

สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙	หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐	

๑_หลักสูตรวิชาสุขศึกษา

๒_แผนการจัดการเรียนรู้

๓_PowerPoint_ประกอบการสอน

๔_Clip

๕_ใบงาน_เฉลย

๖_ข้อสอบประจำหน่วย_เฉลย

๗_การวัดและประเมินผล

๗_เสริมสาระ

๙_สื่อเสริมการเรียนรู้



พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

และความรุนแรง

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกันได้
๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้
๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงได้
๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุได้



ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

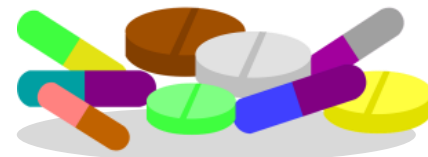
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง
ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม สามารถพบเห็นได้บ่อย ดังนี้

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร



พฤติกรรมการติดสารเสพติด

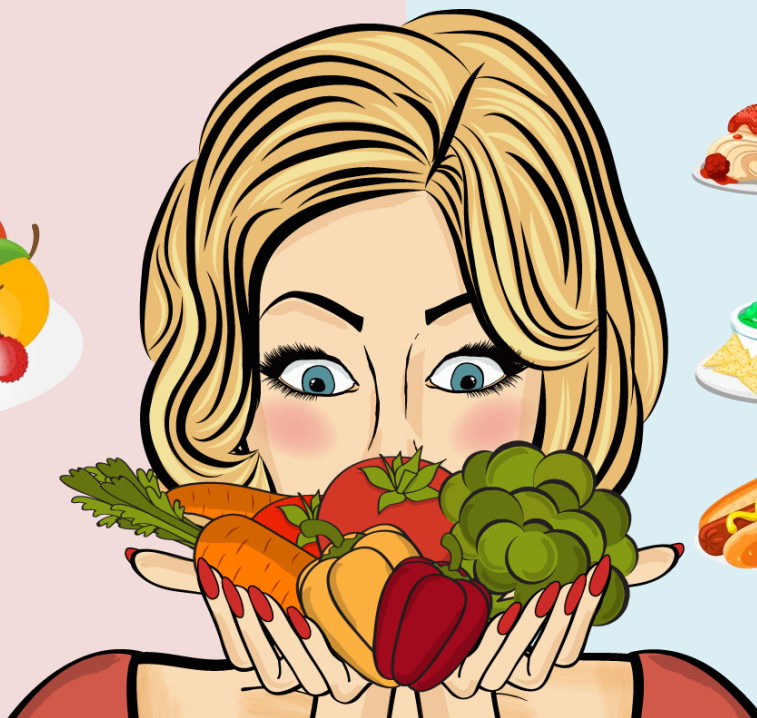


พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



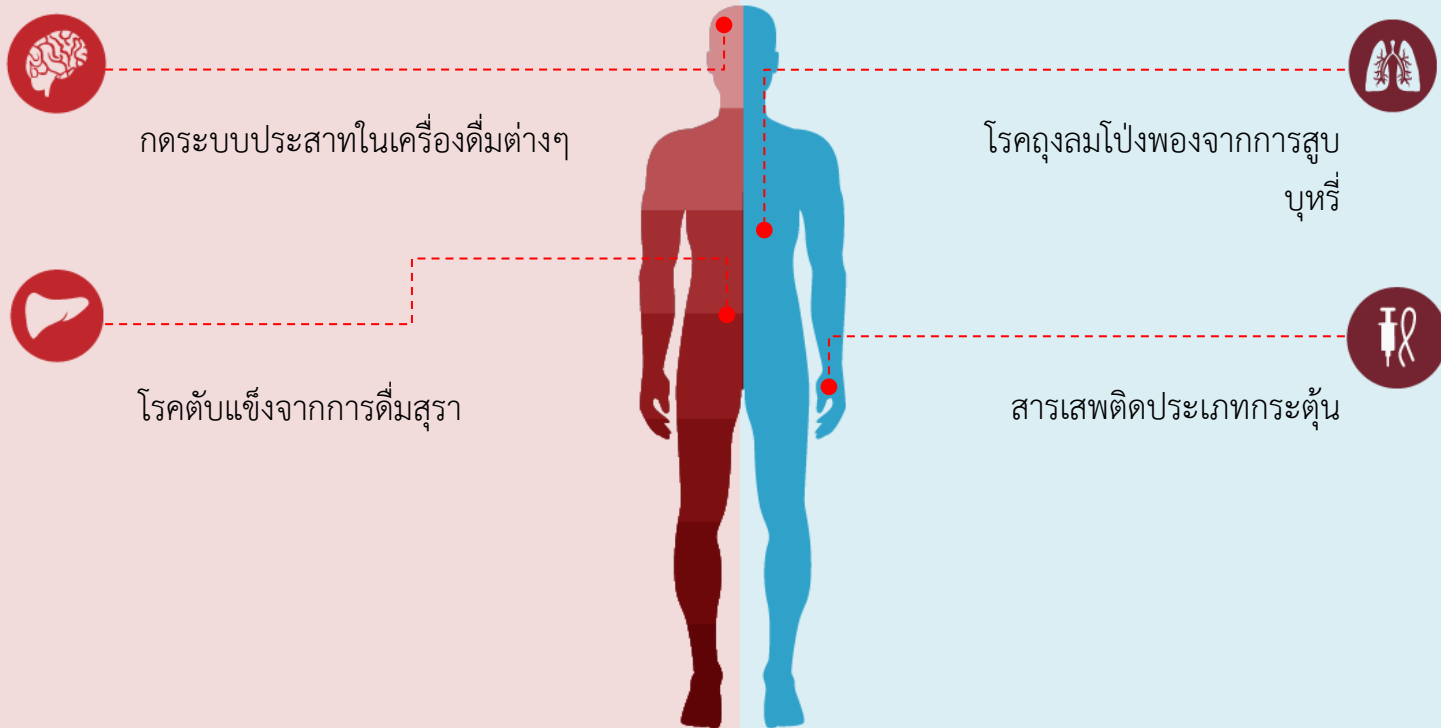
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ได้สัดส่วนส่งผลให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่เดียวกันหากรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้งสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง อาหารที่มีสารปนเปื้อน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดัน โรคอ้วนโรคเบาหวาน โรคโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคพยาธิต่างๆ



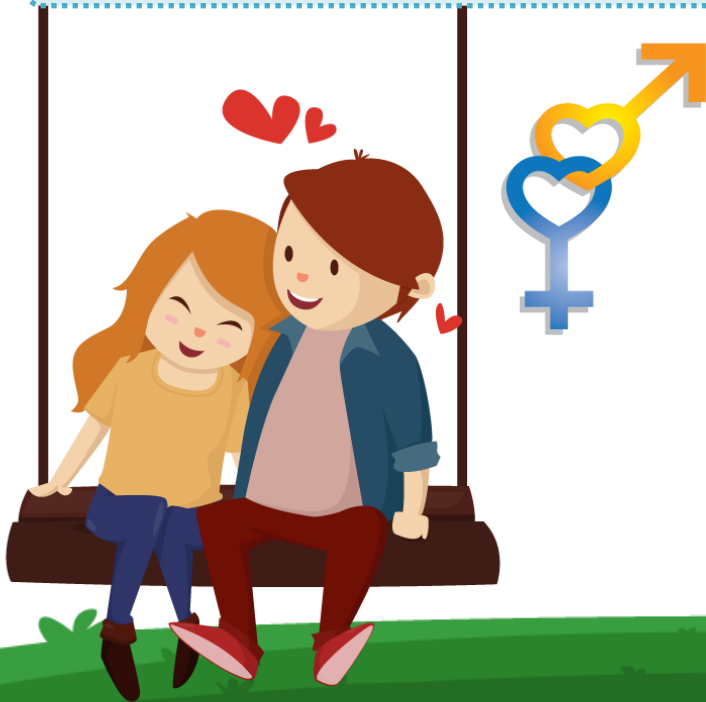
พฤติกรรมกา​ร​ติ​ด​ส​าร​ส​เ​พ​ต​ิ​ด

เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพ ครอบครั​ว​ สังคม และเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ เพราะเป็นบ่อเกิดของปัญหาหลายด้าน ทั้งร่างกายและการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนเกิดจากการดื่มสุราแล้วขับรถ และหากไม่มีเงินซื้อสารเสพติดอาจก่ออาชญากรรม ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัวและสังคม



พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ โรคเอดส์ กามโรค โรคซิฟิลิส และโรคหนองใน
สาเหตุมาจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช่วิธีอย่างอนามัย การสำส่อนทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่
มีพฤติกรรมเสี่ยง



ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

เป็นสถานการณ์ การกระทำ หรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้ประชาชนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมียู่มากมาย



พันธุกรรม เป็นลักษณะความผิดปกติที่ได้รับจากการถ่ายทอดยีน บางลักษณะไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แต่บางลักษณะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง เช่น โรคเบาหวาน โรคธلاسซีเมีย ภาวะพร่องเอนไซม์ จี-6-พีดี

สิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก มีทั้งทางกายภาพ และทางชีวภาพ



เศรษฐกิจ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ เนื่องจากการมีรายได้น้อย การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การติดพนัน การมีหนี้สิน จึงมีเงินมาใช้จ่ายไม่เพียงพอกับการบริโภค หรือได้รับคุณภาพต่ำ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยคับแคบ



แนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ

- **ตระหนักถึงคุณค่าของการมีสุขภาพดี** มีพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และพยายามหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อให้รู้เท่าทันเกี่ยวกับโรคต่างๆ และสามารถปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขได้อย่างทัน่วงที
- **มีทักษะชีวิตในการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่างๆ** ใช้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ คิดวิเคราะห์อยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำต่อการมีสุขภาพที่ดี และสิ่งใดที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และสิ่งมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- **มีทักษะในการปฏิเสธที่ดี** หรือที่เรียกว่า “Just Say No” เป็นทักษะสำคัญในการเอาตัวรอด หรือหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น การปฏิเสธที่จะไม่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด



ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

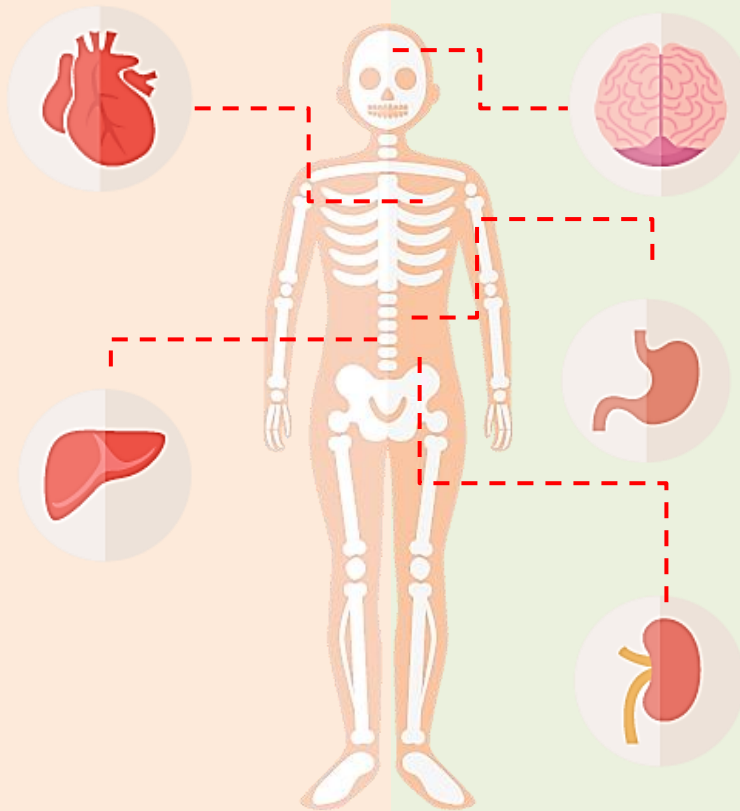
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสุรา เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่สรุปได้ดังนี้

หัวใจ เอทิลแอลกอฮอล์ที่อยู่ในสุราจะไปกระตุ้นหัวใจ จะส่งผลกระทบต่อหัวใจ

- ทำให้หัวใจเต้นเร็วและทำให้ความดันโลหิตสูง
- ทำให้เส้นเลือดในสมองแตกจนเป็นอัมพาตหรือเสียชีวิต

ตับ เป็นอวัยวะที่คอยรับพิษจากสุรามากที่สุด เมื่อดื่มประจำจะส่งผลกระทบต่อตับ

- ภาวะตับแข็ง
- โรคมะเร็งตับ



สมอง เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเป็นประจำ จะส่งผลกระทบต่อสมอง

- โรคสมองพิการ มีอาการสมองเสื่อม
- โรคพิษสุราเรื้อรัง มีอาการพูดไม่ชัด

กระเพาะอาหาร เมื่อดื่มในปริมาณมากๆ จะส่งผลกระทบต่อกระเพาะอาหาร

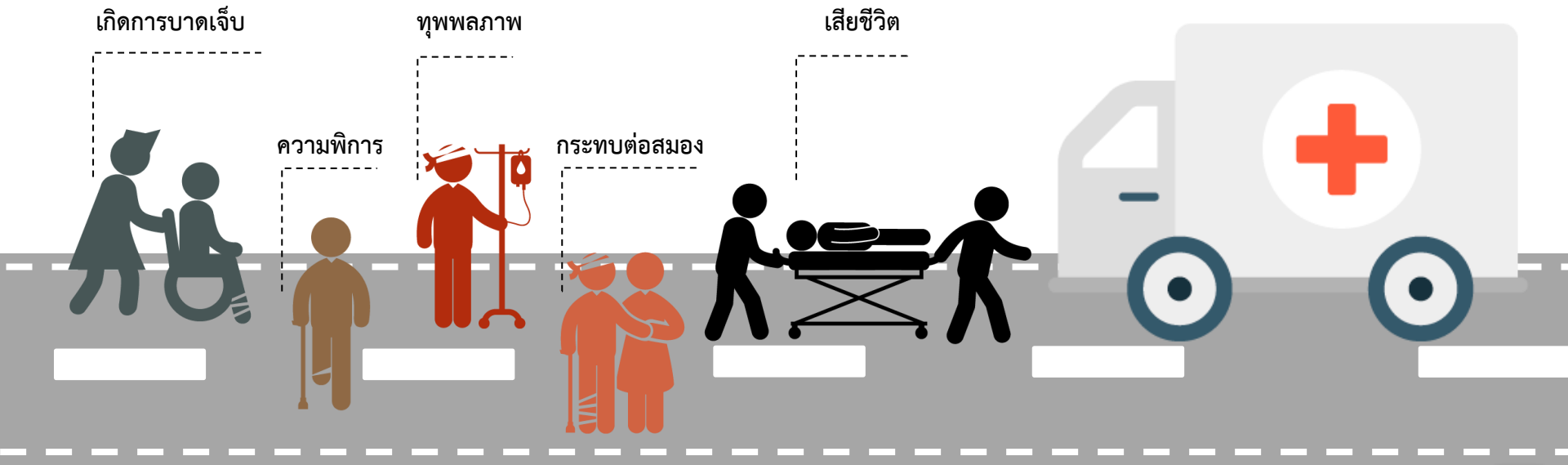
- เลือดออกในกระเพาะอาหาร อาเจียน
- โรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร

ไต เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะส่งผลกระทบต่อไต

- เกิดความผิดปกติในการผลิตฮอร์โมนจากไต
- เกิดภาวะไตวายเฉียบพลันขึ้น

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่ออุบัติเหตุ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดอุบัติเหตุอีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อสมองที่ควบคุมการประสานงานของแขน ขา และสายตา ทำให้เกิดการทำงานที่ไม่สมดุลกันและไม่สามารถควบคุมยานพาหนะได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



ประเภทของความรุนแรง



ความรุนแรงทางสังคม

- การใช้ความรุนแรงจากความเกลียดชัง
- การกระทำของผู้ก่อการร้าย
- การใช้ความรุนแรงโดยกลุ่มผู้ประท้วง

ความรุนแรงทางการเมือง

- สงคราม
- การใช้ความรุนแรงของภาครัฐ
- การข่มขืนระหว่างสงคราม
- การฆาตกรรมทางการเมือง

ความรุนแรงทางเศรษฐกิจ

- การโจมตีทางเศรษฐกิจ
- การกระทำที่ก่อให้เกิดการแตกแยกทางเศรษฐกิจ



พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง

- การกระทำให้ตนเองบาดเจ็บ
- ทำร้ายตนเอง หรือทำให้ตนเองอยู่ในภาวะเสี่ยงอันตราย

พฤติกรรมฆ่าตัวตาย

- มีความคิดฆ่าตัวตาย
- ความพยายามฆ่าตัวตาย
- การฆ่าตัวตายโดยสมบูรณ์



ความรุนแรงในครอบครัว

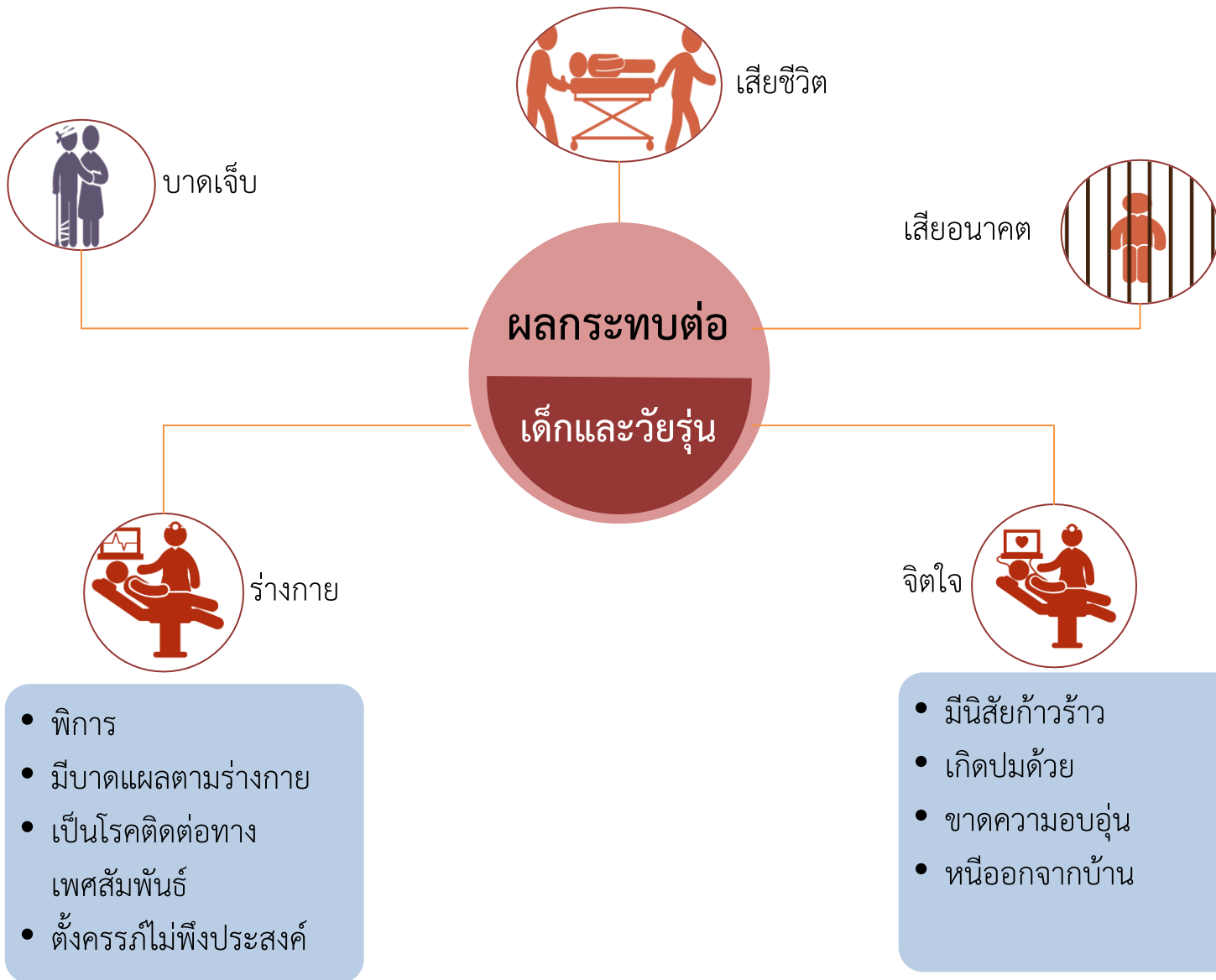
- ความรุนแรงต่อเด็ก
- ความรุนแรงระหว่างสามี ภรรยา
- ความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ

ความรุนแรงในสังคม

- การใช้ความรุนแรงทางเพศ
- การถูกข่มขืน
- การใช้ความรุนแรงแบบสุ่มกระทำต่อใครก็ได้
- การใช้ความรุนแรงทางกายระหว่างวัยรุ่น
- ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในคู่รัก
- ความรุนแรงในโรงเรียน ที่ทำงาน
- ความรุนแรงในสถานพยาบาล



ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการใช้ความรุนแรง



วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง

การจัดการความเครียด

๑. การพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายและสมองได้ผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสดชื่น คลายความกังวล
๒. การออกกำลังกาย เป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพมีผลต่อสุขภาพและการมีชีวิตที่ยืดยาว
๓. การทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

การจัดการความโกรธ

๑. ตั้งสติให้มั่นคง ทำให้จิตใจสงบ ระวังอารมณ์ที่พุ่งพล่านก่อนทำความตกลง
๒. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่
๓. หากไม่สามารถจัดการกับความโกรธได้ ให้หาทางระบายความโกรธด้วยการพูดคุย
๔. หากทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนลงบนกระดาษ เพื่อให้ความโกรธลดลง
๕. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้ตามลำพัง เพราะจะทำให้เป็นคนเครียดง่าย
๖. ทำกิจกรรมที่ช่วยระงับอารมณ์
๗. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง
๘. ทำกิจกรรมผ่อนคลายที่ตนเองสนใจหรือชื่นชอบ

การจัดการแบบสันติวิธี

วิธีการจัดการกับความขัดแย้ง หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงวิธีหนึ่ง เป็นวิธีที่มีการสูญเสียน้อยที่สุดทั้งระยะสั้นและระยะยาว รูปธรรมและนามธรรม จำเป็นต้องใช้ความเข้าใจอันดี และความสามัคคีปรองดองร่วมกัน



อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนกำลังถูกแวดล้อมไปด้วยอิทธิพลของสื่อต่างๆ มากมาย ส่งผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของเยาวชน จะส่งผลกระทบไปถึงครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

