



สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้  
หมวดวิชา  
พัฒนาทักษะชีวิต 1  
รหัส พล 20 (LH 20)  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



สถาบันการศึกษาทางไกล

สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ

## สมรรถภาพของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เมื่อเรียนจบการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีสมรรถภาพ ดังนี้

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
2. เข้าใจ ยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
3. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
4. มีทักษะชีวิต มีเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย
5. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
6. ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
7. สำนึกในคุณค่าความเป็นตัวของตัวเองและพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง
8. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ อุบัติเหตุ การฉ้อโกง การเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
9. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีเกี่ยวกับการป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
10. เห็นคุณค่าและใช้ภูมิปัญญาไทย เพื่อสร้างเสริม ป้องกันและรักษาสุขภาพแก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชน

## สาระ

สาระที่เป็นองค์ความรู้ของหมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 ประกอบด้วย

- |           |  |
|-----------|--|
| สาระที่ 1 | การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์                         |
| สาระที่ 2 | ชีวิตและครอบครัว   |
| สาระที่ 3 | การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล |
| สาระที่ 4 | การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค               |
| สาระที่ 5 | ความปลอดภัยในชีวิต   |

สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้  
ประกอบชุดการเรียนรู้ทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1  
(สุขศึกษาและพลศึกษา)

สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ



## คำนำ

สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบชุดการเรียนรู้ทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมวดวิชา พัฒนาทักษะชีวิต 1 (สุขศึกษาและพลศึกษา) เป็นกิจกรรมที่กำหนดไว้ตามเนื้อหาสาระ 5 สาระ คือ 1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ 2. ชีวิตและครอบครัว 3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล 4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค 5. ความปลอดภัยในชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนความรู้ ความเข้าใจและฝึกทักษะประสบการณ์ที่จำเป็นในการศึกษา หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 (สุขศึกษาและพลศึกษา)

กิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. กิจกรรมประเมินผลการพัฒนาการเรียนรู้ตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง มีแนวเฉลยคำตอบเพื่อให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบด้วยตนเองในการศึกษา เรียนรู้จากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. กิจกรรมประเมินผลการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต
3. กิจกรรมร่วมคิด ร่วมสนทนากับผู้อื่น
4. กิจกรรม ศึกษา ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม จากแหล่งการเรียนรู้ ผู้รู้หรือสื่อเสริมอื่นๆ ที่ได้แนะนำไว้  
สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ถ้าผู้เรียนได้ศึกษาเรียนรู้จากชุดการเรียนรู้ทางไกลตามคำแนะนำและทำกิจกรรมดังกล่าวอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนแล้ว จะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการศึกษาตามประสงค์ได้

สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ข้อตกลง	จ
• การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	1
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกายและการดูแลรักษา	3
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	6
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย	7
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	10
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	11
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	14
• ชีวิตและครอบครัว	15
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชีวิตและครอบครัว	17
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	20
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เพศศึกษา	21
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	23
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิดทางเพศ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	24
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	26
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	27
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	29
• การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	31
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหว	33
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	36
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	37
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	40
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	41
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	43

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กีฬาประเภททีม	44
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	46
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาประเภทบุคคล	47
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	49
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามหลัก วิทยาศาสตร์	50
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 6	52
<b>• การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค</b>	53
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	55
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	57
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น	58
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	60
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน	61
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	63
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 อาหารและโภชนาการ	64
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	66
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การวางแผนชีวิตเพื่อสุขภาพ	70
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	72
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	73
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 6	75
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ	76
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 7	78
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การพักผ่อนและนันทนาการเพื่อสุขภาพ	79
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 8	81
<b>• ความปลอดภัยในชีวิต</b>	83
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิตประจำวัน	85
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	87
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การป้องกัน หลีกเลี่ยง และการให้ความช่วยเหลือ เมื่อเกิด อุบัติเหตุ อัคคีภัย อันตรายจากมลพิษและสารเคมี	88
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	90

	หน้า
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หลักและวิธีการใช้ยา	92
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	94
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และการป้องกันการเสพติด	95
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	97
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การให้ความช่วยเหลือเมื่อได้รับอันตรายจากสถานการณ์คับขัน	98
แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	101
รายชื่อคณะทำงาน	102

## ข้อตกลง

สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบชุดการเรียนรู้ทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมวดวิชา พัฒนาทักษะชีวิต 1 (สุขศึกษาและพลศึกษา) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนทุกคนต้องทำกิจกรรม ในแต่ละเรื่องด้วยตนเองหรือปรึกษาผู้อื่น กิจกรรมประกอบด้วย

1. กิจกรรมประเมินผลการพัฒนาการเรียนรู้ตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง กิจกรรมนี้เป็นคำถามให้ ตอบทั้งแบบสั้น ๆ และตอบคำถามที่ยาว เมื่อผู้เรียนทำกิจกรรมนี้เสร็จเรียบร้อยแล้วสามารถตรวจสอบความ ถูกต้องจากเฉลยคำตอบ

2. กิจกรรมประเมินผลการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตเป็นลักษณะคำถามปลายเปิดจะไม่มี เฉลยคำตอบให้ เพราะคำตอบของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามสภาพการดำเนินชีวิต

3. กิจกรรมร่วมคิดจากการสนทนากับผู้อื่นตามความสนใจ หรือตามประเด็นที่กำหนดให้จะไม่มี เฉลยคำตอบให้เช่นเดียวกับข้อ (2)

4. กิจกรรมให้ศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้ ผู้รู้ สถานประกอบการ หรือจากสื่อต่าง ๆ ที่กำหนด ให้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างผู้มีความรอบรู้และรอบ

กิจกรรมดังกล่าว นอกจากจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว ยังเป็นส่วนประกอบในการ ประเมินการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียน เพื่อผ่านการศึกษาในแต่ละระดับอีกด้วย



การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์



**กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกายและการดูแลรักษา**

**กิจกรรมที่ 1**

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 อวัยวะภายนอก มีลักษณะเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง

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

1.2 อวัยวะภายใน มีลักษณะเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง

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

1.3 ลักษณะของหนังกำพร้า เป็นอย่างไร

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

1.4 จงบอกวิธีการป้องกันและรักษาลูกนัยน์ตา

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

1.5 จงบอกวิธีการป้องกันอันตรายของจมูก

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

1.6 จงบอกวิธีการป้องกันรักษาหู

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

**กิจกรรมที่ 2**

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนคิดว่าจะมีวิธีดูแลรักษาร่างกายและอวัยวะภายในของร่างกายในเรื่องต่อไปนี้ได้อย่างไร

1. สมอง.....

.....

.....

2. หัวใจ.....

.....

.....

3. กระเพาะอาหาร.....

.....

.....

4. ไต.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 3**

ให้ผู้เรียนสนทนากับผู้ที่มีปัญหาทางสายตา (สายตาสั้น สายตาวาว สายตาเอียง) แล้วสรุปถึงสาเหตุ การแก้ไขและการป้องกัน

ความผิดปกติทางสายตา	สาเหตุ	การแก้ไข	การป้องกัน
สายตาสั้น			
สายตาวาว			
สายตาเอียง			



**แนวเจลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกายและการดูแลรักษา**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 อวัยวะภายนอก เป็นอวัยวะที่สามารถมองเห็นได้ เช่น หู จมูก ปาก ผิวหนัง เป็นต้น
- 1.2 อวัยวะภายใน เป็นอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย ไม่สามารถมองเห็น เช่น สมอง หัวใจ กระเพาะอาหาร เป็นต้น
- 1.3 หนังกำพร้า จะเป็นหนังที่อยู่ชั้นบนสุด มีการหลุดลอกออกได้ เรียกว่า ขี้ไคล และมีการสร้างขึ้นใหม่ทดแทน
- 1.4 วิธีการดูแลและป้องกันลูกนัยน์ตา มีดังนี้
  - 1) ไม่ควรใช้สายตาเพ่งอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเวลานาน จอคอมพิวเตอร์ควรมีการพักสายตาบ้างบางครั้ง
  - 2) หลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือ หรือเขียนหนังสือในที่สั่นสะเทือน หรือมีแสงสว่างไม่พอเพียง
  - 3) รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ เพื่อบำรุงสายตา
  - 4) รักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ และพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่
  - 5) ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับสายตา ให้ปรึกษาจักษุแพทย์
- 1.5 วิธีป้องกันอันตรายเกี่ยวกับจมูก มีดังนี้
  - 1) ไม่ควรตัดหรือถอนขนจมูก เนื่องจากขนจมูกทำหน้าที่กรองฝุ่นและเชื้อโรคก่อนจะเข้าสู่ปอด
  - 2) ไม่ควรดมสารเคมีใกล้จมูกจนเกินไป หากต้องดม ควรดมห่างๆ โดยใช้มือโบกให้กลิ่นโชย
  - 3) ไม่ควรสูดน้ำมูกแรงๆ ควรใช้ผ้าสะอาด หรือกระดาษนุ่มๆ เช็ด หรือรองรับ
  - 4) เมื่อมีอาการผิดปกติที่จมูก ควรปรึกษาแพทย์
- 1.6 วิธีป้องกันรักษาหู มีดังนี้
  - 1) หลีกเลี่ยงการนำไม้หรือสิ่งใดก็ตามแคะหู ไม่ว่าจะแคะด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นแคะให้ เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าหูได้
  - 2) หลีกเลี่ยงการกระทบกระแทกแรงที่หู ซึ่งอาจจะทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาดได้
  - 3) เมื่อมีอาการผิดปกติที่หู ควรปรึกษาแพทย์

**กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญเติบโตและการตามวัย**

**กิจกรรมที่ 1**

ให้ผู้เรียนตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้มาพอเข้าใจ

1.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายใดบ้าง ที่แสดงให้เห็นว่าเด็กหญิงและเด็กชายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น

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

1.2 ในวัยเด็กตอนต้นและวัยเด็กตอนกลาง มีพัฒนาการทางอารมณ์ แตกต่างกันอย่างไรร

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

1.3 วัยทารก หมายถึงช่วงใดของชีวิตมนุษย์

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

1.4 พัฒนาการทางด้านสังคม มีความสำคัญต่อวัยรุ่นสูงอายุอย่างไร

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

1.5 ลักษณะการปรับตัวของวัยรุ่นผู้ใหญ่มีอะไรบ้างและเป็นอย่างไร

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



กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนรวบรวมข่าวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่น ทั้งเพศชายและเพศหญิง แล้วนำมาวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่น และหาแนวทางป้องกันแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ข่าว

.....

พฤติกรรมที่พบ

.....

เหมาะสม

.....

ไม่เหมาะสม (ระบุ) เพราะ

.....

แนวทางการป้องกัน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

.....

ข่าว

.....

พฤติกรรมที่พบ

.....

เหมาะสม

.....

ไม่เหมาะสม (ระบุ) เพราะ

.....

แนวทางการป้องกัน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

.....

.....

## แนวเลอยกิจกรรม

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

#### กิจกรรมที่ 1

- 1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีดังนี้ ส่วนสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีรูปร่างและทรวดทรงเป็นหญิงอย่างชัดเจน หน้าอกจะขยายใหญ่ขึ้นเริ่มมีขนที่อวัยวะเพศและไ้รักแร้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเด็กชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีดังนี้ รูปร่างทรวดทรงจะมีความเป็นชายมากขึ้น มีพัฒนาการของกระดูกที่แข็งแรงขึ้น ไหล่จะขยายมากขึ้น แต่สะโพกจะตอบเข้า กล้ามเนื้อเริ่มจับเป็นมัดๆ หน้าอกจะนูนขึ้นเล็กน้อย เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย ทั้งอวัยวะเพศไ้รักแร้ หน้าอก แขน ขา และเริ่มมีหนวดเครา หน้าผากกว้าง ริมฝีปากหนาขึ้น ลูกกระตืออกเห็นชัดเจน เสียงจะเริ่มแตกหนุ่ม มีลิ้นขึ้นบริเวณโบน้า ออกและแผ่นหลัง

- 1.2 วัยเด็กตอนต้น และวัยเด็กตอนกลาง มีพัฒนาการทางอารมณ์แตกต่างกัน ดังนี้

วัยเด็กตอนต้น	วัยเด็กตอนกลาง
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นคนเจ้าอารมณ์</li> <li>- กลัวสิ่งแปลกใหม่</li> <li>- มีความอิจฉาน้องใหม่ หรือพี่</li> <li>กลัวถูกแย่งความรัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเหตุผลมากขึ้น</li> <li>- รู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแปลกใหม่</li> <li>- ต้องการการยอมรับเข้าเป็นหมู่คณะ</li> </ul>

- 1.3 วัยทารก หมายถึง วัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี โดยแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ คือ
- 1) วัยทารกแรกเกิด ตั้งแต่แรกเกิด ถึงอายุ 2 สัปดาห์
  - 2) วัยทารก ตั้งแต่อายุ 2 สัปดาห์ ถึง อายุ 2 ปี
- 1.4 ในวัยสูงอายุ พัฒนาการด้านสังคมมีความสำคัญมาก เพราะวัยนี้จะเกิดความรู้สึกว่าเหว่ กลัวถูกลูกหลานทอดทิ้ง ต้องการให้ลูกหลานเอาใจใส่ เห็นคุณค่า เป็นวัยที่ต้องการกำลังใจ ต้องการกลุ่มเพื่อน และทำกิจกรรมเพื่อสังคม โดยจะมีความสนใจเรื่องการกุศลมาก ยึดถือศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ
- 1.5 การปรับตัวของผู้ใหญ่ จะเป็นการปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม โดยยอมรับความเป็นจริงของชีวิตคู่ รู้จักการควบคุมอารมณ์ โดยจะมีการปรับตัวที่สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้
- 1) สนใจเลือกคู่ครองที่เหมาะสมกับตน โดยศึกษาองค์ประกอบต่างๆ เช่น ความสนใจในเรื่องเดียวกัน ทศนคติที่เหมือนกัน ฐานะทางการเงินที่ใกล้เคียงกัน เป็นต้น
  - 2) ประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถของตน
  - 3) ใช้ความสามารถในการแก้ไขปัญหาครอบครัว
  - 4) อาจเกิดความกดดันด้านอารมณ์ทั้งครอบครัวและการทำงาน แต่เมื่ออายุเพิ่มขึ้นก็อาจจะลดความเครียด และแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น





กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนอ่านข่าวหรือบทความ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้บริโภคที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย แล้วนำมาตัดปะหรือคัดลอกข้อความลงในกรอบแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อความ
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1. ข้อความนี้เกี่ยวกับเรื่อง .....
2. จาก (หนังสือพิมพ์, วารสาร).....  
ฉบับที่.....วันที่ .....
3. ผู้เขียนคือ.....
4. เนื้อหา โดยสรุป .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ความคิดเห็นของผู้เรียนต่อข้อความนี้ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์**

**กิจกรรมที่ 1**

หลักการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดี ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เรียกว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีดังนี้

- 1) รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่
- 2) รับประทานอาหารเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3) รับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ
- 4) รับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และเมล็ดถั่วแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
- 6) รับประทานอาหารประเภทไขมันพอสมควร
- 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัด
- 8) รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

**ชีวิตและครอบครัว**



กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชีวิตและครอบครัว

กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 แนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 ในการเลือกคู่ครอง ควรมีหลักเกณฑ์ในการเลือกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

1.3 ในการให้นมลูก แม่ควรให้นมลูกตั้งแต่เมื่อใด และผู้เรียนคิดว่าการกินนมแม่มีผลดีอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

1.4 ปัญหาการขัดแย้งในครอบครัว เกิดจากอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

1.5 จงบอกถึงสาเหตุต่างๆ ที่สามารถทำลายอนาคตของวัยรุ่นได้

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 2

ให้ผู้เรียนบอกบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อบุคคลต่อไปนี้  
คู่สมรส

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

พ่อหรือแม่

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

ลูก

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

บุคคลอื่น ๆ (สมาชิกคนอื่น ๆ ระบุ)

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

กิจกรรมที่ 3

ให้ผู้เรียนสนทนากับเพื่อนๆ เกี่ยวกับวิธีการสร้างสัมพันธภาพและการรักษาสัมพันธภาพ แล้วนำมา  
บันทึก

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

กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนอ่านข่าวหรือบทความ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสื่อลามกอนาจาร โดยนำมาตัดปะหรือคัดลอก  
ข้อความลงในกรอบแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

- 1. ข้อความนี้เกี่ยวกับเรื่อง .....
- 2. จาก (หนังสือพิมพ์, วารสาร).....  
ฉบับที่.....วันที่ .....
- 3. ผู้เขียนคือ.....
- 4. เนื้อหา โดยสรุป .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 5. ความคิดเห็นของผู้เรียนต่อข้อความนี้ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชีวิตและครอบครัว

### กิจกรรมที่ 1

- 1.1 แนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ควรสร้างสัมพันธภาพที่มีความรัก ความอบอุ่น ตั้งแต่คู่สามีภรรยาจนไปสู่ลูก เป็นสัมพันธภาพระหว่าง พ่อ แม่ ลูก
- 1.2 หลักเกณฑ์ในการเลือกคู่ครอง มีดังนี้
  - 1) ทั้งสองฝ่ายมีความรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกัน
  - 2) มีการศึกษา มีฐานะใกล้เคียงกัน
  - 3) สามารถมีบุตร และเลี้ยงดูบุตรได้ดี
  - 4) อยู่ในสิ่งแวดล้อมของครอบครัวซึ่งกันและกันได้
- 1.3 ควรให้ลูกกินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด ผลดีของการให้ลูกกินนมแม่ คือ
  - 1) มีสารอาหารครบถ้วน
  - 2) ย่อยง่ายและถูกดูดซึมได้ดี
  - 3) มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ สะอาด ไม่มีเชื้อโรค
  - 4) ลูกเกิดความอบอุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ
  - 5) ประหยัด
- 1.4 ปัญหาขัดแย้งในครอบครัว เกิดจากสิ่งต่อไปนี้
  - 1) การไม่รับผิดชอบในครอบครัวทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย
  - 2) การนอกใจอันเกิดจากความเจ้าชู้ ความไม่เพียงพอในกามารมณ์ หรือเกิดความหึงหวงกัน
  - 3) เจตคติและค่านิยมที่แตกต่างกัน จนไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้
  - 4) เครือญาติของแต่ละฝ่ายเข้ามายุ่งในชีวิตครอบครัวมากเกินไป
- 1.5 สาเหตุที่สามารถทำลายอนาคตวัยรุ่นได้
  - 1) ปัญหาการเรียน ที่อาจจะเรียนไม่เข้าใจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย
  - 2) ปัญหาการคบเพื่อน ที่อาจจะคบเพื่อนที่ไม่ดี ชักจูงไปสู่ทางเสียหายได้
  - 3) ปัญหาสุขภาพ ที่เกิดจากความเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัว
  - 4) ปัญหาครอบครัวที่แตกแยก
  - 5) เชื่อสื่อโฆษณา ที่ชักจูงพาให้ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย
  - 6) การลอกเลียนแบบตามกัน โดยตามกันในพฤติกรรมที่ผิด ๆ
  - 7) มีค่านิยมทางเพศที่ผิด ๆ ที่ทำให้การดำเนินชีวิตผิดพลาดไป

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เพศศึกษา

กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนอธิบายสรุปความรู้สั้นๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้

1.1 เพศภาวะ หมายถึง.....

.....

1.2 การปรับตัว หมายถึง .....

.....

1.3 สุขอนามัยทางเพศหมายถึง.....

.....

1.4 การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ.....

.....

1.5 การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม.....

.....

กิจกรรมที่ 2

ถ้าเพื่อนหรือคนใกล้ชิดผู้เรียน มีปัญหาในเรื่องความต้องการทางเพศ หรือ การมีเพศสัมพันธ์ ผู้เรียน จะให้คำแนะนำอย่างไร

.....



**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เพศศึกษา**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 เพศภาวะ หมายถึง การกำหนดเพศที่เป็นไปตามเงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรม ให้แสดงบทบาทหญิง ชาย ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์และเงื่อนไขของสังคมที่เปลี่ยนไป
- 1.2 การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหรือเกิดปัญหาน้อยที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นการปรับที่ตัวเรา หรือปรับที่สภาพแวดล้อม
- 1.3 สุขอนามัยทางเพศ หมายถึง การดูแลอวัยวะเพศให้มีสุขอนามัยที่ดี ให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติและปราศจากโรค
- 1.4 การจัดการอารมณ์และความต้องการทางเพศ เป็นการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ ซึ่งอาจจะต้องระงับอารมณ์ แต่หากระงับไม่ได้ ก็ต้องระบายโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ต้องอยู่ภายใต้จริยธรรมของสังคมและสิทธิของบุคคล
- 1.5 การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม คือ การรู้จักวางตนในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน เช่น เพศหญิง เกิดความรู้สึกมั่นคงในความเป็นเพศหญิง ไม่ประหม่า อึดอัด หรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพศชาย

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์  
การล่วงละเมิดทางเพศ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 มีพฤติกรรมใดบ้าง ที่จะนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

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

1.2 กระทำชำเรา หมายถึง

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

1.3 อนาจาร หมายถึง

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

1.4 กฎหมายคุ้มครองสิทธิผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีความสำคัญอย่างไร

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

1.5 อนาจาร กับ กระทำชำเรา แตกต่างกันอย่างไรร

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

กิจกรรมที่ 2

ให้ผู้เรียนระบุสถานการณ์ที่สามารถเกิดภาวะเสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศในชุมชนของท่าน พร้อมให้เหตุผลประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3

จากปัญหาทางเพศที่เกิดขึ้นเป็นข่าวตามสื่อต่าง ๆ เช่น พ่อเลี้ยงข่มขืนลูกเลี้ยง ลุง น้ำ อ่า ข่มขืนหลาน ครูทำอนาจารศิษย์ ให้ผู้เรียนหาคู่สนทนาในปัญหาดังกล่าว โดยสนทนาถึงพฤติกรรม และบทลงโทษแล้วให้สรุปและบันทึกการสนทนา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎหมายคุ้มครองสิทธิ ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศในมาตราต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความผิดทางเพศ และบทลงโทษ แล้วให้สรุปและบันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พฤติกรรมไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิดทางเพศ**  
**และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่
  - 1) การดูภาพ วิดิทัศน์ หรือภาพยนตร์ลามกอนาจาร
  - 2) การอยู่ใกล้กับเพศตรงข้ามในที่รโหฐาน
  - 3) การจับต้องร่างกายของเพศตรงข้าม
  - 4) การอยู่ที่เปลี่ยว
  - 5) การเที่ยวเตร่ เที่ยวกลางคืน
  - 6) การแต่งกายไม่เหมาะสม แต่งกายโป๊ ยั่วทางเพศ
  - 7) การดื่มสุรา ของมันเมา หรือใช้สารเสพติดต่าง ๆ
- 1.2 กระทำชำเรา หมายถึง การที่ชายร่วมประเวณีกับหญิงโดยการใช้อวัยวะสืบพันธุ์เพศชายล่วงล้ำเข้าไปในช่องคลอดหรืออวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง ไม่ว่าจะล่วงล้ำเข้าไปมากน้อยเพียงใด หรือเพียงแต่อวัยวะสืบพันธุ์ชายแตะจรดช่องคลอดหรืออวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงก็ถือว่ามีความผิดฐานกระทำชำเรา
- 1.3 อนาจาร หมายถึง การกระทำที่ไม่สมควรในทางเพศ เป็นการกระทำให้เป็นที่ยับอายขายหน้าในที่สาธารณะ เช่น จับต้องของสงวนฝ่ายหญิงบนรถเมล์ เป็นต้น
- 1.4 กฎหมายคุ้มครองสิทธิผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นกฎหมายที่บัญญัติไว้โดยมีจุดประสงค์เพื่อคุ้มครองผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งจะมีการกำหนดความผิดของการกระทำต่าง ๆ ไว้
- 1.5 อนาจารจะเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ โดยทำให้ได้รับความอับอายในที่สาธารณะ แต่ยังมีได้ล่วงละเมิดทางเพศจนถึงขั้นร่วมประเวณี ส่วนการกระทำชำเรา จะเป็นการล่วงละเมิดทางเพศจนถึงขั้นร่วมประเวณี

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 แม่ที่ติดเชื้อเอดส์ ควรจัดการเลี้ยงลูกด้วยนม เพราะเหตุใด

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

1.2 พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ มีอะไรบ้าง

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

1.3 การป้องกันตนเองจากเชื้อเอดส์ ควรปฏิบัติอย่างไร

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

1.4 การป้องกันตนเองจากกามโรค ควรปฏิบัติอย่างไร

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

1.5 โรคทางเพศสัมพันธ์ ก่อให้เกิดปัญหาต่อการสาธารณสุขได้อย่างไร

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

กิจกรรมที่ 2

หลังจากผู้เรียนได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้แล้ว หากผู้เรียนพบผู้ป่วยที่เป็นโรคเอดส์ในชุมชนของตน ผู้เรียนจะแนะนำให้ผู้ป่วยรักษาร่างกายอย่างไร

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

กิจกรรมที่ 3

ให้ผู้เรียนสนทนากับเพื่อน หรือศึกษาจากผู้รู้ หรือจากแหล่งการเรียนรู้ เกี่ยวกับปัญหาโรคเอดส์แล้ว บันทึกลงตามประเด็นต่อไปนี้

สาเหตุ

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

การป้องกัน

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

ปัญหาต่อสังคม

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

ปัญหาต่อเศรษฐกิจ

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

กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ จากผู้รู้หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ตามแต่โอกาส

## แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

### กิจกรรมที่ 1

- 1.1 แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี เมื่อตั้งครรภ์และคลอดลูก ลูกอาจจะไม่ติดเชื้อเอชไอวี แต่หากลูกกินนมแม่ อาจได้รับเชื้อเอชไอวีที่มาจากน้ำนมได้ ดังนั้น แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีจึงควรงดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 1.2 พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี มีดังนี้
  - 1) มีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า โดยไม่ได้ป้องกันโดยการสวมถุงยางอนามัย
  - 2) ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
- 1.3 การป้องกันตนเองจากโรคเอชไอวี มีดังนี้
  - 1) หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ผู้ป่วย หรือชาวต่างชาติที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรค
  - 2) หลีกเลี่ยงการฝังเข็ม สักผิวหนัง เจาะหู จากสถานประกอบการที่ไม่รักษาอนามัยด้านความสะอาด
  - 3) หลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยา แปร่งสีฟัน มีดโกนร่วมกับผู้อื่น
  - 4) ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น
  - 5) ก่อนตัดสินใจแต่งงาน ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพและตรวจเลือดเพื่อป้องกันโรคติดต่อ
  - 6) หากสงสัยว่าติดเชื้อเอชไอวีควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที
  - 7) รักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ
- 1.4 การป้องกันตนเองจากกามโรคควรปฏิบัติ ดังนี้
  - 1) ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
  - 2) ไม่รวมประเวณีกับผู้ที่ต้องสงสัยจะเป็นโรค
  - 3) ไม่ใช่เครื่องแต่งกายหรือของใช้ร่วมกับผู้ที่เป็นโรค
  - 4) นำคู่มรสบไปตรวจร่างกายกับแพทย์ หากสงสัยว่าจะเป็นกามโรค
- 1.5 โรคทางเพศสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสาธารณสุข คือ ทำให้ผู้ป่วยระบอดไปทั่วหากไม่มีการป้องกัน เกิดความเสียหายต่อประเทศ อันจะทำให้การทำงานทางด้านสาธารณสุขต้องเสียทั้งเงินงบประมาณในการซื้อยามารักษา เสียเวลาและแรงงานในการที่บุคลากรของสาธารณสุขต้องมาดูแล และเสียแรงงานจากตัวผู้ป่วยด้วย



**การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม  
กีฬาไทยและกีฬาสากล**



**กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหว**

**กิจกรรมที่ 1**

ให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาสาระสำคัญจากการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตามหัวข้อต่อไปนี้มาพอเข้าใจ

1.1 การเคลื่อนไหวร่างกาย คือ

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

1.2 เหตุใดคนเราจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกาย

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

1.3 ยกตัวอย่างของการเคลื่อนไหวแบบธรรมดา (การเคลื่อนไหวพื้นฐาน)

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

1.4 ยกตัวอย่างของการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญพิเศษ

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

1.5 ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวลดลง

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



กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้า เรื่องเกี่ยวกับการฝึกความเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญพิเศษจากผู้รู้หรือแหล่งความรู้ต่างๆ แล้วบันทึกตามแบบบันทึก

ประเภทของการเคลื่อนไหว

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

ลักษณะการเคลื่อนไหว

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

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเคลื่อนไหว

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

แหล่งที่มา (ผู้รู้ หรือ หนังสือ).....  
ฉบับที่..... วันที่.....

**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหว**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 การเคลื่อนไหวร่างกาย คือ การที่ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามกลไกของธรรมชาติซึ่งการเคลื่อนไหวเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกาย เช่น การขยับแขน ขยับขา หันศีรษะ เป็นต้น
- 1.2 เหตุที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหว เพราะร่างกายต้องกระทำการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดพัฒนาการและเปลี่ยนแปลงไปตามวัยอย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข
- 1.3 การเคลื่อนไหวแบบธรรมดา เช่น การวิ่ง การเดิน เป็นต้น
- 1.4 การเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความชำนาญพิเศษ เช่น การเล่นเทนนิส การว่ายน้ำ เป็นต้น
- 1.5 ปัจจัยที่ทำให้ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวลดลง ก็คือ การที่ร่างกายขาดปัจจัยบางประการต่อสมรรถภาพทางกาย ซึ่งการขาดปัจจัยดังกล่าว ได้แก่
  - 1) การรับประทานอาหารไม่เพียงพอและได้คุณค่าทางอาหารไม่ครบถ้วน
  - 2) ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  - 3) พักผ่อน หลับนอนไม่เพียงพอ
  - 4) อยู่ในที่มีมลพิษ
  - 5) สุขภาพจิตเสื่อม

**กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**

**กิจกรรมที่ 1**

ให้ผู้เรียนสรุปเนื้อหาสาระสำคัญมาสั้น ๆ พอเข้าใจ

1.1 สมรรถภาพทางกาย

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

1.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

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

1.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

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

1.4 การประเมินสมรรถภาพทางกาย

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

1.5 การทดสอบความแข็งแรงและความทนทาน

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



กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติม เกี่ยวกับโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกจากผู้รู้หรือแหล่งการเรียนรู้ แล้วบันทึก

รูปแบบของโปรแกรม

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

ขั้นตอนการปฏิบัติ

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

ประโยชน์ที่ได้รับ

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

แหล่งที่มา (ผู้รู้ / หนังสือ) .....  
ฉบับที่..... วันที่.....

## แนวเฉลยกิจกรรม

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

#### กิจกรรมที่ 1

- 1.1 สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถหรือประสิทธิภาพของการแสดงออกทางร่างกายอย่างเต็มที่
- 1.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือ ได้กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องเป็นการเพิ่มจำนวนออกซิเจนให้มากที่สุดในช่วงเวลาที่จำกัด
- 1.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเป็นการทดสอบการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ โดยเป็นองค์ประกอบที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ได้แก่ ความสมดุล ความอ่อนตัว กำลัง จังหวะ ความอดทน ส่วนสูง น้ำหนัก ความคล่องตัวและขนาดของร่างกาย
- 1.4 การประเมินสมรรถภาพทางกาย เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ทราบความสมบูรณ์ของร่างกาย และพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้สูงขึ้น
- 1.5 การทดสอบความแข็งแรงและความทนทาน เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางด้านกลไกซึ่งเป็นการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานในการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ





**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา**

**กิจกรรมที่ 1**

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความเหมือนกัน คือ การได้เคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสม ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย

ส่วนการออกกำลังกายต่างจากการเล่นกีฬาก็คือ การออกกำลังกายทั่วไปเป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่มีกฎ กติกา และวิธีการเล่น สำหรับการเล่นกีฬา ก็จะเป็นการเคลื่อนไหวที่จะต้องมีการ กติกา และวิธีการเล่น





**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กีฬาประเภททีม**

**กิจกรรมที่ 1**

กีฬาที่นิยมเล่นกันทั่วโลก คือ ฟุตบอล หรือบางประเทศก็เรียกว่า ซอกเกอร์ ซึ่งเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันระหว่างประเทศ





**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาประเภทบุคคล**

**กิจกรรมที่ 1**

กีฬาที่เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การว่ายน้ำ เพราะการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ได้บริหารทุกสัดส่วน เหมาะกับคนทุกเพศ ทุกวัย แม้กระทั่งวัยทารกที่วงการแพทย์ได้นำทารกลงสู่สระว่ายน้ำ เพื่อให้สภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น แต่การนำทารกลงสระว่ายน้ำ ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น





**แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 6**  
**การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามหลักวิทยาศาสตร์**

**กิจกรรมที่ 1**

การออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามี 5 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่โดยไม่มีการเคลื่อนไหว เช่น การบีบกำวัตถุ การยืนต้นเสา เหมาะกับผู้นั่งทำงาน นิ่งโตะเป็นเวลานาน
2. การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ จะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การวิดน้ำ การยกน้ำหนัก เหมาะกับผู้ที่ต้องการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน
3. การออกกำลังกายแบบให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ตลอดการเคลื่อนไหว เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การขึ้นลงแบบขั้นบันได เหมาะกับการใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา
4. การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจนในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่งเร็ว กระโดดสูง ปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬา
5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เป็นแบบมีการหายใจเข้า-ออก ในระหว่างมีการเคลื่อนไหว เช่น การว่ายน้ำ การเดินเร็ว นิยมกันในหมู่ของนักออกกำลังกาย

**การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ  
และการป้องกันโรค**



กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ มีอะไรบ้าง และมีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

1.3 เพราะเหตุใดจึงต้องมีการจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

1.4 มลพิษทางน้ำ หมายความว่าอย่างไร และก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

1.5 อะไรเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 2**

ผู้เรียนคิดว่าตนเองมีบทบาทในการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมในชุมชนของตนได้อย่างไร ยกตัวอย่างประกอบเหตุผลด้วย

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

**กิจกรรมที่ 3**

ให้ผู้เรียนสนทนากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อสม. ประจำชุมชน หรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับสาธารณสุข ที่ผู้เรียนอาศัยอยู่ในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ นำข้อมูลการสนทนา มาสรุปแล้วบันทึก

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

**กิจกรรมที่ 4**

ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าเรื่องเกี่ยวกับวิธีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เช่น ห้องสมุด ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น แล้วนำมาบันทึก

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

**แนวเจตสิกกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพสิ่งแวดล้อม**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อมนุษย์มาก เพราะสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์ เพราะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาพมนุษย์
- 1.2 ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาพ จะมีอยู่ 3 ประการ คือ
  - 1) ตัวของบุคคลเอง ที่มีความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สุขภาพ และถ้าหากเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในครอบครัว ก็วยิ่งส่งผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วย
  - 2) สิ่งที่ทำให้เกิดโรค ซึ่งมีทั้งสิ่งมีชีวิต เช่น เชื้อจุลินทรีย์ เชื้อไวรัส และสิ่งไม่มีชีวิต เช่น ฝุ่น ตะกั่ว เขม่าควันจากท่อไอเสีย ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้
  - 3) สิ่งแวดล้อม หากสิ่งแวดล้อมไม่ดี จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงควรป้องกันและบำรุงรักษาสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ดี
- 1.3 การจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว ก็เพื่อให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น ทุกคนจึงควรร่วมกันสร้างสรรค์สังคม สร้างจิตสำนึก ช่วยกันแก้ไขปัญหามลภาวะในสิ่งแวดล้อม เพื่อชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในครอบครัว
- 1.4 มลภาวะทางน้ำ คือ สภาพของแหล่งน้ำต่าง ๆ เช่น แม่น้ำ ลำคลอง ที่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ได้ เพราะน้ำเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับชีวิต ทั้งน้ำกิน น้ำใช้ หากแหล่งน้ำเน่าเสีย ไม่สามารถนำมาใช้ได้ มนุษย์ก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้
- 1.5 สาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ก็คือ มนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นผู้ใช้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต หากใช้อย่างขาดจิตสำนึกและทำลาย โดยไม่บำรุงรักษาจะทำให้สิ่งแวดล้อมเกิดมลพิษได้ และหันกลับมาทำลายมนุษย์เอง





## แนวเฉลยกิจกรรม

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น

#### กิจกรรมที่ 1

- 1.1 สุขภาพกาย หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ทำงานได้ตามปกติ และทุกส่วนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ซึ่งก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน
- 1.2 สุขภาพจิต หมายถึง สภาพจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส ซึ่งสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข
- 1.3 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดี มีดังนี้
  - 1) ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง
  - 2) ระบบต่างๆ ของอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
  - 3) ร่างกายเจริญเติบโตและมีความสัมพันธ์กับความเจริญด้านอื่น ๆ
  - 4) ร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ไม่เหนื่อยเร็ว
  - 5) อวัยวะทุกส่วนแข็งแรง และมีสภาพดี เช่น หู ตา ฟัน
  - 6) ผิวหนังสะอาด กลิ้งเกลสา สดชื่น เปล่งปลั่ง
  - 7) รูปร่าง ทรวดทรง ได้สัดส่วนพอเหมาะ
  - 8) การพักผ่อน นอนหลับเป็นไปอย่างปกติ ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ
- 1.4 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีดังนี้
  - 1) สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
  - 2) มีความกระตือรือร้น ตั้งใจ และจดจ่อกับงานที่ทำ
  - 3) อารมณ์มั่นคง ควบคุมอารมณ์ได้ดี เชื่อมมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล
  - 4) มีอารมณ์ขันบ้างตามสมควร มองโลกในแง่ดี
  - 5) รู้จักตนเอง และเข้าใจผู้อื่น มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ
  - 6) สามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว และถูกต้อง
  - 7) สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อประสบกับความล้มเหลว ผิดหวัง
- 1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ คือ การมีความรู้ และปฏิบัติจนเป็นนิสัย ได้แก่ การที่จะศึกษาหาความรู้ตามศักยภาพ มีความคล่องแคล่ว มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว มีการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และมีความสุขในชีวิต





**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การป้องกันหลีกเลี่ยงโรคที่พบบ่อยในครอบครัวและชุมชน**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดจากเชื้อโรคเข้าไปเพิ่มจำนวนในร่างกาย อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเป็นผลจากตัวเชื้อโรคหรือพิษที่เชื้อโรคนั้นปล่อยออกมาเชื้อโรคก็จะติดต่อถ่ายทอดจากผู้ป่วยไปสู่คนปกติ
- 1.2 โรคติดต่อสามารถติดต่อได้ 5 ทาง ดังนี้
  - 1) ทางการหายใจ หรือสูดดม
  - 2) ทางการกิน
  - 3) ทางผิวหนัง ทางบาดแผล รอยถลอก หรือฉีดยา
  - 4) ทางเพศสัมพันธ์
  - 5) ทางรกและช่องคลอด
- 1.3 โรคไม่ติดต่อ เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่สมดุล พันธุกรรมและบางส่วนมาจากการรักษาพยาบาลที่ไม่ถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งโรคไม่ติดต่อนี้จะไม่ถ่ายทอดโรคนั้นๆ ให้ผู้อื่น
- 1.4 การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรค ควรจัดให้ดำเนินตามวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อการปฏิบัติสม่ำเสมอ โดยมีปัจจัยดังนี้
  - 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล ที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจว่า หากปฏิบัติตนในการป้องกันโรค จะเกิดผลดีกับตัวเอง
  - 2) ปัจจัยเสริมแรง จะเป็นปัจจัยที่คอยส่งเสริมหรือให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน จากบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครู เป็นต้น
  - 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างต่อเนื่อง



**กิจกรรมที่ 2**

ให้ผู้เรียนยกตัวอย่างอาหารที่ผู้เรียนเคยรับประทานและที่มีอยู่ในท้องถิ่นของท่านโดยระบุถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างน้อย 3 ชนิด

อาหาร	ประโยชน์ต่อสุขภาพ
1.	
2.	
3.	

**กิจกรรมที่ 3**

ให้ผู้เรียนสนทนากับเพื่อนเกี่ยวกับอาหารที่ชอบรับประทาน และคิดว่าอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร แล้วบันทึก

ชื่อเพื่อน.....

อาหารที่ชอบ .....

ประโยชน์ต่อสุขภาพ .....

.....

**กิจกรรมที่ 4**

ให้ผู้เรียนศึกษาสารอาหารหลัก 5 หมู่ จากเอกสารตามแหล่งการเรียนรู้ใกล้ๆ ระบุชนิดของอาหารและสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ พร้อมบันทึก

หมู่ของสารอาหาร	ชนิดของอาหาร	สารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ

## แนวเฉลยกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 อาหารและโภชนาการ

### กิจกรรมที่ 1

- 1.1 โภชนาการ หมายถึง เรื่องต่างๆ ที่ว่าด้วยอาหาร อาทิ การแบ่งประเภทของสารอาหาร การย่อยอาหาร โรคขาดสารอาหาร และประโยชน์ของอาหารที่เข้าไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- 1.2 สารเคมีที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารและจำเป็นต่อร่างกาย เราเรียกว่า สารอาหาร ซึ่งมีสารประกอบอยู่หลายชนิด และถ้าจะแยกโดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการ แยกได้ 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ
- 1.3 การเลือกกินหรือไม่กินอาหาร อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังนี้ ความคุ้นเคยหรือไม่คุ้นเคยรสชาติหรือความอร่อย ลักษณะเฉพาะของเนื้ออาหาร และทัศนคติ
- 1.4 ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีดังนี้
  - 1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
  - 2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
  - 3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
  - 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
  - 5) ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
  - 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
  - 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
  - 8) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
  - 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
  - 10) กินอาหารเช้า ซึ่งเป็นอาหารมื้อสำคัญของวัน
- 1.5 ถ้ารับประทานอาหารที่มีสารพิษหรือเชื้อโรคปนเปื้อน อาจทำให้เกิดอันตรายทั้งในลักษณะเฉียบพลัน หรือสะสมที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ในระยะยาว

**กิจกรรมที่ 5**

จงอธิบายสั้น ๆ พอเข้าใจ

5.1 การคุ้มครองผู้บริโภค

.....

.....

5.2 สิทธิของผู้บริโภค

.....

.....

5.3 อาหารเป็นยา

.....

.....

5.4 สมุนไพร

.....

.....

5.5 ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

.....

.....

**กิจกรรมที่ 6**

ให้ผู้เรียนสำรวจสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตน และผู้เรียนคิดว่าจะนำสมุนไพรไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองได้อย่างไร จงอธิบาย (บอกมา 3 ชนิด)

สมุนไพร	การนำไปใช้ประโยชน์
1.	
2.	
3.	



## การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น

### กิจกรรมที่ 5

- 5.1 การคุ้มครองผู้บริโภค คือ การที่รัฐบาลออกกฎหมายคุ้มครองมิให้ผู้บริโภคถูกเอาเปรียบหรือถูกละเมิดสิทธิต่อการซื้อหรือการบริการจากธุรกิจต่างๆ
- 5.2 สิทธิของผู้บริโภค คือ สิทธิที่ผู้บริโภคจะได้รับการคุ้มครองจากการได้รับข้อมูลข่าวสาร การมีอิสระในการเลือก การได้รับความปลอดภัย และสิทธิที่จะได้รับการชดเชยหากเกิดความเสียหายต่อสินค้าและบริการ
- 5.3 อาหารเป็นยา คือ การนำเอาสรรพคุณของพืชผักต่างๆ มาใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยใช้บำรุงร่างกายให้แข็งแรง
- 5.4 สมุนไพร คือ พืชผักพื้นบ้าน หรือพืชผักท้องถิ่นที่มีคุณสมบัติบำรุงร่างกาย และรักษาอาการเจ็บป่วย
- 5.5 ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ คือ ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ผลิตขึ้นมาจำหน่ายหรือให้บริการ ซึ่งผลิตภัณฑ์นั้นมีคุณสมบัติในการรักษาร่างกาย หรือบำรุงร่างกาย



**กิจกรรมที่ 3**

ให้ผู้เรียนสนทนากับคนรู้จักที่ออกกำลังกายเป็นประจำเกี่ยวกับประเด็นต่อไปนี้แล้วบันทึก (จำนวน 3 คน)

ชื่อ-นามสกุล	ประเภทกิจกรรมที่ออกกำลังกาย	ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย	ความคิดเห็นของผู้ที่ออกกำลังกาย

**กิจกรรมที่ 4**

ให้ผู้เรียนอ่านบทความที่เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยนำมาตัดปะหรือคัดลอกแล้วตอบคำถาม

1. ชื่อข้อความ/บทความที่.....
2. จากหนังสือ.....  
ฉบับที่.....วันที่/เดือน.....
3. ผู้เขียนคือ.....
4. เนื้อหาโดยสรุป.....  
.....  
.....
5. แสดงความคิดเห็นบทความนี้  
.....  
.....

**แนวเลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การวางแผนชีวิตเพื่อสุขภาพ**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นการเล่นกีฬา
- 1.2 การประเมินภาวะสุขภาพ คือ การตรวจสอบตนเอง ประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึก ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต ว่าปกติหรือไม่
- 1.3 การเผาผลาญพลังงาน คือ กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ทำให้เกิดการเผาผลาญในร่างกาย
- 1.4 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว คือ การสร้างบรรยากาศที่มีความรัก ความอบอุ่น และเป็นสุขที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมมือกัน



**กิจกรรมที่ 2**

เมื่อศึกษาหน่วยการเรียนรู้แล้ว หากผู้เรียนเกิดความเครียด ผู้เรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไร จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 3**

ให้ผู้เรียนสนทนากับเพื่อน โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า ถ้าผู้เรียนและเพื่อนเกิดความเครียดจะเกิดผลกระทบอะไรบ้าง สรุปและบันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 4**

ให้ผู้เรียนศึกษาความรู้เพิ่มเติม ในเรื่องเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ สรุปและบันทึกไว้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 ความเครียด หมายถึง การเกิดเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกายและจิตใจ ที่มาจากการต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่กดดัน หรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ
- 1.2 ผลกระทบของร่างกายเมื่อเกิดความเครียด มีดังนี้ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้ ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ
- 1.3 ผลดีต่อความเครียดที่มีต่อคนเรา ก็คือ หากมีความเครียดในระดับต่ำในระยะสั้นๆ จะทำให้มีการตื่นตัว มีความกระตือรือร้นในการทำงาน
- 1.4 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด มีดังนี้ สุขภาพและการเจ็บป่วย บุคลิกภาพ ครอบครัว การงาน และสิ่งแวดล้อม
- 1.5 การจัดการกับความเครียด มีอยู่ 2 วิธี คือ
  - 1) การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
  - 2) การฝึกหายใจ

## กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

### กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนสรุปความรู้สั้น ๆ พอเข้าใจในประเด็นเหล่านี้

1.1 ข้อมูลสารสนเทศ

.....

.....

1.2 ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

.....

.....

1.3 วิธีแสวงหาข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

.....

.....

1.4 วิธีการเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

.....

.....

### กิจกรรมที่ 2

ให้ผู้เรียนสำรวจแหล่งข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองแล้วบันทึกชื่อสถานที่ และเขียนแผนที่การเดินทางประกอบ

ชื่อ .....

สถานที่ .....

.....

แผนที่การเดินทาง



**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 ข้อมูลสารสนเทศ คือ ข้อมูลที่ผ่านการประมวลด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตรงตามความต้องการของผู้ใช้ โดยอยู่ในรูปแบบที่ใช้ได้และอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องการ
- 1.2 ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ คือ ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสถานให้บริการด้านสุขภาพ ข่าวสารข้อมูลในการดูแลและรักษาสุขภาพ
- 1.3 วิธีแสวงหาข้อมูล มีดังนี้ จากการสอบถาม สัมภาษณ์ การสำรวจ การจดบันทึก ตลอดจนการค้นหาจากสื่อต่างๆ เช่น Internet
- 1.4 วิธีการเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ มีดังนี้ ควรเลือกข้อมูลที่ได้รับการประมวลผลข้อมูล ตั้งแต่การรวบรวมข้อมูล การแยกแยะ การตรวจสอบความถูกต้อง การคำนวณ การจัดลำดับ การรายงานผล การสื่อสารข้อมูลหรือการแจกจ่ายข้อมูล

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การพักผ่อนและนันทนาการเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 จงบอกข้อควรปฏิบัติในการพักผ่อน

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

1.2 จงบอกลักษณะสำคัญของนันทนาการ

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

1.3 จงอธิบายประโยชน์ของนันทนาการ มาสัก 3 ข้อ

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

1.4 จงอธิบายถึงประโยชน์ของการพักผ่อน มาสัก 3 ข้อ

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

กิจกรรมที่ 2

เมื่อผู้เรียนศึกษาหน่วยการเรียนรู้แล้ว ให้ผู้เรียนบอกถึงกิจกรรมนันทนาการที่ผู้เรียนสามารถกระทำได้ในยามว่าง มา 3 กิจกรรม พร้อมอธิบายเหตุผลว่าเหตุใดจึงเลือกกิจกรรมนั้น

ชื่อ .....

กิจกรรมนันทนาการ .....

เหตุผลที่เลือกกิจกรรมนันทนาการนั้น

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



**แนวเจเลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การพักผ่อนและนันทนาการเพื่อสุขภาพ**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 การพักผ่อน หมายถึง การที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และสมอง ได้หยุดพัก โดยมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้
  - 1) ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้หายจากการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอย่างเพียงพอ
  - 2) การพักผ่อนด้านร่างกาย อาจทำได้โดยการนอนหลับ นอนเล่น นั่งเล่น หรือทำงานเบาๆ ที่ไม่ต้องใช้แรงหรือสมองมาก หรือจะเปลี่ยนอิริยาบถโดยการทำงานอื่นแทนชั่วคราว
  - 3) การพักผ่อนด้านจิตใจ อาจทำได้โดยการนอนหลับ พุดคุยเล่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่เบาสมอง เดินเล่น หรือทำงานอดิเรกต่างๆ
- 1.2 นันทนาการ หมายถึง การแสดงออกตามธรรมชาติของมนุษย์ตามความต้องการและความสนใจที่จะแสวงหาความพึงพอใจในเวลาว่าง นันทนาการ มีความสำคัญ ดังนี้
  - 1) ต้องเป็นกิจกรรม คือ มีการกระทำต่อร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดได้มีการกระทำ
  - 2) การเข้าร่วมกิจกรรมต้องกระทำด้วยความสมัครใจ
  - 3) กิจกรรมที่ทำนั้นต้องเป็นเวลาว่าง
  - 4) เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นอบายมุข แต่เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์
  - 5) กิจกรรมต้องนำมาซึ่งความพึงพอใจ
  - 6) ไม่เป็นกิจกรรมอาชีพ
- 1.3 ประโยชน์ของนันทนาการ มีดังนี้
  - 1) ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
  - 2) ช่วยให้เรามีโอกาสพักผ่อนหลังจากการทำงาน
  - 3) ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี แจ่มใส ปราศจากความกังวลใดใด
  - 4) ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติพลาดของเด็ก
  - 5) ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ
  - 6) ช่วยเสริมความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจอันดี
  - 7) ช่วยส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
  - 8) ช่วยส่งเสริมให้มีการรักษาทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ
- 1.4 ประโยชน์ของการพักผ่อน มีดังนี้
  - 1) ช่วยให้ร่างกายมีกำลังแข็งแรง สดชื่น กระจ่างใส และพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้
  - 2) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์ มีความต้านทานโรคดี และไม่เจ็บป่วยบ่อย
  - 3) ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ทำให้สมองคิดและจดจำได้ดี
  - 4) ช่วยลดอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ ได้ เพราะถ้าคนเราเหนื่อยมาก อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
  - 5) การพักผ่อนที่ถูกต้องเหมาะสม นับว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์



ความปลอดภัยในชีวิต





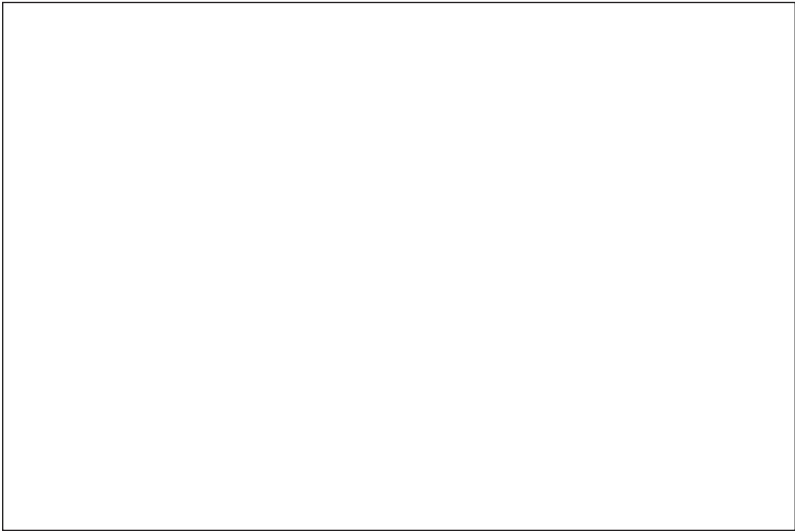
กิจกรรมที่ 3

ให้ผู้เรียนสนทนากับเจ้าของผู้ประกอบการขนาดย่อม ที่อยู่ในชุมชนของตนเอง เกี่ยวกับหลักการป้องกันและการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงให้กับบุคลากรในสถานประกอบการ แล้วสรุปผลการสนทนา

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

กิจกรรมที่ 4

ให้ผู้เรียนหารูปภาพจากหนังสือพิมพ์หรือแหล่งความรู้ต่างๆ หรือวาดรูปที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุจากน้ำมันมนุษย์ แล้วนำมาวิเคราะห์ถึงสาเหตุการเกิด และผู้เรียนคิดวิธีการป้องกันเหตุการณ์ดังกล่าว



สาเหตุการเกิด

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

วิธีการป้องกัน

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

**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ**  
**และความปลอดภัยในการดำรงชีวิตประจำวัน**

**กิจกรรมที่ 1**

หลักการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยง ดังนี้

- 1) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับอันตรายต่างๆ ให้เข้าใจ เพื่อรู้วิธีการป้องกัน
- 2) ศึกษาคำแนะนำและข้อควรปฏิบัติ การใช้เครื่องกลต่างๆ และควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด
- 3) ติดตามข่าวความเคลื่อนไหวของโลกในทุกด้าน โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพและสวัสดิภาพ
- 4) ปรับปรุงและแก้ไขสิ่งแวดล้อม หรือที่อยู่อาศัยให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย
- 5) ระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดได้ทุกขณะ
- 6) มีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และปฏิบัติตามกฎระเบียบที่วางไว้
- 7) หมั่นดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อมีอาการผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การป้องกัน หลีกเลียง และการให้ความช่วยเหลือ  
เมื่อเกิดอุบัติเหตุ อัคคีภัย อันตรายจากมลพิษและสารเคมี

กิจกรรมที่ 1

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้พอเข้าใจ

1.1 สาเหตุของการเกิดมลพิษทางน้ำและมีแนวทางแก้ไขได้อย่างไร

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

1.2 ชยะอันตรายเป็นอย่างไร ยกตัวอย่างประกอบ

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

1.3 อุบัติภัยคืออะไร มีวิธีป้องกันการเกิดได้อย่างไร

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

1.4 จงอธิบายวิธีการป้องกันอัคคีภัยมาพอเข้าใจ

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

1.5 จงอธิบายหลักการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจร มาพอเข้าใจ

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

**กิจกรรมที่ 2**

ให้ผู้เรียนสำรวจปัญหามลพิษด้านต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชนของตนว่ามีอะไรบ้างและบันทึก

มลพิษด้านต่าง ๆ	ปัญหาการเกิดมลพิษ
1. มลพิษทางอากาศ	
2. มลพิษทางน้ำ	
3. มลพิษจากขยะ	

**กิจกรรมที่ 3**

ให้ผู้เรียนจดบันทึกเกี่ยวกับขยะมูลฝอยในบ้านของตน มีชนิดใดบ้างและมีวิธีการจัดการกับขยะเหล่านี้  
อย่างไร อธิบายให้เข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ 4**

ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับมลพิษทางน้ำ สาเหตุ การป้องกันและการแก้ไข  
พร้อมสรุปสาระสำคัญ แล้วบันทึกไว้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แนวเจลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การป้องกัน หลีกเสี่ยง และการให้ความช่วยเหลือ**  
**เมื่อเกิดอุบัติเหตุ อัคคีภัย อันตรายจากมลพิษและสารเคมี**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 สาเหตุของการเกิดมลพิษทางน้ำ ได้แก่ การปล่อยน้ำทิ้งจากอาคารบ้านเรือน โรงงานอุตสาหกรรม ลงสู่แม่น้ำลำคลองโดยไม่มีการปรับปรุงคุณภาพก่อน  
 วิธีการแก้ไขมลพิษทางน้ำ มีดังนี้ ดำเนินการเปลี่ยนสภาพของเสียในน้ำเสีย ให้อยู่ในสภาพ ที่มีความเหมาะสม ที่ไม่ทำให้เกิดปัญหาต่อแหล่งน้ำ ซึ่งการเปลี่ยนสภาพของเสียในน้ำเสียนั้น มีอยู่ 3 วิธี คือ
  - 1) การบำบัดน้ำเสียด้วยวิธีการทางกายภาพและทางฟิสิกส์ โดยใช้หลักการทางกายภาพ และ อาศัยแรงทางฟิสิกส์เพื่อกำจัดเอาสิ่งสกปรกออกจากน้ำเสีย
  - 2) การบำบัดด้วยสารเคมี โดยใช้สารเคมีที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมี เกิดการตกตะกอน ทำให้ เป็นกลาง และสามารถทำลายเชื้อโรคได้
  - 3) การบำบัดด้วยวิธีทางชีวภาพ โดยใช้สิ่งมีชีวิตเป็นตัวช่วยเปลี่ยนสภาพของเสียในน้ำให้อยู่ ในสภาพไม่ก่อให้เกิดปัญหามลพิษต่อแหล่งน้ำธรรมชาติ
- 1.2 ชยะอันตราย เป็นชยะที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ที่สัมผัสชยะนั้น ได้แก่ กระจกสารเคมี ขวดยาฆ่าแมลง ถ่านไฟฉาย ฯลฯ
- 1.3 อุบัติภัย คือ เหตุการณ์หรือภาวะที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด ไม่ตั้งใจเป็นผลให้เกิดความเสียหาย แก่ทรัพย์สิน และเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ จนถึงทำให้สูญเสียชีวิตได้  
 วิธีป้องกันอุบัติเหตุ มีดังนี้
  - 1) ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยของตนเอง
  - 2) หลีกเสี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย
  - 3) เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และจัดหายา หรือ อุปกรณ์ไว้ให้พร้อมทั้งที่บ้านและที่ ทำงาน เพื่อลดความรุนแรงที่เกิดจากอุบัติเหตุให้น้อยลง
- 1.4 วิธีป้องกันอัคคีภัย ปฏิบัติได้ ดังนี้
  - 1) การใช้เครื่องไฟฟ้า ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด หมั่นตรวจดูอุปกรณ์ไฟฟ้าอยู่ เสมอ ถ้าชำรุดต้องแก้ไข
  - 2) จัดบ้านและบริเวณให้สะอาด จัดเศษชยะที่สามารถเป็นเชื้อเพลิงได้
  - 3) ดับไฟหรือกั้นไม้ขีดไฟ ก่อนที่จะทิ้งลงที่ใด
  - 4) รมัตระวังอย่าให้เด็กเล่นไฟ และเก็บของที่สามารถเป็นเชื้อเพลิงไว้ให้ห่างมือเด็ก
  - 5) ก่อนออกนอกบ้าน ควรตรวจดูไฟฟ้าหรือเสียบเครื่องใช้ไฟฟ้าถอดออกให้เรียบร้อย
  - 6) จัดเตรียมเครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมี และหมั่นตรวจตราให้ใช้งานได้อยู่เป็นประจำ

1.5 หลักการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจร มีดังนี้

- 1) ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด
- 2) ตรวจสอบสภาพรถเป็นประจำ และไม่ประมาท
- 3) ใช้ความเร็วอย่างเหมาะสม ไม่ขับรถด้วยความคึกคะนอง
- 4) ไม่ขับรถขณะมีเมามา หรือง่วงนอน





**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หลักและวิธีการใช้ยา**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 ยา คือ วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการวิเคราะห์ บำบัด บรรเทา รักษาความเจ็บป่วย หรือ ป้องกันโรคของมนุษย์และสัตว์
- 1.2 ยาตำราหลวง คือ ชื่อทางการค้าของยาสามัญประจำบ้าน ที่ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม ซึ่งยาสามัญประจำบ้านที่เรียกว่ายาตำราหลวงนั้น จะมียาอยู่ 24 รายการ
- 1.3 ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ตาม พรบ.ยา พ.ศ. 2510 โดยมีการกำหนดชนิดของความแรงและขนาดบรรจุของยาที่แน่นอน ยาสามัญประจำบ้านจะเป็นยาที่ปลอดภัยค่อนข้างสูง ประชาชนสามารถซื้อมาใช้เองได้ และการจำหน่ายก็ได้รับการยกเว้นโดยไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยา
- 1.4 ยาแผนโบราณ คือ ยาที่ทำมาจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ โดยนำมาผสม ปรง หรือแปรสภาพตามตำรายาโบราณ
- 1.5 ยาชุด คือ ยาแผนปัจจุบันที่จัดรวมกันหลายๆ ชนิด ขายตามร้านขายยาบางแห่ง หรือตามร้านขายของชำในชนบท ยาบางอย่างในยาชุดอาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย หรือรักษาได้ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรซื้อมารับประทาน

**กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และการป้องกันการเสพติด**

**กิจกรรมที่ 1**

ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 ยาเสพติดที่แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติด พ.ศ. 2522 มีกี่ประเภท อะไรบ้าง

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

1.2 ยาบ้าหรือแอมเฟตามีน ให้โทษต่อผู้เสพอย่างไร จงอธิบาย

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

1.3 ยาอี หรือ เอ็ดซ์ตาซีให้โทษต่อผู้เสพอย่างไร จงอธิบาย

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

1.4 วิธีการถอนพิษของยาเสพติด มีอะไรบ้าง และแต่ละวิธีทำอย่างไร จงอธิบาย

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

1.5 การฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ที่ติดยาเสพติด มีวิธีการอย่างไร จงอธิบาย

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

**กิจกรรมที่ 2**

เมื่อผู้เรียนพบเห็นผู้ที่ติดยาเสพติด ผู้เรียนเข้าไปแนะนำให้เขาเลิกยาเสพติดอย่างไร

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



**แนวเฉลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และการป้องกันการเสพติด**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 ยาเสพติด ที่แบ่งตาม พรบ.ยาเสพติด พ.ศ. 2522 มี 3 ประเภท คือ
  - 1) ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง อาทิ เฮโรอีน
  - 2) ยาเสพติดให้โทษทั่วไป อาทิ ฝิ่น
  - 3) ยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นต้นตำรับยา และมียาเสพติดให้โทษทั่วไปผสมอยู่ อาทิ ยาแก้ไอผสมโคเคอิน
- 1.2 ยาบ้า หรือ แอมเฟตามีน มีโทษต่อผู้เสพ คือ ทำให้เกิดอาการตื่นตัว ง่วงเหงาหาวนอน พุดมาก หลอดเลือดตีบเล็กลง หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูง มือสั่นใจสั่น หลอดลมขยาย ม่านตาขยาย เหงื่อออกมาก ปากแห้ง เบื่ออาหาร และถ้าใช้เกินขนาด จะทำให้วังเวียงศีรษะ นอนไม่หลับ ตัวสั่น ตกใจง่าย ประสาทตึงเครียด โกรธง่าย จิตใจสับสน คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดท้องรุนแรง มีอาการชัก หมดสติ และตายได้ อันเนื่องมาจากหลอดเลือดในสมองแตกหรือหัวใจวาย
- 1.3 ยาอี หรือ เอ็กซ์ตาซี ให้โทษต่อผู้เสพ ดังนี้ ทำให้เหงื่อออก ปากแห้ง ไม่มีอาการหิว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง มีอาการเกร็งที่แขน ขา และขากรรไกร ถ้าเสพในปริมาณที่สูงจะทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง ตัวสั่น มีอาการชัก และเกิดความล้มเหลวของระบบหายใจ และถึงแก่ความตายได้

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การให้ความช่วยเหลือเมื่อได้รับอันตรายจากสถานการณ์คับขัน

กิจกรรมที่ 1

จงอธิบายถึงวิธีการปฐมพยาบาลผู้ประสบภัย ดังต่อไปนี้

1.1 กระจกขาดหัก

.....

.....

.....

.....

1.2 ถูกงูกัด

.....

.....

.....

.....

1.3 น้ำร้อนลวก

.....

.....

.....

.....

1.4 ถูกแทงด้วยมีดปลายแหลม

.....

.....

.....

.....

1.5 ช็อค

.....

.....

.....

.....





**แนวเจลยกิจกรรม**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การให้ความช่วยเหลือเมื่อได้รับอันตรายจากสถานการณ์ระดับขั้น**

**กิจกรรมที่ 1**

- 1.1 การปฐมพยาบาลผู้ที่กระดูกขาหัก
  - 1) วางขาข้างที่หักลงบนแผ่นไม้
  - 2) ใช้ผ้าพันยึดไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว
  - 3) นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล
- 1.2 การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกงูกัด
  - 1) ใช้ผ้ามัดเหนือแผลที่ถูกกัดให้แน่น เพื่อป้องกันพิษงูเข้าสู่หัวใจ
  - 2) หากทราบชนิดของงูที่กัด หรือมีซากงู ให้นำไปโรงพยาบาลด้วยเพื่อจะได้ทราบชนิดของงู เพื่อการรักษาที่ถูกต้อง
  - 3) นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล
- 1.3 การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกน้ำร้อนลวก
  - 1) ฉีกหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกออก
  - 2) ถอดเครื่องประดับที่รัดอยู่ อาทิ แหวน เข็มขัดฯ เพราะอาจจะบวมทำให้ถอดยาก
  - 3) ทำให้บริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวกเย็นลงโดยเร็ว
  - 4) ใช้ผ้ากอซปราศจากเชื้อปิดแผล
  - 5) นำคนป่วยส่งโรงพยาบาล
- 1.4 การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกแทงด้วยมีดปลายแหลม
  - 1) ตัดมีดหรือไม้ที่แทงให้สั้นลง ถ้าทำได้ และยึดให้อยู่กับที่เพื่อให้เดินทางไปพบแพทย์ได้สะดวก ห้ามดึงออกก่อนจะไปพบแพทย์
  - 2) ให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ
  - 3) นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล
- 1.5 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการช็อค
  - 1) ให้ผู้ป่วยนอนราบ ถ้าเลือกออกให้ห้ามเลือด คลายเสื้อผ้าไม่ให้คับแน่น และห่มผ้าให้ผู้ป่วย
  - 2) อย่าเคลื่อนไหวผู้ป่วย ถ้าบาดเจ็บที่อก ท้อง ให้หนุนศีรษะและบ่าสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย คอยปลอบใจผู้ป่วย
  - 3) ถ้าผู้ป่วยกระหายน้ำมาก ให้หยดน้ำที่ริมฝีปากทีละนิด ห้ามให้รับประทานสิ่งใด

**คณะผู้จัดทำสมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้**  
**ประกอบชุดการเรียนรู้ทางไกล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**หมวดวิชา พัฒนาทักษะชีวิต 1 (สุขศึกษาและพลศึกษา)**

**ที่ปรึกษา**

นางพรนิภา ลิ้มปพยอม	ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
นายสวัสดิ์ ตี๋ชื่น	รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานบริหารการศึกษานอกโรงเรียน
นายอุฤทธิ์ บุญมาก	รองผู้อำนวยการสำนักงานบริหารการศึกษานอกโรงเรียน
นายปรเมศวร์ สุขมาก	ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการศึกษานอกโรงเรียน กลุ่มเป้าหมายพิเศษ

**คณะกรรมการจัดทำสมุดบันทึกกิจกรรม**

นายพิชิต แสงลอย	ประธาน
นางสมหทัย ประสมศรี	ผู้เขียน
นางสาวสมทรง นิลน้อย	บรรณาธิการ
นางเพ็ญศรี หนักแน่น	บรรณาธิการ และเลขานุการ
นางสาววรรรณ เบ็ญจนิรัตน์	นักวัดผล และผู้ช่วยเลขานุการ

**คณะกรรมการดำเนินงาน**

นายพิชิต แสงลอย	หัวหน้าคณะทำงาน
นางกรรณก สมนึก	เลขานุการ
นางสาววรรรณ เบ็ญจนิรัตน์	ผู้ช่วยเลขานุการ

## ที่ปรึกษา

นางพรนิภา ลิ้มปวยอม

นายสวัสดิ์ ตี๋ชื่น

นายอุทิศ บัญมาก

นายปรเมศวร์ สุขมาก

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

รักษาการผู้อำนวยการสำนักบริหารการศึกษานอกโรงเรียน

รองผู้อำนวยการสำนักบริหารการศึกษานอกโรงเรียน

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการศึกษานอกโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

## คณะกรรมการจัดทำชุดการเรียนรู้ทางไกล

นายพิชิต แสงลอย

นางสาวสาลินี สมทบเจริญกุล

นางสาวบังอร เทียนอำนวย

นางสาวสมทรง นิลน้อย

นางเพ็ญศรี หนักแน่น

นางสาววรรรณ เบ็ญจนิรัตน์

ประธาน

ผู้เขียน

ผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา

บรรณาธิการ

บรรณาธิการและเลขานุการ

วัดผลและผู้ช่วยเลขานุการ

## คณะกรรมการดำเนินงาน

นายพิชิต แสงลอย

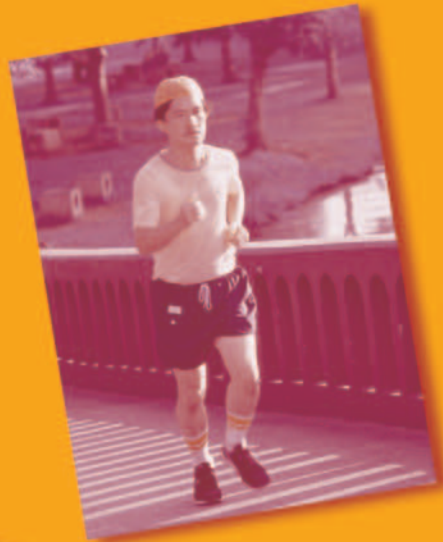
นางกรรณก สมนึก

นางสาววรรรณ เบ็ญจนิรัตน์

หัวหน้าคณะทำงาน

เลขานุการ

ผู้ช่วยเลขานุการ



เปิดโลกการเรียนรู้ สู่อสังคมยุคใหม่ เรียนทางไกลกับ กศน.