในสภาพของเหลวเรียกว่า น้ำมัน

กรดไขมัน เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของไขมัน และมีความสำคัญต่อร่างกาย มี 2 ประเภท คือ

1. กรดไขมันอิ่มตัว พบมากในไขมันสัตว์และมะพร้าว
2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว พบน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง

ประโยชน์ของไขมันชนิดอิ่มตัวต่อร่างกาย คือ

- (1) ช่วยทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี
- (2) ช่วยสร้างความเจริญเติบโตในเด็ก
- (3) ช่วยทำให้ผิวพรรณงดงาม
- (4) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด

4. วิตามิน (Vitamin) เป็นสารอาหารที่มีหน้าที่ช่วยการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย การขาดวิตามินอาจเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ในสมัยโบราณ มนุษย์รู้จักวิตามินในรูปแบบของอาหารที่ใช้รับประทาน การแบ่งกลุ่มวิตามินแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. วิตามินที่ละลายได้ในน้ำมันหรือไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค

2. วิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ได้แก่ วิตามินบี วิตามินซี

ประโยชน์ของวิตามินต่อร่างกาย คือ

(1) ช่วยพัฒนาสมอง เส้นประสาท ให้มีการเจริญเติบโต และสามารถทำงานปกติไม่ว่าจะเป็นขณะที่เราหลับหรือตื่นนอนอยู่ก็ตาม

(2) เสริมสร้างความเจริญเติบโตและเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูก ฟัน และกล้ามเนื้อ

(3) เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายให้แข็งแรง และทำหน้าที่ต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

(4) ช่วยให้ร่างกายนำสารอาหาร เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ มาเป็นตัวตั้งต้นในการสร้างเม็ดเลือดแดง

(5) ช่วยให้อวัยวะต่างๆในร่างกายสามารถใช้พลังงานจากไขมันได้

(6) ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญสารอาหารที่บริโภคเข้าไป และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิต

(7) ช่วยสร้างฮอร์โมนซึ่งเป็นสารเคมีที่จำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆในร่างกาย

(8) ช่วยรักษาสภาพผิวหนังของคนเราให้เป็นปกติ

(9) ช่วยในการดูดซึมเกลือแร่ที่ได้จากรับประทานอาหาร

(10) เป็นส่วนประกอบในการสร้างและสังเคราะห์ทางพันธุกรรม

ผลเสียที่เกิดจากการที่ร่างกายขาดวิตามิน

(1) ขาดวิตามินเอทำให้ผิวพรรณขาดความชุ่มชื้น หยิบกร้าน แห้งแตก โดยเฉพาะผิวหนังบริเวณข้อศอก ตาตุ่มและข้อต่อต่างๆ ซึ่งอาจนำไปสู่โรคผิวหนัง เช่น สิวและโรคติดเชื้ออื่นๆ ได้

(2) ขาดวิตามินซีมักมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดตามข้อต่อของร่างกาย เลือดออกตามไรฟัน เจ็บกระดูก แผลหายช้า เป็นโรคลักปิดลักเปิด

(3) ขาดวิตามินบี1 มีอาการเหน็บชาที่ปลายมือและปลายเท้า ปวดกล้ามเนื้อที่น่อง กล้ามเนื้อกระตุกบางเวลา ชาลิบ กล้ามเนื้อไม่ทำงาน หอบเหนื่อยง่าย ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวาย

(4) ขาดวิตามินอี การได้รับวิตามินอีต่ำกว่าปริมาณที่กำหนดอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อระบบประสาท และเป็นโรคโลหิตจางได้ เนื่องจากเซลล์เม็ดเลือดแดงในร่างกายถูกทำลาย จนทำให้มีอายุสั้นลง

(5) ขาดวิตามินดี จะทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อน เกิดโรคกระดูกพรุนท้องเสีย นอนไม่หลับ ปัสสาวะบ่อย กระวนกระวาย กล้ามเนื้อกระตุก เป็นหวัดบ่อย กล้ามเนื้ออ่อนแอ ขาดความคล่องแคล่วกระฉับกระฉ่ง และความต้านทานโรคลดน้อยลง เป็นต้น

5. เกลือแร่ (Mineral Salt) เป็นสารอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ช่วยเสริมสร้างให้เซลล์หรืออวัยวะบางส่วนในร่างกายทนทานได้เป็นปกติ เช่น

(1) แคลเซียม (Calcium) พบในพืชผัก กุ้งแห้ง กุ้งฝอย กบ มีประโยชน์ คือ

1. เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน
2. ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจและระบบประสาท
3. ช่วยทำให้เลือดเกิดการแข็งตัว

ถ้าร่างกายขาดแคลเซียมทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อน มีอาการชัก เพราะแคลเซียมในเลือดไม่พอและทำให้เลือดไหลหยุดช้าเมื่อมีบาดแผล

(2) เหล็ก (Ferrus) พบมากในตับ หัวใจ เนื้อ ถั่ว ผักสีเขียวบางชนิด เช่น กระถิน ผักโขม ผักบุ้ง มีประโยชน์ คือ

1. เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดโลหิตแดง
2. ป้องกันโรคโลหิตจาง หญิงมีครรภ์ หรือมีประจำเดือน ควรได้รับธาตุเหล็ก

มาก เพื่อไปเสริมและสร้างโลหิตที่เสียไป

(3) ไอโอดีน (Iodine) พบมากในอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา มีประโยชน์ คือ ช่วยให้ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนขึ้นเพื่อควบคุมการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย เด็กที่ขาดไอโอดีนจะไม่เจริญเติบโตจะเป็นเด็กแคระแกร็น ยาบางอย่างและผักกะหล่ำปลีจะขัดขวางการทำงานของฮอร์โมนไทรอกซิน

(4) โปแตสเซียม (Potassium) พบในเนื้อ นม ไข่ และผักสีเขียว มีประโยชน์ คือ ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ และระบบประสาท

6. น้ำ (Water) เป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดสิ่งมีชีวิต โดยร่างกายเรามีน้ำ เป็นองค์ประกอบอยู่ประมาณ 70 % ของน้ำหนักตัว

ประโยชน์ของน้ำ

- (1) ช่วยทำให้ผิวพรรณสดชื่น
- (2) ช่วยหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ที่มีการเคลื่อนไหว
- (3) ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย
- (4) ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย
- (5) ช่วยย่อยอาหารและลำเลียงอาหาร

สัดส่วนของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ

- (1) ความต้องการพลังงานของร่างกายในแต่ละวันจะมากหรือน้อยในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ
 - เพศ กล่าวคือ เพศชายส่วนมากต้องการมากกว่าเพศหญิง
 - วัย กล่าวคือ วัยรุ่นมีความต้องการพลังงานมากกว่าวัยเด็กและวัยชรา
 - อาชีพ กล่าวคือ ผู้มีอาชีพไม่ต้องใช้แรงงานจะใช้พลังงานน้อยกว่าผู้ใช้แรงงาน
 - น้ำหนักตัว กล่าวคือ ผู้มีน้ำหนักตัวมากจะใช้พลังงานมากกว่าผู้มีน้ำหนักตัวน้อย
 - อุณหภูมิ กล่าวคือ ผู้ที่อยู่ในบริเวณภูมิอากาศหนาว จะใช้พลังงานมากกว่าผู้อาศัย ในบริเวณภูมิอากาศร้อน โดยปกติในวัยเรียนพลังงานที่จะใช้ประมาณ 44 แคลอรีต่อกิโลกรัมต่อวัน
- (2) บุคคลที่ต้องการลดความอ้วนแต่ไม่ต้องการอดอาหาร จะทำได้โดยลดสารอาหารบางอย่างที่ให้พลังงานสูง และกินสารอาหารอื่นแทน สารอาหารที่ควรลดคือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน เพราะอาหาร 2 อย่างนี้ให้พลังงานสูง

เรื่องที่ 2 หลักของโภชนาการ

หลักโภชนาการ คือ การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณภาพคุณค่าอาหารอย่างพอเพียงโดยที่สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไปเพื่อที่ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือเป็นโรครับสารอาหารเกิน

การเลือกบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

1. รับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการและรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ให้ครบในแต่ละวัน
2. ต้องไม่รับประทานอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป แต่ละคนต้องการอาหารในปริมาณที่ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอายุ ขนาดของร่างกาย การใช้แรงงาน และเพศ
3. คนที่ช่างเลือกในการรับประทานอาหาร ต้องระมัดระวังมากขึ้น เพราะถ้ารับประทานแต่อาหารที่ตนชอบ อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารบางอย่างได้
4. เลือกรับประทานอาหารที่สดสะอาด อย่าเลือกซื้ออาหารตามคำโฆษณา ควรคำนึงถึงคุณค่าที่ได้รับจากอาหารด้วย

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่มีประโยชน์และอาจเกิดโทษแก่ร่างกาย คือ

1. อาหารที่ไม่สะอาด ได้แก่ อาหารที่มีแมลงวันตอม
2. อาหารที่เป็นพิษ ได้แก่ อาหารที่มีสารพิษเจือปน เช่น ผักที่มียาฆ่าแมลง ถั่วลิสงที่มีเชื้อรา
3. อาหารปลอมปน ได้แก่ อาหารที่ผู้ขายใส่สารอื่นลงไป เพื่อลดต้นทุนในการผลิตหรือเพื่อปรุงแต่งสีและรสชาติให้น่ากินขึ้น เช่น น้ำส้มสายชูปลอม ขนมที่ผสมสีย้อมผ้า น้ำปลาที่เจือสี ลูกชิ้นที่ใส่สารบอแรกซ์
4. อาหารที่เสื่อมคุณภาพ ได้แก่ อาหารกระป๋องที่หมดอายุ หรืออาหารที่มีกลิ่นบูดเน่า
5. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ได้แก่ ของหมักดอง น้ำอัดลม

ปริมาณและคุณค่าอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ความต้องการปริมาณอาหารแต่ละชนิดของร่างกายขึ้นอยู่กับวัย อาชีพ และสภาพของร่างกาย เช่น เด็กต้องการอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ผู้ใช้แรงงานต้องการอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมาก หรือพวกที่อยู่ในเขตหนาวต้องการอาหารประเภทไขมันมาก เป็นต้น อย่างไรก็ตามมีหลักง่าย ๆ คือ รับประทานอาหารที่เพียงพอและให้ครบทุกประเภทของสารอาหาร

เรื่องที่ 3 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

คนที่มีสุขภาพที่ดี จึงเป็นผู้ที่มีความสุข เพราะมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์หรือที่เรียกว่าสุขภาพ สบายใจ ถ้าเราต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดีก็จะต้องรู้จักวิธีการดูแลร่างกาย โดยการปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจนิสัย

หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น มี 6 วิธีคือ

1. การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหาร โดยยึดหลักโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อแนะนำสัดส่วนใน 1 วัน มีดังนี้

- (1) ทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ต้องหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- (2) ทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- (3) ทานพืชผัก ผลไม้ให้มากและเป็นประจำ
- (4) ทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- (5) ดื่มนมให้พอดี และเหมาะสมตามวัย
- (6) ทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร
- (7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- (8) ทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- (9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2. การพักผ่อน

การนอนหลับและพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด หัวใจและอวัยวะต่างๆ ทำงานลดลง เป็นการยืดอายุการทำงานของร่างกาย เมื่อคนเราได้พักผ่อนอย่างเพียงพอจะทำให้สดชื่นแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง พร้อมทั้งจะเคลื่อนไหว ประกอบกิจกรรมงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดีในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน การขึ้นลงบันได ถือเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานทั้งสิ้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ จึงจะเพียงพอที่จะทำให้มีร่างกายแข็งแรง

ผลดีของการออกกำลังกาย มีดังนี้

- (1) ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
- (2) ทำให้หัวใจ กล้ามเนื้อ และกระดูกแข็งแรง
- (3) ช่วยลดความดันโลหิต
- (4) ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้มีน้ำหนักตัวคงที่และเหมาะสม
- (5) ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับ และส่งเสริมการหมุนเวียนของเลือด

4. การจัดการอารมณ์และความเครียด

การรู้จักระวังรักษาอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอ เช่น พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ให้เกิดความเศร้า กลัว วิตกกังวล ตกใจจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ ดังนั้นจึงควรยิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ ทำงานที่เป็นกิจวัตรประจำวันให้เพลิดเพลิน จะสามารถปรับตัวอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเป็นสุข

5. การขับถ่าย

การถ่ายอุจจาระควรทำเป็นเวลาทุกวัน ช่วยป้องกันโรคท้องผูก ริดสีดวงทวาร ควรรับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ทุกวัน และดื่มน้ำสุกสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ซึ่งการขับถ่ายเป็นประจำจะส่งผลให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี เพราะของเสียจะไม่หมักหมมในร่างกาย

6. การตรวจสุขภาพประจำปี

โดยปกติบุคคลควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง ตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย เมื่อพบสิ่งผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญในเรื่องนั้น ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

เรื่องที่ 4 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เสมือนเป็นยาบำรุง ที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายได้และสามารถป้องกันโรคได้ เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ทั้งนี้การออกกำลังกายจะต้องมีความถูกต้องและเหมาะสม และรู้จักวิธีในการออกกำลังกาย จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย สถานที่ และอุปกรณ์ ซึ่งปัจจุบันมักนิยมที่จะออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬา พัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีไม่ให้เกิดถดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. ประโยชน์ต่อระบบหายใจ ทำให้หัวใจ ปอด แข็งแรง ได้ออกกำลังกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเต็มที่ ถุงลมเล็ก ๆ ภายในปอดมีโอกาสสูดลมเต็ม และไล่อากาศออกไม่หมด ทำให้ปอดมีพลังในการฟอกโลหิต
2. ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของโลหิตดี สืบเนื่องจากการทำงานของหัวใจ และปอดดี มีพลังในการบีบตัวได้ดี สูบฉีดโลหิต และฟอกโลหิตได้ดีมีประสิทธิภาพ ไม่เป็นโรคหัวใจได้ง่าย
3. ประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นต่างๆ ได้ออกกำลังยืดและหดตัวได้เต็มที่ ทำให้มีความแข็งแรงยืดหยุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถทำงานได้ทนไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย เพราะกล้ามเนื้อมีพลังมาก
4. ประโยชน์ต่อการเผาผลาญในร่างกาย การเผาผลาญ ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปถูกนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เหลือสะสมโดยเฉพาะไขมันที่ให้พลังงานมาก จะไม่ถูกสะสมในร่างกาย จนทำให้เกิดโรคอ้วน
5. ประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย การเคลื่อนไหว และภายหลังการออกกำลังกาย ทำให้ตึมน้ำได้มาก กระเพาะ ลำไส้ ได้เคลื่อนไหวในการออกกำลังกายด้วย ทำให้ระบบย่อยอาหารดี กระเพาะอาหาร ลำไส้ บีบรัดตัวได้ดี
6. มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต และอารมณ์ไม่เครียด

เรื่องที่ 5 หลักการและวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายชนิดที่เสริมสร้างความทนทานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของข้อต่อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สง่างามและการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องทำได้โดยการฝึกหัดบ่อย ๆ ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง ก่อนจะฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ต้องมีการเตรียมความพร้อมให้ร่างกายอบอุ่นทุกครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ในการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย มีวิธีการที่สามารถทำได้คือ การวิ่งรอบสนาม การหมุนคอ หมุนแขน หมุนสะเอว พับขา หมุนข้อเท้า กระโดดตบมือ ก้มแตะสลับมือ วิ่งอยู่กับที่ นั่งยืน ฯลฯ

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยในแต่ละครั้ง 20 - 30 นาทีต่อวัน

3. จำนวนครั้งต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และควรปฏิบัติในเวลาเดียวกัน จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของระบบหัวใจและปอด ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและปอดแข็งแรง

4. ความหนักในการออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายให้หนักถึงร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจแต่ละคน หรือออกกำลังกายให้เหงื่อออก เหนื่อยพอประมาณที่จะสามารถพูดคุยขณะออกกำลังกายได้ ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมเกินไปเพราะจะเกิดอันตรายได้

เรื่องที่ 6 กิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่างๆ

กิจกรรมนันทนาการ คือการกระทำกิจกรรมใดๆที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เลือกสรรเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม การกระทำกิจกรรมนั้น จะต้องกระทำ ในเวลาว่างจากงานประจำหรือภารกิจประจำอื่นๆ โดยไม่หวังผลตอบแทนรางวัลใดๆ นอกจากความสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความสุขที่ได้รับโดยตรงเท่านั้น

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการมีหลายประเภท เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมทำกิจกรรมได้ตามความสนใจ ดังนี้

1. การฝีมือและศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts) เป็นงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ เช่น การวาดรูป งานแกะสลัก งานปั้น การประดิษฐ์ดอกไม้ เย็บปักถักร้อย ทำตุ๊กตา ประดิษฐ์ข้าวของเครื่องใช้ และงานศิลปะอื่น ๆ

2. เกมส์ กีฬาและกรีฑา (Games , Sport and Track and Field's) กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กีฬากลางแจ้ง (Outdoor Games) ได้แก่ กีฬาที่ต้องใช้สนามกลางแจ้ง เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอลและกิจกรรมกลางแจ้งอื่น ๆ กีฬาในร่ม (Indoor Games) ได้แก่ กิจกรรมในโรงยิมเนเซียม หรือในห้องนันทนาการ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส หมากรุก ฯลฯ

3. ดนตรีและร้องเพลง (Music) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ความบันเทิง ดนตรีเป็นภาษาสากลที่ทุกชาติทุกภาษาสามารถเข้าใจเหมือนกัน แต่ละชาติแต่ละท้องถิ่นจะมีเพลงพื้นบ้านของตนเอง และเครื่องดนตรีพื้นบ้าน เราสามารถเลือกได้ตามความสนใจไม่ว่าจะเป็นสากลหรือพื้นบ้าน

4. ละครและภาพยนตร์ (Drama and Movies) เป็นนันทนาการประเภทให้ความรู้ ให้ความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสะท้อนให้เห็นถึงสภาพจริงของสังคมยุคนั้น ๆ

5. งานอดิเรก (Hobbies) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวัน มีความสุข เพลิดเพลิน งานอดิเรกมีหลายประเภท สามารถเลือกได้ตามความสนใจ เช่น

5.1 ประเภทสะสม

5.2 การปลูกต้นไม้

5.3 การเลี้ยงสัตว์

5.4 การถ่ายรูป

6. กิจกรรมทางสังคม (Social activities) เป็นกิจกรรมที่กลุ่มคนในสังคมนั้น ร่วมจัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เช่น การจัดเลี้ยงปีใหม่ งานเลี้ยงวันเกิด การฉลองในโอกาสพิเศษต่าง ๆ

7. เต้นรำ ฟ้อนรำ (Dance) เป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เช่น เต้นรำ ฟ้อนรำ การรำไทย รำวง นาฏศิลป์ ลีลาศ

8. กิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor Activities) เป็นกิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ ที่ให้โอกาสมนุษย์ได้เรียนรู้ธรรมชาติ ได้พักผ่อน เช่น การอยู่ค่ายพักแรม ไปท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ

9. ทัศนศึกษา (Field Trip) เพื่อศึกษาศิลปวัฒนธรรม ตามวัดวาอาราม หรือศึกษาความก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ในนิทรรศการหรืองานแสดงต่าง ๆ

10. กิจกรรมพูด เขียน อ่าน ฟัง (Speaking, Writing and Reading)
การพูด เขียน อ่าน ฟัง ที่นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่

10.1 การพูด ได้แก่ การคุย การโต้วาที การปาฐกถา ฯ

10.2 การเขียน ได้แก่ การเขียนบันทึกเรื่องราวประจำ วัน เขียนบทกวี เขียนเพลง เรื่องสั้น บทความ ฯ

10.3 การอ่าน ได้แก่ การอ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือทั่วไป ที่ให้
ทั้งความรู้และความเพลิดเพลิน

10.4 การฟัง ได้แก่ การฟังวิทยุ ฟังอภิปราย โต้วาที ทอล์คโชว์ ฯ

11. กิจกรรมอาสาสมัคร (Voluntary Recreation) เป็นกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจเป็นกิจกรรมจิตอาสา เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนา และกิจกรรมอาสาสมัครต่าง ๆ

กิจกรรมท้ายบทที่ 3

ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้เรียนสรุปความหมายของ “อาหาร” และ “สารอาหาร” มาพอสังเขป
2. จงอธิบายสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ประกอบด้วยอะไรบ้าง จงอธิบาย
3. ผู้เรียนมีวิธีการเลือกบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอย่างไร
4. ถ้าผู้เรียนต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ควรปฏิบัติตัวอย่างไร
5. การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
6. เหตุใดจึงต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง
7. ถ้าผู้เรียนต้องการทำให้เวลาว่างในการบำเพ็ญประโยชน์ ควรเลือกกิจกรรม
นันทนาการแบบใด

บทที่ 4

โรคติดต่อ

สาระสำคัญ

มีความรู้และความสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของครอบครัว และชุมชน โดยการเผยแพร่ข่าวสาร ข้อมูล แนวทางการป้องกันและวิธีการรักษาโรคอย่างถูกวิธี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อได้
2. อธิบายอาการเจ็บป่วย การป้องกันและการรักษาโรคติดต่อได้

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 โรคติดต่อ สาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา

1. โรคไข้หวัดใหญ่
2. โรคตาแดง
3. โรคผิวหนัง
4. โรคเล็ปโตสไปโรซิส (ฉี่หนู)

บทที่ 4

โรคติดต่อ

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับคนหรือสัตว์ โดยเกิดจากเชื้อโรคที่เป็นสิ่งมีชีวิต หรือพิษของเชื้อโรค และเมื่อเกิดเป็นโรคขึ้นแล้วสามารถแพร่กระจายจากคนหรือสัตว์ที่ป่วยเป็นโรคนั้นไปสู่คนหรือสัตว์อื่นได้โดยการแพร่กระจายของโรคนั้นอาจเป็นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ความสำคัญของโรคติดต่อที่ส่งผลต่อสุขภาพ

1. เมื่อเกิดเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อจะทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม สุขภาพจิตเสียไป เกิดความเครียดและวิตกกังวล
2. ภายหลังการเจ็บป่วยอาจมีผลต่อสุขภาพในระยะยาว
3. ต้องการระยะเวลาสำหรับการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจภายหลังเจ็บป่วย ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายยังอ่อนแอไม่สมบูรณ์เต็มที่ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการส่งเสริมสุขภาพจึงยังทำได้ไม่เต็มที่ด้วย

องค์ประกอบของโรคมะเร็ง 3 ประการ คือ

1. สิ่งที่ทำให้เกิดโรค คือ เชื้อโรคต่างๆ
2. มนุษย์
3. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สภาพทางอากาศ เศรษฐกิจ และสังคม

เรื่องที่ 1 โรคไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งเชื้อมีหลายชนิดมาก นอกจากคนแล้วยังก่อให้เกิดโรคในสัตว์ได้หลายชนิด เช่น หมู นก ม้า แต่โดยทั่วไปไวรัสของสัตว์ชนิดใดก็จะก่อให้เกิดโรคเฉพาะสัตว์ชนิดนั้น เช่น ไวรัสไข้หวัดนก H5N1 จะก่อโรคในสัตว์ปีกเป็นหลักเนื่องจากไวรัสนี้มีการเปลี่ยนแปลงทำให้มีการติดต่อมายังมนุษย์หรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมได้ และมีความรุนแรงทำให้เสียชีวิต

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อทางการหายใจ หรือสัมผัสน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยหรือสัตว์ที่ป่วย

อาการของโรค โดยทั่วไปของโรคไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้ ไอ มีน้ำมูก บางคนมีอาการเจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อาการส่วนใหญ่มักไม่รุนแรง เป็นอยู่ประมาณ 3 – 5 วัน ซึ่งบางครั้งจะคล้ายกับโรคไข้หวัดธรรมดา แต่ท้ายที่สุดอาการก็จะหายไปเองได้

การป้องกันโรคหวัดใหญ่ มีข้อแนะนำดังนี้

1. การให้วัคซีนตามชนิดของเชื้อโรค
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและได้สารอาหารครบ 5 หมู่
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย และเมื่อไอจาม ควรปิดปาก ปิดจมูก
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด อากาศระบายไม่ดี เพราะอาจมีเชื้อไวรัสที่ทำให้เป็นสาเหตุของโรค

การรักษา

1. นอนหลับพักผ่อนให้มากๆ ห้ามอาบน้ำเย็น ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ เช็ดตัวเวลามีไข้สูง กินอาหารอ่อน ดื่มน้ำมากๆ
2. รับประทานพาราเซตามอล เพื่อแก้ปวดลดไข้ หรือยาปฏิชีวนะตามคำสั่งของแพทย์
3. หากมีอาการหอบหรือ ปอดอักเสบ ควรมาพบแพทย์โดยด่วน

เรื่องที่ 2 โรคตาแดง

โรคตาแดงเป็นโรคตาที่พบได้บ่อยเป็นการอักเสบของเยื่อบุตา (Conjunctiva) ที่คลุมหนังตาบนและล่าง รวมเยื่อบุตาที่คลุมตาขาวโรคตาแดงอาจจะเป็นแบบเฉียบพลัน หรือแบบเรื้อรัง สาเหตุอาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส Chlamydia trachomatis ภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่เป็นพิษต่อตา สาเหตุส่วนใหญ่



เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส มักจะติดต่อทางมือผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัว โดยมากจะเป็นและหายได้ภายในเวลา 2 สัปดาห์ ตาแดงจากโรครุมิแพ้ มักจะเป็นตาแดงเรื้อรัง มีการ

อีกเสบของหนังตา ตาแห้งการใช้ Contact lens หรือน้ำยาล้างตาก็เป็นสาเหตุของตาแดงเรื้อรัง

อาการของโรคตาแดง

1. **คันตา** เป็นอาการที่สำคัญของผู้ป่วยตาแดงที่เกิดจากภูมิแพ้ อาการคันอาจจะเป็นมากหรือน้อยคนที่ เป็นโรคตาแดงโดยที่ไม่มีอาการคันไม่ใช่เกิดจากโรคภูมิแพ้นอกจากนั้นอาจจะมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เช่น หอบหืด ผื่นแพ้

2. **ขี้ตา** ลักษณะของขี้ตาก็ช่วยบอกสาเหตุของโรคตาแดง

- ขี้ตาใสเหมือนน้ำตามักจะเกิดจากไวรัสหรือโรคภูมิแพ้

- ขี้ตาเป็นเมือกขาวมักจะเกิดจากภูมิแพ้หรือตาแห้ง

- ขี้ตาเป็นหนองมักจะร่วมกับมีสะเก็ดปิดตาตอนเช้า ทำให้เปิดตาลำบาก

สาเหตุมักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

3. **ตาแดงเป็นข้างหนึ่งหรือสองข้าง**

- เป็นพร้อมกันสองข้างโดยมากมักจะเกิดจากภูมิแพ้

- เป็นข้างหนึ่งก่อนแล้วค่อยเป็นสองข้างสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อ เช่น

แบคทีเรียไวรัส หรือ Chlamydia

- ผู้ที่มีโรคตาแดงข้างเดียวแบบเรื้อรัง ชนิดนี้ต้องปรึกษาแพทย์

4. **อาการปวดตาหรือมองแสงจ้าไม่ได้** มักจะเกิดจากโรคชนิดอื่น เช่น ต้อหิน ม่านตาอักเสบ เป็นต้น ดังนั้นหากมีตาแดงร่วมกับปวดตาหรือมองแสงไม่ได้ ต้องรีบพบแพทย์

5. **ตามัว** แม้ว่ากระพริบตาแล้วก็ยังมัวอยู่โรคตาแดงมักจะเห็นปกติหากมีอาการตามัวร่วมกับตาแดงต้องปรึกษาแพทย์

6. **ประวัติอื่น** การเป็นหวัด การใช้ยาหยอดตา น้ำตาเทียม เครื่องสำอางโรคประจำตัวยาที่ใช้อยู่ประจำ

การป้องกันโรคตาแดง

1. อย่าใช้เครื่องสำอางร่วมกับคนอื่น

2. อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวร่วมกัน

3. ล้างมือบ่อย ๆ อย่าเอามือขยี้ตา

4. ใส่แว่นตาป้องกัน เมื่อต้องทำงานเกี่ยวข้องกับฝุ่นละออง สารเคมี

5. อย่าใช้ยาหยอดตาของผู้อื่น
6. อย่าว่ายน้ำในสระที่ไม่ได้ใส่คลอรีน

การรักษาตาแดงด้วยตัวเอง

1. ประคบเย็นวันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที
2. ล้างมือบ่อย ๆ
3. อย่าขยี้ตาเพราะจะทำให้ตาระคายมากขึ้น
4. ใส่แว่นกันแดด หากมองแสงสว่างไม่ได้
5. อย่าใส่ contact lens ในระยะที่ตาแดง ตาอักเสบ
6. เปลี่ยนปลอกหมอนทุกวัน

เรื่องที่ 3 โรคผิวหนัง

โรคผิวหนัง (Skin Disease) หมายถึง โรคที่ทำให้ลักษณะของผิวหนังมีผื่น ตุ่ม วงต่างขาว หรือเป็นก้อนตามร่างกาย สามารถมองเห็นได้ชัดเจน อาจมีอาการคันหรือปวดร่วมด้วย

สาเหตุ มักพบมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประเภท ได้แก่

1. ความผิดปกติของฮอร์โมน การอุดตันหรืออักเสบติดเชื้อของรูขุมขน
ได้แก่ สิว
2. โรคผิวหนังที่เกิดจากการใช้ยา เครื่องสำอาง รังสี และแสงแดด ได้แก่
กระ ฝ้า
3. โรคผิวหนังที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ ฝี
4. โรคผิวหนังที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ เอดส์ เริม งูสวัด อีสุกอีใส
หัดเยอรมัน หูด
5. โรคผิวหนังที่เกิดจากการติดเชื้อรา เช่น กลาก เกื้อื้อน เชื้อราที่เล็บ รังแค
6. โรคผิวหนังที่เกิดจากอาการแพ้หรือภูมิแพ้ ได้แก่ ผื่นจากอาการแพ้ขนสัตว์
ผื่นจากอาการแพ้ยา ผื่นจากอาการแพ้อาหาร
7. โรคผิวหนังที่เกิดจากการแพ้สารอาหาร ได้แก่ โรคผิวหนังขาดวิตามิน

8. โรคผิวหนังที่เกิดจากพันธุกรรม หรือความผิดปกติขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ ใฝ่ปาน

9. โรคผิวหนังที่เกิดจากความผิดปกติของผิวหนังหรือเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ โรคสะเก็ดเงิน ตาปลา

อาการของโรคผิวหนัง

อาการของโรคผิวหนังจะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับชนิดและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค แต่โดยทั่วไปมักพบมีอาการเป็นผื่นแดง เป็นจุด หรือเป็นวง เป็นแผ่น เป็นตุ่มนูน และเป็นแผล โดยมากมักพบอาการแสบคันและเจ็บบริเวณที่เป็น

การป้องกัน

1. หลีกเลียงจากแสงแดดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน
2. กินอาหารที่มีประโยชน์ 5 หมู่ ได้ครบถ้วนทุกวัน
3. ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนังอยู่เสมอ
4. สังเกตและหลีกเลียงสารต่างๆ ที่ก่อการระคายเคือง หรือก่ออาการแพ้ต่อ

ผิวหนัง

การรักษา

การรักษาโรคผิวหนังขึ้นอยู่กับสาเหตุ อาทิ การทาหรือรับประทานยาปฏิชีวนะเมื่อติดเชื้อ การรักษาความสะอาดของผิวหนังเมื่อเกิดจากสิ่ว และการรักษาด้วยการผ่าตัดเมื่อเกิดมะเร็ง

เรื่องที่ 4 โรคเล็ปโตสไปโรซิส (ฉีหนู)

เกิดจากเชื้อกลุ่ม *Leptospira* มักพบการระบาดในหน้าฝน หรือช่วงที่มีน้ำท่วมขัง สัตว์ที่แพร่เชื้อโรคนี้ได้แก่ สัตว์ฟันแทะ เช่น หนู โดยที่ตัวมันไม่เป็นโรค สัตว์พวกนี้เก็บเชื้อไว้ในไต ดังนั้นเมื่อฉีออกมาจะมีเชื้อปนอยู่ด้วย จึงเป็นที่มาของคำว่าโรคฉีหนู นอกจากหนูแล้วยังพบได้ใน สุนัข วัว ควาย เชื้อโรคนี้สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 2 ทาง คือ

1. ทางตรง โดยการสัมผัสสัตว์ที่มีเชื้ออยู่ หรือโดนสัตว์ที่มีเชื้อกัด
2. ทางอ้อม เช่น
 - เชื้อจากฉีหนูปนอยู่ในน้ำหรือดินแล้วเข้าสู่คนทางบาดแผล

- มือสัมผัสเชื้อที่ปนอยู่ในน้ำหรือดินแล้วเอาเชื้อทางเยื่อบุในปาก ตา จมูก
- กินน้ำหรืออาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป

กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค

1. เกษตรกร ชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน
2. คนงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โค สุกร ปลา ฯลฯ
3. กรรมกรขุดท่อระบายน้ำ เหมืองแร่ โรงฆ่าสัตว์
4. กลุ่มอื่นๆ เช่น แพทย์ เจ้าหน้าที่ห้องทดลอง ทหารตำรวจที่ปฏิบัติงานตามป่าเขา
5. กลุ่มประชาชนทั่วไป ที่อยู่ในแหล่งที่มีน้ำท่วมขัง หรือมีหนูอาศัยอยู่

อาการของโรค

อาการของโรคแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มที่ไม่มีอาการตัวเหลืองตาเหลือง หรือกลุ่มที่อาการไม่รุนแรง กลุ่มนี้ อาการไม่รุนแรง หลังจากได้รับเชื้อ 10-26 วัน โดยเฉลี่ย 10 วัน ผู้ป่วยก็จะเกิดอาการของโรค ได้แก่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง อาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้ขึ้นสูงด้วย บางรายอาจเกิดการเบื่ออาหาร ท้องเสีย ปวดท้อง ตาแดง เจ็บตา เกิดผื่นขึ้นตามตัว หรือมีจ้ำเลือดตามผิวหนัง ระยะการสร้างภูมิ ระยะนี้ถ้าเจาะเลือดจะพบภูมิต้านทานโรค ผู้ป่วยจะมีไข้ขึ้นใหม่ ปวดศีรษะ คอแข็ง มีการอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง และตรวจพบ เชื้อโรคในปัสสาวะ
2. กลุ่มที่มีอาการตัวเหลืองตาเหลือง กลุ่มนี้ไข้จะไม่หายแต่จะเป็นมากขึ้นโดยพบมีอาการตัวเหลืองตาเหลือง มีผื่นที่เพดานปาก มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ตับและไตอาจวายได้ ดีซ่าน เยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ อาจจะมีอาการไอเป็นเลือด อาการเหลือง จะปรากฏหลังจากได้รับเชื้อโรคนานเกิน 4 วัน ผู้ป่วยอาจจะเสียชีวิตในระยะนี้หรือในต้นสัปดาห์ที่สามจากไตวาย

การป้องกันโรคฉี่หนู มีข้อแนะนำดังนี้

1. กำจัดหนูและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้มันเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของหนู
2. หลีกเลี่ยงการลงไปอาบแช่ในแหล่งน้ำที่ขุ่น หรือควายลงไปกินน้ำ แช่น้ำ

3. หลีกเลียงการแช่น้ำ ย่ำโคลนด้วยเท้าเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีบาดแผลที่ขา เท้า หรือตามร่างกาย
4. หลีกเลียงการเดินเท้าเปล่าในทุ่งนา ในคอกสัตว์
5. สวมเครื่องป้องกันตนเองด้วยการสวมถุงมือยาง ร้องเท้าบูทยาง และสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เมื่อต้องทำงานในไร่นาหรือที่เปียกชื้นแฉะ
6. อาบน้ำชำระล้างร่างกายด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทันที หลังการลุยน้ำ ย่ำโคลนหรือกลับจากทุ่งนา
7. ไม่ฆ่าหละสัตว์โดยไม่สวมถุงมือ
8. ไม่กินเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ที่ไม่ได้ทำให้สุกหรือผักสดจากท้องนาที่ไม่ได้ล้างให้สะอาด หลีกเลียงการอม กลืนน้ำ หรือลืมนตาในน้ำที่ไม่สะอาด
9. หลีกเลียงการดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารจากภาชนะที่เปิดฝาทิ้งไว้ เพราะอาจมีหนูมาฉีรดไว้

การรักษา

โรคนี้รักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะ เช่น เพนนิซิลิน (penicillin) เตตราไซคลิน (tetracycline) สเตร็ปโตมัยซิน (streptomycin) หรือ อิริทรอไมซิน (erythromycin) ควรได้รับยาภายใน 4-7 หลังเกิดอาการ และควรได้รับน้ำและเกลือแร่อย่างเพียงพอ

กิจกรรมท้ายบทที่ 4

ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. จงบอกสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อ มาพอสังเขป
2. จงบอกวิธีการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ มาพอสังเขป

เรื่องที่ 5

ยาสามัญประจำบ้าน

สาระสำคัญ

ยาสามัญประจำบ้าน เป็นยาที่ประชาชนทุกคนควรมีไว้ใช้ในครอบครัว เพื่อใช้สำหรับบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นของสมาชิกในครอบครัว เวลาที่เกิดอาการเจ็บป่วย หลังจากนั้นจึงนำส่งสถานพยาบาลต่อไป

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายหลักการใช้ยาสามัญประจำบ้านได้ถูกต้อง
2. บอกอันตรายจากการใช้ยาและความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยาได้

ขอขยายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้าน

เรื่องที่ 2 อันตรายจากการใช้ยาที่ผิด

บทที่ 5

ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาแผนปัจจุบัน และแผนโบราณที่ประชาชนทั่วไปสามารถหาซื้อและจำหน่ายได้โดยไม่ต้องมีใบอนุญาตจากแพทย์ และใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่น ไอ ปวดหัว ปวดท้อง ของมีคมบาด และแผลพุพอง ซึ่งองค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุขได้ผลิตยาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพดี ราคาถูก และได้มาตรฐานสำหรับจำหน่ายให้แก่ประชาชนทั่วไปหากใช้แล้วอาการไม่ดีขึ้นควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป

ตัวอย่างยาสามัญประจำบ้าน ควรมีไว้ได้แก่

1. ยาแก้ปวดแก้ไข้
2. ยาแก้แพ้
3. ยาถ่าย หรือยาระบาย
4. ยาสำหรับกระเพาะอาหารและลำไส้
 - ยาลดกรด
 - ยาธาตุน้ำแดง
 - ผงน้ำตาลเกลือแร่
 - ทิงเจอร์มหาหิงคุ์
5. ยาสำหรับสูดดมและแก้ลมวิงเวียน
6. ยาแก้ไอ แก้เจ็บคอ
7. ยาสำหรับโรคผิวหนัง
8. ยารักษาแผล
 - ยาใส่แผลสด
 - แอลกอฮอล์เช็ดแผล

เรื่องที่ 1 หลักการและวิธีการใช้ยาสามัญประจำบ้าน

หลักและวิธีการใช้ยา

ยารักษาโรคนั้นมีทั้งคุณและโทษ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย ควรคำนึงหลักการใช้ยาดังนี้

1. **ใช้ยาตามคำสั่งแพทย์** เท่านั้น เพื่อจะได้ใช้ยาถูกต้องตรงกับโรค ไม่ควรใช้ยาตามคำโฆษณา เพราะการโฆษณานั้นอาจแจ้งสรรพคุณยาเกินความจริง

2. **ใช้ยาให้ถูกวิธี** เพราะการจะนำยาเข้าสู่ร่างกายมีหลายวิธี เช่น การกิน การฉีด การทา การหยอด การเหน็บ เป็นต้น การจะใช้วิธีใดก็ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของตัวยานั้น ๆ ดังนั้นก่อนใช้ยา จึงจำเป็นต้องอ่านฉลาก ศึกษาวิธีการใช้ให้ละเอียดก่อนใช้ทุกครั้ง

3. **ใช้ยาให้ถูกขนาด** ใช้ให้ถูกขนาดตามที่แพทย์สั่ง คือไม่มากหรือน้อยเกินไป จึงจะให้ผลดีในการรักษา เช่น ให้กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง ก็ไม่ควรกิน 2 เม็ด หรือเพิ่มเป็นวันละ 4 - 5 ครั้ง เป็นต้น และการใช้ยาในแต่ละคนก็แตกต่างกันโดยเฉพาะเด็กจะมีขนาดการใช้ที่แตกต่างจากผู้ใหญ่

4. **ใช้ยาให้ถูกเวลา** คือ ช่วงเวลาในการรับประทานยาหรือการนำยาเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น หยอด เหน็บ ทา ฉีด เป็นต้น เพื่อให้ปริมาณของยาในกระแสเลือดมีมากพอในการบำบัดรักษาโดยไม่เกิดพิษและไม่น้อยเกินไปจนสามารถรักษาโรคได้ ซึ่งการใช้ยาให้ถูกเวลาควรปฏิบัติดังนี้

4.1 **การรับประทานยาก่อนอาหาร** ควรรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย ½ - 1 ชั่วโมง เพื่อให้ยาถูกดูดซึมได้ดีถ้าลึ้มกินยาในช่วงใดก็ให้กิน หลังอาหารมีอนั้นผ่านไปอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

4.2 **การรับประทานยาหลังอาหาร** ควรรับประทานหลังอาหารทันที หรือหลังจากกินอาหารแล้วอย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดร่วมกับอาหารในลำไส้เล็ก

4.3 **การรับประทานยาก่อนนอน** ควรรับประทานยานั้นหลังจากกินอาหารเมื่อเย็นเสร็จแล้วไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน

5. **ใช้ยาให้ถูกมาตรฐาน** ต้องใช้ยาที่มีตัวยาครบทั้งชนิดและปริมาณไม่ใช้ยาที่เสื่อมคุณภาพหรือหมดอายุ สามารถดูได้จากวัน, เดือน, ปี ที่ระบุไว้ว่าผลิต เมื่อใด หมดอายุเมื่อใด เป็นต้น

6. **ใช้ยาให้ถูกกับคน** ต้องอ่านให้ละเอียดก่อนใช้ยาว่า ยาชนิดใดใช้กับใคร เพศ และอายุ

7. **ใช้ยาให้ถูกกับโรค** คือ ใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็น การจะเลือกใช้ยาตัวใดในการรักษานั้น ควรให้แพทย์ หรือเภสัชกรผู้รู้เป็นคนจัดให้

8. **การใช้ยาที่ใช้ภายนอก** ยาที่ใช้ภายนอก ได้แก่ ขี้ผึ้ง ครีม ยามง ยาเหน็บ ยาหยอดโดยมีวิธีการดังนี้

8.1 **ยาใช้ทา** ให้ทาเพียงบางๆ เฉพาะบริเวณที่เป็นโรค หรือบริเวณที่มีอาการ

8.2 **ยาใช้ถูนวด** ให้ทาและถูบริเวณที่มีอาการเบา ๆ

8.3 **ยาใช้โรย** ก่อนที่จะโรยยาควรทำความสะอาดแผลและเช็ดบริเวณโดยรอบด้วยแอลกอฮอล์หรือยาฆ่าเชื้อที่จะทำให้แห้งเสียก่อน ไม่ควรโรยยาที่แผลสด หรือแผลที่มีน้ำเหลืองเพราะผงยาจะเกาะกันแข็งปิดแผล อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคภายในแผลได้

8.4 **ยาใช้หยอด** จะมีประเภทยาหยอดตา หยอดหู หยอดหรือพ่นจมูก โดยยาหยอดตาให้ใช้หลอดหยอดยาที่ให้มา โดยเฉพาะเวลาหยอดจะต้องไม่ให้หลอดสัมผัสกับตา ให้หยอดบริเวณกลางหรือหางตาตามจำนวนที่กำหนดไว้ในฉลากหรือตามที่แพทย์สั่ง ยาหยอดยาเมื่อเปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บไว้ใช้นานเกิน 1 เดือน และไม่ใช้ยาร่วมกันหลายคน

9. **การใช้ยาที่ใช้ภายนอกและยาที่ใช้ภายใน** คือ ยาที่ใช้รับประทาน ได้แก่ ยาเม็ด ยามง ยาน้ำ โดยมีวิธีการใช้ดังนี้

9.1 **ยาเม็ด** ที่ให้เคี้ยวก่อนรับประทาน ได้แก่ ยาลดกรดชนิดเม็ด ยาที่ห้ามเคี้ยว ให้กลืนลงไปเลย ได้แก่ ยาชนิดที่เคลือบน้ำตาล และชนิดที่เคลือบฟิล์มบางๆ จับดูจะรู้สึกลื่น

9.2 **ยาแคปซูล** เป็นยาที่ห้ามเคี้ยวให้กลืนลงไปเลย ทั้งชนิดอ่อน และชนิดแข็ง ซึ่งชนิดแข็งจะประกอบด้วยเปลือก 2 ซ้างสวมกัน

9.3 ยามง มีอยู่หลายชนิดและใช้แตกต่างกัน เช่น ตวงใส่ช้อนรับประทาน แล้วตมน้ำตามหรือชนิดตวงมาละลายน้ำก่อน และยามงที่ต้องละลายน้ำในขวดให้ได้ปริมาตรที่กำหนดไว้ก่อนที่จะใช้รับประทาน น้ำที่นำมาใช้ละลายยาต้องเป็นน้ำดื่มที่ต้มสุกทิ้งให้เย็นแล้ว และควรใช้ยาให้หมดภายใน 7 วันหลังจากผสมน้ำแล้ว

10. ใช้ยาตามคำแนะนำในฉลาก ปกติยาทุกชนิดจะมีฉลากยากำกับไว้ เพื่อบอกถึงชื่อยา วิธีการใช้ และรายละเอียดอื่น ๆ ซึ่งเราจำเป็นต้องอ่านให้เข้าใจโดยละเอียด ก่อนใช้ ว่าเป็นยาประเภทใดจะได้ปฏิบัติตามให้ถูกต้องตามที่ฉลากยาแนะนำเอาไว้

ลักษณะยา

ยามีหลายประเภท มีทั้งยากิน ยาทา ยาอมในแต่ละประเภทมีอีกหลายชนิด ซึ่งมีวิธีการและข้อควรระวังแตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงลักษณะและประเภทของยา

การจำแนกประเภทของยา

ตามพระราชบัญญัติยา ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2522 ได้ให้ความหมายว่า ยา หมายถึง สารที่ใช้ในการวิเคราะห์ บำบัดรักษา ป้องกันโรคหรือความเจ็บป่วยของมนุษย์และสัตว์ รวมทั้งใช้ในการบำรุงและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจด้วย สามารถจำแนกได้ เป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. ยาแผนปัจจุบัน หมายถึง ยาที่ใช้รักษาโรคแผนปัจจุบันทั้งในคนและสัตว์ เช่น ยาลดไข้ ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ เป็นต้น
2. ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้รักษาโรคแผนโบราณทั้งในคนและสัตว์ยาชนิดนี้จะต้องขึ้นทะเบียนเป็นตำรับยาแผนโบราณอย่างถูกต้อง เช่น ยามหานิลแห่งทอง ยาธาตุนคร ยาเทพมงคล ยาเขียวยาหอม เป็นต้น
3. ยาอันตราย หมายถึง ยาที่ต้องควบคุมการใช้เป็นพิเศษ เพราะหากใช้ยาประเภทนี้ ไม่ถูกต้องอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เช่น ยาปฏิชีวนะชนิดต่างๆ ยาจำพวก แก๊สลิ้นเหียนอาเจียน เป็นต้น
4. ยาสามัญประจำบ้าน หมายถึง ยาทั้งที่เป็นแผนปัจจุบันและแผนโบราณ ซึ่งกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติยาว่าเป็นยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาธาตุน้ำแดง ยาขับลม ยาเม็ดซัลฟาแก้วดิน ยาระบายแมกนีเซีย ดีเกลือ ยาเม็ดพาราเซตามอล เป็นต้น

5. ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้นำมาผสมหรือเปลี่ยนแปลงสภาพ เช่น ว่านหางจระเข้ กระเทียม มะขาม มะเกลือ นอแรด เขี้ยวเสือ ดิงเกลือม ดีเกลือ สารส้ม จุนสี เป็นต้น

6. ยาควบคุมพิเศษ ได้แก่ ยาแผนปัจจุบัน หรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศเป็นยาควบคุมพิเศษ เช่น ยาระงับประสาทต่าง ๆ

รูปแบบของยา

ยาที่ผลิตในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ เพื่อสะดวกแก่การใช้ยาและให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ได้แก่

1. ยาเม็ด มีทั้งยาเม็ดธรรมดา เช่น พาราเซตามอล เม็ดเคลือบฟิล์ม เช่น ยาแก้ไอ ยาเม็ดเคลือบน้ำตาล เช่น ไวตามิน เม็ดเคลือบพิเศษ เพื่อให้ยาแตกตัวที่ลำไส้ เช่น ยาวิธโรค ยาแก้ปวด

2. ยาแคปซูล แคปซูลชนิดแข็ง ได้แก่ ยาปฏิชีวนะต่าง ๆ แคปซูลชนิดอ่อนได้แก่ น้ำมันตับปลา วิตามินอี ปลอดภัยของยานี้จะละลายในกระเพาะอาหาร เพราะมีรสขมหรือมีกลิ่นแรง

3. ยาน้ำ มีหลายชนิด เช่น ยาแก้ไอน้ำเชื่อม ยาแก้ไข้หวัดเด็ก

4. ยาฉีด ทำเป็นหลอดเล็ก ๆ และเป็นขวด รวมทั้งน้ำเกลือด้วย

นอกจากนี้ยังมียาขี้ผึ้งทาผิวหนัง บดผง ยาเหน็บ ยาหยอดตา ยาหยอดหู ยาหยอดจมูก ยาอม รูปแบบของยาขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายผู้ใช้

การเก็บรักษา

วิธีการเก็บรักษายาที่ถูกต้องด้วย เพื่อให้ยามีคุณภาพในการรักษา ไม่เสื่อมคุณภาพเร็ว มีวิธีการเก็บรักษา ดังนี้

1. ตู้ยาควรตั้งให้พ้นจากมือเด็ก โดยอยู่ในระดับที่เด็กไม่สามารถหยิบถึง เพราะจะก่อให้เกิดอันตรายได้

2. ไม่ตั้งตู้ยาในที่ชื้น ควรตั้งอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก และควรเก็บยาให้ห่างจากห้องครัว ห้องน้ำและต้นไม้

3. ควรจัดตู้ยาให้เป็นระเบียบ โดยแยกประเภทของยา เช่น ยาใช้ภายนอกยาใช้ภายใน และเวชภัณฑ์ เพื่อป้องกันอันตรายจากการหยิบยาผิด

4. ตู๋ยาควรตั้งอยู่ในที่ที่แสงแดดส่องเข้าไปไม่ถึง เพราะยาบางชนิดหากถูกแสงแดด จะเสื่อมคุณภาพจึงต้องเก็บในขวดที่บแสงมักเป็นขวดสีชา เช่น ยาหยอดตา ยาวิตามิน ยาปฏิชีวนะ

การสังเกตยาที่เสื่อมสภาพ

ยาเสื่อมสภาพ หมายถึง ยาที่หมดอายุ ไม่มีผลทางการรักษาและอาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้ ก่อนการใช้ยาและเวชภัณฑ์ทุกชนิด จะต้องสังเกตลักษณะของยา ว่ามีการเสื่อมสภาพหรือไม่ โดยมีข้อสังเกตดังต่อไปนี้

1. ยาเม็ดธรรมดา เป็นยาที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพได้ง่ายเมื่อถูกความชื้นของอากาศ ทุกครั้งที่เปิดขวดใช้ยาแล้วควรปิดฝาขวดให้แน่น ถ้าพบว่ายามีกลิ่นผิดไปจากเดิม เม็ดยามีผลึกเกาะอยู่ แสดงว่ายยาเสื่อมสภาพไม่ควรนำมาใช้

2. ยาเม็ดชนิดเคลือบน้ำตาล จะเปลี่ยนแปลงง่ายถ้าถูกความร้อนหรือความชื้น จะทำให้เม็ดยาเยิ้มสีละลาย ซีดและต่างไม่เสมอกัน หรือบางครั้งเกิดการแตกร่อนได้ ถ้าพบสภาพยาดังกล่าวก็ไม่ควรนำมาใช้

3. ยาแคปซูล ยาชนิดแคปซูลที่เสื่อมสภาพสามารถสังเกตได้จากการที่แคปซูลจะพองหรือแยกออกจากกัน และยาภายในแคปซูลก็จะมีสีเปลี่ยนไป ไม่ควรนำมาใช้

4. ยาฉีด ยาฉีดที่เสื่อมสภาพจะสังเกตได้ง่ายโดยดูจากยาที่บรรจุในขวดหรือหลอด ยาฉีดชนิดเป็นผง ถ้ามีลักษณะต่อไปนี้แสดงว่าเสื่อมสภาพ

- สีของยาเปลี่ยนไป
- ผงยาเกาะติดผนังหลอดแก้ว
- ผงยาเกาะตัวและต้องใช้เวลาทำละลายนานผิดปกติ
- เมื่อดูดยาเข้าหลอดฉีดยาทำให้เข็มอุดตัน

5. ยาน้ำใส ลักษณะของยาน้ำใสที่เสื่อมสภาพสังเกตได้ง่ายดังนี้

- สีของยาเปลี่ยนไปจากเดิม
- ยาขุ่นผิดปกติและอาจมีการตกตะกอนด้วย
- ยามีกลิ่นบูดเปรี้ยว

6. ยาน้ำแขวนตะกอน ลักษณะของยาน้ำแขวนตะกอนที่เสื่อมสภาพ จะสังเกตพบลักษณะดังนี้

- มีสี กลิ่น และรสเปลี่ยนไปจากเดิม
 - เมื่อเขย่าขวดแล้วตัวยามีเป็นเนื้อเดียวกัน หรือยามีตะกอนแข็งเขย่าไม่แตก
7. ยาเหน็บ ลักษณะของยาเหน็บที่เสื่อมสภาพและไม่ควรใช้มีดังนี้
- เม็ดยาผิดลักษณะจากรูปเดิมจนเหน็บไม่ได้
 - ยาเหลวละลายจนไม่สามารถใช้ได้
8. ยาขี้ผึ้ง เมื่อเสื่อมสภาพจะมีลักษณะที่สังเกตได้ง่ายดังนี้
- มีการแยกตัวของเนืวยา
 - เนืวยาแข็งผิดปกติ
 - สีของขี้ผึ้งเปลี่ยนไปและอาจมีจุดต่างดำเกิดขึ้นในเนืวยา

เรื่องที่ 2 อันตรายจากการใช้ยาที่ผิด

อันตรายที่เกิดจากการใช้ยา มีดังนี้

1. การใช้ยาเกินขนาด เกิดจากการรับประทานยาชนิดเดียวกันในปริมาณมากกว่าที่แพทย์กำหนด ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
2. การใช้ยาเสื่อมคุณภาพ เช่น การรับประทานยาหมดอายุ ทำให้รักษาไม่หาย และอาจอาการทรุดหนักเป็นอันตรายต่อชีวิต
3. การใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เป็นพิษต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และเกิดการติดยา เช่น การรับประทานยาแก้ปวดบางชนิดเป็นเวลานาน
4. การใช้ยาจนเกิดการตี้อยา เกิดจากการรับประทานยาไม่ครบจำนวน หรือระยะเวลาตามแพทย์สั่ง หรือยังไม่ทันจะหายจากโรค ผู้ป่วยก็เลิกใช้ยาชนิดนั้น เชื่อโรคในร่างกายถูกทำลายไม่หมด ทำให้การรักษาไม่ได้ผล
5. การใช้ยา โดยไม่ทราบถึงผลข้างเคียงของยาบางชนิด มีผลข้างเคียงที่มีต่อร่างกาย เช่น ยาแก้หวัด ช่วยลดน้ำมูกและลดอาการแพ้ต่างๆ แต่มีผลข้างเคียงทำให้ผู้ใช้รู้สึกง่วงนอนซึมเซา ถ้าผู้ใช้ไม่ทราบ และไปทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร หรือขับขี่ยานพาหนะ ก็จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ข้อแนะนำการใช้ยา

1. ควรใช้ยาที่รู้จักคุณและโทษเป็นอย่างดีแล้ว
2. เลือกใช้ยาเป็นตัว ๆ ตามอาการและสาเหตุของโรค
3. ควรกินยาให้ได้ขนาด (เทียบตามอายุ) และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็ต้องกินให้ครบตามกำหนดระยะเวลาของยาแต่ละชนิด โดยเฉพาะกลุ่มยาปฏิชีวนะ
4. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น รีบไปพบแพทย์โดยเร็ว
5. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วเกิดอาการแพ้ (เช่น มีลมพิษผื่นแดง ผื่นคัน หนังสตาบวม หายใจหอบแน่น) ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติแพ้ยา ควรแจ้งก่อนเข้ารับการรักษา
6. ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่มีเภสัชกรให้คำแนะนำ
7. เวลาซื้อยาควรบอกชื่อยาที่ต้องการเป็นตัว ๆ โดยเฉพาะยากลุ่มสเตียรอยด์ (เพร็ดนิโซโลน เดกซาเมธาโซน) และยาปฏิชีวนะบางชนิดอาจเป็นอันตรายได้
8. เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง ควรเลือกใช้ยาที่ไม่มีอันตรายต่อเด็กหรือทารกในท้อง และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง

ยาที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้ เช่น

1. เหล้า
2. บุหรี่
3. ยาเสพติด (เช่น ฝิ่น เฮโรอีน ฯลฯ)
4. ยานอนหลับ
5. แอสไพริน
6. ฮอร์โมนเพศ (เช่น เอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน, แอนโดรเจน ฯลฯ)
7. สเตียรอยด์ (เช่น เพร็ดนิโซโลน เดกซาเมธาโซน ฯลฯ)
8. ซัลฟา
9. เตตราไซคลีน
10. ไดแลนติน (ใช้รักษาโรคลมชัก)
11. ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (ถ้าจำเป็นให้ใช้วิตามินบี 6)
12. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต

ยาที่หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ควรใช้ เช่น

1. ยารักษาโรคคอกพอกเป็นพิษ
2. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต
3. แอสไพริน
4. ยานอนหลับและยากล่อมประสาท
5. ซัลฟา
6. เตตราไซคลิน
7. ยาระบาย
8. ยาคุมกำเนิด
9. รีเซอร์พิน (ใช้รักษาความดันเลือดสูง)

ยาที่ทารกไม่ควรใช้ เช่น

1. เตตราไซคลิน
2. คลอแรมเฟนิคอล
3. ซัลฟา
4. แอสไพริน
5. ยาแก้หวัด แก้แพ้ (ในช่วงอายุ 2 สัปดาห์แรก)
6. ยาแก้ท้องเสีย – โลโมติล (Lomotil) ในทารกต่ำกว่า 6 เดือน อิมเดียม

(Imodium) ในทารกต่ำกว่า 1 ปี

วิธีการใช้ยาเพื่อดูแลรักษาตนเอง มีดังนี้

1. ควรมีความรู้และศึกษาเรื่องยาชนิดนั้น และใช้ยารักษาตนเองในระยะสั้น หากอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์
2. ไม่ควรใช้ยาผสมหลายชนิด ควรเลือกใช้ยาที่มีส่วนประกอบเป็นตัวยาเดียว ๆ เช่นการใช้ยาแก้ปวด ควรใช้ยาที่มีแอสไพรินหรือพาราเซตามอลอย่างเดียว ไม่ควรใช้ยาที่ผสมอยู่กับยาชนิดอื่น ๆ
3. หากเกิดอาการผิดปกติและสงสัยว่าแพ้ยาให้หยุดยาทันทีและรีบไปพบแพทย์
4. อย่าซื้อยาที่ไม่มีฉลากยาและวิธีการใช้ยากำกับ
5. อย่าหลงเชื่อจากคำโฆษณาชวนเชื่อ หรือฟังคำแนะนำจากบุคคลอื่นที่ไม่มีความรู้เรื่องยาดีพอ
6. ควรเก็บยาไว้ในที่มิดชิด ห่างจากมือเด็กและไม่มีแสงแดดส่องถึง

กิจกรรมท้ายบทที่ 5

ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. จงบอกหลักการใช้จ่ายสามัญประจำบ้านที่ถูกต้อง
2. ให้ผู้เรียนบอกถึงอันตรายจากการใช้จ่ายที่ไม่ถูกต้อง

บทที่ 6

สารเสพติด

สาระสำคัญ

มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของสารเสพติดประเภทกดประสาท ตลอดจนอันตรายและการป้องกันสารเสพติด

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมาย ประเภทของสารเสพติดแต่ประเภทได้
2. อธิบายอันตรายของสารเสพติดได้
3. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและการป้องกันสารเสพติดได้

ขอขยายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 ประเภทของสารเสพติด

ประเภทกดระบบประสาท

เรื่องที่ 2 อันตรายและการป้องกันสารเสพติด

บทที่ 6

สารเสพติด

ปัจจุบันปัญหาการแพร่ระบาดของสารเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีรูปแบบที่หลากหลายยากแก่การตรวจสอบขึ้น ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงต่อภัยของสารเสพติดมากขึ้น จึงควรศึกษาอันตรายและวิธีการหลีกเลี่ยง เพื่อป้องกันสารเสพติดได้

เรื่องที่ 1 ความหมาย ประเภท และลักษณะของสารเสพติด

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสารเสพติดไว้ว่า สารใดก็ตามที่เสพเข้าสู่ร่างกายโดยการ ฉีด สูบ หรือดม จะทำให้มีผลต่อจิตใจและร่างกาย 4 ประการ คือ

1. เมื่อเสพติดแล้วจะมีความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. ผู้ที่เข้าติดแล้ว จะมีการเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ ไป
3. เมื่อหยุดใช้ยาจะเกิดอาการอดหรือเลิกยาที่เรียกว่า อาการเสียน หรือลงแดงทันที
4. สิ่งเสพติดทำลายสุขภาพ

ประเภทและลักษณะของสารเสพติด

เราสามารถแบ่งสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ออกได้เป็น 4 ประเภทตามฤทธิ์ที่มีต่อร่างกายผู้เสพดังนี้

1. **ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท** ได้แก่ ฝิ่น เฮโรอีน ยานอนหลับ จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมีนงง ประสาทชา ง่วงซึม หมดความเป็นตัวของตัวเองไปชั่วขณะ
2. **ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท** ได้แก่ กระท่อม แอมเฟตตามีน (ยาบ้า หรือยาบ้า) ยาากล่อมประสาท ก่อให้เกิดโทษ ประเภทนี้จะทำให้เกิดอาการตื่นเต้นตลอดเวลาไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้ว จะหมดแรง เพราะร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อน
3. **ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท** ได้แก่ สารระเหย ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพลวงตา หูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ อาจทำอันตรายต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น
4. **ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง** ได้แก่ กัญชา ทำให้เกิดประสาทหลอนมีอาการหลงผิดเกิดความเสื่อมโทรมทั้งสุขภาพกายและทางจิต

เรื่องที่ 2 อันตรายและการป้องกันสารเสพติด

โทษของสารเสพติดที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม คือ

1. **โทษต่อสุขภาพ** ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมลง สุขภาพร่างกายทรุดโทรม เป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ บุคลิกภาพเสีย และภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง
2. **โทษทางเศรษฐกิจ** เกิดภาระให้กับรัฐบาล ต้องนำงบประมาณมาใช้ในการป้องกันและรักษาผู้ติดยาเสพติด
3. **โทษทางสังคม** ครอบครัวมีปัญหาไม่มีความสุข เป็นภาระสังคม ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมได้ง่าย
4. **โทษทางการปกครอง** เป็นภาระของรัฐบาลที่ต้องเสียเงินงบประมาณในการปราบปรามอาชญากรรมจากยาเสพติด

วิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันการติดสารเสพติด

1. เชื่อฟังคำสอนของพ่อแม่ และผู้ใหญ่ที่ตนเองเคารพนับถือ
2. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่ตนนับถือไม่ควรเก็บปัญหาไว้คนเดียว
3. หลีกเลี่ยงไม่เข้าไปใกล้จากผู้ที่ติดสารเสพติด ผู้จำหน่ายหรือผลิตยาเสพติด
4. ถ้าพบคนกำลังเสพยาเสพติด หรือพบคนจำหน่าย หรือแหล่งผลิตควรแจ้งให้ผู้ใหญ่ หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจทราบโดยด่วน
5. ต้องไม่ให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือกับคนที่ติดสารเสพติด
6. ศึกษาโทษและอันตรายของสารเสพติด เพื่อที่จะได้สามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นไกล่จิดจากการติดสารเสพติด
7. ไม่หลงเชื่อคำชักชวนโฆษณา หรือคำแนะนำใด ๆ เกี่ยวกับการเสพยาเสพติด
8. ไม่ใช้ยาอันตรายทุกชนิด โดยปราศจากคำแนะนำจากแพทย์สั่งไว้เท่านั้น
9. หากสงสัยว่าตนเองจะติดสารเสพติด ต้องรีบแจ้งให้ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองทราบ
10. ยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนาที่นับถือ เพราะทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายให้บุคคลประพฤติแต่สิ่งดีงามและละเว้นความชั่ว

กิจกรรมท้ายบทที่ 6

ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. สารเสพติด หมายถึงอะไร
2. สารเสพติด มีกี่ประเภท อะไรบ้าง ให้ผู้เรียนยกตัวอย่าง
3. โทษของสารเสพติด มีอะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป
4. ถ้าในชุมชนที่ผู้เรียนอาศัยอยู่มีคนติดยาเสพติด ผู้เรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไร

บทที่ 7

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

สาระสำคัญ

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง ที่เกิดจากอันตรายจากการใช้ชีวิตประจำวันในการเดินทาง ในบ้านและภัยจากภัยธรรมชาติ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. อธิบายแนวทางป้องกัน แก้ไขอันตรายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่าง

เหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

อันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พร้อมแนวทางป้องกันการแก้ไข

เรื่องที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

เรื่องที่ 2 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเดินทาง

เรื่องที่ 3 อันตรายจากภัยธรรมชาติ

บทที่ 7

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

การดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีปัจจัยเสี่ยงและอันตรายต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นในบ้าน อันตรายจากการเดินทาง และอันตรายจากภัยพิบัติธรรมชาติ จึงต้องมีแนวทางป้องกันและแก้ไขภัยอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

เรื่องที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน

1. ความหมายของอุบัติเหตุในบ้าน

อุบัติเหตุในบ้าน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด อาจเกิดจากความประมาทของตนเอง จากคนอื่น จากเหตุการณ์สุดิวสัย อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในบ้าน เช่น การพลัดตกหกล้ม ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก การถูกของมีคมบาด การได้รับสารพิษ ได้รับอุบัติเหตุจากแก๊สหุงต้ม เป็นต้น

2. การป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน เราสามารถที่จะป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นภายในบ้าน ด้วยหลักปฏิบัติ ดังนี้

- 2.1 รอบคอบ ใจเย็น ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์
- 2.2 เป็นคนมีระเบียบในการทำงาน เก็บของอย่างเป็นระเบียบหาง่าย
- 2.3 ให้ความรู้อย่างถูกต้องแก่สมาชิกในบ้าน ในการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน
- 2.4 หมั่นซ่อมแซมอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆ ที่ชำรุดให้อยู่ในสภาพดี
- 2.5 เก็บสิ่งที่เป็นอันตรายทั้งหลาย เช่น ยา สารเคมี เชื้อเพลิง ให้พ้นจากมือเด็ก
- 2.6 หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในบริเวณ ที่อาจมีอันตรายได้ เช่น ที่รถขึ้น ที่มีดมิด

ที่ขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ เป็นต้น

- 2.7 การใช้แก๊สหุงต้มภายในบ้าน ต้องปิดถังแก๊สหลังการใช้ทุกครั้ง
- 2.8 มีถังดับเพลิงไว้ในบ้าน ต้องศึกษาวิธีการใช้และสามารถหยิบใช้ได้สะดวก
- 2.9 หลังจากจุดธูปไหว้พระควรดับไฟให้เรียบร้อย

เรื่องที่ 2 อันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเดินทาง

ในปัจจุบันคนเรามีการเดินทางตามสถานที่ต่าง ๆ ตลอดเวลา การเดินทาง แต่ละครั้งอาจเดินทางด้วยเท้า รถ เรือ หรือเครื่องบิน บางครั้งอาจเดินทางราบรื่น แต่บางครั้งอาจพบอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดขณะเดินทางได้ ซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียทรัพย์สิน ได้รับความเจ็บจนถึงเสียชีวิตได้

ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง

1. ข้อปฏิบัติในการเดินทาง

- 1.1 ควรศึกษาและปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด
- 1.2 ควรเดินบนทางเท้าและเดินชิดซ้ายของทางเท้า
- 1.3 ถ้าไม่มีทางเท้าให้เดินชิดขวาของถนนมากที่สุด เพื่อจะได้เห็นรถที่สวนมาได้
- 1.4 ควรข้ามสะพานลอย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
- 1.5 ไม่ปั่นปายร้วกลางถนนหรือร้วริมทาง
- 1.6 ใส่เสื้อผ้าสีขาวหรือสีอ่อนๆ เมื่อต้องออกนอกบ้านเวลากลางคืน

2. ข้อปฏิบัติในการใช้รถประจำทาง

- 2.1 ควรรอขึ้นรถบริเวณป้ายรถประจำทาง และขึ้นรถด้วยความรวดเร็ว
- 2.2 เมื่อจะขึ้นหรือลงจากรถ ควรรอให้รถเข้าป้าย และจอดให้สนิทก่อน
- 2.3 ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงรถ ควรขึ้นและลงตามลำดับก่อน – หลัง
- 2.4 ไม่ห้อยโหนข้างรถ หลังรถ หรือขึ้นไปอยู่บนหลังคารถ เพราะอาจพลัดตกลงมาได้
- 2.5 เมื่อขึ้นบนรถแล้วควรเดินชิดเข้าข้างใน หาที่นั่งและนั่งให้เป็นที่ ถ้าต้องยืนก็ควรหาที่ยึดเหนี่ยวให้มั่นคง
- 2.6 ไม่ยื่นส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายออกนอกกรรถ
- 2.7 ไม่รบกวนสมาธิผู้ขับ และไม่พูดคุยแหย่หรือพูดส่งเสริมให้ผู้ขับขับรถด้วยความประมาท และไม่ควรรนำโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นรบกวนผู้อื่น

3. ข้อปฏิบัติในการโดยสารรถไฟ

- 3.1 ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงจากรถไฟ
- 3.2 ไม่ห้อยโหนข้างรถ นั่งบนหลังคา หรือนั่งบนขอบหน้าต่างรถไฟ
- 3.3 ไม่ยื่นส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายออกนอกรถไฟ
- 3.4 ไม่เดินเล่นไปมาระหว่างตู้รถไฟ และไม่ยืนเล่นบริเวณหัวต่อระหว่างตู้รถไฟ
- 3.5 สัมภาระต่าง ๆ ควรจัดเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย ไม่วางให้เป็นกีดขวางทางเดินและไม่เก็บไว้บนที่สูงในลักษณะที่อาจหล่นมาถูกคนได้
- 3.6 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 3.7 ถ้ามีอุบัติเหตุเกิดขึ้นหรือจะเกิดอุบัติเหตุขึ้น ถ้ารถไฟไม่หยุดวิ่งให้ตั้งสายโซ่สัญญาณข้างตู้รถไฟ เพื่อแจ้งเหตุให้เจ้าหน้าที่ประจำรถไฟทราบ

4. ข้อปฏิบัติในการโดยสารเรือ

- 4.1 การขึ้นลงเรือ ต้องรอให้เรือเข้าเทียบท่าและจอดสนิทก่อน ควรจับราวหรือสิ่งยึดเหนี่ยวขณะที่ก้าวขึ้นหรือลงเรือ
- 4.2 หากที่นั่งให้เรียบร้อย ไม่ได้กราบเรือเล่น ไม่ยื่นพักเท้าบนกราบเรือ ไม่นั่งบนกราบเรือ หรือบริเวณหัวท้ายเรือ เพราะอาจพลัดตกน้ำได้ระหว่างเรือแล่น
- 4.3 ไม่ใช่มีมือ เท้าราน้ำ เล่นขณะอยู่บนเรือ
- 4.4 เมื่อเวลาตกใจ ไม่ควรเกาะกลุ่ม หรือไม่นั่งรวมกลุ่มกันอยู่ด้านใดด้านหนึ่งของเรือ เพราะจะทำให้เรือเอียงและล่มได้
- 4.5 ควรทราบที่เก็บเครื่องชูชีพ เพื่อที่จะหยิบใช้ได้ทันเวลาที่เมื่อเกิดอุบัติเหตุเรือล่ม

เรื่องที่ 3 อันตรายจากภัยธรรมชาติ

ภัยธรรมชาติ หมายถึง ภัยอันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและมีผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่ของมนุษย์ นับตั้งแต่โบราณกาลแล้วที่มนุษย์ ผจญกับความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ การเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ในธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นแผ่นดินไหว ภัยแล้ง ภัยหนาว ฯลฯ เหล่านี้ แต่ครั้งนำมาซึ่งความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์เป็นอย่างมาก ภัยธรรมชาติสามารถแบ่งเป็น 9 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. วาตภัย ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจากพายุลมแรง แบ่งได้ 2 ชนิด

1.1 วาตภัยจากพายุหมุนเขตร้อน ได้แก่ ดีเปรสชัน พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น

1.2 วาตภัยจากพายุฤดูร้อน ส่วนมากจะเกิดระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน โดยจะเกิดถี่ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พายุฤดูร้อนจะเกิดในช่วงที่มีลักษณะอากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน แล้วมีกระแสอากาศเย็นจากความกดอากาศสูงในประเทศจีนพัดมาปะทะกัน ทำให้เกิดฝนฟ้าคะนองมีพายุลมแรงและอาจมีลูกเห็บตกได้จะทำความเสียหายในบริเวณที่ไม่กว้างนัก ประมาณ 20 - 30 ตารางกิโลเมตร

2 อุทกภัย

อุทกภัย คือ ภัยและอันตรายที่เกิดจากสภาวะน้ำท่วมหรือน้ำท่วมฉับพลันมีสาเหตุมาจากเกิดฝนตกหนักหรือฝนตกต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งประเภทของอุทกภัย มีดังนี้

2.1 น้ำป่าไหลหลาก หรือน้ำท่วมฉับพลันมักจะเกิดขึ้นในที่ราบต่ำหรือที่ราบลุ่มบริเวณใกล้ภูเขาต้นน้ำ เกิดขึ้นเนื่องจากฝนตกหนักต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้จำนวนน้ำสะสม มีปริมาณมากจนพื้นดินและต้นไม้ดูดซับน้ำไม่ไหว ไหลบ่าลงสู่ที่ราบต่ำเบื้องล่างอย่างรวดเร็วทำให้บ้านเรือนพังทลายเสียหาย และอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

2.2 น้ำท่วม หรือน้ำท่วมขังเป็นลักษณะของอุทกภัยที่เกิดขึ้นจากปริมาณน้ำสะสมจำนวนมากที่ไหลบ่าในแนวระนาบจากที่สูงไปยังที่ต่ำเข้าท่วมอาคารบ้านเรือนสวนไร่นาได้รับความเสียหาย หรือเป็นสภาพน้ำท่วมขัง ในเขตเมืองใหญ่ที่เกิดจากฝนตกหนักต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีสาเหตุมาจากระบบการระบายน้ำไม่ดีพอมีสสิ่งก่อสร้างกีดขวางทางระบายน้ำ หรือเกิดน้ำทะเลหนุนสูงกรณีพื้นที่อยู่ใกล้ชายฝั่งทะเล

2.3 น้ำล้นตลิ่ง เกิดขึ้นจากปริมาณน้ำจำนวนมากที่เกิดจากฝนตกหนักต่อเนื่องที่ไหลลงสู่ ลำน้ำหรือแม่น้ำมีปริมาณมากจนระบายลงสู่ลุ่มน้ำด้านล่าง หรือออกสู่ปากน้ำไม่ทัน ทำให้เกิดสภาวะน้ำล้นตลิ่งเข้าท่วมสวน ไร่นา และบ้านเรือนตามสองฝั่งน้ำจนได้รับความเสียหาย ถนน หรือสะพานอาจชำรุด

3. ภัยแล้ง

ภัยแล้ง คือ ภัยที่เกิดจากการขาดแคลนน้ำในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งเป็นเวลานาน ฝนแล้งไม่ตกต้องตามฤดูกาล จนก่อให้เกิดความแห้งแล้ง และส่งผลกระทบต่อชุมชน

มีสาเหตุมาจากพายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนผ่านประเทศไทยน้อย หรือไม่มีผ่านเข้ามาเลย ร่องความกดอากาศต่ำมีกำลังอ่อน มรสุมตะวันตกเฉียงใต้มีกำลังอ่อน เกิดสภาวะฝนทิ้งช่วงเป็น เวลานานหรือเกิดปรากฏการณ์เอลนีโญรุนแรง ทำให้ฝนน้อยกว่าปกติ

4. พายุฝนฟ้าคะนอง

พายุฝนฟ้าคะนอง เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกวันเหนือพื้นผิวโลก โดยการก่อตัวที่เกิดขึ้นในแต่ละพื้นที่จะเป็นไปตามฤดูกาลใน บริเวณใกล้เส้นศูนย์สูตรมีโอกาสที่จะเกิดฝนฟ้าคะนองได้ตลอดปี เนื่องจากมีสภาพอากาศใน เขตร้อนจึงมีอากาศร้อนอบอ้าว ซึ่งเอื้อต่อการก่อตัวของพายุฝนฟ้าคะนองได้ตลอดปี

5. คลื่นพายุซัดฝั่ง

คลื่นพายุซัดฝั่ง คือ คลื่นซัดชายฝั่งขนาดใหญ่ อันเนื่องมาจากความแรง ของลม ที่เกิดขึ้นจากพายุหมุนเขตร้อนที่เคลื่อนตัวเข้าหาฝั่ง โดยปกติมีความรุนแรงมากในรัศมี ประมาณ 100 กิโลเมตร แต่บางครั้งอาจเกิดได้เมื่อศูนย์กลางพายุอยู่ห่างมากกว่า 100 กิโลเมตรได้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของพายุและสภาพภูมิศาสตร์ของพื้นที่ชายฝั่งทะเล

6. แผ่นดินไหว

แผ่นดินไหว เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของ พื้นดิน อันเนื่องมาจากการปลดปล่อยพลังงานเพื่อลดความเครียดที่สะสมไว้ภายในโลกออกมา เพื่อปรับความสมดุลของเปลือกโลกให้คงที่

7. แผ่นดินถล่ม

แผ่นดินถล่ม เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของการสีกกร่อนชนิดหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อบริเวณพื้นที่ที่เป็นเนินสูงหรือภูเขาที่มีความลาดชันมาก เนื่องจาก ขาดความสมดุลในการทรงตัวบริเวณดังกล่าว ทำให้เกิดการปรับตัวของพื้นที่ต่อแรงดึงดูดของโลกและเกิดการเคลื่อนตัวขององค์ประกอบธรณีวิทยาบริเวณนั้นจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ แผ่นดินถล่ม มักเกิดในกรณีที่มีฝนตกหนักมาก บริเวณภูเขาและภูเขานั้นอุ้มน้ำไว้ จนเกิดการอึดตัว ทำให้ เกิดการพังทลายกลายเป็นดินถล่ม

8. ไฟป่า

ไฟป่า การเกิดไฟป่าเกิดจากความประมาทมักง่ายของคน ไฟป่า ร้อยละ 90 เกิดจากฝีมือมนุษย์ โดยเฉพาะผู้บุกรุกไปในป่าทำการก่อกองไฟแล้วไม่ดับไฟให้สนิท หรือทิ้งก้นบุหรี่โดยไม่ดับก่อน ไฟป่าจะทำความเสียหายให้กับป่าไม้ แล้วยังทำลายชีวิตสัตว์ป่า

อีกด้วย ตลอดจนก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศบริเวณกว้างและมีผลกระทบต่อ การจราจรทางอากาศด้วย

9. สึนามิ

สึนามิ คือคลื่นหรือกลุ่มคลื่นที่มีจุดกำเนิดอยู่ในเขตทะเลลึก ซึ่งมักปรากฏ หลังแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ แผ่นดินไหวใต้ทะเล ภูเขาไฟระเบิด ดินถล่ม แผ่นดินทรุด หรือ อุกกาบาตขนาดใหญ่ตกสู่พื้นทะเลหรือมหาสมุทรบนผิวโลกคลื่นสึนามิที่เกิดขึ้นนี้จะทะลุเข้าสู่ พื้นที่ชายฝั่งทะเลด้วยความรวดเร็วและรุนแรงสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงให้แก่ชีวิตและทรัพย์สินที่อยู่อาศัย

กิจกรรมท้ายบทที่ 7

ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้เรียนบอกถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. ผู้เรียนจะมีวิธีป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นในบ้านอย่างไร
3. ผู้เรียนจะมีวิธีป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้น จากการเดินทางโดยรถประจำทางอย่างไร
4. ผู้เรียนมีวิธีการป้องกันภัยที่เกิดขึ้นจากน้ำท่วม อย่างไรบ้าง

บทที่ 8

ทักษะชีวิตเพื่อการคิด

สาระสำคัญ

การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิต 4 ประการ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลดังกล่าว สามารถที่นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต
2. สามารถนำทักษะชีวิตไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
3. แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตครอบครัวและการทำงานได้อย่างเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต
- เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 4 ประการ
- 2.1 ทักษะการคิดสร้างสรรค์
 - 2.2 ทักษะการคิอย่างมีวิจารณญาณ
 - 2.3 ทักษะการตัดสินใจ
 - 2.4 ทักษะการแก้ปัญหา

บทที่ 8

ทักษะชีวิตเพื่อการคิด

เนื่องจากสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์ที่แข่งขัน และเร่งรีบ ดังกล่าว ซึ่งการที่จะปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีทักษะในการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นต้น

เรื่องที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life skill) หมายถึง ความสามารถของบุคคล อันประกอบด้วย การมีความรู้ มีเจตคติที่ดีและมีทักษะที่สามารถจะจัดการกับปัญหาด้านใดด้านหนึ่งของตนเองได้ เพื่อให้สามารถอยู่รอดได้อย่างมีความสุขในสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยปัญญาและความเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน และสามารถปรับตัวเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต มี 10 ประการ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่ แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่ทุกคนควรมี ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ และถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต คือ

1. **ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ
2. **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจจนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข
3. **ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆรวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4. **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ

6. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)** เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

7. **ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self Awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง

8. **ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ดีต่อกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื่อเฮดส์

9. **ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10. **ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress)** เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

เรื่องที่ 2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต 10 ประการ เมื่อจำแนกแล้วมีทักษะ 4 ประการ ที่จะช่วยในการดำรงชีวิตของตนเอง ครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข คือ

1. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

1.1 ลักษณะสำคัญของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จะประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ

- 1.1.1 เป็นความคิดที่มีอิสระ และสร้างให้เกิดเป็นแนวคิดใหม่ๆ
- 1.1.2 ไม่มีขอบเขตจำกัด หรือกฎเกณฑ์ตายตัว และเป็นแนวคิดที่ น่าจะเป็นไปได้
- 1.1.3 เป็นแนวคิดที่อาศัยการมองที่ก้าวไกล สร้างให้เกิดความคิดที่ต่อเนื่อง
- 1.1.4 เป็นความคิดที่อยู่ในลักษณะของจินตนาการ ซึ่งคนทั่วไปจะไม่ค่อยคิดกัน
- 1.1.5 ระบบของความคิดนี้จะกระจายไปได้หลายทิศทาง และหลายทางเลือก
- 1.1.6 เป็นความคิดที่อยู่ในลักษณะแปลก และแหวกแนวออกไปจากความคิดปกติทั่วไป
- 1.1.7 สร้างให้เกิดสิ่งประดิษฐ์ใหม่ นวัตกรรมใหม่ และมีการพัฒนาที่แปลกใหม่ที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
- 1.1.8 ความคิดนี้จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือเป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น

1.2 ทำไมต้องฝึกและพัฒนาให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์สามารถฝึกและพัฒนาได้ โดยคนเราจะมีความพร้อมตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งอยู่ระดับประถมศึกษาจะจัดหลักสูตรให้เอื้ออำนวยและกระตุ้นให้เกิดความคิดริเริ่มต่างๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างสร้างสรรค์ ดังนี้คือ

- 1.2.1 สร้างให้บุคคลกล้าคิดกล้าแสดงออก
- 1.2.2 ความคิดนี้จะนำบุคคลไปสู่สิ่งใหม่และวิธีการใหม่
- 1.2.3 สร้างให้บุคคลเป็นผู้ที่มองโลกในมุมกว้าง และยืดหยุ่น

1.2.4 สร้างให้บุคคลไม่อยู่กับที่ และบ่มเพาะความขยัน

1.2.5 สร้างให้บุคคลเกิดความสามารถในการแก้ไขปัญหาตามสภาพและตามข้อจำกัดของทรัพยากร

1.2.6 สร้างผลงานและเกิดสิ่งใหม่ ๆ

1.3 วิธีการพัฒนาให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

การพัฒนาให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในตนเอง จะต้องฝึกและพัฒนาตนเอง

ดังนี้

1.3.1 ให้อิสระตนเอง

1.3.2 นำตนออกนอกขอบเขต กฎเกณฑ์ กรอบ และเกราะกำบังต่างๆ

1.3.3 คิดให้ลึกซึ้ง ละเอียด รอบคอบ

1.3.4 อาศัยการใช้สมาธิและสติให้อยู่เหนืออารมณ์

1.3.5 ปราศจากอคติ ค่านิยมสังคม

1.3.6 ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ได้

1.3.7 อย่าให้เวลามาเร่งรัดความคิดจนเกินไป

1.3.8 ไม่มุ่งหวังผลกำไรจากความคิด

1.3.9 มีทักษะในการฟัง

1.3.10 หมั่นฝึกฝนความคิดอย่างสม่ำเสมอ

1.4 วิธีกระตุ้นให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การกระตุ้นให้บุคคลเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้นั้น ผู้ที่เป็นตัวกระตุ้น อาทิเช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือบังคับบัญชา สามารถใช้วิธีการต่างๆ ต่อไปนี้ฝึกใช้ความคิดอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยอยู่ในบรรยากาศที่ดี เอื้ออำนวยให้เกิดการใช้ปัญญาคือ

1.4.1 การระดมสมองอย่างอิสระ

1.4.2 การเขียนวิจารณ์ความคิด

1.4.3 การแยกความเหมือน – ต่าง

1.4.4 การอุปมาอุปไมย

1.4.5 การมีความคลุมเครือ

1.5 อุปสรรคของความคิดสร้างสรรค์

1.5.1 อุปสรรคจากตนเองไม่มั่นใจในตนเอง ใช้ความเคยชินและสัญชาตญาณแก้ไขปัญหา พอใจในคำตอบเดิม ๆ กลัวพลาด ไม่กล้าเสี่ยง ไม่กล้ารับผิดชอบ ชอบสร้างขอบเขตและกฎเกณฑ์ให้ตนเอง ชอบเลียนแบบแอบอ้างผู้อื่น ชอบเป็นผู้ตาม สามารถทำตามคำสั่งได้ดี ไม่ชอบแสวงหาความรู้ ไม่เสาะหาประสบการณ์ ไม่เปิดใจ ปราศจากการยืดหยุ่น ไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ

1.5.2 อุปสรรคจากบุคคลอื่นไม่ยอมรับฟัง มุ่งตำหนิ วิจารณ์ และปฏิเสธทุกประเด็น อิจฉา เยาะเย้ย ถากถาง ปิดโอกาส

1.5.3 ขาดการกระตุ้นส่งเสริม มีการบั่นทอนกำลังใจ ปราศจากการยอมรับ เน้นผลกำไรจนเกินไป มีความจำกัดด้านเวลา ทรัพยากรอื่น ๆ

2. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) คือความสามารถในการสร้างและประเมินข้อสรุปจากหลักฐาน หรือสภาวะการณ์ใดได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีองค์ประกอบ 4 อย่างดังนี้

2.1 ทักษะเบื้องต้นสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการคิด ได้แก่ ความสามารถในการสังเกตความสามารถในการค้นหารูปแบบและ การสรุปสาระสำคัญและการประเมินข้อสรุปบนพื้นฐานจากการสังเกต

2.2 ความรู้เฉพาะเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องคิด ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระหลักฐาน หรือสถานที่เกี่ยวข้อง เช่น เมื่อต้องตัดสินใจว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อในเรื่องใด ต้องหาเหตุผล หลักฐานต่าง ๆ ประกอบการตัดสินใจ

2.3 การรู้จักคิด ได้แก่ รู้กระบวนการรู้จักคิดของตนและควบคุมให้ปฏิบัติตามกระบวนการคิดนั้น เช่น ต้องจดจ่อ ใคร่ครวญ พิจารณาตามหลักเหตุผล เป็นต้น

2.4 แรงจูงใจ หมายถึง พลังที่ใช้ในการคิด ซึ่งเกิดจากความต้องการหรือปรารถนาที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณ แรงจูงใจในการคิดจะกำหนดเจตคติ และนิสัยในการคิดของบุคคลนั้น ๆ ทำให้เชื่อหรือไม่เชื่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

3. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) การตัดสินใจเป็นกระบวนการของการหาโอกาสที่จะหาทางเลือกที่เป็นไปได้และการเลือกทางเลือกที่มีอยู่หลายๆ ทางเลือกและได้แบ่งการตัดสินใจออกเป็น 2 ชนิด คือ

3.1 การตัดสินใจที่กำหนดไว้ล่วงหน้า (Program Decision) เป็นการตัดสินใจตามระเบียบ กฎเกณฑ์ แบบแผนที่เคยปฏิบัติมาจนกลายเป็นงานประจำ (Routine)

3.2 การตัดสินใจที่ไม่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้า (Non – Program Decision) เป็นการตัดสินใจในเรื่องใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน และไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีระเบียบ จึงเป็นเรื่องที่สร้างความกังวลใจพอสมควร

ขั้นตอนการตัดสินใจ สามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การระบุปัญหา (Define Problem) เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญอย่างมากเพราะจะต้องระบุปัญหาได้ถูกต้อง จึงจะดำเนินการตัดสินใจในขั้นตอนต่อ ๆ ไปได้

ขั้นที่ 2 การระบุข้อจำกัดของปัจจัย (Identify Limiting Factors) เป็นการระบุปัญหาได้ถูกต้องแล้ว นำไปพิจารณาถึงข้อจำกัดต่าง ๆ ของตนเองหรือหน่วยงาน โดยพิจารณาจากทรัพยากรซึ่งเป็นองค์ประกอบของกระบวนการผลิต

ขั้นที่ 3 การพัฒนาทางเลือก (Development Alternative) เป็นการพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ ขึ้นมาซึ่งทางเลือกเหล่านี้ควรเป็นทางเลือกที่มีศักยภาพและมีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหาให้น้อยลงหรือให้ประโยชน์สูงสุด เช่น เพิ่มการทำงานกะพิเศษ เพิ่มการทำงานล่วงเวลาโดยใช้ตารางปกติเพิ่มจำนวนพนักงาน เป็นต้น

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ทางเลือก (Analysis the Alterative) เมื่อได้ทำการพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ โดยนำเอาข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกมาเปรียบเทียบกับอย่างรอบคอบ ควรพิจารณาว่าทางเลือกนั้น หากนำมาใช้ จะเกิดผลต่อเนื่องอะไรตามมา

ขั้นที่ 5 การเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Select the Best Alternative) เมื่อผู้บริหารได้ทำการวิเคราะห์ และประเมินทางเลือกต่างๆ แล้ว บุคคลควรเปรียบเทียบข้อดี และข้อเสียของแต่ละทางเลือกอีกครั้งหนึ่งแล้วจึงตัดสินใจ

4. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)

ทักษะการแก้ปัญหามักทำได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหา ความรู้ และประสบการณ์ของผู้แก้ปัญหานั้น ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีความสัมพันธ์ดังนี้

4.1 ทำความเข้าใจปัญหา ผู้แก้ปัญหามักจะต้องทำความเข้าใจกับปัญหาที่พบให้ถ่องแท้ในประเด็นต่างๆ คือ

- ปัญหาถามว่าอย่างไร
- มีข้อมูลใดแล้วบ้าง

- มีเงื่อนไขหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่

4.2 วางแผนแก้ปัญหา ขั้นตอนนี้จะเป็นการคิดหาวิธี วางแผนเพื่อแก้ปัญหา โดยใช้ข้อมูล จากปัญหาที่ได้วิเคราะห์ไว้แล้วในขั้นที่ 1 ประกอบกับข้อมูลและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นและนำมาใช้ประกอบการวางแผนการแก้ปัญหาในกรณีที่ปัญหาต้องตรวจสอบโดยการทดลอง ขั้นตอนนี้ก็จะเป็นการวางแผนการทดลอง ซึ่งประกอบด้วยคาดคะเนผลที่จะเกิดล่วงหน้า (การตั้งสมมติฐาน) กำหนดวิธี ทดลองหรือตรวจสอบและอาจรวมถึงแนวทางในการประเมินผลการแก้ปัญหา

4.3 ดำเนินการแก้ปัญหาและประเมินผล ขั้นตอนนี้จะเป็นการลงมือแก้ปัญหา และประเมินว่าวิธีการแก้ปัญหาและผลที่ได้ถูกต้องหรือไม่ หรือได้ผลเป็นอย่างไร ถ้าการแก้ปัญหาทำได้ถูกต้องก็จะมีประเมินต่อไปว่าวิธีการนั้นน่าจะยอมรับไปใช้ในการแก้ปัญหาอื่นๆ แต่ถ้าพบว่าการแก้ปัญหานั้น ไม่ประสบความสำเร็จก็ต้องย้อนกลับไปเลือกวิธีการแก้ปัญหาอื่นๆที่ได้กำหนดไว้แล้วในขั้นที่ 2 และถ้ายังไม่ประสบความสำเร็จ ผู้เรียนจะต้องย้อนกลับไปทำความเข้าใจปัญหาใหม่ว่ามีข้อบกพร่องประการใด เช่นข้อมูลกำหนดให้ไม่เพียงพอ เพื่อจะได้เริ่มต้นการแก้ปัญหาใหม่

4.4 ตรวจสอบการแก้ปัญหา เป็นการประเมินภาพรวมของการแก้ปัญหาทั้งใน ด้านวิธีการแก้ปัญหา ผลการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ ทั้งนี้ ในการแก้ปัญหาใด ๆ ต้องตรวจสอบถึงผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมด้วย

กิจกรรมท้ายบทที่ 8

จงให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. จงบอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต
2. การที่ผู้เรียนรู้จักตนเองว่ามีข้อดี – ข้อเสีย ถือว่ามีทักษะชีวิตในด้านใด
3. ในกรณีเกิดความเครียดในการเตรียมสอบ ผู้เรียนจะมีวิธีการจัดการความเครียดของตนเองอย่างไร
4. ถ้าเพื่อนในที่ทำงานของผู้เรียนทะเลาะกัน ผู้เรียนจะแนะนำเพื่อนอย่างไร ในการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น

บทที่ 9

อาชีพงานบริการด้านสุขภาพ

สาระสำคัญ

การนวดแผนไทยสามารถช่วยรักษา/บรรเทาอาการของโรคได้ ในปัจจุบันการนวดแผนไทยมีชื่อเสียงทั่วโลก โดยเฉพาะในแวดวงกายภาพบำบัด การเรียนรู้เรื่องการนวดแผนไทยจะช่วยให้มีแนวทางเลือกในการดูแลสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายประวัติและที่มาของการบริการด้านสุขภาพได้
2. อธิบายและการเลือกใช้วิธีการนวดแผนไทย
3. บอกแหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยได้

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 ประวัติและที่มาของการบริการด้านสุขภาพ

- ประวัติการนวดแผนไทย
- ประเภทของการนวดแผนไทย

เรื่องที่ 2 วิธีการนวดแผนไทยแบบต่างๆ

เรื่องที่ 3 แหล่งข้อมูลการเรียนรู้การนวดแผนไทย

บทที่ 9

อาชีพงานบริการด้านสุขภาพ

เรื่องที่ 1 ความหมายงานบริการด้านสุขภาพ

ในปัจจุบันคนเรามีการดูแลสุขภาพของตนเองกันมากขึ้น โดยให้ความสำคัญต่อตัวเองเพิ่มเติมจากปัจจัย 4 ที่ต้องให้ความสำคัญอยู่แล้ว จึงเกิดธุรกิจงานบริการด้านสุขภาพ เพื่อตอบสนองความต้องการของทุกๆ คน ซึ่งมีหลายประเภท เช่น การนวดแผนไทย การทำสปา การฝึกโยคะ การเดินแอโรบิค และการลีลาศเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการนวดแผนไทย เพื่อเป็นลู่ทางไปสู่การประกอบอาชีพกับงานบริการด้านสุขภาพได้ ต่อไป

การนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีมาแต่โบราณ โดยภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่สั่งสมและเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือกันเองเมื่อปวดเมื่อย เจ็บป่วย รู้จักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการบีบ นวด ยืดเหยียด ดัดดึงตนเองหรือรู้ไว้ช่วยเหลือผู้อื่น การนวดเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลที่อบอุ่นเริ่มจากคน ในครอบครัวด้วยสัมผัสแห่งความรักและความเอื้ออาทร ถ่ายทอดความรู้จากการสั่งสมประสบการณ์จากคนรุ่นหนึ่ง ไปยังอีกรุ่นหนึ่ง แต่ในปัจจุบันหลายคนก็ยังแสวงหา ในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยการนวดแผนไทย เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับการดูแลสุขภาพ และได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงกลายเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทในการนำมาบำบัดรักษาอาการ และโรคบางอย่าง

ประวัติการนวดแผนไทย

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการนวดไทยที่เก่าแก่ที่สุดคือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบในป่ามะม่วง ซึ่งตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง ซึ่งได้จารึกรูปการรักษาโรคด้วยการนวดไว้

ในสมัยอยุธยา มีหลักฐานที่ปรากฏอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการนวดไทยในปี พ.ศ. 1998 ในรัชสมัยของสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ โดยมีพระราชกฤษฎีกาแบ่งหน้าที่ของแพทย์ตามความชำนาญเฉพาะทาง โดยแยกเป็นกรมต่างๆ เช่น กรมแพทยา กรมหมอยา กรมหมอกุมาร กรมหมอนวด กรมหมอดา กรมหมอวิมลโรค โรงพระโอสถ นอกจากนี้ยังได้มีการกำหนดศักดิ์นา และดำรงยศตำแหน่งเป็นหลวง ขุนหมื่น พัน และครอบครองที่นาตามยศและศักดิ์นาที่ดำรง

ซึ่งปรากฏอยู่ในกฎหมาย “นาพลเรือน” ต่อมาในรัชสมัยของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ซึ่งเป็นยุคที่การนวดไทยรุ่งเรืองมาก โดยปรากฏในจดหมายเหตุของราชทูตจากประเทศฝรั่งเศส ชื่อ ลา ลูแบร์ ในปีพ.ศ. 2230 ว่า

“ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลง ก็จะเริ่มทำเส้นสายยึด โดยให้ผู้ชำนาญทางนี้ ขึ้นไปบนร่างกายของคนไข้ แล้วใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์มักใช้ให้เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่ายไม่พักเจ็บปวดมาก”

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) ราว พ.ศ. 2375 ทรงให้ วัดโพธิ์ (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร ในปัจจุบัน) เป็นมหาวิทยาลัยของปวงชน ทรงให้เลือกสรรและปรับปรุงตำรายาสมุนไพรรอบพระอาราม และทรงโปรดให้ปั้นรูปฤๅษี คัดตนซึ่งเป็นรูปหล่อ ด้วยสังกะสีผสมดีบุกเพิ่มเติมจนครบ 80 ท่า พร้อมโปรดให้เขียนโคลงอธิบาย ประกอบทำรูปฤๅษีเหล่านั้น ในการแก้อาการโรคนั้น จนครบ 80 ท่า และจารึกสรรพวิชา การนวดไทยลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดระดับบนผนังศาลาราย และบนเสาศาภายในวัดโพธิ์ ถือได้ว่าเป็นการรวบรวมองค์ความรู้ด้านการนวดไทยไว้อย่างเป็นระบบ

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ราว พ.ศ. 2449 ทรงให้กรมหมื่นนฤเบศราศุขหฤทัย กรมหมื่นอักษรสาสนโสภณและหลวงสารประเสริฐ ได้ชำระตำราการนวดแผนไทย และเรียกตำราฉบับนี้ว่า “ตำราแผนนวดฉบับหลวง” ตำรานวดนี้ใช้เรียนในหมู่แพทย์หลวง หรือแพทย์ในพระราชสำนัก และ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวนั้น ผู้ที่มีชื่อเสียงมากในการนวดในขณะนั้นคือ หมออินทเวตดา ซึ่งเป็นหมอนวด ในราชสำนัก ได้ถ่ายทอดวิชานวดทั้งหมดให้แก่บุตรชายคือ หมอชิต เดชพันธ์ ซึ่งต่อมา ได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกศิษย์ ความรู้เกี่ยวกับ การนวดแผนโบราณนั้นเริ่มแพร่หลาย และเปิดกว้างสำหรับบุคคลทั่วไปเมื่อประมาณ 30 ปีมานี้

แบบของการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทยแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. การนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดเพื่อถวายพระมหากษัตริย์และเจ้านายชั้นสูง ในราชสำนักการนวดประเภทนี้จึงใช้เฉพาะมือ นิ้วหัวแม่มือ และปลายนิ้วเพื่อที่ผู้นวดจะได้สัมผัสร่างกายของผู้รับการนวดให้น้อยที่สุด

2. การนวดแบบทั่วไป (แบบเชลยศักดิ์) หรือเรียกกันทั่วไปว่า “จับเส้น” เป็นการนวดของสามัญชนเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และช่วยการไหลเวียนของโลหิตโดย ใช้มือนวดร่วมกับอวัยวะอื่น ๆ เช่น ศอก เข่า และเท้า ด้วยท่าทางทั่วไปไม่มีแบบแผน

ประเภทของการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย ทำให้สุขภาพดี ผ่อนคลาย ซึ่งแบ่งออกได้หลายประเภท ได้แก่

นวดน้ำมัน เป็นการนวดร่างกายใช้น้ำมันที่สกัดจากธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ที่มีกลิ่นหอมจากธรรมชาติ ช่วยให้สดชื่น ผ่อนคลาย และคลายเครียด ด้วยกลิ่นหอม เฉพาะทางที่ใช้ในการบำบัดอาการให้เบาบางลง เช่น อาการนอนไม่หลับ อาการเครียด หดหู่ นอกจากนี้ น้ำมันบริสุทธิ์ยังช่วยบำรุงผิว และกระชับรูปร่าง ทำให้รู้สึกสบายตัว

นวดผ่อนคลาย เป็นการนวดที่ถูกลูสุลักษณะตามแบบแผนไทยโบราณ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม คลายกล้ามเนื้อที่ล้า รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย คลายเครียด เคล็ดขัดยอก ช่วยให้สุขภาพกระดูกแข็งแรง จิตใจผ่อนคลาย

นวดฝ่าเท้า เป็นการปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยให้ระบบการไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ปรับสภาวะสมดุลของร่างกายทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

นวดสปอร์ต การออกกำลังกายอย่างหักโหมจนเกินไป อาจทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หรืออาการล้า การนวดสปอร์ต จึงเป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

นวดคลายไขมัน – อโรมา เป็นการนวดน้ำมัน เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทุกส่วนของร่างกาย

นวด - ประคบ เป็นการใช้ลูกประคบสมุนไพร ประคบตามร่างกาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงหรือเครียดให้สบาย

นวด - ไมเกรน เป็นการนวดเพื่อแก้อาการปวดศีรษะ โดยจะกดจุดบริเวณศีรษะที่ปวด

เรื่องที่ 2 วิธีการนวดแผนไทยแบบต่างๆ

เราสามารถนวดบนร่างกาย โดยใช้วิธีการนวดต่าง ๆ ดังนี้

การนวด การใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะทำใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนักกดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ 2 แรงกดเข้าหากัน

การคลึง การใช้น้ำหนักกดคลึง เป็นการกระจายน้ำหนักกดบนส่วนนั้น การคลึงให้ผลในการคลายใช้กับบริเวณที่ไวต่อการสัมผัส เช่น กระดูก ข้อต่อ

การถู การใช้น้ำหนักถู เพื่อให้ผิวหนังเกิดการยืดขยายรูขุมขนเปิด วิธีนี้นิยมใช้กับยาหรือน้ำมันเพื่อให้ตัวยาสัมผัสเข้าได้ดี

การกลิ้ง การใช้น้ำหนักหมุนกลิ้ง ทำให้เกิดแรงกดต่อเนื่องไปตลอดอวัยวะ ทั้งยังเป็นการยืดกล้ามเนื้ออีกด้วย

การหมุน การใช้น้ำหนักหมุนส่วนที่เคลื่อนไหวได้คือ ข้อต่อ เพื่อให้พังผืด เส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อ ยืดคลายการเคลื่อนไหวดีขึ้น

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การตัด การใช้น้ำหนักยืด ตัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ เพื่อกระจายความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทั่ว

ลักษณะการนวดแผนโบราณ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

1. **การนวดยืด ตัด** ลักษณะการนวดแบบนี้ คือ การยืด ตัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ให้ยืดคลาย

2. **การนวดแบบจับเส้น** ลักษณะการนวด คือ การใช้น้ำหนักกดลงตลอด ลำเส้นไปตามอวัยวะต่างๆ การนวดชนิดนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของผู้นวด ซึ่งได้ทำการนวดมานาน และสังเกตถึงปฏิกิริยาของแรงกดที่เล่นไปตามอวัยวะต่าง ๆ

3. **การนวดแบบกดจุด** ลักษณะการนวด จะเน้นการใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้เกิดจากประสบการณ์และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกาย มีแนวสะท้อนอยู่

บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

เทคนิคการนวดแผนโบราณ

1. นวดด้วยนิ้วหัวแม่มือ วิธีกหนดแบบนี้ใช้ผิวหน้าของนิ้วหัวแม่มือส่วนบน ไม่ใช่ปลายนิ้วหรือปลายเล็บจิกลงไป

2. นวดด้วยฝ่ามือ เหมาะสำหรับการนวดบริเวณที่มีพื้นที่กว้าง น้ำหนักตัวที่ทิ้งลงไป ที่ฝ่ามือจะช่วยทำให้การนวดด้วยวิธีนี้ได้ผลดียิ่งขึ้น ซึ่งสามารถนวดได้ 3 ลักษณะคือ

2.1 นวดด้วยท่าประสานมือ

2.2 นวดด้วยท่าผีเสื้อบิน

2.3 นวดโดยวางมือห่างจากกันเล็กน้อย

3. นวดด้วยนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างพร้อมกัน วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นเส้นพลังต่าง ๆ โดยการเลื่อนนิ้วไปตามแนวเส้น เว้นช่องว่างระหว่างนิ้วทั้งสองข้างประมาณ 2-3 ซม.

4. กดนวดด้วยเท้า นิยมใช้วิธีการกदनวดบริเวณที่กว้างและมีส่วนเว้าส่วนโค้งอย่างน้อยขาหรือต้นขาที่ค่อนข้างแข็งแรงของผู้รับการนวด ในขณะที่การใช้ส้นเท้ามา นวด จะเหมาะสำหรับการนวดในท่าที่ต้องการแรงกดมาก ๆ

5. กदनวดด้วยเข่า การกदनวดด้วยเข่ามักจะนิยมใช้ในท่าที่มือจำเป็นต้องไปจับอวัยวะส่วนอื่นอยู่ ซึ่งจะถ่ายเทน้ำหนักได้ดี นิยมใช้ในการนวดต้นขาส่วนล่างและสะโพก

6. ยืนกวด การใช้ท่ายืนจะต้องระวังการยืนให้ดี ควบคุมให้ได้ว่าจะทิ้งน้ำหนักตัวไปส่วนไหนจึงจะไม่เป็นอันตรายและเกิดประโยชน์กับผู้รับการนวดมากที่สุด มักนิยมยืนคร่อมต้นขาของผู้รับการนวด

7. กदनวดด้วยข้อศอก นิยมใช้ปลายข้อศอกแหลม ๆ กดลงไป มักกदनวดบริเวณต้นขา สะโพกและไหล่ ที่มีกล้ามเนื้อค่อนข้างหนา มีไขมันสะสมมาก

8. กदनวดด้วยท่อนแขน ถ้าหากผู้รับการนวดรู้สึกเจ็บ ให้ใช้วิธีการนวดด้วยท่อนแขนแทน เพราะจะรู้สึกนุ่มนวลขึ้นมากเลยทีเดียว

เรื่องที่ 3 แหล่งข้อมูลการเรียนรู้การนวดแผนไทย

เนื่องจากการนวดแผนไทยได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ดังนั้นจึงมีการนำบริการ การนวดแผนไทยมาทำเป็นธุรกิจควบคู่กับธุรกิจสปา ซึ่งกลายเป็นธุรกิจที่สร้างรายได้

ให้แก่ประเทศไทยเป็นจำนวนมาก โดยมีรายได้เฉลี่ยในการดำเนินกิจการการนวดแผนไทย มีรายละเอียด ดังนี้

การนวดตัว	โดยเฉลี่ย	300 – 400 บาท/ 2 ชั่วโมง
การนวดฝ่าเท้า	โดยเฉลี่ย	150 – 250 บาท/ชั่วโมง
การนวดประคบสมุนไพร	โดยเฉลี่ย	300 – 350 บาท/ 2 ชั่วโมง
การนวดน้ำมัน	โดยเฉลี่ย	600 – 800 บาท/ 2 ชั่วโมง

ดังนั้น หากผู้เรียนที่สนใจก็สามารถศึกษาฝึกทักษะ สร้างความชำนาญนำไปสู่อาชีพ เป็นของตนเองได้ จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชน เช่น

แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย เขตกรุงเทพมหานคร

- 1. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (ท่าเตียน)** มีโรงเรียนในเครือ 3 สาขาเปิดให้บริการด้านการเรียน-การสอนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2505 และต่อมาได้มีการเพิ่มหลักสูตรเรียนใหม่มาจนถึงปัจจุบัน 392/25-28 ซอยเพ็ญพัฒน์ 1 ถนนมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทรศัพท์ 02-622-3551, 02-221-3686
- 2. บ้านนาชาติ** บ้านสิริราม่าเพลส ถนนพัฒนาการ ระหว่างซอย 48 กับ ซอย 50 เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 02-722-6602 ถึง 10
- 3. ศูนย์อบรมเรือนไม้สพาสมาคมแพทย์แผนไทย** สาขาพลโยธิน 54/4 กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 089-214-1118, 084-091-9511
- 4. โรงเรียนพฤษภักดิ์ถนอมแผนไทย** 25/8 ซอย 26, ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตัน เขต คลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 02-2204-29225 ถึง 3
- 5. โรงเรียนการนวดแผนไทย** 13 หมู่ 12 ถนนรามคำแหง 166 แขวงมีนบุรี เขต มีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 02-917-4933, 02-517-6818
- 6. ศูนย์พัฒนาการแพทย์แผนไทย** ชลนิเวศน์ 530 หมู่บ้านชลนิเวศน์ ซอย 9 (แยก 18) ถนนประชาชื่น แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2911-0543, 0-2585-0995
- 7. โครงการดอยน้ำซับ** 505 ซอยลาดพร้าว 48 แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 02-939-8167, 02-939-9939, 02-513-9086

8. สมาคมนวดแผนโบราณไทย 138/157 หมู่ 4 วงคันทายาว เขตคันทายาว

กรุงเทพฯ

9. โรงเรียนสปาออฟสยาม 163 อาคารไทยโอเชียน ถนนสุริยวงศ์ เขตบางรัก

กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 02-634-1900, 081-426-5843

10. ชีวาศรม อคาเดมี่ กรุงเทพฯ ชั้น 1 อาคารโมเดิร์นทาวน์ 87/104

ถนนสุขุมวิท ซอย 63 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 02-711-5270-3

11. ปรีนเซสพิวตี้เซ็นเตอร์ สาขาสยามสแควร์ 194-196 ซอย 1 (สกาล่า)

ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 02-253-3681

12. เบญจ สปา 333 ซอย 21 เมืองทอง 2/2 ถนนพัฒนาการ 61 เขตประเวศ

กรุงเทพฯ 10250 โทรศัพท์ 02-722-2900

13. สถาบันเวชศาสตร์ความงามแผนไทย 111/40 หมู่บ้านศิริสุข ถนนวิภาวดี-

รังสิต แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10120

14. พลอยมาลี ศูนย์ฝึกสาขาสมาคมแพทย์แผนไทย (ฝึกอ้อมใหญ่) เลขที่ 177

(30) ซอยพหลโยธิน 24 ถนนพหลโยธิน แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

15. โรงเรียนกรุงเทพความงามและสปา เลขที่ 12/1 ถนนลาดพร้าว 122 แขวง

วังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ 02-9342-690, 02-734-3290, 086-510-5078, 086-322-5458

แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย เขตภาคกลาง

1. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (ท่าเตียน) มีโรงเรียนในเครือ

3 สาขาเปิดให้บริการด้านการเรียน-การสอนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2505 และต่อมาได้มีการเพิ่มหลักสูตรเรียนใหม่มาจนถึงปัจจุบัน 87 หมู่ 1 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73120 โทรศัพท์ 034-365-001 ถึง 04

2. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์-แจ้งวัฒนะ) อาคารสาย

ลม 50 – 89 ซอยปากเกร็ด-แจ้งวัฒนะ 15 ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 02-962-7338 ถึง 40 โทรศัพท์ 02-962-7338 ถึง 40 โทรศัพท์ 053-410-360 5 ถึง 1

3. **สมาคมแพทย์แผนไทย ศูนย์ฝึกอາชีฟ** ตำบลคลองสาม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

4. **สถานนวดแผนโบราณ (หมอรณู)** คลองหนึ่ง คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

5. **สวนนานาชาติ** อาณาจักรแห่งการพักผ่อนที่เพียบพร้อมไปด้วยการนวด ในแบบต่าง ๆ ตลอดจนการปฏิบัติเพื่อการบำบัดรักษาโรค เวลาเพียง 1 หรือ 2 ชั่วโมงกับผู้ชำนาญการด้านการนวดที่มีคุณภาพและมากด้วยประสบการณ์ 36/12 หมู่ที่ 4 ตำบลหนองบัว อำเภอมือเืองฯ จังหวัดกาญจนบุรี 71190 โทรศัพท์ 081-9080-201, 034-633-356

6. **พลอยมาลี ศูนย์ฝึกสาขา สมาคมแพทย์แผนไทย (ฝึกอ้อมใหญ่)** 47/78 หมู่บ้านนิศาชล ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมใหญ่ อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม 73160

7. **โรงเรียนสุขภาพเขตนวัน** 87 หมู่ 1 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอพุทรมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 โทรศัพท์ 034-365-001 ถึง 4

8. **กลุ่มพัฒนาอาชีพนวดแผนไทยวัดเสารงทอง** ตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

9. **สถาบันอบรมคลินิกหมอนภา การแพทย์แผนไทย** : 89/59 ซอยภูมิเวท 4 ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 081-8683-888, 02-583-3377, 083-4391-414

10. **โรงเรียนบุญญากรนวดแผนไทย** 83/4-5 หมู่ 11 ถนนเลียบบทางรถไฟ ตำบลกะมัง อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13000 โทรศัพท์ 035-235-688, 094-854-1221

แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย เขตภาคเหนือ

1. **โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (ท่าเตียน)** มีโรงเรียนในเครือ 3 สาขาเปิดให้บริการด้านการเรียน-การสอนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2505 และต่อมาได้มีการเพิ่มหลักสูตรเรียนใหม่มาจนถึงปัจจุบัน 7/1-2 ซอยหลังร้านสมุดล้านนา ถนนประชาอุทิศ ตำบลช้างเผือก อำเภอมือเืองฯ จังหวัดเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-410-360 ถึง 1

2. **โรงเรียนไอทีเอ็ม นวดไทยโบราณ** 17/6-7 ถนนมรกต ตำบลช้างเผือก อำเภอมือเืองฯ จังหวัดเชียงใหม่ 50300 โทรศัพท์ 053-218-632

3. **โรงเรียนอาทิตยน์วุดแผนไทย** 159/2 ซอย 4 แก้วนวรรณ์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมืองฯ จังหวัดเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-262-574

4. **โรงเรียนลานนาวุดแผนไทย** 47 ถนนช้าง ม้อยเก่า ซอย 3 ตำบลช้างม้อย อำเภอเมืองฯ จังหวัดเชียงใหม่ 50300 โทรศัพท์ 053-232-547

แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยการนวดแผนไทย เขตตะวันออก

1. กศน. อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา โทรศัพท์ 038-531-310
2. กศน. อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา โทรศัพท์ 038-597-011
3. วารี่ปุระ มาสสาจ แอนด์ สปา 52 หมู่ 9 ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20110 โทรศัพท์ 038-312-581
4. เรียนพัฒนาการนวดแผนไทย พัทยา 437/48-50 ถนน พัทยาสาย 2 ซอยยศศักดิ์ (ซอย 6) อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150 โทรศัพท์ 038-414-115 5 ถึง 6

แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยการนวดแผนไทย เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1. กลุ่มนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ บ้านดาวเรือง ตำบลสองห้อง อำเภอเมืองฯ จังหวัดหนองคาย 41300 โทรศัพท์ 089-6213-512
2. วิทยาลัยชุมชนหนองบัวลำภู ตำบลด่านช้าง อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู
3. ศูนย์สาธิตนวดแผนไทย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี โทรศัพท์ 042-223-356 ต่อ 611 หรือโทร 042-249-692
4. กลุ่มแพทย์แผนไทย ตำบลนาพิน อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี 34130 โทรศัพท์ 08-7908-2733, 08-7958-4209

แหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยการนวดแผนไทย เขตภาคใต้

สุขใจ สปา วัฒนธรรมและสุขภาพ รีสอร์ท 5/10 หมู่ 3 ถนนเจ้าฟ้า ตำบลวิจิตร อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000 โทรศัพท์ 076-263-222

กิจกรรมท้ายบทที่ 9

ให้ผู้เรียนอธิบายตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. จงอธิบายประวัติการวางแผนไทยตั้งแต่สมัยอยุธยาถึงรัตนโกสินทร์ โดยสังเขป
2. การวางแผนไทยมีลักษณะ อะไรบ้าง จงอธิบาย
3. ให้ผู้เรียนบอกแหล่งเรียนรู้การวางแผนไทยอย่างน้อย 5 แห่ง

เฉลยกิจกรรมท้ายบท

บทที่ 1 ร่างกายของเรา

กิจกรรมที่ 1

1. จงอธิบายวัฏจักรของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนตายโดยสังเขป

ตอบ

1. การเกิด

จะคลอดจากครรภ์มารดา เจริญเติบโตเป็นทารก แล้วพัฒนาการเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชรา ตามลำดับ

2. การแก่

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวช้าลง

3. การเจ็บ

การเจ็บป่วยของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง ถ้าไม่ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ร่างกายย่อมอ่อนแอและมีโอกาสจะรับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

4. การตาย

การตายคือ เมื่อถึงวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพไปตามธรรมชาติ เมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว จึงควรดูแลรักษาสุขภาพและดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท

2. จงอธิบายลักษณะโครงสร้างหน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายนอก มา 1 อย่าง

ตอบ ตา เป็นอวัยวะที่ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ และช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ส่วนประกอบของตา คือ

- คิ้ว
- หนังตา และเปลือกตา
- ขนตา
- ต่อมน้ำตา

3. จงอธิบายลักษณะโครงสร้างหน้าที่และการทำงานของอวัยวะภายใน มา 1 อย่าง

ตอบ ลำไส้ใหญ่ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

- กระเพาะลำไส้ใหญ่เป็นลำไส้ใหญ่ส่วนแรก ต่อจากลำไส้เล็ก ทำหน้าที่รับ กากอาหาร จากลำไส้เล็ก
- โคลอน (Colon) เป็นลำไส้ใหญ่ส่วนที่ยาวที่สุดประกอบด้วยลำไส้ใหญ่ขวา ลำไส้ใหญ่ กลาง และลำไส้ใหญ่ซ้าย มีหน้าที่ดูดซึมน้ำและพวกวิตามินบี12 ที่แบคทีเรียในลำไส้ ใหญ่ สร้างขึ้นและขับกากอาหารเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนต่อไป
- ไส้ตรง เมื่อกากอาหารเข้าสู่ไส้ตรงจะทำให้เกิดความรู้สึกอยากถ่ายขึ้น เพราะความดัน ในไส้ตรงเพิ่มขึ้นเป็นผลทำให้กล้ามเนื้อหูรูดที่ทวารหนักด้านใน ซึ่งจะทำให้เกิดการถ่าย อูจจาระออกทางทวารหนักต่อไป

4. จงอธิบายวิธีการดูแลอวัยวะภายนอกและภายใน มาพอสังเขป

ตอบ 1.การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

- ระวังดวงตาดูแลไม่ให้ศีรษะได้รับความกระทบกระเทือน
- ไม่ควรใช้สายตาเพ่งมองนานๆ ควรพักสายตาเป็นระยะๆ โดยการหลับตาเบาๆ
- ไม่ใช่ของแข็งที่ไม่ใช่อุปกรณ์แคะหู ทำการแคะหูโดยเด็ดขาด
ฯลฯ

2. การดูแลรักษาอวัยวะภายใน

- รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีสารอาหารครบทุกหมู่
- หลีกเลียงสารเสพติดให้โทษทุกชนิด
- ผ่อนคลายความตึงเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
ฯลฯ

เฉลยกิจกรรมที่ 2

1. ง 2. ข 3. ง 4. ค 5. ก
6. ค 7. ข 8. ข 9. ข 10. ค

บทที่ 2 การวางแผนครอบครัวและพัฒนาการทางเพศ

1. การวางแผนชีวิต หมายถึงอะไร

ตอบ การวางแผนชีวิต คือ การกำหนดเป้าหมายของชีวิตในด้านต่างๆ การวางแผนชีวิตเป็นกระบวนการนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยมีแนวทางที่แน่นอน

2. การเตรียมตัวก่อนสมรสควรปฏิบัติตนอย่างไร

ตอบ 1.สำรวจวุฒิภาวะทางอารมณ์ ก่อนการตัดสินใจแต่งงาน จำเป็นที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องสำรวจตัวเองมีความพร้อมที่จะแต่งงานแล้วหรือยัง โดยเฉพาะความพร้อมของวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. สำรวจความพร้อมด้านสุขภาพของทั้งสองฝ่าย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คู่สมรสจึงควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนแต่งงาน เพื่อให้ตรวจร่างกายโดยละเอียด และขอคำปรึกษาในด้านสุขภาพ

3. การปรับตัวในชีวิตสมรสควรปฏิบัติตนอย่างไร

ตอบ 1.ให้เกียรติกัน ยกย่องกัน
2.มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่ประพฤตินอกใจ
3.มีการวางแผนเกี่ยวกับการใช้จ่าย

ฯลฯ

4. นักศึกษามีแนวทางในการป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม อย่างไร

ตอบ ปลูกฝังความรักและความเข้าใจกันในครอบครัว พุดจากันด้วยเหตุผล เห็นใจผู้อื่นอ่อนแอกว่า ไม่ใช่ความรุนแรงต่อกัน

5. นักศึกษาจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้ครอบครัว มีความสุข

ตอบ 1.ฐานะสามีภรรยา ช่วยกับประคับประคองชีวิตครอบครัวให้ราบรื่นมั่นคง
2. ฐานะบิดา มารดา ช่วยกันเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่

3. ฐานะลูก ควรให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนอบรมของพ่อแม่ และแสดงความรักต่อพ่อแม่โดยการขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน ประพฤติตนเป็นคนดี ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ไม่เกเร เสพสารเสพติด เล่นการพนัน รวมทั้งปฏิบัติกิจกรรมภายในยามว่างร่วมกับครอบครัว

6. จงเปรียบเทียบพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

ตอบ วัยรุ่นชายเกิดนมขึ้นปาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับ มักสัมพันธ์กับความฝันเรื่องเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรก

วัยรุ่นหญิงเป็นสาวขึ้น เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้มีรูปร่างทรวดทรงสะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง

ทั้งสองเพศมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น

7. นักศึกษาจะมีการจัดการกับปัญหาด้านอารมณ์ และความต้องการทางเพศของตนเองได้อย่างไร

ตอบ 1. การควบคุมจิตใจของตนเอง ต้องพยายามควบคุมจิตใจตนเอง มิให้เกิดอารมณ์ทางเพศโดยการยึดมั่นศีลธรรม

2. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า เพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศ ปฏิบัติได้ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการดม การได้กลิ่น การอ่าน การฟัง การคิด และจินตนาการ ตลอดจนการสัมผัสสิ่งที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศ
- ไม่ควรอยู่กันลำพังกับเพศตรงข้าม โดยเฉพาะคนที่เป็นคู่รัก เพราะเป็นโอกาสที่จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อาจมีเพศสัมพันธ์กันได้
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้าม เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อาจมีเพศสัมพันธ์ได้

8. ให้นักศึกษาบอกวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มาพอเข้าใจ

- ตอบ**
1. ใส่ถุงยางอนามัย หากจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีเชื้อหรือไม่
 2. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
 3. ไม่เปลี่ยนคู่นอน ให้มีสามี หรือภรรยาคนเดียว
 4. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่วัยเยาว์ มีสถิติว่าผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย จะมีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สูง

ฯลฯ

บทที่ 3 การดูแลสุขภาพ

1. ให้นักศึกษาสรุปความหมายของ “อาหาร” และ “สารอาหาร” มาพอสังเขป

- ตอบ** อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์และสัตว์กินดื่มเข้าไปแล้วบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต และดำรงชีวิต รวมทั้งสิ่งที่ต้นไม้ดูดเข้าไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ให้เจริญเติบโตและดำรงอยู่
- สารอาหาร หมายถึง สารที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะนำไปใช้ประโยชน์ตามส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ให้พลังงานในการดำรงชีวิต เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

2. จงอธิบายสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ประกอบด้วยอะไรบ้าง จงอธิบาย

ตอบ สารอาหารออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ดังนี้

1. **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล
2. **โปรตีน** เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของสิ่งมีชีวิตประกอบ ด้วยธาตุสำคัญ ๆ คือ คาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน และไนโตรเจน นอกจากนี้ยังมีธาตุอื่นอีกด้วย
3. **ไขมัน (Lipid Fat)** เป็นสารอาหารที่ประกอบด้วย คาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ไขมันเป็นสารอาหารที่ไม่สามารถละลายในน้ำได้
4. **วิตามิน (Vitamin)** เป็นสารอาหารที่มีหน้าที่ช่วยการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย
5. **เกลือแร่ (Mineral Salt)** เป็นสารอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ช่วยเสริมสร้างให้เซลล์หรืออวัยวะบางส่วนในร่างกายทนทานได้เป็นปกติ
6. **น้ำ (Water)** เป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดสิ่งมีชีวิต โดยร่างกายเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ประมาณ 70 % ของน้ำหนักตัว

3. นักศึกษามีวิธีการเลือกบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอย่างไร

- ตอบ**
1. รับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ
 2. ต้องไม่รับประทานอาหารมากเกินไป หรือรับประทานอาหารน้อยเกินไป
 3. เลือกรับประทานอาหารที่สดสะอาด

4. ถ้านักศึกษาต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

- ตอบ**
1. การรับประทานอาหารหลักโภชนาการ
 2. พักผ่อนให้เพียงพอ
 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 4. ไม่เครียด
 5. ซักถ่ายเป็นประจำ
 6. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

5. การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

- ตอบ** ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้
1. ประโยชน์ต่อระบบหายใจ
 2. ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของโลหิตดี
 3. ประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ
 4. ประโยชน์ต่อการเผาผลาญในร่างกาย
 5. ประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย
 6. ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต และอารมณ์ไม่เครียด

6. เหตุใดจึงต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง

ตอบ เป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกายอบอุ่นทุกครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ในการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย มีวิธีการที่สามารถทำได้คือ การวิ่งรอบสนาม การหมุนคอ หมุนแขน หมุนสะเอว พับขา หมุนข้อเท้า กระโดดตบมือ ก้มแตะสลับมือ วิ่งอยู่กับที่ นั่งยี่น ฯลฯ

7. ถ้านักศึกษาต้องการทำให้เวลาว่างในการบำเพ็ญประโยชน์ ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการแบบใด

ตอบ กิจกรรมอาสาสมัคร (Voluntary Recreation) เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนา และกิจกรรมอาสาสมัครต่าง ๆ

บทที่ 4 โรคติดต่อ

1. จงบอกสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อ มาพอสังเขป

ตอบ

1. โรคไข้หวัดใหญ่ สาเหตุจากเชื้อไวรัส ติดต่อทางการหายใจ หรือสัมผัสน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยหรือสัตว์ที่ป่วย
2. โรคตาแดง สาเหตุจากการอักเสบของเยื่อบุตา ที่คลุมหนังตาบนและล่างรวมเยื่อบุตาที่คลุมตาขาว สัตว์ที่แพร่เชื้อคือแมลงหวี่
3. โรคผิวหนัง สาเหตุจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา
4. โรคเล็ปโตสไปโรซิส (ฉี่หนู) สาเหตุเกิดจากเชื้อกลุ่ม *Leptospira* มักพบการระบาดในหน้าฝน หรือช่วงที่มีน้ำท่วมขัง สัตว์ที่แพร่เชื้อโรคนี้ได้แก่ สัตว์ฟันแทะ เช่น หนู

2. จงบอกวิธีการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ มาพอสังเขป

ตอบ

1. การให้วัคซีนตามชนิดของเชื้อโรค
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและได้สารอาหารครบ 5 หมู่
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ขีดหรือใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย และเมื่อไอ จาม ควรปิดปาก ปิดจมูก
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด อากาศระบายไม่ดี เพราะอาจมีเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรค

บทที่ 5 ยาสามัญประจำบ้าน

1. จงบอกหลักการใช้ยาสามัญประจำบ้านที่ถูกต้อง

- ตอบ**
1. ใช้ยาตามคำสั่งแพทย์
 2. ใช้ยาให้ถูกวิธี
 3. ใช้ยาให้ถูกขนาด
 4. ใช้ยาให้ถูกเวลา
 5. ใช้ยาให้ถูกกับคน
- ฯลฯ

2. ให้นักศึกษาบอกถึงอันตรายจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง

- ตอบ**
1. การใช้ยาเกินขนาด เกิดจากการรับประทานยาชนิดเดียวกันในปริมาณมากกว่าที่แพทย์กำหนด ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้
 2. การใช้ยาเสื่อมคุณภาพ เช่น การรับประทานยาหมดอายุ ทำให้การรักษาไม่หาย และอาการทรุดหนักเป็นอันตรายต่อชีวิต
 3. การใช้ยาดูดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เป็นพิษต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และเกิดการติดยา เช่น การรับประทานยาแก้ปวดบางชนิดเป็นเวลานาน
 4. การใช้ยาจนเกิดการดื้อยา เกิดจากการรับประทานยาไม่ครบจำนวนตามแพทย์สั่ง หรือยังไม่ทันจะหายจากโรค ผู้ป่วยก็เลิกใช้ยาชนิดนั้น ทำให้เชื้อโรคในร่างกายถูกทำลายไม่หมด ทำให้ยารักษาไม่ได้ผล
 5. การใช้ยา โดยไม่ทราบถึงผลข้างเคียงของยาบางชนิด มีผลข้างเคียงที่มีต่อร่างกาย เช่น ยาแก้หวัด ช่วยลดน้ำมูกและลดอาการแพ้ต่างๆ แต่มีผลข้างเคียงทำให้ผู้ใช้ รู้สึกง่วงนอนซึมเซา ถ้าผู้ใช้ไม่ทราบ และไปทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร หรือ ขับขี่ยานพาหนะ ก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

บทที่ 6 สารเสพติด

1. สารเสพติด หมายถึงอะไร

ตอบ สารเสพติด คือ สารใดก็ตามที่เสพเข้าสู่ร่างกายโดยการ ฉีด สูบ หรือดม จะทำให้มีผลต่อจิตใจและร่างกาย 4 ประการ คือ

1. เมื่อเสพติดแล้วจะมีความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. ผู้ที่ใช้ยาติดแล้ว จะมีการเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ ไป
3. เมื่อหยุดใช้ยาจะเกิดอาการอดหรือเลิกยาที่เรียกว่าลงแดงทันที
4. สิ่งเสพติดทำลายสุขภาพ

2. สารเสพติด มีกี่ประเภท อะไรบ้าง ให้นักศึกษายกตัวอย่าง

ตอบ สารเสพติด มี 4 ประเภทดังนี้

1. ประเภทออกฤทธิ์กดประสาทเช่น ผีน เฮโรอีน ยานอนหลับ
2. ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท เช่น กระท่อม แอมเฟตตามีน

(ยาม้าหรือยาบ้า) ยาแก้ปวดประสาท

3. ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท ได้แก่ สารระเหย
4. ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง ได้แก่ กัญชา

3. โทษของสารเสพติด มีอะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป

ตอบ

1. โทษต่อสุขภาพ ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมลง สุขภาพร่างกายทรุดโทรม เป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ บุคลิกภาพเสีย และภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง
2. โทษทางเศรษฐกิจ เกิดภาระให้กับรัฐบาล ต้องนำงบประมาณมาใช้ในการป้องกันและรักษาผู้ติดยาเสพติด
3. โทษทางสังคมครอบครัวมีปัญหาไม่มีความสุข เป็นภาระสังคม ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมได้ง่าย
4. โทษทางการปกครอง เป็นภาระของรัฐบาลที่ต้องเสียเงินงบประมาณในการปราบปรามอาชญากรรมจากยาเสพติด

4. ถ้าในชุมชนที่นักศึกษาอาศัยอยู่มีคนติดยาเสพติด นักศึกษาจะปฏิบัติตัวอย่างไร

ตอบ

1. ไม่ทดลองยาเสพติด
2. ไม่คบเพื่อนที่ติดยาเสพติด
3. ดูแลเด็กและบุคคลในครอบครัวอย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

ฯลฯ

บทที่ 7 ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

1. ให้นักศึกษาบอกถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ตอบ

1. การบริโภคที่มีสิ่งปลอมปนในอาหาร
2. การมีสัมพันธภาพทางเพศแบบสำส่อนทางเพศ
3. การเสพสิ่งเสพติด
4. การใช้รถใช้ถนนเกิดอุบัติเหตุจากการใช้รถใช้ถนน
5. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

ฯลฯ

2. นักศึกษามีวิธีป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นในบ้านอย่างไร

ตอบ

1. รอบคอบ ใจเย็น ไม่ทำสิ่งใด ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์
2. เป็นคนมีระเบียบในการทำงาน เก็บของอย่างเป็นระเบียบหาง่าย
3. ให้ความรู้อย่างถูกต้องแก่สมาชิกในบ้านในการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน
4. หมั่นซ่อมแซมอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆ ที่ชำรุดให้อยู่ในสภาพดี

ฯลฯ

3. นักศึกษาจะมีวิธีป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้น จากการเดินทางโดยรถประจำทางอย่างไร

ตอบ

1. ควรรอขึ้นรถ บริเวณป้ายรถประจำทาง และขึ้นรถด้วยความรวดเร็ว
2. เมื่อจะขึ้นหรือลงจากรถ ควรรอให้รถเข้าป้าย และจอดให้สนิทก่อน
3. ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงรถ ควรขึ้นและลงตามลำดับก่อน – หลัง
4. ไม่ห้อยโหนข้างรถ หลังรถ หรือขึ้นไปอยู่บนหลังคารถ เพราะอาจพลัดตกลงมาได้

ฯลฯ

4. นักศึกษามีวิธีการป้องกันภัยที่เกิดขึ้นจากน้ำท่วม อย่างไรบ้าง

ตอบ

1. ติดตามสภาวะอากาศ พังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา
2. ฝึกซ้อมการป้องกันภัยพิบัติ เตรียมพร้อมรับมือ และวางแผนอพยพหากจำเป็น
3. เตรียมน้ำดื่ม เครื่องอุปโภค บริโภค ไฟฉาย แบตเตอรี่ วิทยุกระเป่าหิ้วติดตามข่าวสาร
4. ซ่อมแซมอาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร
5. เตรียมพร้อมเสมอเมื่อได้รับแจ้งให้อพยพไปที่สูง เมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัย และฝนตกหนักต่อเนื่อง

ฯลฯ

บทที่ 8 ทักษะชีวิตเพื่อการคิด

1. จงบอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต

ตอบ ทักษะชีวิต (Life skill) หมายถึง ความสามารถของบุคคล อันประกอบด้วย การมีความรู้ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะที่สามารถจะจัดการกับปัญหาด้านใดด้านหนึ่งของตนเองได้

ทักษะชีวิตมีความสำคัญในการช่วยให้มนุษย์สามารถอยู่รอดได้อย่างมีความสุขท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน และสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตในอนาคตได้

2. การที่นักศึกษารู้จักตนเองว่ามีข้อดี – ข้อเสีย ถือว่ามีทักษะชีวิตในด้านใด

ตอบ ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self Awareness)

3. ในกรณีเกิดความเครียดในการเตรียมสอบ นักศึกษาจะมีวิธีการจัดการความเครียดของตนเองอย่างไร

ตอบ 1. การผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจลึกๆ การออกกำลังกาย การนวด
2.การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น
3.การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง
ฯลฯ

4.ถ้าเพื่อนในที่ทำงานของนักศึกษาทะเลาะกัน นักศึกษาจะแนะนำเพื่อนอย่างไร ในการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น

ตอบ แนะนำให้เพื่อนพูดคุย ทำความเข้าใจกัน โดยหาข้อมูลว่า เหตุใดถึงทะเลาะกัน สามารถ จะทำความเข้าใจ หรือตกลงกันในปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ และชี้ให้เพื่อนเห็นถึงผลกระทบของ การทะเลาะที่จะส่งผลต่อการทำงาน

บทที่ 9 อาชีพงานบริการด้านสุขภาพ

1.จงอธิบายประวัติการนวดแผนไทยตั้งแต่สมัยอยุธยาถึงรัตนโกสินทร์ โดยสังเขป

ตอบ สมัยอยุธยาเริ่มในรัชสมัยของสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ มีการแบ่งเป็นกรมต่างๆ เช่น กรมแพทยา กรมหมอยา กรมหมอกุมาร เป็นต้น โดยยุครุ่งเรืองมากคือรัชสมัยของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

ในสมัยรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) รวบรวมองค์ความรู้ ด้านการนวดไทย ไว้ ณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์)

เป็นรูปปั้นรูปฤๅษีตัดตนจนครบ 80 ท่า พร้อมวิธีการนวดอย่างละเอียด

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ได้ชำระตำรา การนวดแผนไทย และเรียกตำราฉบับนี้ว่า “ตำราแผนนวดฉบับหลวง” และได้นำความรู้ ในตำราถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบัน

2. การนวดแผนไทยมีกี่ลักษณะ อะไรบ้าง จงอธิบาย

ตอบ การนวดแผนไทยมี 3 ลักษณะ คือ

1. **การนวดยืด ตัด** ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยืด ตัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังผิดให้ยืดคลาย

2. **การนวดแบบจับเส้น** ลักษณะการนวด คือการใช้ฝ่ามือกดลงตลอดลำเส้นไปตามอวัยวะต่างๆ

3. **การนวดแบบกดจุด** ลักษณะการนวดคือ การใช้ฝ่ามือกดลงไปบนจุดของร่างกาย โดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย

3. ให้นักศึกษาบอกแหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทยอย่างน้อย 5 แห่ง

ตอบ 1. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (ท่าเตียน) กรุงเทพฯ

2. ศูนย์อบรมเรือนไม้สพาสมาคมแพทย์แผน กรุงเทพฯ

3. สมาคมแพทย์แผนไทย จังหวัดปทุมธานี

4. ศูนย์สาธิตนวดแผนไทย จังหวัดอุดรธานี

5. โรงเรียนลานนวดแผนไทย จังหวัดเชียงใหม่

บรรณานุกรม

- วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์และจินตนา ไม่เจริญ. (2547). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัท
 สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด
- วีณา เลิศวิไลกุลนที. (2551). **หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา**
 กรุงเทพฯ : บริษัทนวัตสาร จำกัด
- วุฒิชัย อนันต์คุณและคณะ. (2548). **หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา**
 กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด
- สุวัฒน์ แก้วสังข์ทอง. (2547). **หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา**
 นนทบุรี : บริษัทปิยมิตร มัลติมีเดีย จำกัด
- การศึกษาทางไกล,สถาบัน.(2551) **ชุดการเรียนรู้ทางไกล หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1**
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค.ลาดพร้าว
- รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2544) **คู่มือหมอชาวบ้าน** สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
 กรุงเทพฯ
- นิภา แก้วศรีงาม “**ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative Thinking)**” 2552.
 [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา. <http://www.geocities.com/phichitnfc/KN2.htm>
 (14 กันยายน 2552).
- “**การคิดอย่างมีวิจารณญาณ : Critical Thinking**” 2552. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.swuua.com/webnew> (14 กันยายน 2552).
- “**การตัดสินใจ**” 2552. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.radompon.com/resourcecenter/?q=node/41> (14 กันยายน 2552).
- “**กระบวนการแก้ปัญหา (problem solving process)**” 2552. [ระบบออนไลน์].
 แหล่งที่มา. <http://toeyswu.multiply.com/journal/item/6>
 (14 กันยายน 2552).
- “**โรคฉี่หนู Leptospirosis.**” 2552. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/infectious/leptospirosis.htm#.V0PW6PmLTIU (9 กันยายน 2552).

นพ. สุริยเดว ทรีปาตี. “พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น” 2552. [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่มา <http://www.dekplus.org/update/index.html> (9 กันยายน 2552).

เยาวเรศ นาคแจ้ง. **ใกล้หมอ** ปีที่ 26 ฉบับที่ 12 (ธ.ค. 2545 -ม.ค. 2546) : 92-93

วันทนีย์ วาสิกะสินและคณะ. 2537. **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา**. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, หน้า 57 - 74

โครงการป้องกันเอดส์บางซื่อ มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย. 2539. **จุดประกาย BAPP**.

กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์อาคเนย์, หน้า ๕๗-๗๐.

วรารุช สุมาวงศ์. **เกร็ดจากล่วมยาชุด คลินิกผู้หญิง**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง,
มปป.

นवल ใจดี : **คู่มืออบรมเชิงปฏิบัติการ เทคนิคการนัดไทยแบบเชลยศักดิ์**, 2553.

สำนักพิมพ์ ฮับเฮลท เมดิซีน. กรุงเทพมหานคร

ปรียานุช วงษ์ตาแพง : **อบ อบ นัด**, 2553, สำนักพิมพ์ ริงค์ กู้ด. กรุงเทพมหานคร

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายสุรพงษ์ จำจด	เลขาธิการ กศน.
นายประเสริฐ หอมดี	รองเลขาธิการ กศน.
นางตรีณัฐ สุขสุเดช	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษาจากระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย
นายวิมล ชาญชนบท	ผู้อำนวยการ สถาบัน กศน. ภาคกลาง
ด.ต.ชาติวุฒิ เพ็ชรน้อย	รองผู้อำนวยการ สถาบัน กศน. ภาคกลาง

ผู้สรุปเนื้อหา

นางชัชริรินทร์ สีนประมวญ	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอมหาราช
นายเขวงศักดิ์ มาโชค	ครู กศน.อำเภอมหาราช
นางประภารัตน์ อินเอก	ครู กศน.อำเภอมหาราช
นางสาวเพ็ญชลิตา ขำสุนทร	เจ้าหน้าที่ สถาบัน กศน. ภาคกลาง
นางสาวอรุณวรรณ แสงทอง	ครู สถาบัน กศน. ภาคกลาง

ผู้ตรวจและบรรณาธิการ

นายศุภชัยภูษณ์ หลักเมือง	ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเพชรบุรี
นางทองสุข รัตนประดิษฐ์	ศึกษานิเทศก์ กศน.จังหวัดเพชรบุรี
นางสาวณัฐกฤตา ทับทิม	ครู กศน.อำเภอหัวหิน
นางสาวจรรยา สมุทวนิช	ครู กศน.อำเภอเมืองสมุทรสงคราม
นางสาวสำราญ นาคทอง	ครู กศน.อำเภอเมืองเพชรบุรี

ผู้พิมพ์ต้นฉบับ

นางสาวเพ็ญชลิตา ขำสุนทร	เจ้าหน้าที่ สถาบัน กศน. ภาคกลาง
นางสาวอรุณวรรณ แสงทอง	ครู สถาบัน กศน. ภาคกลาง

ผู้ออกแบบปก

นายศุภโชค ศรีรัตนศิลป์	กลุ่มพัฒนาการศึกษาจากระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย
------------------------	---



ออกแบบปก : ศุภาโชค ศรีรัตนศิลป์