

รายวิชา สุขศึกษา

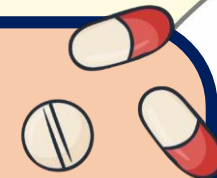
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

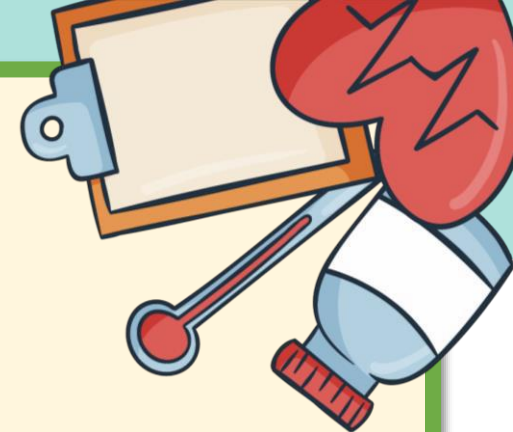
เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูวรรณวรงค์ ทนงสุทธิ์



พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



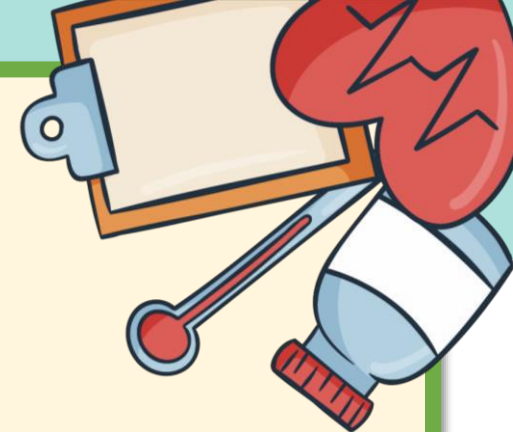


จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม
เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง



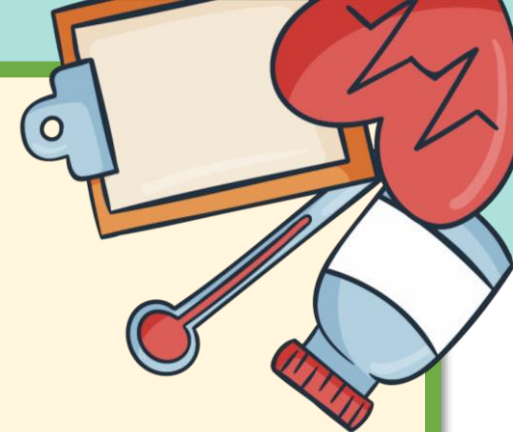


จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง
ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้



จุดประกายความคิด...

จากภาพนักเรียนคิดว่าป็นอาหารประเภทใด



หากเราบริโภคเป็นประจำ จะส่งผลดีหรือผลเสียต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร

จุดประกายความคิด...

จากภาพเราเรียกสิ่งเหล่านี้รวม ๆ กันว่าอย่างไร



สารเสพติดเหล่านี้ จะส่งผลดีหรือส่งผลเสียต่อร่างกายของเรา

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



คำถามชวนคิด?

การกระทำใดบ้างที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง
ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอาจจะส่งผลการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้นๆ ได้ซึ่งนอกจากจะมีผลกระทบต่อผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชนและสังคมอีกด้วย ดังนั้น การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่างๆ จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

๑. ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องเผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายอย่าง โดยอาจมีตั้งแต่พฤติกรรมเสี่ยงเพียงเล็กน้อย ไปจนถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์สุขในการดำรงชีวิต

๑.๑ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ คือ พฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถพบเห็นได้บ่อย ดังนี้

๑) **พฤติกรรมการรับประทานอาหาร** เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งถ้าหากบุคคลมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในขณะเดียวกันหากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารหมักดอง การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นประจำ ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยจะก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การรับประทานจุบจิบ แม้กระทั่งการรับประทานมากจนเกินไป หรือน้อยจนเกินไป ก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า "คุณกินอะไร คุณก็เป็นอย่างนั้น (You are what you eat)" ซึ่งคนเราจะมีความสุขได้ได้นั้นการรับประทานอาหารเช้าเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกซึ่งจำเป็นจะต้องมีความรู้ และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

๒) **พฤติกรรมการติดสารเสพติด** เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพ ครอบครัว สังคม และเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ เพราะสารเสพติดเป็นบ่อเกิดของปัญหาอื่น ๆ อีกหลายด้าน นับตั้งแต่ตัวของผู้เสพเองซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นโรคตับแข็งจากการดื่มสุรา เป็นโรคถุงลมโป่งพองเกิดจากการสูบบุหรี่ เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอันมีสาเหตุเนื่องมาจากการดื่มสุราแล้วขับรถเป็นต้น และเมื่อไม่มีเงินมาซื้อสารเสพติดก็อาจออกไปก่ออาชญากรรมสร้างความเดือดร้อนให้แก่คนในครอบครัว ซึ่งต้องสูญเสียเงินทองก่อให้เกิดปัญหาสังคม รวมไปถึงประเทศชาติที่จะต้องสูญเสียแรงงานและงบประมาณในการปราบปรามและรักษาผู้ติดสารเสพติด โดยในปัจจุบันมีผู้ติดสาร

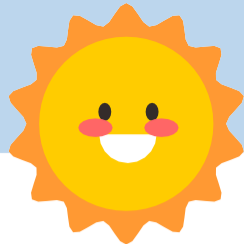


ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



คือ พฤติกรรม หรือการกระทำ ของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยง ที่สามารถพบเห็นได้บ่อย ดังนี้



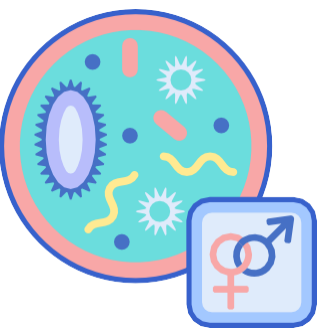
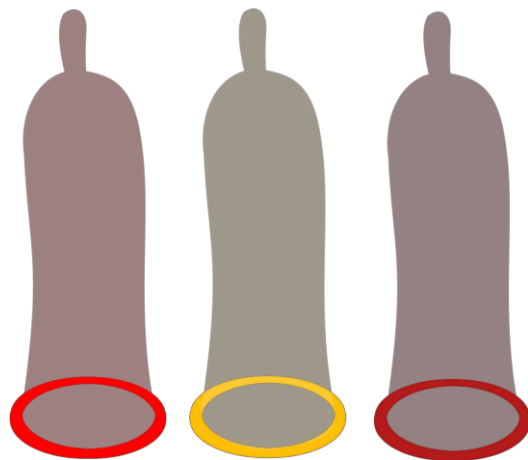
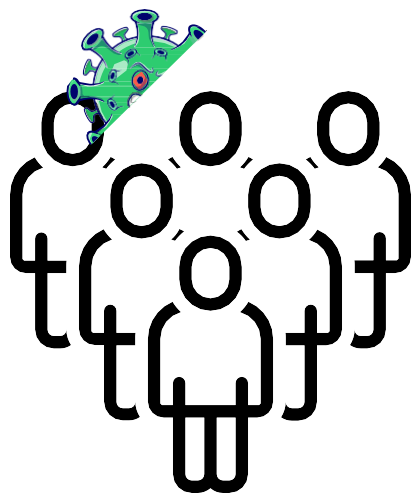
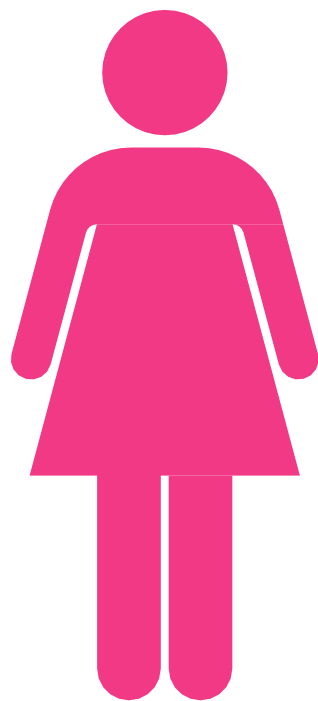
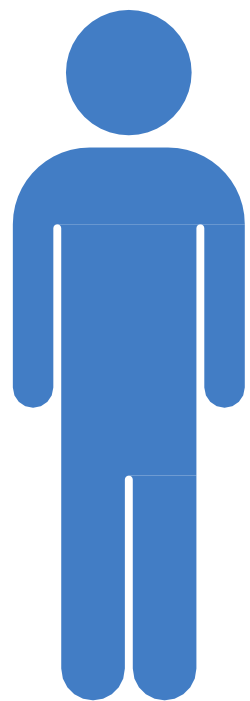
๑. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร



๒. พฤติกรรมการติดสารเสพติด



๓. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



คำถามชวนคิด?

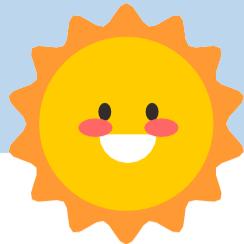
พฤติกรรมเสี่ยงนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองแล้วยังส่งผลกระทบต่ออะไรได้อีก



คำถามชวนคิด?

นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ





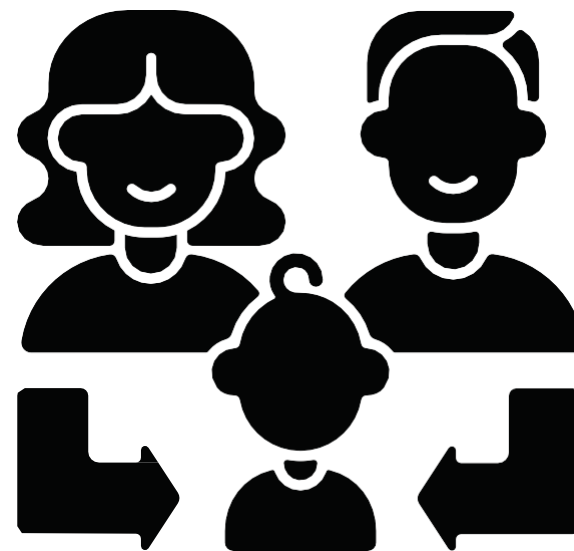
ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ



ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพเป็นสถานการณ์ การกระทำ
หรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้ประชาชนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค
ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพนั้นมีอยู่ด้วยกันมากมาย ซึ่งจะนำเสนอ
เพียงบางส่วนที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิต **ดังนี้**



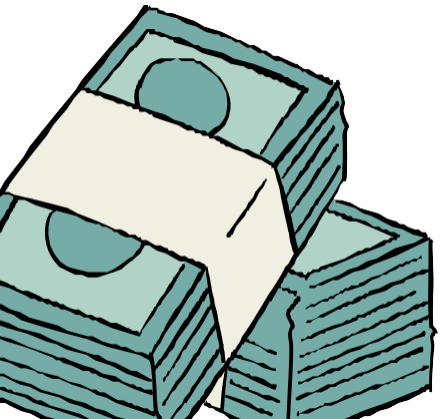
๑. พันธุกรรม



โรคทางพันธุกรรม







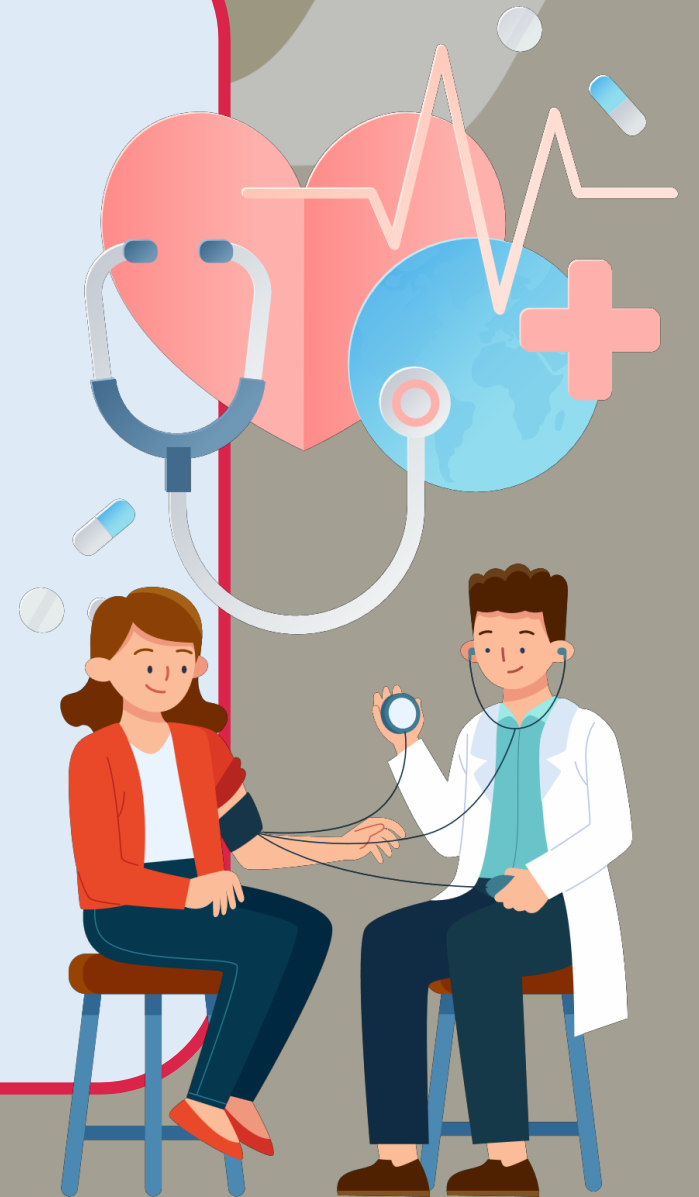
คำถามชวนคิด?

นักเรียนสามารถป้องกันและ
หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผล
ต่อสุขภาพได้อย่างไร



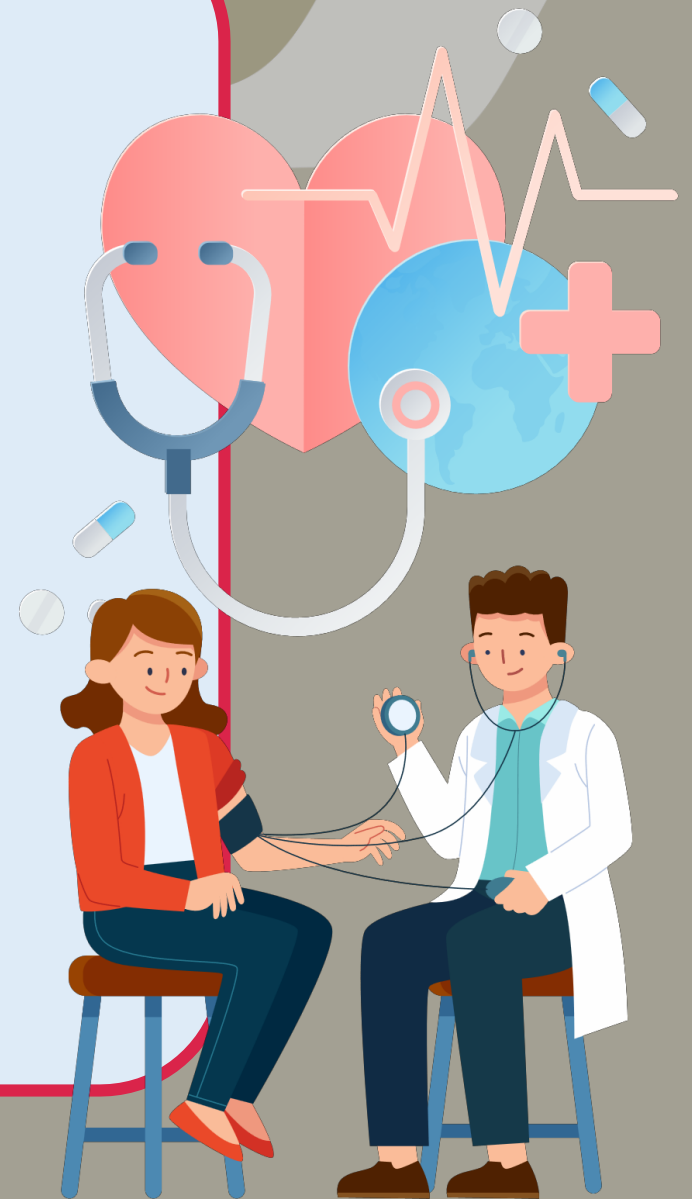
คำถามชวนคิด?

หากนักเรียนเป็นโรคที่เกิด
จากพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร



คำถามชวนคิด?

สิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เรามี
สุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
คืออะไร



บิงโกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

LET'S PLAY
BINGO!

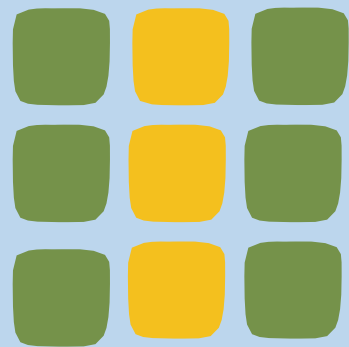
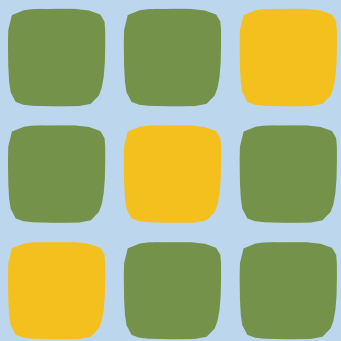
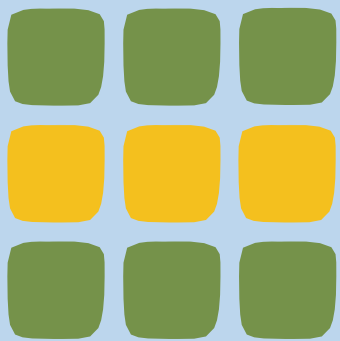
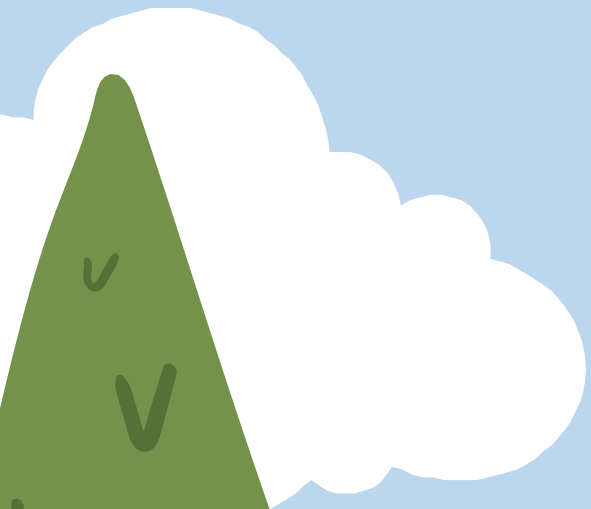


กระดาษบิงโก

ดีมสุรา		

เขียนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในกระดาษบิงโก

กากบาททับลงบนข้อความ หากข้อความที่สุ่มตรงกับข้อความของตนเอง





รับประทานอาหารดิบ

ออกกำลังกาย

สูบบุหรี่

ส าส์ผ่านทางเพศ

ไม่ใช้ถุงยางอนามัย

อาหารจานด่วน

รับประทานอาหารหลากหลาย

เล่นการพนัน

มีคู่นอนคนเดียว

โรคทางพันธุกรรม

รับประทานอาหารหมักดอง

ดื่มสุรา



Are you Ready to Win?





ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
ราชาวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น ม 3/..... เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

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

2. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

2.1.....

เช่น.....

2.2.....

เช่น.....

2.3.....

เช่น.....

3. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ สามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

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

๔. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ คือ.....

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



ใบงานที่ ๑

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



สรุปบทเรียน

แนวทางการป้องกันและ
แก้ไขพฤติกรรมเสี่ยง ต่อ
สุขภาพ

