

รายวิชา สุขศึกษา

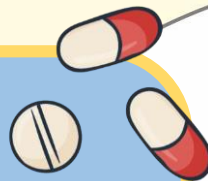
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

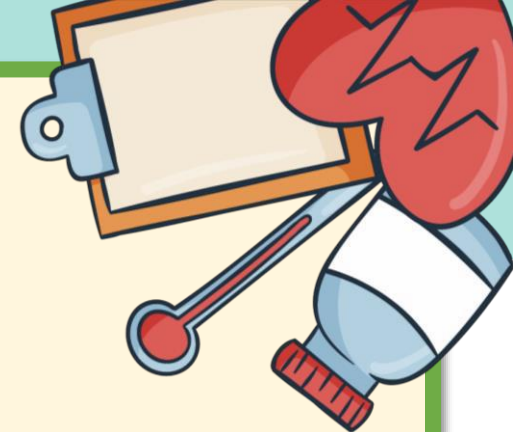
เรื่อง สุขภาพในชุมชน

ครูผู้สอน ครูวรรณวรงค์ ทนงสุทธิ์



สุขภาพในชุมชน





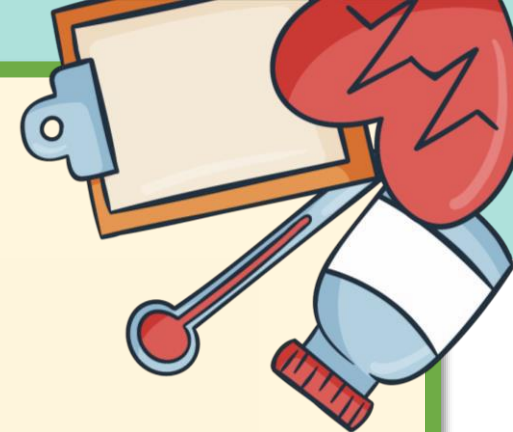
จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพ

ในชุมชนได้ถูกต้อง



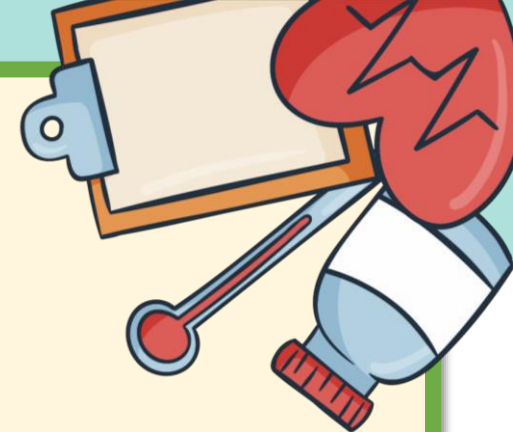


จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชน และเสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากสุขภาพในชุมชนได้ถูกต้องเหมาะสม





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คำถามชวนคิด?

นักเรียนเห็นอะไรจากภาพ



คลิปสาระดีน่ารู้

สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิต
สุขภาวะ



จุดประกายความคิด...

ยุทธศาสตร์ ๓ กลุ่มวัย

๔ Settings



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง สำนักร่างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ

เผยแพร่โดย สสส.

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=reKW5YKNQo8>



จุดประกายความคิด...

ยุทธศาสตร์ ๓ กลุ่มวัย
๔ Settings มีอะไรบ้าง



คำถามชวนคิด ?

คำถามชวนคิด

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพในชุมชนนั้น

เหมือนกันหรือแตกต่างกัน จาก

ในอดีต





ภาพจากเว็บไซต์ : <https://urbancreature.co/ladprao-canal/>



ปัจจุบันปัญหาสุขภาพ
ในชุมชนนั้น มีอยู่ด้วยกันมากมาย
หลายประการ และนับวันก็จะมี
ความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งชุมชน
แต่ละชุมชนล้วนมีลักษณะเฉพาะ
ของปัญหาที่แตกต่างกันออกไป

การพยายามดึงชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง
ที่จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนประสบความสำเร็จได้

การเสริมสร้างสุขภาพ (Health Promotion)

การสร้าง คือ
การทำขึ้น
ใหม่



การเสริม คือ
การทำเพิ่มขึ้น



ทุกคนทุกฝ่ายทำได้ และ
ช่วยกันทำ ในขณะที่มี
บางอย่างบางเรื่องต้องการ
ส่งเสริมจากบุคคลอื่นด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับ**สุขภาพ**ในชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนต้อง
มี ความรู้ ความเข้าใจในเบื้องต้นเกี่ยวกับ
ชุมชน ของตนก่อน เพราะชุมชนที่มีความ
แตกต่างกัน มีสภาพและความเหมาะสมที่
แตกต่างกัน ออกไป โดยในการสร้างเสริม
สุขภาพในชุมชน จะต้องด าเนินการใน
ลักษณะการจัดการ สุขภาพในชุมชน ๓
ลักษณะ

๑

ด าเนินงานเป็นระบบ

๒

เน้นการจัดการที่สุขภาพโดยรวม

๓

ด าเนินงานโดยชุมชนเอง

การจัดการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน

ออกแบบการจัดการสุขภาพให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์แก่ประชาชน
ทุก“ครัวเรือน” ทุก“บ้าน” ไม่ใช่เกิดผลต่อสุขภาพของบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงล ำพัง

ดำเนินงาน
เป็นระบบ

เน้นการจัดการที่
สุขภาพโดยรวม

การรวมเอาสุขภาพะทางด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจน
สิ่งแวดล้อมเข้าไว้ด้วยกัน

การเปิดโอกาสให้ประชาชนในชุมชน
มีส่วนร่วมและเป็นผู้กระทำส่วนใหญ่ หรือ
มีบทบาทหน้าที่ในการจัดการแก้ไข
ปัญหาสุขภาพในชุมชนด้วยตนเอง

ดำเนินงาน
โดยชุมชนเอง

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สุขภาพในชุมชน

สุขภาพในชุมชน

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพในชุมชนนั้น มีอยู่ด้วยกันมากมายหลายประการ และนับวันก็จะยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีลักษณะเฉพาะของปัญหาที่แตกต่างกันออกไป การพยายามดึงชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนประสบความสำเร็จได้

สุขภาพในชุมชน คือ ภาวะแห่งการรวมเอาสุขภาพของบุคคลต่าง ๆ ภายในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งสุขภาพอนามัยของแต่ละบุคคลจะได้นั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นหลัก โดยปัจจัยที่สำคัญในการช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพของบุคคลในชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ การป้องกันโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นและการสุขภาพิบาลที่ดีในชุมชน

๑. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับชุมชนของตนก่อน เพราะชุมชนที่มีความแตกต่างกัน มีสภาพและความเหมาะสมที่แตกต่างกันออกไป โดยการ สร้างเสริมสุขภาพในชุมชนจะต้องดำเนินการในลักษณะการจัดการสุขภาพในชุมชน ๓ ลักษณะ

ดำเนินงานเป็นระบบ

- ออกแบบการจัดการสุขภาพให้มี ประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์แก่ ประชาชนทุก"ครัวเรือน" ทุก "บ้าน" ไม่ใช่เกิดผลต่อสุขภาพของบุคคลใด บุคคลหนึ่งเพียงลำพัง

เน้นการจัดการที่สุขภาพโดยรวม

- การรวมเอาสุขภาพทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตลอดจนสิ่งแวดล้อมเข้าไว้ด้วยกัน

ดำเนินงานโดยชุมชนเอง

- การเปิดโอกาสให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมและเป็นผู้กระทำส่วนใหญ่ หรือมีบทบาทหน้าทีในการจัดการแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชนด้วยตนเอง

๒. ปัญหาสุขภาพในชุมชน

ในชุมชนแต่ละชุมชนไม่ว่าจะเป็นชุมชนเมือง ชุมชนชานเมือง หรือชุมชนชนบทก็ตาม ล้วนแต่มีปัญหาที่แตกต่างกัน โดยบางชุมชนมีประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นจำนวนมาก หรืออีกชุมชนหนึ่งมี



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง สุขภาพในชุมชน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำถามชวนคิด ?

คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าถ้าการเก็บรวบรวมข้อมูล

ด้านสุขภาพในชุมชน มีวิธีการอย่างไร

อะไรบ้าง”



วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้านสุขภาพในชุมชน



1. การสังเกต

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล
หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ

2. การสัมภาษณ์

การสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมาย
โดยกำหนดวัตถุประสงค์

3. แบบสอบถาม

รูปแบบของคำถามที่จัดไว้เป็นชุด ๆ
อย่างมีหลักเกณฑ์และเป็นระบบ

4. แบบทดสอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูลทางพฤติกรรมในด้าน
ความรู้ ความเข้าใจ ความถนัด สติปัญญา

วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในชุมชน

การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในชุมชนเน้นไปที่ปัญหาที่สาคัญ หรือเร่งด่วน ที่ต้องดาเนินการแก้ไข ซึ่งเรียกกระบวนการในขั้นตอนนี้ว่า **“การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพในชุมชน”**

การให้สมาชิกในกลุ่ม
หรือทีมตัดสินใจ

- แจกบัตรออกเสียงที่สร้างขึ้นแก่สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียง
- กาหนดเลขประจำาปัญหาแต่ละปัญหา
- ให้สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียงเลือกปัญหาที่มีความสาคัญมากที่สุด
- ส่งบัตรออกเสียงทั้งหมดให้กับผู้เป็นประธานของกลุ่มเพื่อรวมคะแนน

การกำหนดคะแนนตามองค์ประกอบ

ขนาดของปัญหา	พิจารณาปัญหา หรือโรคที่เกิดในชุมชนเมื่อเกิดขึ้นจะมีผู้ป่วย หรือผู้ประสบปัญหาจ านวนเท่าใด (ถ้าเป็นโรคติดต่อสามารถติดต่อหรือแพร่กระจายง่ายหรือไม่มีแนวโน้มของโรคเป็นอย่างไร)
ความรุนแรงของปัญหา	พิจารณาถึงปัญหาว่าเกิดขึ้นแล้วจะท ำให้มีอัตราการตายหรือความทุพพลภาพมากน้อยเพียงใด ท ำให้เกิดผลเสียแก่ครอบครัวชุมชน และประเทศชาติในด้านเศรษฐกิจอย่างไร
ความสนใจ ความร่วมมือ หรือความวิตกกังวล ต่อปัญหา	พิจารณาว่ามีความรู้ด้านวิชาการในการน ำมาใช้แก้ไขปัญหาได้หรือไม่ วัสดุอุปกรณ์ บุคลากร งบประมาณ วิธีการด ำเนินการนโยบายของผู้บริหารมีส่วนร่วมหรือไม่ รวมทั้งมีระยะเวลาเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหานั้นๆหรือไม่
ความยาก - ง่าย ในการแก้ไขปัญหา	พิจารณาว่าประชาชนภายในชุมชนเห็นว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีความส าคัญหรือไม่ มีความวิตกกังวล หรือสนใจ หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในชุมชน

ชุมชนเมือง

๑. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม
๒. ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย
๓. ปัจจัยด้านอาชญากรรม
๔. ปัจจัยด้านสุขภาพ
๕. ปัจจัยด้านสังคม
๖. ปัจจัยด้านอื่น ๆ

ชุมชนชานเมือง

๑. ปัจจัยเรื่องอาชญากรรม
๒. ปัจจัยเรื่องสารเสพติด
๓. ปัจจัยสุขภาพ
๔. ปัจจัยมลพิษต่าง ๆ

ชุมชนชนบท

๑. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ
๒. ปัจจัยด้านสังคม
๓. ปัจจัยด้านสุขภาพ
๔. ปัจจัยด้านการจัดบริการสุขภาพของรัฐ

แนวทางการแก้ไขปัญหำสุขภาพในชุมชน

๑. บทบาทของหน่วยงานต่าง ๆ

๑

ควบคุมอัตราการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรด้วยวิธีการคุมกำเนิด

๒

จัดสวัสดิการในการรักษาพยาบาลให้แก่ผู้ที่ยากจน

๓

จัดให้มีการกระจายของบุคลากรทางการแพทย์และสถานบริการสุขภาพอย่างทั่วถึง

๔

ส่งเสริมแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนด้วยกระบวนการสาธารณสุขมูลฐาน

บทบาท ของ นักเรียน

๑

กำรปรับปรุงสภาพแวดล้อม

จัดการสุขภาพ สิ่งแวดล้อม เพื่อลดปัญหาผลกระทบต่าง ๆ

๒

เน้นกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้มากขึ้น

เป็นแกนนำในการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเป็นประจำ

๓

กำรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน

ให้ความรู้แก่ประชาชนและส่งเสริมให้ประชาชนลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพในชุมชน

ในชุมชนแต่ละชุมชนไม่ว่าจะเป็นชุมชนเมือง ชุมชนชานเมือง หรือชุมชนชนบทก็ตาม ล้วนแต่มีปัญหาที่แตกต่างกัน

โดยบางชุมชนมีประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นจำนวนมาก หรืออีกชุมชนหนึ่งมีโรคระบาดเกิดขึ้น ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ประชาชนในชุมชน มีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง สุขภาพกายและสุขภาพจิต

เสื่อมโทรม ส่งผลต่อสภาพแวดล้อมของชุมชน

ที่ไม่น่าอยู่อาศัย ไม่มีความปลอดภัย ซึ่งปัญหาสุขภาพใน

ชุมชน มีทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ

๑

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
ด้านสุขภาพในชุมชน

๒

วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในชุมชน

๓

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในชุมชน



ใบงานที่ ๑

ใบงานที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม แล้วให้สมาชิกในกลุ่มรวบรวมข้อมูลปัญหาต่าง ๆ ให้สมาชิกทุกคนอภิปรายถึงปัญหาโดยละเอียดว่ามีความสำคัญต่อชุมชนอย่างไร มีผลดีและผลเสียในการดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างไร จากนั้นดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑. แจกบัตรออกเสียงที่สร้างขึ้นแก่สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียง
๒. กำหนดเลขประจำปัญหาแต่ละปัญหา
๓. สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียงทุกคนเลือกปัญหาที่มีความสำคัญมากที่สุด
๔. ส่งบัตรออกเสียงทั้งหมดให้กับผู้เป็นประธานของกลุ่มเพื่อรวมคะแนน
๕. ให้ประธานกลุ่มนำคะแนนรวมมาแสดงให้สมาชิกทราบ
๖. เรียงลำดับจากปัญหาที่มีคะแนนสูงสุดลงไปตามลำดับ

หมายเหตุ คะแนนตามองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบ จาก ๐-๔

ชุมชน.....

ปัญหา	ขนาดของปัญหา	ความรุนแรงของปัญหา	ความยาก-ง่ายในการแก้ไขปัญหา	ความสนใจของชุมชน	คะแนนรวม
๑. โรคติดต่อ					
๒. แหล่งน้ำเสื่อมโทรม					
๓. อุบัติเหตุ					

จากตารางวิเคราะห์ข้างต้นพบว่า ชุมชน..... มีปัญหาเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการแก้ไขเป็นอันดับแรก คือ

จากปัญหาสุขภาพในชุมชนที่เร่งด่วนในอันดับแรก ให้ช่วยกันระดมความคิดแก้ปัญหาในบทบาทต่างๆดังนี้

- บทบาทหน่วยงานต่างๆ**
- ๑.....
 - ๒.....
 - ๓.....
- บทบาทนักเรียน**
- ๑.....
 - ๒.....
 - ๓.....

เรื่อง สุขภาพในชุมชน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



สมาชิกในกลุ่มรวบรวมข้อมูลปัญหาต่าง ๆ ให้สมาชิกทุกคนอภิปรายถึง
ปัญหาโดยละเอียดว่ามีความส าคัญต่อชุมชนอย่างไร มีผลดีและผลเสียในการ
ดำเนินการแก้ไขปัญหาได้อย่างไร จากนั้นดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

การให้สมาชิก ในกลุ่ม หรือทีม ตัดสินใจ

๑. แจกบัตรออกเสียงที่สร้างขึ้นแก่สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียง
๒. กำหนดเลขประจำ ปัญหาแต่ละปัญหา
๓. ให้สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียงเลือกปัญหาที่มีความส าคัญมากที่สุด
๔. ส่งบัตรออกเสียงทั้งหมดให้กับผู้เป็นประธานของกลุ่มเพื่อรวมคะแนน
๕. ให้ประธานกลุ่มนำคะแนนรวมมาแสดงให้สมาชิกทราบ
๖. เรียงล าดับจากปัญหาที่มีคะแนนสูงสุดลงไปตามล าดับ



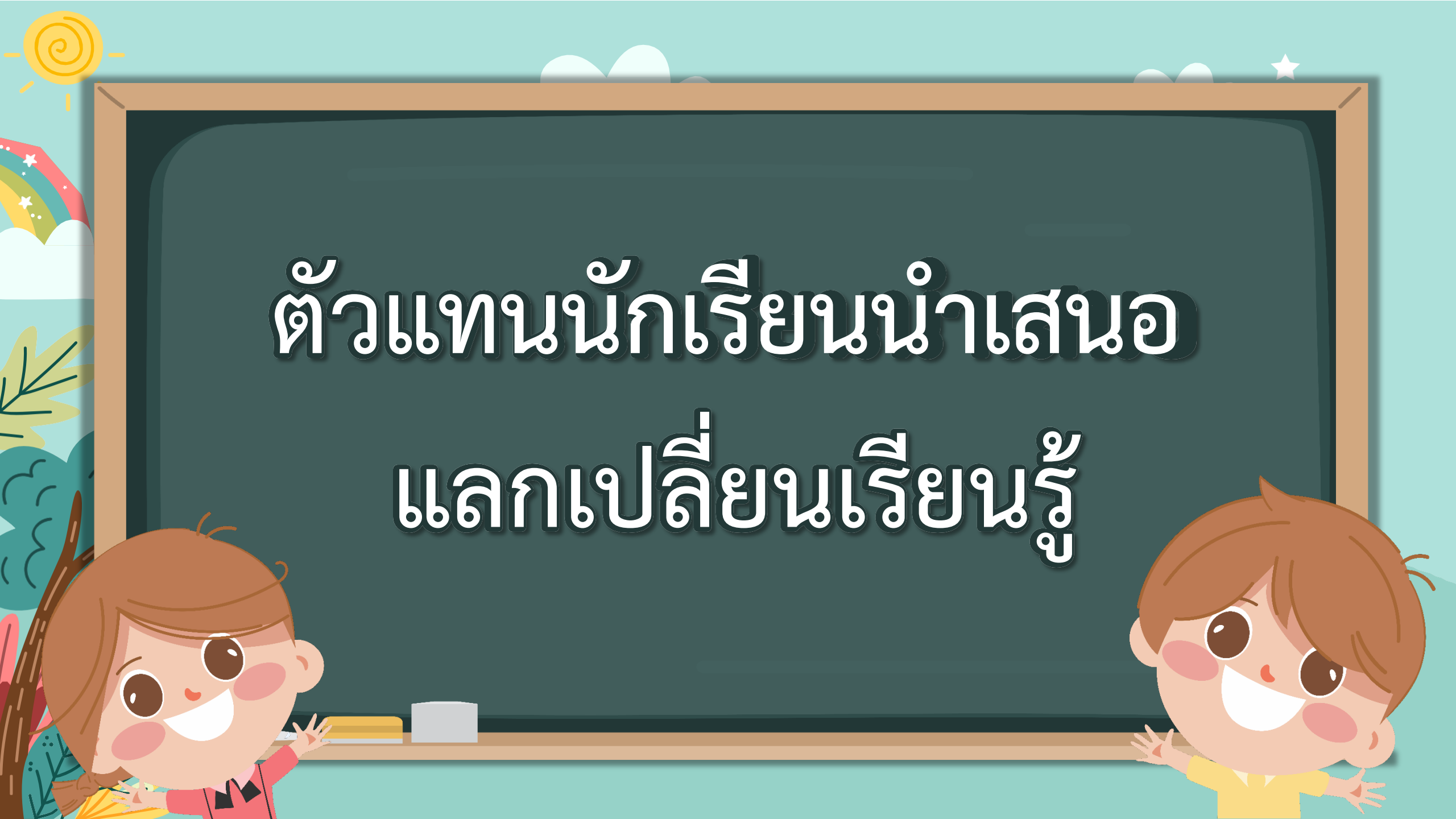
ตัวอย่าง

ปัญหา	ขนาด ของปัญหา	ความรุนแรง ของปัญหา	ความยาก-ง่าย ในการแก้ไขปัญหา	ความสนใจ ของชุมชน	คะแนนรวม
๑. โรคติดต่อ	๔	๔	๑	๔	๑๓
๒. แหล่งน้ำเสื่อมโทรม	๑	๑	๔	๔	๑๐
๓. อุบัติเหตุ	๑	๓	๓	๓	๑๐

ชุมชน_____มีปัญหาเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการแก้ไขเป็นอันดับแรก คือ _____

บทบาทหน่วยงานต่างๆ _____

บทบาทนักเรียน _____



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

มาตรการ 6 อ. เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ



อ ออกกำลังกาย

ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกเพศและทุกวัย มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบเต็มรูปแบบ เช่น แอโรบิก ว่ายน้ำ เทนนิส โยคะ ฯลฯ การเคลื่อนไหวร่างกายไม่เต็มรูปแบบ เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ เดินทางโดยปั่นจักรยาน แทนการใช้รถยนต์ ทำงานบ้าน ทดสอบสมรรถนะทางกาย และตรวจสุขภาพประจำปี

อ อาหาร

ประชาชนสามารถเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่เหมาะสม ปลอดภัยเป็นอัน 6 ชนิด ได้แก่ สารเร่งเนื้อแดง สารบอแรกซ์ สารฟอกขาว สารฟอรั่มกลืน สารกันรา และยาฆ่าแมลง ควรปลูกพืชผักสวนครัวรับประทานเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารเคมี และรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่

อ อารมณ์

ประชาชนทุกเพศทุกวัย ปรับตัว ปรับใจในการเผชิญปัญหา และเลือกวิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม สามารถส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกัน อย่างต่อเนื่องในเรื่องการออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก การเข้าวัดปฏิบัติธรรม การทัศนศึกษา เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะการดูแลจิตใจของตนเอง และครอบครัว ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลในการอยู่ร่วมกัน รู้จักพูดและปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสม ช่วยปลอบโยน ให้กำลังใจ เยี่ยมเยียน ตามไปอาการ ผู้เจ็บป่วยหรือมีปัญหาทางใจ ไม่ทอดทิ้ง ถ้ามีเวลาควรเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมและมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมสร้างสุขภาพ ชมรม to be number one ฯ

อ อโรคยา

เข้าร่วมกิจกรรมกับสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เข้าร่วมการตรวจสุขภาพประจำปี อายุ 40 ปีขึ้นไป ตรวจสุขภาพ น้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไป เข้าร่วมการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้รีบปรึกษาแพทย์

อ อนามัยสิ่งแวดล้อม

เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี พัฒนาตลาดสดน้ำซึบ พัฒนาโรงเรียนเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ จัดกิจกรรมให้ความรู้ในการกำจัดขยะมูลฝอยของครัวเรือนอย่างถูกวิธี กำจัดแมลงและสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค มีทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง

อ อายุมุม

ปฏิบัติตามเพื่อลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากบุหรี่ สุรา ยาเสพติด ลดการเล่นพนันในหมู่บ้าน ชักชวนให้ผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษา และห้ามมาใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์ ร้านค้าควรติดสติ๊กเกอร์ และไม่จำหน่ายเหล้า บุหรี่ แก่เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี

สรุปบทเรียน

“ให้นักเรียนอธิบายการเสริมสร้างสุขภาพดี
ในชุมชนด้วยหลัก 6 อ ว่าสามารถ มี
การดำเนินการอย่างไรได้บ้าง”

