

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา

เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 1

ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



นายนิพนธ์ ฝ่ายทะเลแสง

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนร่มไทรวิทยา

สำนักงานการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนจังหวัดสกลนคร
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

คำนำ

ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2545) มาตรา 24 ได้ให้ความสำคัญของการจัดการศึกษาว่าการจัดการศึกษาให้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น โดยให้ความสมดุลระหว่างความรู้และคุณธรรม รวมทั้งควรให้เกิดการเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยจัดสภาพแวดล้อม และสื่อการเรียนรู้ที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียน จึงเกิดการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งประกอบด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งสิ้น 5 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 เรื่อง ปังจัยเสียง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ชุดที่ 2 เรื่อง ความรุนแรง

ชุดที่ 3 เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

ชุดที่ 4 เรื่อง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

ชุดที่ 5 เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

สำหรับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ชุดที่ 1 เรื่อง ปังจัยเสียง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องปังจัยเสียงต่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งในแต่ละเล่มของชุดกิจกรรมการเรียนรู้จะประกอบด้วยคำชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ บทบาทครู บทบาทนักเรียน มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม แบบทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน รวมทั้งบัตรเฉลยในแต่ละกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ และทราบผลการเรียนในทันที

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดนี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และอำนวยความสะดวกให้แก่การศึกษาต่อไป

สารบัญ

ชุดที่ 1 เรื่อง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

เรื่อง	หน้า
1 คำชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้.....	1
2 ขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา.....	3
3 มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้.....	4
4 แบบทดสอบก่อนเรียน.....	5
5 บัตรคำสั่ง.....	7
6 บัตรเนื้อหา.....	9
7 บัตรกิจกรรมที่ 1.1.....	22
9 บัตรกิจกรรมที่ 1.2.....	23
10 บัตรกิจกรรมที่ 1.3.....	24
11 บัตรกิจกรรมที่ 1.4.....	25
12 แบบทดสอบหลังเรียน.....	26
13 บรรณานุกรม.....	28
14 ภาคผนวก.....	30
บัตรเฉลย.....	31
แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน.....	42
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์.....	44
กระดาษคำตอบ.....	46

คำชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชา สุขศึกษาเรื่องความปลอดภัยในชีวิต กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 5 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ปังภัยเสียง พุติกรรมเสียง ต่อสุขภาพ

ชุดที่ 2 ความรุนแรง

ชุดที่ 3 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

ชุดที่ 4 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

ชุดที่ 5 การช่วยฟื้นคืนชีพ

2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดนี้เป็น “ชุดที่ 1 เรื่อง ปังภัยเสียง พุติกรรมเสียงต่อสุขภาพ” โดยใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3. ในแต่ละชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จะประกอบไปด้วย

- คำชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้
- บทบาทครู
- บทบาทนักเรียน
- มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้
- แผนผังแสดงขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา
- บัตรคำสั่ง
- บัตรเนื้อหา
- บัตรกิจกรรม
- แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
- บัตรเฉลย

4. การประเมินผล

4.1 ผลการเรียนรู้ประเมินจาก

4.1.1 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียน แบบทดสอบหลังเรียน

4.1.2 ประเมินผลจากผลงานของนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมจากบัตรกิจกรรม

4.1.3 ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน

4.1.4 ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบวัดสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.2 เกณฑ์การประเมินผล นักเรียนต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จึงจะสามารถเรียนในเล่มต่อไปได้ หากนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินผลต้องเรียนซ่อมเสริม

4.3 การเรียนซ่อมเสริม สำหรับนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้นักเรียนศึกษาบัตรเนื้อหาใหม่อีกครั้ง หรือใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน หรือครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้ นักเรียนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้



ขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา (ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ)

1. อ่าน คำชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ บทบาทครู บทบาทนักเรียน และศึกษาแผนภูมิแสดงขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาก่อนลงมือศึกษาชุดกิจกรรมการเรียนรู้



2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ เพื่อตรวจสอบความรู้พื้นฐาน บันทึกผลคะแนนที่ได้ลงในแบบบันทึกคะแนน



3. อ่าน “บัตรคำสั่ง” ให้เข้าใจก่อนศึกษาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูจัดเตรียมไว้ด้วยความตั้งใจ



4. ให้นักเรียนศึกษา “บัตรเนื้อหา”



5. ให้นักเรียนทำ “บัตรกิจกรรม” ที่ครูจัดเตรียมไว้ให้ หากนักเรียนยังไม่เข้าใจในเนื้อหาใด ก็ให้กลับไปศึกษาอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น



6. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจ โดยประธานกลุ่มอ่าน “บัตรเฉลย” เพื่อให้นักเรียนทุกคนรับทราบผลการปฏิบัติกิจกรรม



7. ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ บันทึกผลคะแนนที่ได้เพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าในการเรียนของนักเรียน



การประเมินผล



ผ่านเกณฑ์



8. ทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 30 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์



มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้

ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและ
แนวทางป้องกัน

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง
2. ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ
3. พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ
4. แนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ (Knowledge : K)

1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

ด้านกระบวนการ (Process : P)

2. สืบค้นปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน และหาแนวทางป้องกัน

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

3. ตระหนักถึงผลกระทบของการมีปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
4. นักเรียนมีความซื่อสัตย์และมีวินัย
5. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานและใฝ่เรียนรู้

แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- คำชี้แจง 1. แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ
2. การตอบให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด จากตัวเลือก ก ข ค และ ง เพียงคำตอบเดียวแล้ว
ทำเครื่องหมาย ☒ ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการ

1. ข้อใดเป็นการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย
 - ก. ฉีดวัคซีนป้องกันโรค
 - ข. ไม่คบเพื่อนที่มีนิสัยเกเร
 - ค. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด
 - ง. แต่งกายมิดชิด เหมาะสมกับวัยและกาลเทศะ
2. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพของวัยรุ่นมากที่สุด
 - ก. ไม่ค่อยออกกำลังกาย
 - ข. ทดลองสูบบุหรี่
 - ค. ดื่มน้ำอัดลม
 - ง. นอนดึก
3. นักเรียนจะป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อมลพิษได้อย่างไร
 - ก. สวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์
 - ข. สวมหน้ากากเมื่อเข้าไปอยู่ในที่มีควันพิษ
 - ค. นำกระสอบทรายมาทำเป็นคันกันน้ำ
 - ง. รณรงค์การงดสูบบุหรี่
4. ข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนทั่วโลก
 - ก. ภูเขาไฟใต้มหาสมุทรที่รอการระเบิด
 - ข. ความแห้งแล้งของทวีปอเมริกา
 - ค. การเกิดสึนามิที่ญี่ปุ่น
 - ง. ภาวะโลกร้อน
5. ข้อใดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นมากที่สุด
 - ก. การโฆษณาบนสื่อต่าง ๆ
 - ข. วัฒนธรรมจากชาติตะวันตก
 - ค. การอบรมสั่งสอนของครอบครัว
 - ง. วัฒนธรรมและประเพณีของไทย

6. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากความประมาททั้งหมด
 - ก. โหนประตูลงโดยสาร ใช้มือเปียกน้ำปิดสวิตช์ไฟฟ้า
 - ข. รับประทานอาหารหมักดอง เทียวสถานบันเทิง
 - ค. คบเพื่อนติดสารเสพติด กลับบ้านดึก
 - ง. ทิ้งขยะลงแม่น้ำ วิ่งขึ้น-ลงบันได
7. การป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพส่งผลต่อตนเองอย่างไร
 - ก. ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข
 - ข. ทำให้มีความสามารถรอบด้าน
 - ค. เพื่อน ๆ รักใคร่และยกย่องชื่นชม
 - ง. ช่วยยกระดับคุณภาพในสังคมให้ดีขึ้น
8. พฤติกรรมเสี่ยงในข้อใดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนโดยรวม
 - ก. สวมใส่ของมีค่าเดินในที่เปลี่ยว
 - ข. ไม่เชื่อประกาศเตือนภัยธรรมชาติ
 - ค. แข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน
 - ง. ไม่ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอยหรือข้ามทางม้าลาย
9. ข้อใดช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
 - ก. สิ่งหอมควัน
 - ข. แอ็บแบว บิกอายส์ หน้าใส จัดฟัน
 - ค. ถนนคือการศึกษา ปริญญาคือใบสั่ง
 - ง. เด็บโตอย่างสดใส คนรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี่
10. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพในข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง
 - ก. มลพิษทางเสียง
 - ข. ปัญหาน้ำเน่าเสีย
 - ค. ไม่มีสะพานลอยข้ามถนน
 - ง. สารเคมีที่ใช้ตกแต่งอาหาร



นักเรียนต้องซื้อสัตย์โดยไม่ลอกกันนะครับ



คำสั่งกิจกรรมชั่วโมงที่ 1

- นักเรียนแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละประมาณ 5 - 6 คน โดยความสามารถของนักเรียนเก่ง ปานกลาง อ่อน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการกลุ่มเพื่อปฏิบัติหน้าที่
- ให้ประธานกลุ่มอ่าน “บัตรคำสั่ง” ให้สมาชิกในกลุ่มฟังด้วยเสียงดังฟังชัดจนแต่ไม่รบกวนกลุ่มข้างๆ
- ให้เลขานุการกลุ่มเป็นผู้แจก “บัตรเนื้อหา เรื่อง พุทธกรรมเสียง” (เล่มที่ 1 ปัจจัยเสียง พุทธกรรมเสียง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ) กลุ่มละ 3 ชุด เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มศึกษา
- ให้นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มศึกษาจากบัตรเนื้อหา เรื่อง พุทธกรรมเสียง จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วยกันตอบคำถามจาก “บัตรกิจกรรมที่ 1.1 เรื่อง พุทธกรรมเสียง” และ “บัตรกิจกรรมที่ 1.2 เรื่อง จับคู่ พุทธกรรมเสียง”
- หลังจากนักเรียนทำบัตรกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจระหว่างกลุ่ม โดยหัวหน้ากลุ่มอ่าน “บัตรเฉลย” ที่อยู่ในภาคผนวกของชุดกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนทุกคนรับทราบผลการปฏิบัติกิจกรรม และให้เลขานุการกลุ่มจดบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน

คำสั่งกิจกรรมชั่วโมงที่ 2

- ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมจากกิจกรรมกลุ่มในชั่วโมงที่ผ่านมา
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มไปศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้(ห้องสมุดโรงเรียน อินเทอร์เน็ต) ตามบัตรกิจกรรมที่ 1.3 เรื่อง ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ (เล่มที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ) โดยให้ทำลงในบัตรกิจกรรมที่ครูแจกให้
- หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมตาม “บัตรกิจกรรมที่ 1.4 เรื่องแผนผังความคิด” โดยสรุปเป็นผังความคิดลงในกระดาษชาร์ต (กระดาษเทาขาวแผ่นใหญ่) จากการอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม และศึกษาเพิ่มเติมจาก “บัตรเนื้อหา เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง” และ “บัตรกิจกรรมที่ 1.3 เรื่อง ศึกษาค้นคว้า” พร้อมกับตกแต่งระบายสีให้สวยงาม และเตรียมนำเสนอผลงานในชั่วโมงถัดไป (โดยครูจัดเตรียม วัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษชาร์ตดินสอ ยางลบ ดินสอสี)

คำสั่งกิจกรรมชั่วโมงที่ 3

- ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมจากกิจกรรมกลุ่มในชั่วโมงที่ผ่านมาเพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้นำเสนอผลงานของกลุ่ม (จากบัตรกิจกรรมที่ 1.3 และบัตรกิจกรรมที่ 1.4) หลังจากนั้นนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้วให้แต่ละกลุ่มนำผลงานไปติดผนังหลังห้องเรียนเพื่อให้เพื่อนๆ และครูได้ชื่นชมผลงาน
- นักเรียนช่วยกันสรุป เรื่อง ผลงานที่นักเรียนแต่ละได้นำเสนอ และครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม เรื่อง ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางป้องกัน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ
- หลังจากใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนช่วยกันเก็บเอกสารต่างๆ เข้าที่ให้เรียบร้อย



ความหมายของปัจจัยเสียงและพหุกรรมเสียง

ปัจจัยเสียง หมายถึง องค์ประกอบด้านกายภาพ สังคม หรือสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ชีวิต หรือทรัพย์สิน

พหุกรรมเสียง หมายถึง การกระทำของบุคคลที่อาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพชีวิตหรือทรัพย์สิน มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

ปัจจัยเสียงที่มีผลต่อสุขภาพ

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ในปัจจุบันมีปัจจัยเสียงและพหุกรรมเสียงต่อสุขภาพมากขึ้นในหลายลักษณะ ปัจจัยเสียงและพหุกรรมเสียงที่มีผลต่อสุขภาพที่พบได้ทั่วไป มีดังนี้

1. **สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่ปลอดภัย** ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางด้านกายภาพมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้เป็นปัจจัยเสียงต่อสุขภาพอย่างมาก ปัจจัยเสียงจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่ปลอดภัยอาจเกิดได้หลายปัจจัย เช่น

1.1 ปัจจัยเสี่ยงจากภัยธรรมชาติ

ดั่งที่นักเรียนได้ทราบจากสื่อต่างๆ ว่าในปัจจุบันได้เกิดปัญหาจากภัยธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ ในทุกภูมิภาคทั่วโลกซึ่งทำให้เกิดความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่อย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในอดีต ดังตัวอย่างเช่น ในปี 2553 เพียงปีเดียว มีภัยธรรมชาติที่สำคัญเกิดขึ้นมากมาย เช่น

12 มกราคม 2553 เกิดแผ่นดินไหวขนาด 7.0 ริกเตอร์ ที่ประเทศเฮติ สร้างความเสียหายมากมาย มหาศาล โดยศูนย์กลางแผ่นดินไหวอยู่ห่างจากกรุงปอร์โตแปรงซ์ เมืองหลวงของประเทศเฮติ มีการประมาณว่ามีผู้ได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหวครั้งนี้มากกว่า 3 ล้านคน รัฐเฮติรายงานว่ามีผู้เสียชีวิตเกือบ 3 แสนคน ผู้บาดเจ็บอีกกว่า 3 แสนคน และอีกกว่า 1 ล้านคนยังไม่มีที่อยู่อาศัย

27 กุมภาพันธ์ 2553 เกิดแผ่นดินไหวขนาด 8.8 ริกเตอร์ ที่นอกชายฝั่งแคว้นเมาเล ประเทศชิลี จนเป็นเหตุประชาชนเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 250 คน และมีผู้ไร้ที่อยู่มากกว่า 2 แสนคน ทำให้เกิดความเสียหายของทรัพย์สินอย่างใหญ่หลวง ดังคำพังเพยไทยที่เรียกว่า “ราพณาสุร” นอกจากนี้ เหตุการณ์ดังกล่าวยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของโลกที่สำคัญ คือ ทำให้แกนโลกเอียงไปจากตำแหน่งเดิม 8 เซนติเมตร ส่งผลให้ระยะเวลาสั้นลงไป 1.26 ไมโครวินาที (1 ไมโครวินาที เท่ากับ 1 ในล้านวินาที)

14 เมษายน 2553 เป็นต้นมา เกิดภูเขาไฟใต้ธารน้ำแข็งตอนใต้ของเกาะไอซ์แลนด์ระเบิดประทุขึ้นฟ้า สูงถึง 8 กิโลเมตร ฝุ่นขี้เถ้าลอยสูงถึง 6 พันเมตร และฟุ้งกระจายไปทั่วประเทศ และหลายประเทศในยุโรป ตั้งแต่กลุ่มควีนและเกาะอะลองปลิวฟุ้งขึ้นไปบนท้องฟ้าก่อให้เกิดอันตรายกับเครื่องบินของเครื่องบินโดยสารเที่ยวบินในภูมิภาคยุโรปต้องยกเลิกเที่ยวบิน ทำให้เกิดความวุ่นวายเป็นอย่างมาก

ในวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2554 ได้เกิดเหตุแผ่นดินไหวที่ประเทศญี่ปุ่น มีผลทำให้เกิดคลื่นยักษ์สึนามิเข้าสู่ชายฝั่งตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศญี่ปุ่น ทำความเสียหายให้กับเมือง มิยาจิ เซนได ฟูกูชิมะ อิวาเตะ เป็นผลทำให้มีผู้เสียชีวิตและสูญหายหลายพันคน นอกจากนี้ยังส่งผลให้เตาปฏิกรณ์นิวเคลียร์ ภายในโรงไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ได้อิจิ ในจังหวัดฟูกูชิมะของญี่ปุ่นเกิดการระเบิดขึ้นและมีสารกัมมันตรังสีรั่วไหลออกมาจำนวนหนึ่ง ส่งผลให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจและทำให้ภูมิทัศน์ของญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไป



ความเสียหายจากคลื่นยักษ์สึนามิที่ถล่ม

ที่มา : <http://www.thairath.co.th>



โรงงานไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์

ที่มา : <http://www.chaoprayanews.com>

จะเห็นว่าการเกิดภัยธรรมชาติดังกล่าว เกิดขึ้นจากสาเหตุที่ต่างกัน ทั้งจากการเกิดแผ่นดินไหว จากการระเบิดของภูเขาไฟใต้ธารน้ำแข็ง จากการเกิดพายุทอร์นาโด พายุลูกเห็บ เกิดไฟป่า โคลนถล่ม ดินถล่มจากการเกิดอุทกภัย และจากคลื่นยักษ์สึนามิ ความถี่และความรุนแรงมากขึ้นกว่าภัยธรรมชาติที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ทั้งนี้ผู้ตั้งข้อสังเกตว่า ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้น ถือได้ว่าเป็นการเอาคืนมนุษย์ของธรรมชาติหรือไม่ ดังนั้นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่มนุษย์ต้องตั้งรับในตอนนี้คือ การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลก และอากาศ ในระดับที่รุนแรงมากขึ้น และต้องไม่ทำลายธรรมชาติอีกต่อไป

1.2 ปัจจัยเสี่ยงจากมลพิษ เนื่องจากจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทำให้มีการสร้างและใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตมนุษย์มากขึ้น เช่นรถยนต์ เครื่องปรับอากาศ ตู้เย็น การใช้สารเคมีทางการเกษตรกรรมเพื่อเพิ่มผลผลิต ตลอดจนมีโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้น ก่อให้เกิดมลพิษทางด้านดิน น้ำ อากาศ เสียอย่างมากมาย ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น

- ❖ **การได้รับสารเคมีจากโรงงานอุตสาหกรรม** เช่น การได้รับสารหนูจากการผลิตยาปราบศัตรูพืช ทำให้เกิดมะเร็งปอด มะเร็งผิวหนัง การได้รับแร่ใยหิน ทำให้เกิดมะเร็งปอด
- ❖ **การได้รับสารเคมีจากการเกษตร** เช่นการได้รับสารเคมีเอ็นโดซัลแฟน (Endosulfan) หรือยาฆ่าหอยเชอรี่ที่ชาวนานิยมให้มีพิษมากมาย เช่น พิษเฉียบพลัน จะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางทำให้หายใจลำบาก สูญเสียการทรงตัว ขากรรไกรแข็ง อาเจียน ท้องร่วง มีอาการสั่นชักระตุก และหมดสติ ส่วนพิษเรื้อรังจะก่อให้เกิดเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้ยังมีผลกับการพัฒนาการของทารกในครรภ์
- ❖ **การได้รับสารก่อมะเร็ง** จากสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการปนเปื้อนของสารเคมี



เด็กพิการและเสียชีวิตในเวลาไม่นานเนื่องจากพิษของสารเคมี
ที่มา : <http://www.socialnews.teenee.com>



เล็บมือหลุดล่อนเนื่องจากพิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
ที่มา : <http://www.asoke.info>

1.3 ปัจจัยเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสัตว์นำโรค และเชื้อโรค

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉพาะภาวะโลกร้อนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสัตว์นำโรคต่างๆ เช่น ยุง อุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้วงจรชีวิตของยุงสั้นลงจากเดิม ไข่ยุงกลายเป็นลูกน้ำและไ้โม่่ง กว่าจะลอกคราบเป็นยุงต้องใช้เวลา 7 - 10 วัน แต่ปัจจุบันโลกร้อนขึ้น วงจรชีวิตยุงใช้เวลาแค่ 6 - 7 วัน ก็กลายเป็นยุงตัวเต็มวัยอายุขัยเฉลี่ย 45 วันแต่ปัจจุบันโลกร้อนขึ้น เพิ่มโอกาสในการแพร่เชื้อทั้งโรคไข้เลือดออก ไข้มาเลเรีย จะเห็นได้ว่าโรคไข้เลือดออก ไข้มาเลเรียกลับมาระบาดอีกครั้งในพื้นที่ต่างๆ ทั้งที่แต่เดิมนั้นความชุกของโรคน้อยลงไปแล้ว

2. สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ปลอดภัย การดำรงชีวิตปัจจุบันมีความรีบเร่ง แข่งขันสูงรวมทั้งสภาพเศรษฐกิจที่บีบรัด ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหลายประการ เช่น

2.1 ปัจจัยเสี่ยงจากอาชญากรรม ในปัจจุบันอาชญากรรมที่เกิดในสังคมมีหลายรูปแบบ ทั้งการจี้ ปล้น ลักทรัพย์ ช่มชู้ ซึ่งเป็นรูปแบบเดิมของการก่ออาชญากรรมแล้วนั้นมิจฉาชีพยังคิดหาการประกอบอาชญากรรมรูปแบบใหม่ๆ เช่น

- ❖ **แก๊งดูดเงินตู้เอทีเอ็ม(ATM)** โดยกลุ่มมิจฉาชีพจะมีการแอบติดตั้งกล้องขนาดเล็กซ่อนไว้ในจุดที่ขาดไม่ถึง เมื่อมีการเข้าไปกดตู้เอทีเอ็ม กล้องดังกล่าวจะทำการสะแกนหรืออ่านค่าทั้งหมดที่อยู่ในบัตรเอทีเอ็มไปเก็บไว้ นอกจากนี้กลุ่มมิจฉาชีพจะมีการสร้างเครื่องอ่านรหัสบัตรเอทีเอ็ม หรือสกิมเมอร์(Skimmer)และเอาไปสวมไว้ที่ช่องเสียบบัตรโดยจะมีการตกแต่งหน้าตาให้เหมือนกับเป็นส่วนหนึ่งของที่เสียบบัตร โดยเครื่องนี้จะอ่านค่าทั้งหมดในแถบแม่เหล็ก หลังจากได้รหัสแล้ว ก็จะเอารหัสทั้งหมดไปถ่ายโอนทำเป็นบัตรปลอมแล้วจะนำไปถอนเงินทั้งหมดที่มีอยู่ในบัญชีเงินฝากได้ทันที

- ❖ **แก๊งส่งของขวัญ** คนร้ายจะออกสำรวจตามบ้านที่เจ้าของบ้านไม่อยู่ มีเพียงคนรับใช้ที่เป็นเด็ก ผู้หญิง หรือผู้สูงอายุ อยู่ในบ้านโดยคนร้ายจะแอบอ้างว่ามีคนให้ของขวัญมาส่งให้ที่บ้านไม่ว่าจะเป็นกระเช้าดอกไม้ ของกิน และบางครั้งก็ใช้กล่องกระดาษขนาดใหญ่ ห่อด้วยกระดาษห่อของขวัญสวยงาม คล้ายมีน้ำหนักมาก ต้องขอให้คนในบ้านช่วยเปิดประตูให้ เพื่อจะได้ยกเข้าไปในบ้าน เมื่อคนในบ้านเผลอ คนร้ายก็จะทำการรื้อค้นของมีค่าแล้วหลบหนีไปหรือบางกรณีคนร้ายจะทำการปล้นทรัพย์หรือชิงทรัพย์ด้วย
- ❖ **แก๊งสารพัดช่าง** คนร้ายจะแอบอ้างกับผู้ดูแลบ้านที่เป็นคนรับใช้ เด็ก ผู้หญิง หรือผู้สูงอายุว่าเจ้าของบ้านให้มาซ่อมแอร์ ท่อประปา ไฟฟ้า โทรศัพท์ หรือโทรทัศน์โดยใช้คำพูดที่ทำให้คนในบ้านเชื่อถือและยอมให้เข้ามาในบ้านจากนั้นคนร้ายจะหาที่ไปซ่อมสิ่งต่างๆตามที่ได้แอบอ้าง และหลอกให้คนในบ้านไปดูแผงควบคุมไฟฟ้า หรือวาล์วเปิด-ปิดน้ำ จากนั้นคนร้ายจะทำการรื้อค้นของมีค่าแล้วหลบหนีไป หรือบางกรณีก็จะปล้นทรัพย์ หรือชิงทรัพย์เช่นเดียวกัน
- ❖ **แก๊งขายสินค้าราคาถูก** คนร้ายจะขั้บรถตระเวนขายสินค้าประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า รวมทั้งของใช้ประจำวัน และเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆไปตามหมู่บ้าน โดยโฆษณาชวนเชื่อว่า ช่วงนี้เป็นเทศกาลปีใหม่ จึงมาบริการจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพจากโรงงาน ที่มีการเลหลังค่างสต็อกซึ่งในความเป็นจริงแล้ว สินค้าที่นำมาจำหน่ายนั้นเป็นสินค้าที่ไม่มีคุณภาพ หรือหมดอายุ หากเป็นสินค้าประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า เมื่อนำไปใช้แล้วก็จะเกิดอันตราย หรือทำให้ไฟฟ้ารั่วจนจรจนเกิดความเสียหายได้

2.2 ปัจจัยเสี่ยงจากความรุนแรง มักเกิดขึ้นจากความขัดแย้ง ซึ่งเป็นการขัดแย้งที่มีความเข้มข้นสูง มักนำไปสู่การใช้ความรุนแรงเพื่อตอบโต้ หรือเอาชนะฝ่ายตรงข้าม ความรุนแรงเกิดขึ้นในทุกระดับถ้าผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ไม่ใช้เหตุผล และสติในการแก้ปัญหา เช่น ความรุนแรงในครอบครัว มักพบว่าผู้หญิงถูกผู้ชายทำร้าย พ่อแม่ใช้ความรุนแรงลงโทษลูก ความรุนแรงในโรงเรียน เช่น ครูบางคนลงโทษนักเรียนเกินกว่าเหตุ นักเรียนทะเลาะวิวาทกัน ความรุนแรงในสังคม เช่น การรวมตัวของคนเสื้อสีต่างๆทางการเมืองที่มีอุดมการณ์ต่างกัน และมีการวางระเบิด เผาสถานที่ ลอบทำร้ายกัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิตของคนในสังคมอย่างมาก

2.3 ปัจจัยเสี่ยงจากอุบัติเหตุ เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ทั้งสภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการขับขี่ ความก้าวหน้าทางวิศวกรรมยานยนต์ ที่ทำให้สมรรถนะของรถยนต์เพิ่มขึ้น สามารถขับขี่ด้วยความเร็วสูง ความก้าวหน้าทางวิศวกรรมทางทำให้สร้างถนนที่มีความกว้างใหญ่ ทางด่วนซึ่งอยู่เหนือระดับพื้นดินซึ่งยานยนต์สามารถขับขี่ได้สะดวกด้วยความเร็วสูงซึ่งเมื่อเกิดอุบัติเหตุก็จะมี ความรุนแรงและก่อให้เกิดความสูญเสียอย่างใหญ่หลวง

2.4 ปัจจัยเสี่ยงต่ออบายมุขและสารเสพติด การดำรงชีวิตที่เร่งรีบ แข่งขัน อาจก่อให้เกิดความเครียด ทำให้บุคคลบางคนหาทางออกที่ไม่เหมาะสมโดยหันไปพึ่งอบายมุข เช่นการเที่ยวกลางคืน ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน และการประกอบธุรกิจสถานบันเทิงต่างๆจึงเกิดขึ้นมากมาย เพราะให้ผลกำไรที่ดี ทำให้เป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้คนทำกิจกรรมเหล่านี้มากขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน

2.5 ปัจจัยเสี่ยงทางเพศ ความเจริญก้าวหน้าทางการสื่อสารและโทรคมนาคมทำให้การรับข้อมูลข่าวสารเป็นไปได้สะดวกรวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลก การรับวัฒนธรรมข้ามชาติโดยเฉพาะการแสดงออกทางเพศ ทำให้พฤติกรรมทางเพศของคนไทยบางส่วนเปลี่ยนแปลงไป การยึดถือวัฒนธรรมที่ดีงามของไทยในการรักษามโนธรรม การมีรักเดียวใจเดียวเบาบางลงในกลุ่มคนบางกลุ่ม การรับวัฒนธรรมทางเพศของชาติตะวันตกบางส่วนโดยปราศจากการไตร่ตรองทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดโรคทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น



การรับวัฒนธรรมทางเพศของชาติตะวันตกโดยปราศจากการไตร่ตรอง
อาจทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
ที่มา : <https://writer.dek-d.com>

3. **ปัจจัยเสี่ยงจากโรคอุบัติใหม่** ในปัจจุบันพบว่ามีโรคติดเชื้อที่มีการเกิดขึ้นครั้งแรกในโลก หรือเป็นโรคเก่าที่มีอยู่แล้ว แต่มีการแพร่กระจายไปสู่ดินแดนใหม่อยู่หลายๆ โรค เช่น โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS)

พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ มีดังนี้

1. **พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล** เช่น ไม่ล้างมือก่อนและหลังการรับประทานอาหาร ไม่ล้างมือหลังการใช้ส้วม การไม่ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร การไม่ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกเมื่อมีโรคหวัด หรือโรคที่เกิดในระบบทางเดินหายใจระบาด พฤติกรรมดังกล่าวเป็นผลให้อาจเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ และยังทำให้โรคติดต่อแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วอีกด้วย

2. **พฤติกรรมเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม** เช่น การไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือการรับประทานอาหารเกินจำเป็น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด พฤติกรรมดังกล่าวจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมามากมาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคมะเร็ง





การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือมากเกินไปจนอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ที่มา : <http://www.tvpoolonline.com>

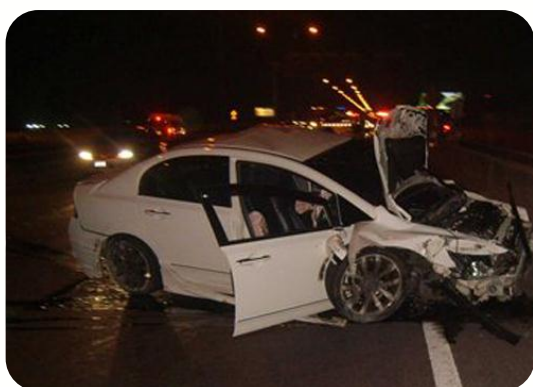


3. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์

การไม่ใช้วิธีการใดๆ ในการป้องกันติดเชื้อหรือการตั้งครรภ์ การมีเพศสัมพันธ์ภายหลังการดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวส่งผลให้ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหนองใน โรคเอดส์ รวมทั้งอาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในอนาคต

4. พฤติกรรมเสี่ยงจากอุบัติเหตุ เช่น การไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่หรือ

ซ้อนท้ายจักรยานยนต์ การไม่คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับหรือโดยสารรถยนต์ การขับขี่ขณะมีเมมา การซ้อนท้ายหรือโดยสารรถยนต์ที่ผู้ขับขี่ดื่มแอลกอฮอล์ การแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน พฤติกรรมดังกล่าวนอกจากจะมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ชีวิตและทรัพย์สินแล้ว ยังเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายอีกด้วย



ความประมาทเป็นต้นเหตุและนำมาซึ่งความสูญเสีย

<http://tnews.teenee.com>

5. **พฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้สารเสพติด** เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบกัญชา ซึ่งนอกจากเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น มะเร็งตับ มะเร็งปอด ถุงลมปอดโป่งพอง แล้วยังทำให้ผู้เสพติด นำไปสู่ความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและการทะเลาะวิวาทอีกด้วย

6. **พฤติกรรมเสี่ยงด้านความรุนแรง** เช่น การทะเลาะวิวาทในกลุ่มเพื่อน การทะเลาะวิวาทระหว่างนักเรียนต่างสถาบัน ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มอุดมการณ์ทางการเมือง ซึ่งหากมีการปะทะกันทำให้เกิดการบาดเจ็บและสูญเสียตามมา



ทหารบุกทลายแก๊งโจ้พัทยามั่วสุเมยาเสพติด
ที่มา : <http://www.manager.co.th>



การทะเลาะวิวาทก่อให้เกิดการบาดเจ็บและสูญเสียตาม
ที่มา : <http://www.mwitsverdeusteenprob.blogspot.com>

แนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. **ศึกษาหาความรู้และติดตามข้อมูลข่าวสาร** เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมจากสื่อต่างๆ ที่จะทำให้เราทราบสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้รู้เท่าทันสามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยเหล่านั้นได้ เช่น รูปแบบการประอาชญากรรมของมิจฉาชีพที่จะมีรูปแบบใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา และมักมีบุคคลในสังคมที่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพเหล่านั้นซึ่งมักสูญเสียทรัพย์สิน สุขภาพ และอาจถึงแก่ชีวิต



มิจฉาชีพอาศัยโอกาสประกอบอาชญากรรม
ที่มา : <http://www.goldtraders.or.th>

2. **มีสติ** และระมัดระวังตนเองไม่ให้เข้าไปอยู่ในปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ทางสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีมลพิษโดยไม่จำเป็นไม่พาตัวไปเข้าร่วมสถานการณ์ที่มีแนวโน้มหรือมีคราวเสี่ยงต่อความรุนแรง เช่น สถานการณ์ที่จะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท การชุมนุมประท้วงที่มีแนวโน้มจะนำไปสู่ความรุนแรง

3. **ฝึกทักษะชีวิตต่างๆ** เช่น

- **ทักษะการสื่อสาร** เพื่อสร้างความเข้าใจกับบุคคลรอบข้าง หลีกเลี่ยงความขัดแย้งและความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น
- **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ** รู้จักคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล เช่น หากมีบุคคลแปลกหน้ามาเสนอหรือหยีบยื่นผลประโยชน์ให้เรา เช่น นำสินค้ามาจำหน่ายในราคาที่ต่ำกว่าท้องตลาดมาก โดยมักจะให้เหตุผลว่าได้สิ่งของชิ้นนั้นมาด้วยเหตุบังเอิญ และไม่ต้องการของชิ้นนี้ เช่น นำโทรศัพท์มือถือมาขายและบอกว่าได้มาจากการชิงโชค หรือมีคนซื้อให้ แต่มีอยู่แล้วหรือไม่ชอบ เราควรใช้ปัญญาพิจารณาก่อน หากสิ่งของชิ้นนี้ดีจริงและราคาถูกมาก ทำไมเขาจึงไม่ขายให้ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง หรือคนใกล้ชิดของเขา แต่กลับมาหยีบยื่นผลประโยชน์ให้เราซึ่งเป็นคนไม่รู้จักคุ้นเคย ดังนั้นน่าจะไม่ใช่ของแท้ที่มีคุณภาพ แต่อาจจะมีรูปลักษณะภายนอกเหมือนกับสินค้าที่มีชื่อเสียงเท่านั้น
- **ทักษะการปฏิเสธ** หากมีผู้ชักชวนให้เราเข้าไปในสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงหรือทำพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ในสิ่งที่ไม่เป็นผลดีต่อตัวเรา เราควรกล้าที่จะปฏิเสธ การปฏิเสธไม่ได้เป็นการแสดงออกถึงความอ่อนแอ ความไม่กล้าหาญ หรือความไม่รักเพื่อน แต่เป็นการแสดงให้เห็นว่ามีความคิดวิจารณญาณพอที่จะแยกแยะได้ว่าอะไรควรทำ และอะไรไม่ควรทำ



- **ทักษะการแก้ไขปัญห**า ในกรณีที่เรเข้าไปอยู่ในปัจจัยเสี่ยง หรือสถานการณ์เสี่ยง เราจะพาตัวให้รอดพ้นจากสถานการณ์อย่างปลอดภัยนั้นได้อย่างไร

4. ตระหนักถึงผลเสียหรือโทษที่ตามมาจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงและการมีพฤติกรรมเสี่ยง ไม่ควรคิดเพียงความสุขชั่วครั้งชั่วคราว เพราะเป็นความสุขระยะสั้นแต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาจะมีอันตราย และผลเสียระยะยาว เช่น หากนักเรียนขาดความยับยั้งชั่งใจ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อาจเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาจมีบุตรขณะที่ยังไม่พร้อม ต้องพักการเรียน อับอายเพื่อนฝูง และนำความเสื่อมเสียมาสู่พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และวงศ์ตระกูล

5. รู้จักเลือกคบเพื่อน ควรระลึกว่าเพื่อนที่ดีจะชวนเราทำสิ่งดีๆ เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา และนำพาให้เราไปสู่อนาคตที่ดี เพื่อนไม่ดี มักชักชวนและชักจูงให้ไปทางเสื่อม เช่น ชวนเที่ยวกลางคืน ชวนขาดเรียน ชวนให้ทดลองให้ใช้สารเสพติด ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อตัวเราอย่างแน่นอน

6. หลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เช่น การไม่สวมหมวกนิรภัย ขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ เพราะคิดว่าไม่เป็นอะไรเราชำนาญเส้นทางและขับขี่ในระยะใกล้ๆ ซึ่งความคิดเช่นนี้ตั้งอยู่บนความประมาท เพราะควรระลึกถึงอยู่เสมอว่าการขับขี่บนท้องถนน

เราไม่ได้เป็นผู้ใช้ทางเพียงผู้เดียว อาจมีคนขับขี่คนอื่นที่ใช้ถนนร่วมกับเราที่ไม่มีทักษะการขับขี่ หรือมีสภาพร่างกายไม่พร้อมต่อการขับขี่ เช่น เมาแล้วขับซึ่งอาจขาดสติสัมปชัญญะแล้ว ขับรถมาชนเราก็ได้ หากเราไม่ได้สวมหมวกนิรภัยก็จะมีเครื่องป้องกันสมองจากการกระทบกระแทกจากแรงที่มาปะทะได้



การสวมหมวกนิรภัยเป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพบนท้องถนน

ที่มา : <http://paiexplorer.com/?p=8445>

7. ฝึกตนเองให้มีสัญชาตญาณการระแวดระวังภัย โดยการหมั่นสังเกตความผิดปกติของเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงหรือพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยหรืออันตราย เช่น ทุกครั้งที่ไปกดเงิน ฝากเงินด้วยเครื่องเอทีเอ็ม ควรสังเกตทั้งตู้เอทีเอ็มว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ เช่น ช่องเสียบบัตรที่หน้าตาแปลกไปกว่าเดิม การติดตั้งกล้องวงจรปิดบริเวณตู้ รวมทั้งคนรอบข้างขณะที่เราใช้ตู้เอทีเอ็ม นอกจากนี้ควรมีพฤติกรรมที่ปลอดภัย โดยเปลี่ยนรหัสบ่อยๆ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงได้

สรุป

ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ทั่วไปในสังคม เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคม และปัจจัยอื่นๆ การศึกษาหาความรู้ รับฟังข้อมูลข่าวสารให้ทันต่อเหตุการณ์ การฝึกทักษะชีวิตรู้จักคบมิตรที่ดี การมีสติใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่อยู่ในปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง และการมีความตระหนักในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง จะทำให้นักเรียนสามารถป้องกันตนเองให้มีความปลอดภัยได้



บัตรกิจกรรมที่ 1.1 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. ปัจจัยเสี่ยง หมายถึงอะไร

.....

2. พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึงอะไร

.....

3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างภัยธรรมชาติที่สำคัญที่เกิดขึ้นในรอบปีที่ผ่านมา

.....

4. ปัจจัยเสี่ยงอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่ปลอดภัยได้แก่อะไรบ้าง

.....

5. จงยกตัวอย่างปัจจัยเสี่ยงจากมลพิษ

.....

6. ปัจจัยเสี่ยงอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ปลอดภัยมีอะไรบ้าง

.....

7. พฤติกรรมเสี่ยงได้แก่อะไรบ้าง

.....

8. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

.....

9. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

.....

10. จงบอกแนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง

.....

บัตรกิจกรรมที่ 1.2

เรื่อง จับคู่พฤติกรรมเสี่ยง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามือมาเติมลงในช่องว่างด้านซ้ายให้ถูกต้อง

- | | | |
|-------|-----------------------------------|--|
| | 1. การไม่ออกกำลังกาย | ก. มลพิษจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก |
| | 2. โรคข้อเสื่อม | ข. สารเคมีตกค้างในร่างกาย |
| | 3. โรคความดันโลหิตสูง | ค. ความเชื่อหรือค่านิยมที่ผิด |
| | 4. โรคมะเร็งปอด | ง. การไม่ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ |
| | 5. โรคดีวีที | จ. เกิดลิ้มเลือดอุดตันในบริเวณเส้นเลือดขา |
| | 6. เกษตรกร ชาวไร่ ชาวนา | ฉ. การเข้าถึงบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึง |
| | 7. การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ | ช. คนอ้วนมีโอกาสเสี่ยงกว่าคนไม่อ้วน |
| | 8. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล | ซ. การแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชนโดยคนในชุมชน |
| | 9. สุขนิสัยที่ดีในการป้องกันโรค | ณ. การที่ข้อต่อต้องแบกรับน้ำหนักมากเป็นเวลานาน |
| | 10. การทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย | ญ. การใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก เมื่อมีอาการระบบทางเดินหายใจ |

บัตรกิจกรรมที่ 1.3

เรื่อง ศึกษาค้นคว้า

คำชี้แจง : ให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
ของบุคคล ตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 มลพิษต่าง ๆ

กลุ่มที่ 2 สภาพถนนและการจราจร

กลุ่มที่ 3 สารเสพติด

กลุ่มที่ 4 ภัยธรรมชาติ

กลุ่มที่ 5 ภัยจากโจรผู้ร้าย

กลุ่มที่ 6 พิษภัยในอาหาร

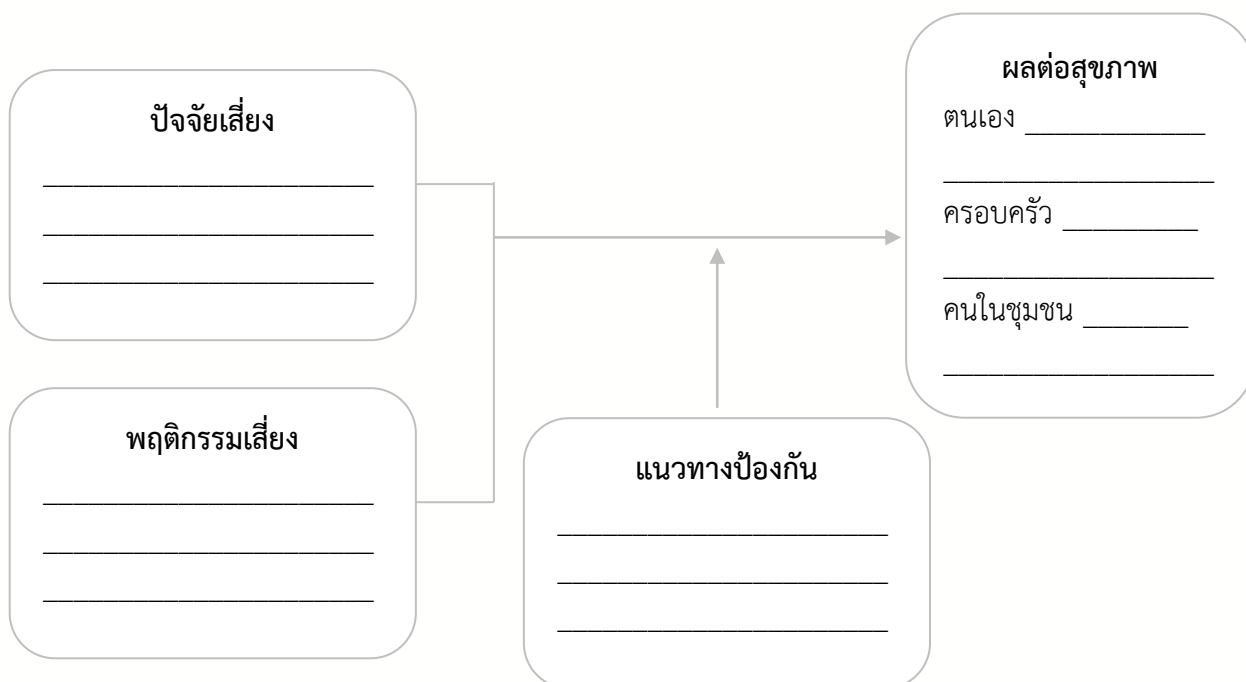
กลุ่มที่ 7 เครื่องเล่นสวนสนุก

โดยแต่ละกลุ่มสืบค้นข้อมูลตามหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
3. แนวทางป้องกัน

บัตรกิจกรรมที่ 1.4 เรื่อง แผนผังความคิด

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของคนในชุมชน
อธิบายผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ และเสนอแนวทางป้องกัน ลงในแผนภาพความคิด



แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- คำชี้แจง** 1. แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ
 2. การตอบให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด จากตัวเลือก ก ข ค และ ง เพียงคำตอบเดียวแล้ว
 ทำเครื่องหมาย ☒ ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการ

1. พฤติกรรมเสี่ยงในข้อใดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนโดยรวม
 - ก. ไม่ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอยหรือข้ามทางม้าลาย
 - ข. ไม่เชื่อประกาศเตือนภัยธรรมชาติ
 - ค. แข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน
 - ง. สวมใส่ของมีค่าเดินในที่เปลี่ยว
2. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นมากที่สุด
 - ก. นอนดึก
 - ข. ดื่มน้ำอัดลม
 - ค. ทดลองสูบบุหรี่
 - ง. ไม่ค่อยออกกำลังกาย
3. การป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพส่งผลต่อตนเองอย่างไร
 - ก. ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข
 - ข. ทำให้มีความสามารถรอบด้าน
 - ค. เพื่อนๆ รักใคร่และยกย่องชื่นชม
 - ง. ช่วยยกระดับคุณภาพในสังคมให้ดีขึ้น
4. ข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนทั่วโลก
 - ก. ภูเขาไฟใต้มหาสมุทรที่รอการระเบิด
 - ข. ความแห้งแล้งของทวีปอเมริกา
 - ค. การเกิดสึนามิที่ญี่ปุ่น
 - ง. ภาวะโลกร้อน
5. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพในข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง
 - ก. สารเคมีที่ใช้ตกแต่งอาหาร
 - ข. ไม่มีสะพานลอยข้ามถนน
 - ค. ปัญหาน้ำเน่าเสีย
 - ง. มลพิษทางเสียง

6. ข้อใดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นมากที่สุด
 - ก. วัฒนธรรมและประเพณีของไทย
 - ข. การอบรมสั่งสอนของครอบครัว
 - ค. วัฒนธรรมจากชาติตะวันตก
 - ง. การโฆษณาบนสื่อต่าง ๆ
7. ข้อใดช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
 - ก. เติบโตอย่างสดใส คนรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี่
 - ข. ถนนคือการศึกษา ปริญญาคือใบสั่ง
 - ค. แอ็บแบว ปิกอายส์ หน้าใส จัดฟัน
 - ง. สิ่งหอมคว้น
8. ข้อใดเป็นการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย
 - ก. แต่งกายมิดชิด เหมาะสมกับวัยและกาลเทศะ
 - ข. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด
 - ค. ไม่คบเพื่อนที่มีนิสัยยั่วยุ
 - ง. ฉีดวัคซีนป้องกันโรค
9. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากความประมาททั้งหมด
 - ก. ทิ้งขยะลงแม่น้ำ วิ่งขึ้น-ลงบันได
 - ข. คบเพื่อนติดสารเสพติด กลับบ้านดึก
 - ค. รับประทานอาหารหมักดอง เทียวสถานบันเทิง
 - ง. โหมประตูลงโดยสาร ใช้มือเปียกน้ำปิดสวิตช์ไฟฟ้า
10. นักเรียนจะป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อมลพิษได้อย่างไร
 - ก. รณรงค์การงดสูบบุหรี่
 - ข. นำกระสอบทรายมาทำเป็นคันกันน้ำ
 - ค. สวมหน้ากากเมื่อเข้าไปอยู่ในที่มีควันพิษ
 - ง. สวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์

ตรวจคำตอบได้เลยครับ



บรรณานุกรม

- กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์ จำกัด, 2556.
- กำไลทิพย์ ระน้อย และคณะ. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.3. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์ จำกัด, 2551.
- เขาวลิต ภูมิภาค และกัลยภัฏฐ ศรีไพโรจน์ . คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2551.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2551.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์ และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.3. กรุงเทพฯ : จำปาทอง พรินตติ้ง, 2553.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสุนัญญา สงวนพงศ์. สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), 2556.
- ความเสียหายจากคลื่นยักษ์สึนามิที่ถล่ม. สืบค้นจาก : <http://www.thairath.co.th>
สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- โรงงานไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์. สืบค้นจาก : <http://www.chaoprayanews.com>
สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- เด็กพิการและเสียชีวิตในเวลาไม่นานเนื่องจากพิษของสารเคมี. สืบค้นจาก : <http://socialnews.teenee.com> สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- เล็บมือหลุดล่อนเนื่องจากพิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช. สืบค้นจาก : <http://www.asoke.info>
สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- การรับวัฒนธรรมทางเพศของชาติตะวันตก. สืบค้นจาก : <https://writer.dek-d.com>
สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน. สืบค้นจาก : <http://www.sermngamhospital.go.th>
สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือมากเกินไปก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ.
สืบค้นจาก : <http://www.tvpoolonline.com> สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- ความประมาทเป็นต้นเหตุและนำมาซึ่งความสูญเสีย. สืบค้นจาก : <http://www.tnews.teenee.com>
สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557
- ทหารบุกทลายแก๊งโจฬัฒยามั่วสุ่มยาเสพติด. สืบค้นจาก : <http://www.manager.co.th>
สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557

การทะเลาะวิวาทก่อให้เกิดการบาดเจ็บและสูญเสียตาม. สืบค้นจาก :

[http:// www.mwitsverdeusteenprob.blogspot.com](http://www.mwitsverdeusteenprob.blogspot.com) สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557

มีงานวิจัยโอกาสประกอบอาชีพอาชญากรรม. สืบค้นจาก : <http://www.goldtraders.or.th>

สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557

การสื่อสารที่ดีช่วยสร้างความเข้าใจกับคนรอบข้าง. สืบค้นจาก : <http://www.mediainsideout.net>

สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557

การสวมหมวกนิรภัยเป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพบนท้องถนน. สืบค้นจาก :

<http://paiexplorer.com> สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557

หมั่นสังเกตความผิดปกติรอบตัวเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง. สืบค้นจาก :

<http://www.voicetv.co.th> สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2557

ภาคผนวก

บัตรเฉลย

แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 1 เรื่อง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

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

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

บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 1.1 เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. ปัจจัยเสี่ยง หมายถึงอะไร

ตอบ

องค์ประกอบด้านกายภาพ สังคม หรือสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ชีวิต หรือทรัพย์สิน

2. พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึงอะไร

ตอบ

การกระทำของบุคคลที่อาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ชีวิต หรือทรัพย์สิน มีผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งทางตรงและทางอ้อม และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างภัยธรรมชาติที่สำคัญที่เกิดขึ้นในรอบปีที่ผ่านมา

ตอบ

ขึ้นอยู่กับสภาพจริง

4. ปัจจัยเสี่ยงอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่ปลอดภัยได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ

1. ปัจจัยเสี่ยงจากภัยธรรมชาติ
2. ปัจจัยเสี่ยงจากมลภาวะ
3. ปัจจัยเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสัตว์นำโรค และเชื้อโรค

5. จงยกตัวอย่างปัจจัยเสี่ยงจากมลพิษ

ตอบ

1. การได้รับสารเคมีจากโรงงานอุตสาหกรรม
2. การได้รับสารเคมีจากการเกษตรกรรม
3. การได้รับสารก่อมะเร็ง

6. ปัจจัยเสี่ยงอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ปลอดภัยมีอะไรบ้าง

ตอบ

1. ปัจจัยเสี่ยงจากอาชญากรรม
2. ปัจจัยเสี่ยงจากความรุนแรง
3. ปัจจัยเสี่ยงจากอุบัติเหตุ
4. ปัจจัยเสี่ยงจากอบายมุขและสารเสพติด
5. ปัจจัยเสี่ยงจากทางเพศ

7. พฤติกรรมเสี่ยงได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ

1. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ เช่น อากาศเป็นพิษ น้ำเน่าเสีย เสียงดังและเสียงรบกวน ขยะมูลฝอยมาก ซึ่งอาจเป็นเพราะความจำเป็นในการอยู่อาศัยหรือการทำมาหากิน
 2. ไม่ทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ จึงยังคงอยู่ ณ ที่นั้น ไม่หลีกเลี่ยงไปที่อื่น
8. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

ตอบ

1. การไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 2. การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์
 3. การรับประทานอาหารที่เกินจำเป็น
 4. การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม
9. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ตอบ

1. การไม่ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์
 2. การไม่ใช้วิธีการใดๆ ในการป้องกันการติดเชื้อหรือการตั้งครรภ์
 3. การมีเพศสัมพันธ์หลังการดื่มแอลกอฮอล์
10. จงบอกแนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง

ตอบ

1. ศึกษา หาความรู้และติดตามข้อมูลข่าวสาร เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมจากสื่อต่างๆ
2. มีสติ และระมัดระวังตนเองไม่ให้เข้าไปอยู่ในปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ทางสุขภาพ
3. ฝึกทักษะชีวิตต่างๆ เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการแก้ไขปัญหา
4. ตระหนักถึงผลเสียหรือโทษที่ตามมาจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยง และการมีพฤติกรรมเสี่ยง
5. รู้จักเลือกคบเพื่อน ควรระลึกว่าเพื่อนที่ดีจะชวนเราทำแต่สิ่งดีๆ

บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 1.2 เรื่อง จับคู่พฤติกรรมเสี่ยง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามือมาเติมลงในช่องว่างด้านซ้ายให้ถูกต้อง

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
|ง..... | 1. การไม่ออกกำลังกาย |
|ณ..... | 2. โรคข้อเสื่อม |
|ช..... | 3. โรคความดันโลหิตสูง |
|ก..... | 4. โรคมะเร็งปอด |
|จ..... | 5. โรคดีวีที |
|ข..... | 6. เกษตรกร ชาวไร่ ชาวนา |
|ค..... | 7. การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ |
|ฉ..... | 8. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล |
|ญ..... | 9. สุขอนามัยที่ดีในการป้องกันโรค |
|ซ..... | 10. การทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย |

บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 1.3 เรื่อง ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนไปศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคล ตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังต่อไปนี้

1. มลพิษต่างๆ

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. มลพิษทางอากาศ ได้แก่ อากาศที่มีแก๊สพิษ เชื้อโรค ฝุ่นละออง หรือเขม่าควันปะปนซึ่งมลพิษเหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตลอดจนส่งผลเสียต่อระบบทางเดินหายใจและระบบประสาท
2. มลพิษทางน้ำ ได้แก่ น้ำที่มีสารพิษปะปน น้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น ไม่สามารถนำมาใช้ได้
3. มลพิษทางเสียง ได้แก่ เสียงที่ดังจนส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น เสียงการเร่งเครื่องยนต์เพื่อแข่งขันรถจักรยานยนต์ของวัยรุ่นบนท้องถนน เสียงเครื่องจักรกลกำลังทำงาน
4. ขยะมูลฝอย ซึ่งหากมีจำนวนมากจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคและสัตว์นำโรคต่างๆ ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยได้
5. สิ่งปฏิกูล ได้แก่ ของเสียที่ออกจากร่างกาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ซึ่งหากปะปนลงในแม่น้ำลำคลองหรือพื้นดิน จะทำให้เกิดการแพร่เชื้อโรคได้

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ เช่น อากาศเป็นพิษ น้ำเน่าเสีย เสียงดังและเสียงรบกวน ขยะมูลฝอยมาก ซึ่งอาจเป็นเพราะความจำเป็นในการอยู่อาศัยหรือการทำมาหากิน
2. ไม่ทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ จึงยังคงอยู่ ณ ที่นั้น ไม่หลีกเลี่ยงไปที่อื่น

แนวทางป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงจากมลพิษต่างๆ เช่น อากาศเป็นพิษ น้ำเน่าเสีย เสียงดังและเสียงรบกวน ขยะมูลฝอย
2. ไม่สร้างมลพิษให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งทางอากาศ น้ำ เสียง และขยะ
3. ถ้าพบว่ามลพิษต่างๆ มีปริมาณมากจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตควรแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ดำเนินการลดหรือหยุดต้นเหตุแห่งมลพิษนั้นๆ
4. ถ้ามีความจำเป็นต้องเข้าไปอยู่ในที่มีมลพิษต่างๆ ควรใช้เวลาอยู่ ณ ที่นั้นให้น้อยที่สุด และมีอุปกรณ์ป้องกัน เช่น ที่ครอบจมูกและปาก เครื่องปิดหู

2. สภาพถนนและการจราจร

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. สภาพถนน เช่น เป็นหลุมเป็นบ่อ ถนนแคบไม่มีช่องแบ่งเส้นทางเดินรถ ทางโค้งบนภูเขาที่ไม่มีแนวเหล็กป้องกัน ไม่มีทางเท้า ไม่มีสะพานลอยคนข้าม
2. สภาพการจราจร เช่น การจราจรคับคั่ง รถแล่นเร็ว มีการแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน
3. ทักษะวิสัยไม่ดี เช่น มีหมอกควันมากจนมองไม่เห็นทาง ฝนตกหนัก เวลาากลางคืน

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. การเดินเท้า

- 1.1 ข้ามถนนอย่างไม่ระมัดระวัง
- 1.2 ไม่ข้ามทางม้าลายหรือสะพานลอย
- 1.3 ไม่เดินชิดขวามือ ไม่เดินบนทางเท้า หรือเดินล้ำเข้ามาบนถนน
- 1.4 วิ่งตัดหน้ารถที่กำลังแล่นมา เพราะคิดว่าคงจะข้ามได้โดยที่รถไม่ชน
- 1.5 ใส่เสื้อผ้าสีมืดทึบในเวลากลางคืนแล้วเดินริมถนนหรือเดินข้ามถนน ซึ่งคนขับรถอาจมองไม่เห็น

- 1.6 หยอกล้อหรือเล่นกันขณะข้ามถนนหรือเดินริมถนนที่ไม่มีทางเท้า

2. การขับขี่รถจักรยานยนต์

- 2.1 ยังขับขี่ไม่ชำนาญ แล้วขับขึ้นบนท้องถนนที่มีการสัญจรมาก
- 2.2 ดื่มสุราแล้วขับรถ
- 2.3 ไม่สวมหมวกนิรภัย
- 2.4 ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะขับรถ
- 2.5 มีพฤติกรรมขับรถเร็ว
- 2.6 ฝ่าฝืนกฎจราจร

3. การโดยสารยานพาหนะ

- 3.1 ขึ้นและลงขณะที่รถ เรือ ยังจอดไม่สนิท
- 3.2 ห้อยโหนรถโดยสารประจำทาง หรือยืนแขน ข้อศอก หรือศีรษะออกนอกตัวรถ
- 3.3 แย่งกันขึ้นและลงรถหรือเรือ
- 3.4 นั่ง ยืน หรือเดินบนกราบเรือ
- 3.5 ยืนล้ำเส้นขณะรอรถไฟฟ้าหรือรถไฟใต้ดิน

แนวทางป้องกัน

1. การเดินเท้า

- 1.1 ข้ามถนนอย่างระมัดระวัง
- 1.2 ข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือใช้สะพานลอย
- 1.3 เดินชิดขวามือของตนเอง ถ้ามีทางเท้าให้เดินบนทางเท้า

1.4 ไม่วิ่งตัดหน้ารถที่กำลังแล่นมา

1.5 สวมเสื้อผ้าสีสว่าง เช่น ขาว เหลือง ขณะเดินข้ามถนนในเวลากลางคืน

1.6 ไม่หยอกล้อกันขณะเดินข้ามถนนหรือเดินริมถนนที่ไม่มีทางเท้า

2. การขับซึ่รถจักรยานยนต์

2.1 ควรหัดขับซึ่รถให้ชำนาญก่อนนำรถออกสู่ท้องถนนที่มีการสัญจรมาก

2.2 ขณะขับซึ่รถต้องระมัดระวัง ไม่ประมาท

2.3 ไม่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะขับรถ ถ้าจำเป็นให้ใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ชุดหูฟัง

2.4 ไม่ควรขับเร็วกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนด

2.5 ไม่ฝ่าฝืนกฎจราจร

3. การโดยสารยานพาหนะ

3.1 ขึ้นและลง เมื่อรถหรือเรือจอดสนิท

3.2 ไม่ห้อยโหนรถห้อยโหนรถโดยสารประจำทางและไม่ยืนแขน ข้อศอก หรือศีรษะออกนอกตัวรถ

3.3 ขึ้นและลงรถหรือเรืออย่างเป็นระเบียบ ไม่แย่งกัน

3.4 ไม่นั่ง ยืน หรือเดินบนกราบเรือ

3.5 ไม่ยืนล้ำเส้นขณะรอรถไฟฟ้าหรือรถไฟฟ้าใต้ดิน

3. สารเสพติด

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. อยู่ในแหล่งที่มีสารเสพติดแพร่ระบาด เช่น ชุมชนที่มีผู้เสพยาหรือผู้ขาย สถานบันเทิงที่มีการใช้สารเสพติด

2. ขาดแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต

3. อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ใช้สารเสพติด อาจถูกชักชวนไปเสพยาเสพติดได้

4. เกิดปัญหาชีวิต แล้วหาทางออกด้วยการพึ่งพาสารเสพติด

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. มีความอยากรู้อยากลองเสพยาเสพติด

2. คบกับคนที่ใช้สารเสพติดหรือมีพฤติกรรมเเกร ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีโอกาสเสี่ยงที่จะใช้สารเสพติด

3. ชอบเที่ยวในสถานบันเทิง ซึ่งอาจมีคนใช้สารเสพติด และอาจถูกชักชวนให้เสพยาได้

แนวทางป้องกัน

1. ไม่ทดลองใช้สารเสพติด

2. ไม่คบกับคนที่ใช้สารเสพติด หรือบุคคลที่เเกร และมีแนวโน้มว่าจะใช้สารเสพติด

3. หลีกเลี่ยงการเที่ยวในสถานบันเทิง

4. ภัยธรรมชาติ

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

การสร้างที่อยู่อาศัยในสภาพภูมิประเทศหรือภูมิอากาศที่เสี่ยงต่อการเกิดภัยธรรมชาติ เช่น แนววงแหวนแห่งไฟ ซึ่งเป็นรอยต่อของแผ่นเปลือกโลกที่เสี่ยงต่อการเกิดแผ่นดินไหว เขตพื้นที่ใกล้ภูเขา ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดดินโคลนถล่มเมื่อฝนตกหนัก ดิตริมแม่น้ำ ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วม

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. พักอาศัยอยู่ในเขตนั้นๆ
2. ไม่ฟังข่าวสารการเตือนภัยเรื่องภัยธรรมชาติ จึงไม่สามารถเตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์ได้ทัน
3. ไม่เชื่อข่าวสารที่ได้รับว่าจะเกิดภัยธรรมชาติในสถานที่ที่ตนเองอาศัยอยู่ หรือไปท่องเที่ยว

แนวทางป้องกัน

1. เลือกแหล่งที่อยู่อาศัยที่ห่างไกลจากที่ที่เกิดภัยธรรมชาติต่างๆ
2. ฟังข่าวสารการเตือนภัยเรื่องภัยธรรมชาติจากสื่อต่างๆ เพื่อให้ทราบถึงภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่ใดบ้าง ผลกระทบเป็นอย่างไร เพื่อเตรียมตัวป้องกันหรือรับมือได้ทัน
3. ต้องเชื่อข่าวสารที่มาจากทางราชการในเรื่องธรรมชาติ แต่ถ้ามาจากแหล่งอื่น เพื่อความปลอดภัยให้เชื่อไว้ก่อน ควรถือคติว่า “ป้องกันไว้ดีกว่าแก้”
4. จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ และอุปกรณ์ที่จำเป็นไว้ในบ้านเสมอ
5. ฝึกซ้อมการหนีภัยธรรมชาติอยู่เสมอเพื่อให้สามารถหนีเอาตัวรอดหากเกิดภัยธรรมชาติ

5. ภัยจากโจรผู้ร้าย

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. การอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสถานที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย เช่น อยู่ในซอยลึก เปลี่ยวมือ ไม่มีไฟทาง มีผู้ติดสารเสพติดอยู่ในบริเวณที่พักอาศัย
2. สภาพสังคมและเศรษฐกิจทำให้คนตกงานเกิดความเครียด เกิดการลักขโมยหรือปล้นชิงทรัพย์มากขึ้น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. เดินทางไปในที่เปลี่ยวหรือที่ลับตาคนเพียงลำพัง
2. ถือกระเป๋าอย่างไม่ระมัดระวัง
3. สวมเครื่องประดับมีค่าล่อตาล่อใจพวกมิจฉาชีพ
4. ผู้หญิงที่แต่งกายเปิดเผยร่างกายหรือรัดรูปจนเกินไปอาจเสี่ยงต่อการถูกข่มขืนได้

แนวทางป้องกัน

1. ไม่อยู่ในที่เปลี่ยวหรือที่ลับตาคนเพียงลำพัง
2. ควรถือกระเป๋าอย่างระมัดระวัง โดยจับไว้ให้อยู่กับตัวหรือถืออ้อมไว้ด้านหลัง

3. ไม่สวมเครื่องประดับล่อตาล่อใจมิจฉาชีพ ถ้ามีความจำเป็นให้สวมใส่ให้มิดชิด เรียบร้อย อย่าให้พวกมิจฉาชีพเห็นได้

4. แต่งกายให้มิดชิด เรียบร้อย ไม่แต่งกายรัดรูปหรือล่อแหลมเปิดเผยให้เห็นรูปร่าง

6. พืชภัยในอาหาร

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. สารพิษต่างๆ ที่ตกค้างอยู่ในพืชผักสารฟอร์มาลินที่แช่อาหารทะเลปลาหมึกผักที่มีพิษ
2. สารสังเคราะห์ที่มีพิษที่ใส่ลงไปในการปรุงแต่งสีให้ดึงดูดความสนใจผู้บริโภค
3. ความไม่สะอาดของอาหาร และการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารสีฉูดฉาด
2. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ดิบหรือสุกๆ ดิบๆ
3. รับประทานอาหารปรุงอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ
4. รับประทานอาหารที่อยู่ในภาชนะที่ไม่สะอาด
5. รับประทานอาหารที่ตนเองเคยแพ้อาหารประเภทนั้น
6. รับประทานอาหารที่มีสารตกค้างหรือคาดว่าจะมีสารพิษตกค้างอยู่

แนวทางป้องกัน

1. ไม่รับประทานอาหารสีฉูดฉาด
2. ไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ดิบหรือสุกๆ ดิบๆ
3. ไม่รับประทานอาหารที่มีการปรุงไม่ถูกสุขลักษณะ
4. ไม่รับประทานอาหารที่อยู่ในภาชนะที่ไม่สะอาด
5. ไม่รับประทานอาหารที่ตนเองเคยแพ้มาแล้ว
6. ไม่รับประทานอาหารที่มีสารตกค้างหรือคาดว่าจะมีสารพิษตกค้างอยู่

7. เครื่องเล่นในสวนสนุก

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. การใช้งานเครื่องเล่นมานาน และขาดการดูแลบำรุงรักษา
2. ความบกพร่องของผู้ควบคุมเครื่องเล่น
3. การขาดอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยของเครื่องเล่น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. เล่นโลดโผน ขาดความระมัดระวัง
2. ไม่เชื่อฟังและไม่ปฏิบัติตามผู้ควบคุมเครื่องเล่น
3. เล่นเครื่องเล่นที่เก่า ซึ่งดูแล้วอาจไม่ปลอดภัย
4. เล่นเครื่องเล่นที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย
5. ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากเครื่องเล่น

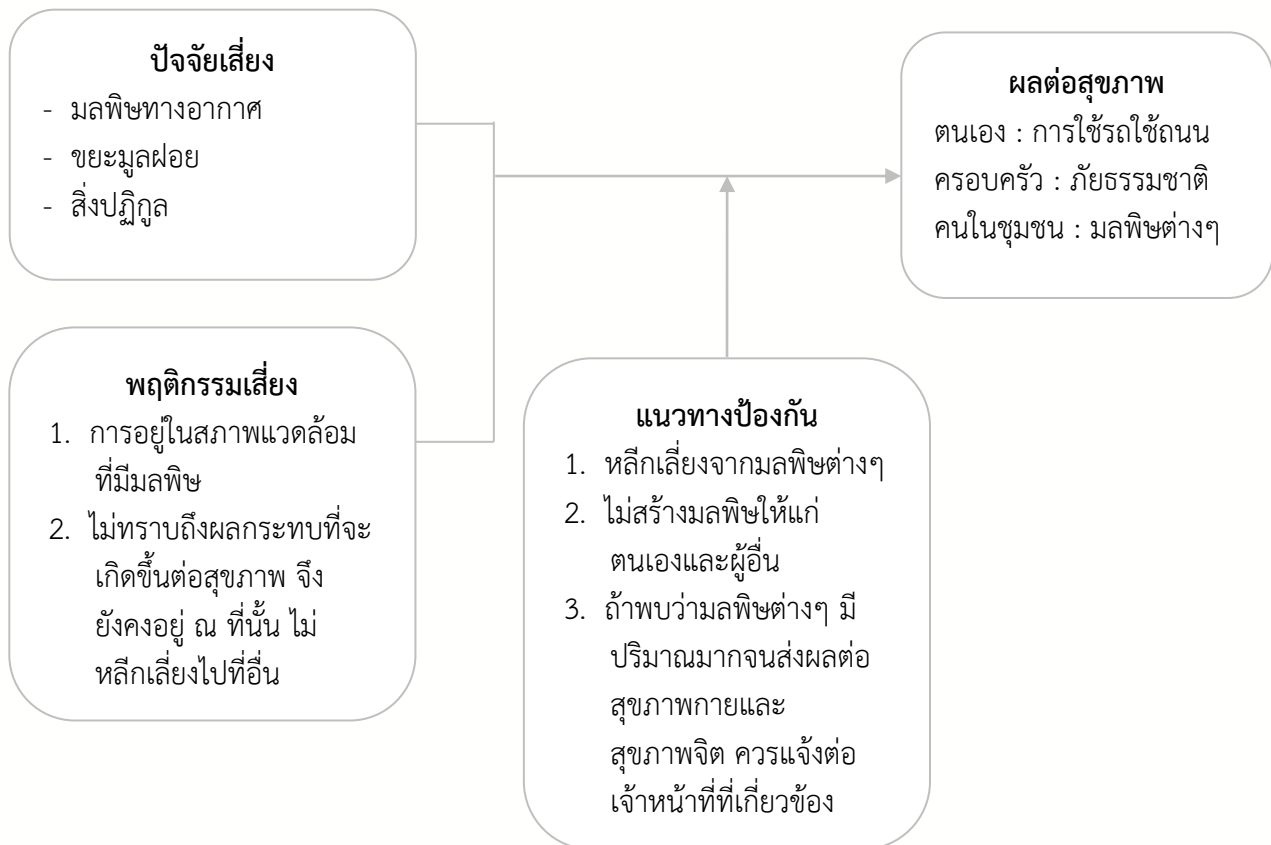
แนวทางป้องกัน

1. ต้องเล่นอย่างระมัดระวัง ไม่เล่นโสดโผน
2. ต้องเชื่อฟังผู้ควบคุมเครื่องเล่น และปฏิบัติตามคำแนะนำ
3. ไม่เล่นเครื่องเล่นที่เก่า ซึ่งดูแล้วอาจไม่ปลอดภัย
4. ไม่เล่นเครื่องเล่นที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย

บัตรเฉลย

กิจกรรมที่ 1.4 เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของคนในชุมชน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของคนในชุมชน
อธิบายผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ และเสนอแนวทางป้องกัน ลงในแผนภาพความคิด



แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ผู้ประเมิน ☐ ตนเอง ☐ เพื่อน ☐ ครูผู้สอน

คำชี้แจง : ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดและให้คะแนนลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน/ระดับความคิดเห็น															รวม	สรุป	
		การร่วมแสดงความคิดเห็น			การใช้เหตุผลในการตอบคำถาม			ความสนใจในการหาความรู้			ความสนใจในการเรียน			การมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม				ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			

เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน กำหนดไว้ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี

ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ 80 (12 คะแนน)

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 15 คะแนน

คะแนน 13 – 15 คะแนน หมายถึง ดีมาก

คะแนน 9 – 12 คะแนน หมายถึง ดี

คะแนน 1 – 8 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างเรียนของนักเรียน
 ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ที่	รายการที่ต้องการประเมิน	ประเด็นการสังเกต		
		3	2	1
1	การร่วมแสดงความคิดเห็น	มีการแสดงความคิดเห็นหรือตอบคำถามบ่อยครั้งในขณะเรียน	มีการแสดงความคิดเห็นหรือตอบคำถามเป็นบางครั้งในขณะเรียน	ไม่มีการแสดงความคิดเห็นหรือตอบคำถามเลย
2	การใช้เหตุผลในการตอบคำถาม	ตอบคำถามอย่างมีเหตุผลครบถ้วนทุกครั้ง	ตอบคำถามอย่างมีเหตุผลเป็นบางครั้ง	ตอบคำถามอย่างไม่มีเหตุผลมีการเดาคำตอบ
3	ความสนใจในการหาความรู้	สนใจในการแสวงหาความรู้หรือค้นหาคำตอบเมื่อครูถามหรือให้ทำใบงานทุกครั้ง	สนใจในการแสวงหาความรู้หรือค้นหาคำตอบเมื่อครูถามหรือให้ทำแบบฝึกหัดเป็นบางครั้ง	ไม่สนใจในการแสวงหาความรู้หรือค้นหาคำตอบเมื่อครูถามหรือให้ทำใบงาน
4	ความสนใจในการเรียน	สนใจเรียนตลอด ชั่วโมง	สนใจเรียนไม่ตลอด ชั่วโมง มีการคุยหยอกล้อกับเพื่อนเป็นบางครั้ง	ไม่สนใจเรียน คุยและมีการหยอกล้อกับเพื่อน หรือนั่งหลับในห้องเรียน
5	การมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม	มีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มอย่างเต็มที่ทุกครั้ง	มีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มเป็นบางครั้ง	มีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มน้อย

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

คำชี้แจง : ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดและให้คะแนนลงในช่องที่ตรงกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน/ระดับความคิดเห็น											
		ซื่อสัตย์สุจริต			มีวินัย			ใฝ่เรียนรู้			ความมุ่งมั่นในการทำงาน		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1

เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ กำหนดไว้ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดีมาก

ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี

ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน : ระดับ 2 ขึ้นไปผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 1 ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ที่	รายการที่ต้องการประเมิน	ประเด็นการสังเกต		
		3	2	1
1	ซื่อสัตย์สุจริต	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงทุกครั้ง	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงเป็นบางครั้ง	มีความซื่อสัตย์ในงานที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความซื่อตรงน้อยครั้ง
2	มีวินัย	ชิ้นงานการทำงานสะอาดเรียบร้อยปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดร่วมกันทุกครั้ง	ชิ้นงานสะอาดเรียบร้อยบ้างบางส่วนปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดร่วมกันเป็นบางครั้ง	ชิ้นงานการทำงานไม่สะอาดเรียบร้อยไม่ปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนด
3	ใฝ่เรียนรู้	มีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้อย่างมีเหตุผล	มีการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ไม่หลากหลายมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้ยังไม่ชัดเจน	ไม่แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่อื่นมีการจดบันทึกความรู้เป็นระบบและสรุปความรู้สับสน
4	ความมุ่งมั่นในการทำงาน	1. มีการวางแผนและกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน 2. ลงมือปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ 3. ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาที่กำหนด	นักเรียนปฏิบัติได้ 2 - 3 ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้เพียง 1 ข้อ หรือไม่ได้เลย

กระดาษคำตอบ

ประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุดที่ 1 ปังภัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

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

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

คะแนนเต็ม

ทดสอบก่อนเรียนได้

ทดสอบหลังเรียนได้

คะแนนพัฒนา

10 คะแนน

..... คะแนน

..... คะแนน

..... คะแนน

☐


ผ่าน

☐


ไม่ผ่าน