

แนวทางการจัดกิจกรรม สร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สำหรับกลุ่มวัยเรียน (อายุ 6 - 14 ปี)

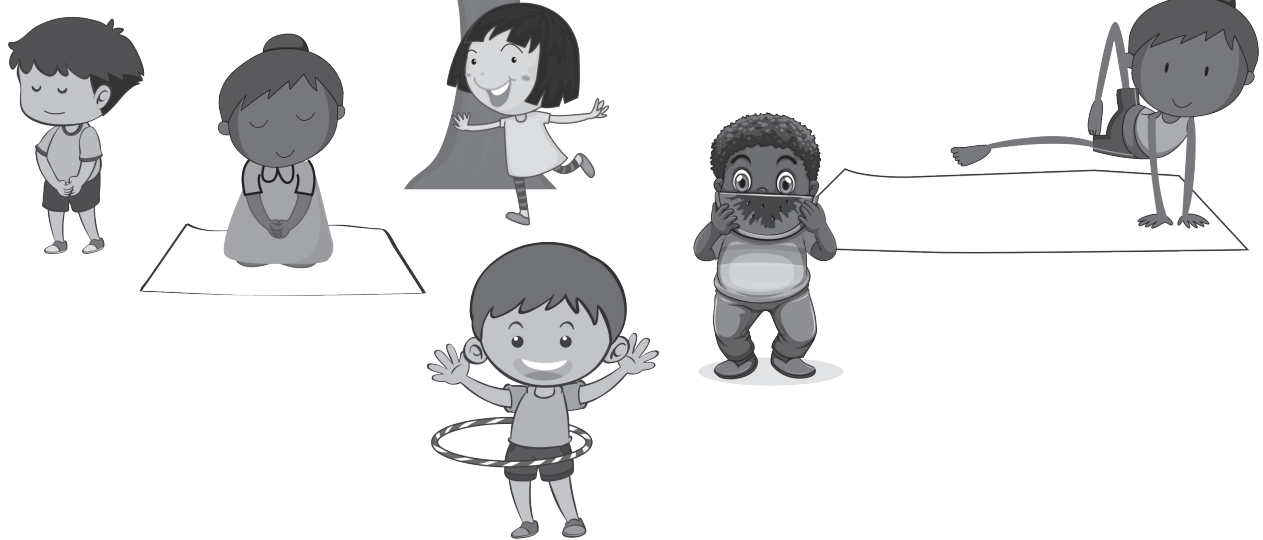
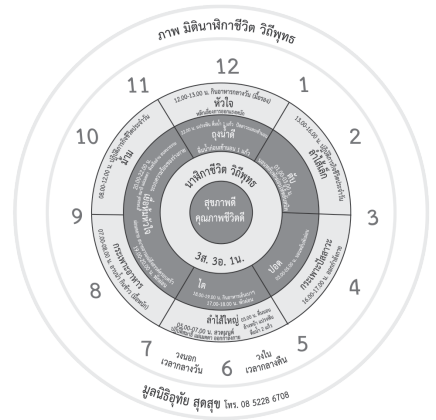


จัดทำโดย กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สำหรับกลุ่มวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี)



แนวทางการจัดกิจกรรม
สร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
สำหรับกลุ่มวัยเรียน
(อายุ 6-14 ปี)

ISBN 978-616-11-3634-5

แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สำหรับกลุ่มวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี)

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

ศ.(พิเศษ)ดร.นายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร

ผศ.(พิเศษ)ดร.นายแพทย์ธวัชชัย กมลธรรม

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต

นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข

ประธานมูลนิธิไพจิตร ปวะบุตร

ประธานมูลนิธิอุทัย สุดสุข

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คณะบรรณาธิการ

นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์

ทันตแพทย์วิจิต ประกายหาญ

นางอาริยา สัพพะเลข

นางนลินี มกรเสน

นางนันทนา ศรีพินิจ

นางสีไพร พลอยทรัพย์

นางสาวทัศนีเวช ยะโส

นางจิรภฎา วานิชอังกูร

นางสาวฐิตินันท์ อินทอง

นางสาวนารีรัตน์ ทับทอง

ผู้ประสานงาน

นางสาวดวงเดือน แสงตรง

นางสาวอรุณรัตน์ เดโชภพ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2561

จำนวน : 500 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 02 591 7007 ต่อ 2605 , 2606

ออกแบบและพิมพ์ที่ : บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด

ก

คำนำ

แผนยุทธศาสตร์ 20 ปี ด้านการส่งเสริมและป้องกันโรคสู่ความเป็นเลิศ (Promotion and Prevention Excellence) ของกระทรวงสาธารณสุข มุ่งเน้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน ทุกกลุ่มวัย ซึ่งกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยกองการแพทย์ทางเลือก ได้สนับสนุน ในนโยบายจัดทำโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยกลุ่มวัยเรียน ส่งเสริมให้นำนวัตกรรม 3ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น.(นาฬิกาชีวิต) ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของกลุ่มวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) ในชุมชน โดยการสร้างวิทยากรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยกลุ่มวัยเรียน (ครู ก) ครอบคลุมทั้งหมด 76 จังหวัด ไปขยายผลการดำเนินงานให้เกิด ชุมชนสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ครอบคลุมทุกพื้นที่

แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยกลุ่มวัยเรียนเล่มนี้ จึงจัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางให้วิทยากรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยกลุ่มวัยเรียน (ครู ก) นำไปใช้ในการจัดอบรม หรือ การจัดทำค่ายสร้างสุขภาพสำหรับเยาวชนกลุ่มวัยเรียน ซึ่งแนวทางการจัดกิจกรรมฯ เล่มนี้ได้ถอดบทเรียน จากคณะผู้จัดทำ “แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระสังฆา ชูบัณเฑาะว์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรม พระพุทธวงศมุนี (สาขาวัดจักรวรรดิ ราชาวาส) ตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี โดยการ จัดกิจกรรมมุ่งเน้นการใช้ หลักธรรมของแต่ละศาสนาเข้ามาสอดแทรก ซึ่งในเล่มนี้จะยกตัวอย่าง การนำหลักพุทธธรรมเข้ามาสอดแทรก กับกิจกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่พบในสถานการณ์กลุ่มวัยเรียนปัจจุบัน ได้แก่ ภาวะโภชนาการ อุบัติเหตุ สารเสพติด บุหรี่ สุรา และอบายมุขอื่น ๆ การมีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสม การตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร ซึ่งเป็นการปลูกฝัง สร้างจิตสำนึกที่ดี สร้างคุณธรรม จริยธรรม ก่อเกิดปัญญาในการ ประพฤติตนเป็นคนดีของสังคม

ทำยนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอขอบพระคุณคณะผู้จัดทำ แนวทาง การจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพฯ ดังกล่าว ขอขอบพระคุณ ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสุข ประธานที่ปรึกษา มูลนิธิอุทัย สุขสุข ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.นายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร ประธานมูลนิธิไพจิตร ปวะบุตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ ดร.นายแพทย์ธวัชชัย กมลธรรม ประธานมูลนิธิอุทัย สุขสุข ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ และเป็นที่ปรึกษาด้วยดีเสมอมา จนให้หนังสือแนวทางเล่มนี้ นำไปใช้สร้างเสริมสุขภาพให้กับประชากร กลุ่มวัยเรียนในชุมชน ทำให้คุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนดีขึ้น เป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพ สังคมดี ชุมชน เข้มแข็งต่อไป

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ข สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ตัวอย่างตารางกิจกรรม	1
แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพ	3
สถานการณ์สุขภาพกลุ่มวัยเรียน	5
แผนการสอน สร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยกลุ่มวัยเรียนสำหรับนักเรียนอายุ 6-14 ปี	9
พินิจมอบตัวเป็นศิษย์	12
จุดเทียนปัญญา	13
ศาสนาของเรา คุณธรรมนำปัญญา	14
ฝึกปฏิบัติประสบการณ์ตรง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	15
ความรู้เรื่อง สุขภาพดี วิถีธรรม สุขภาพองค์รวม	18
กินอย่างไร ห่างไกลโรค	22
ออกกำลังกายสนุก วิถีใสใส	28
การจัดการอารมณ์กลุ่มวัยเรียน	34
เสี้ยวสองเกลอ	37
เรื่องพลังสามัคคี	39
ห่างไกลโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	40
ห่างไกลบุหรี่ แอลกอฮอล์ ยาเสพติด อบายมุข	50
การป้องกันอุบัติเหตุ	57
บรรณานุกรม	62

ตัวอย่างตารางกิจกรรม

วันที่ 1 ของการเข้าค่าย/การอบรม

06.00 – 10.00 น.	เดินทางถึงจุดนัดพบ/ลงทะเบียน
10.00 – 12.00 น.	พิธีเปิด ตรวจสอบสุขภาพก่อนการอบรม/เข้าค่าย ประเมินความรู้ พิธีมอบตัวศิษย์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน เมนูสุขภาพ
13.00 – 14.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติการบริหารกาย บริหารจิต
14.00 – 17.00 น.	อภิปรายความรู้เรื่อง สุขภาพดี วิถีธรรม
17.00 – 18.00 น.	ฝึกปฏิบัติประสบการณ์ตรง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ (กรณีเข้าค่าย เช่น แบ่งหน้าที่ ดูแลความสะอาดห้องอบรม ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นต้น)
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารมื้อเย็น เมนูสุขภาพ
19.00 – 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม จุดเทียนปัญญา)
21.00 น.	พักผ่อน นอนหลับ สุขสบาย

วันที่ 2 ของการอบรม/เข้าค่าย

05.00 – 05.30 น.	เสียงธรรมะปลุกตอนเช้า/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
05.30 – 07.00 น.	พร้อมเพียงที่ห้องประชุม ปฏิบัติ 3ส. และฝึกปฏิบัติประสบการณ์ตรง ถวายสังฆทาน
07.00 - 07.30 น.	ออกกำลังกายสนุก ของวัยใสใส
07.30 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า เมนูสุขภาพ มื้อหนัก
08.00 – 08.15 น.	เคารพธงชาติ/รักษาเอกลักษณ์ชาติไทย
08.15 – 09.00 น.	พัก/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	แบ่งกลุ่มเข้าฐานเรียนรู้ นาฬิกาชีวิต พาสตใส ด้วย 3ส.3อ.
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน เมนูสุขภาพ
13.00 – 17.00 น.	แบ่งกลุ่มฐานเรียนรู้ ฐานที่ 1 กินอย่างไร ห่างไกลโรค ฐานที่ 2 Say No ยาเสพติด อบายมุข แอลกอฮอล์ ฐานที่ 3 มีสติ ลดอุบัติเหตุ ฐานที่ 4 รักนะ จีบ ๆ (เด็กวัยใส ห่างไกลโรคเอดส์ ท้องไม่ยุ่งมุงแต่เรียน) ฐานที่ 5 เดินตามรอยเท้าพ่อ (เศรษฐกิจพอเพียง)
17.00 – 18.00 น.	ฝึกปฏิบัติประสบการณ์ตรง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ (แบ่งกลุ่ม)
18.00 – 19.00 น.	รับประทานอาหารมื้อเย็น เมนูสุขภาพ
19.00 - 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ 3ส. ปลุกฝังความกตัญญู รู้คุณบิดา-มารดา และผู้มีพระคุณ
21.00 น.	พักผ่อน นอนหลับ สุขสบาย

วันที่ 3 ของการอบรม/เข้าค่าย

05.00 – 05.30 น.	เสียงธรรมะปลุกตอนเช้า/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
05.30 – 06.30 น.	พร้อมเพียงห้องอบรม ปฏิบัติ 3ส. ฝึกประสบการณ์ตรง ถวายสังฆทาน
06.30 – 07.00 น.	ออกกำลังกายสนุก ของวัยใสใส
07.00 – 08.00 น.	ตรวจสอบสุขภาพหลังอบรม/รับประทานอาหารเช้าเมนูสุขภาพ
08.00 – 08.15 น.	เคารพธงชาติ/รักษาเอกลักษณ์ชาติไทย/คุณธรรม 8 ประการ
08.15 – 09.00 น.	พัก/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
09.00 – 12.00 น.	แบ่งกลุ่มความรู้ เรื่องสมุนไพรรักษาโรค/ประจำตัว/ประจำครัวเรือน/ประจำชุมชน
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน เมนูสุขภาพ
13.00 – 14.00 น.	อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3ส.3อ.1น. ของผู้แทนแต่ละกลุ่ม
14.00 - 14.30 น.	ประเมินความรู้หลังการอบรม
14.30 – 15.00 น.	พิธีอำลา/ปฏิญญาการปฏิบัติต่อเนื่อง/มอบเกียรติบัตร
15.00 – 15.30 น.	ปิดการอบรม
15.30 น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- 1) รับประทานอาหารกลางวัน/อาหารว่างและเครื่องดื่มสุขภาพ เวลา 10.30 น. และ 14.30 น. ตามอัยาศัย
ในระหว่างการเรียนการสอน
- 2) กิจกรรมกลุ่ม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมขององค์ความรู้และสถานที่
- 3) การแต่งกายควรให้เหมาะสมกับกิจกรรมต่าง ๆ ในการอบรม/การเข้าค่าย เช่น การสวดมนต์
การออกกำลังกาย เป็นต้น
- 4) ตารางการจัดกิจกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของบริบทแต่ละพื้นที่และแต่ละศาสนา

แบบฟอร์มการตรวจสอบภาพ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการตรวจสอบสุขภาพ									
		ว/ด/ป.....(ก่อนเข้ารับการอบรม/เข้าค่าย)					ว/ด/ป.....(หลังเข้ารับการอบรม/เข้าค่าย)				
		ส่วนสูง	น้ำ	รอบเอว	ความดันโลหิต	หมายเหตุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	ความดันโลหิต	หมายเหตุ



สถานการณ์สุขภาพกลุ่มวัยเรียน

ปี พ.ศ. 2558 กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย มีการสำรวจกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียน อายุระหว่าง 13-17 ปี โดยศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต การเจ็บป่วยใน วัยรุ่นและผู้ใหญ่ทั้งหมด 10 ด้าน คือ 1) การดื่มแอลกอฮอล์ 2) พฤติกรรมการบริโภค 3) การใช้สารเสพติด 4) พฤติกรรมด้านสุขอนามัย 5) สุขภาพจิต 6) กิจกรรมการออกกำลังกาย 7) ปัจจัยด้านการป้องกัน 8) พฤติกรรม การมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ 9) การสูบบุหรี่ 10) ความรุนแรงและการบาดเจ็บโดยไม่เจตนา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5,894 คน เพศชายและเพศหญิง ในอัตราที่ใกล้เคียงกัน คือ เพศชาย 2,528 คน (ร้อยละ 47.1) และเพศหญิง 3,335 คน (ร้อยละ 52.9) ในจำนวนนี้ เป็นเด็กนักเรียนช่วงอายุ 12 ปีและน้อยกว่า 673 คน (ร้อยละ 10.2) ช่วงอายุ 13-17 ปี 4,990 คน (ร้อยละ 85.2) ซึ่งเป็นกลุ่มข้อมูลที่ใหญ่ที่สุด สรุปผลการสำรวจสถานการณ์สุขภาพกลุ่มวัยเรียนแต่ละด้านได้ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมการบริโภค (Dietary behavior)

พบแนวโน้มในภาพรวมนักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานผักและผลไม้ 2-3 ครั้ง/วัน ค่อนข้างต่ำ (ร้อยละ 32.5 และ ร้อยละ 41) และนักเรียนเกินครึ่งของกลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำอัดลม ในระหว่าง 30 วันที่ผ่านมา (ร้อยละ 56.1) รับประทานอาหารจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ร้านแฮมเบอร์เกอร์ โรงอาหารของโรงเรียน หรือ ตลาด จำนวน 3 ครั้ง/วัน หรือมากกว่านั้น (ร้อยละ 54.7) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560) และข้อมูลการสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 - 2552 พบว่าเด็กวัยเรียน (6-14 ปี) เป็นโรคอ้วน ร้อยละ 16.7 เตี้ย ร้อยละ 6.3 และผอม ร้อยละ 8.2 (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2557)

2. ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล (Hygiene)

โดยภาพรวมพฤติกรรมการแปรงฟันและพฤติกรรมการล้างมือ นักเรียนมีพฤติกรรมในระดับดีมาก ส่วนพฤติกรรมด้านลบ พบว่า นักเรียนไม่เคยล้างมือหรือล้างบ้างนาน ๆ ครั้งก่อนรับประทานอาหาร (ร้อยละ 15.7) และหลังการใช้ส้วม (ร้อยละ 6.4) รวมไปถึงไม่เคยใช้สบู่ล้างมือหรือใช้บ้างนาน ๆ ครั้ง (ร้อยละ 14.8) (สำนักส่งเสริม สุขภาพ, 2560)

3. ด้านความรุนแรงและการบาดเจ็บโดยไม่เจตนา (Violence and unintentional injury)

การสำรวจปัจจัย 1) ด้านการถูกทำร้ายร่างกาย 2) ด้านการต่อสู้กันในโรงเรียน 3) ด้านการได้รับบาดเจ็บ 4) ด้านการถูกข่มเหงรังแก พบว่า แนวโน้มอุบัติการณ์ทุกด้าน อยู่ในระดับค่อนข้างน้อยถึงปานกลาง โดยปัจจัยใน ด้านความรุนแรงและการบาดเจ็บโดยไม่เจตนาของนักเรียน อุบัติการณ์การเกิดส่วนใหญ่อยู่ในเพศชายมากกว่า เพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560)

4. สุขภาพจิต (Mental health)

ผลการสำรวจปัจจัยด้านสุขภาพจิต 4 ด้านได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว 2) ด้านความรู้สึกวิตกกังวล 3) ด้านการฆ่าตัวตาย 4) ด้านการมีเพื่อนสนิท ผลการสำรวจพบสิ่งที่น่าสนใจ คือ มีแนวโน้มอุบัติการณ์ในปัจจุบันด้านการฆ่าตัวตายเด่นที่สุด นักเรียนเคยวางแผนถึงวิธีการพยายามฆ่าตัวตายในระหว่าง 12 เดือนที่ผ่านมา (ร้อยละ 13.8) รองลงมา นักเรียนมีความพยายามฆ่าตัวตาย (ร้อยละ 13) นักเรียนเคยมีความคิดจริงจังในการพยายามฆ่าตัวตาย 1 ครั้ง หรือมากกว่าในระหว่าง 12 เดือนที่ผ่านมา (ร้อยละ 12.2) มีความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว (ร้อยละ 9.7) และความวิตกกังวลในบางสิ่งบางอย่างจนทำให้อนอนไม่หลับในเวลากลางคืนบ่อยครั้งหรือเป็นประจำ (ร้อยละ 8.9) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560)

มีผลการสำรวจระดับสติปัญญาของกรมสุขภาพจิต พ.ศ.2554 ด้วยแบบทดสอบ SPM parallel version (Standard Progressive Matrices) ทำการทดสอบระดับสติปัญญาในกลุ่มตัวอย่างเด็กไทย อายุ 6-15 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนจาก 76 จังหวัดทั่วประเทศ พบว่ามี IQ เฉลี่ย 98.59 ซึ่งต่ำกว่าค่ากลางมาตรฐานสากลยุคปัจจุบัน (IQ=100) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า เด็กนักเรียนไทยอายุ 6-11 ปี มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เฉลี่ยระดับประเทศจัดอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (45.12) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2557) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2557)

5. การดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติดอื่น ๆ (Alcohol and drug use)

ด้านการดื่มแอลกอฮอล์พบว่า กลุ่มเด็กนักเรียนที่เคยดื่มแอลกอฮอล์ จะเริ่มดื่มครั้งแรกนอกจากการจิบเพียงเล็กน้อยก่อนอายุ 14 ปี หรือน้อยกว่า (ร้อยละ 54.8) ซึ่งมีอุบัติการณ์ใกล้เคียงกันในนักเรียนชายและหญิง ด้านพฤติกรรมการใช้สารเสพติดอื่น ๆ พบว่าแม้ในภาพรวมจะพบอุบัติการณ์การใช้สารเสพติดที่เป็นกัญชาและยาบ้าอยู่ในระดับน้อยมาก แต่ก็ยังมีนักเรียนที่เคยใช้และยังใช้สารเสพติดเหล่านี้อยู่ โดยส่วนใหญ่พบการใช้สารเสพติดในเพศชายมากกว่าเพศหญิง สิ่งที่น่าสนใจคือ ในกลุ่มนักเรียนที่เคยใช้สารเสพติดเหล่านี้ ส่วนใหญ่จะใช้สารเสพติดครั้งแรกตอนอายุน้อย คือ ก่อนอายุ 14 ปีหรือน้อยกว่า (ร้อยละ 73.5) ซึ่งพฤติกรรมนี้ไม่แตกต่างกันทั้งในนักเรียนชายและหญิง

การสูบบุหรี่ (Tobacco use) นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ พบปัญหาที่น่าสนใจคือ กลุ่มของนักเรียนที่เคยสูบบุหรี่นั้น ส่วนใหญ่จะเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุยังน้อยคือก่อนอายุ 14 ปี และยังพบปัจจัยเสี่ยงที่อาจจะสนับสนุนให้นักเรียนสูบบุหรี่ คือ การอยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ (ร้อยละ 41.6) พ่อแม่หรือผู้ปกครองของนักเรียนใช้ยาสูบรูปแบบอื่น เช่น ยาเส้น (ร้อยละ 31.8) ซึ่งอุบัติการณ์ของพฤติกรรมนี้ไม่แตกต่างกันในนักเรียนชายและนักเรียนหญิง (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560)

6. พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ (Sexual behavior)

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่นำไปสู่การติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน ส่วนใหญ่พบอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ยกเว้น พฤติกรรมการเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในอายุน้อย คือ ก่อนอายุ 14 ปี ที่พบในระดับปานกลาง ด้านประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว (ร้อยละ 18.6) ในกลุ่มเด็กที่เคยมีเพศสัมพันธ์ เริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกก่อนอายุ 14 ปี หรือน้อยกว่า (ร้อยละ 40) นักเรียนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนจำนวน 2 คนหรือมากกว่านั้นในช่วงชีวิตที่ผ่านมา (ร้อยละ 7.4) ส่วนมากพบในนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง ด้านพฤติกรรมเชิงบวกเกี่ยวกับการป้องกัน พบแค่ในระดับปานกลางถึงระดับค่อนข้างสูงเท่านั้นและยังไม่มี การป้องกันแบบ 100% ดังนั้น มีพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ในครั้งล่าสุดของการมีเพศสัมพันธ์ (ร้อยละ 63) นักเรียนหรือคู่นอนใช้วิธีคุมกำเนิดในครั้งล่าสุดของการมีเพศสัมพันธ์ด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ใช้ถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน น้บระยะปลอดภัยและการหลั่งภายนอก เพื่อการคุมกำเนิด (ร้อยละ 87) ซึ่งพฤติกรรมด้านบวกนี้ไม่แตกต่างกันในนักเรียนชายและหญิง นักเรียนได้รับการสอนในชั้นเรียนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์ อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (ร้อยละ 69.5) ไม่แตกต่างกันทั้งในนักเรียนชายและนักเรียนหญิง (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560)

ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข สวัสดิการและสังคมมหาวิทาลัยมหิดล ร่วมกับ องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) กระทรวงศึกษาธิการ องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) และมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศึกษาวิจัยเพื่อทบทวนการสอน เพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาไทยสำรวจและเก็บข้อมูลจากนักเรียน ครู ผู้ปกครอง ผู้บริหารสถานศึกษาและผู้มีส่วนผลักดันเชิงนโยบายระดับชาติเพื่อได้ข้อมูลสำคัญเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาไทยโดยผลการศึกษาพบว่า

สถานศึกษาเกือบทั้งหมดทั้งมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา มีการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาทั้งในรูปแบบของการบรรจุเพศวิถีศึกษาเป็นสาระการเรียนรู้สำคัญในวิชาอื่นและการจัดให้เป็นวิชาแยกหรือมีการจัดการสอนทั้งสองรูปแบบ ซึ่งสถานศึกษาหลายแห่งเน้นสอนเรื่องเพศวิถีจากมุมมองผลกระทบต่อด้านลบของเพศสัมพันธ์มากกว่า การพูดถึงมุมมองด้านบวก และขาดการคิดวิเคราะห์เชิงทัศนคติเกี่ยวกับเพศวิถี กล่าวคือ หัวข้อเกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ สรีระ รวมถึงพัฒนาการทางเพศ ได้รับการเน้นย้ำมากที่สุด ในขณะที่ ด้านเพศภาวะ สิทธิทางเพศและความเป็นพลเมือง ความหลากหลายทางเพศ ความไม่เท่าเทียมทางเพศ การทำแท้งที่ปลอดภัย การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างคู่ที่เป็นเพศเดียวกัน การรังแกและกลั่นแกล้งบุคคลอื่น ได้รับการสอนน้อยกว่าหัวข้ออื่น ๆ

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ งานวิจัยพบว่านักเรียนประเมินตนเองว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและการมีประจำเดือนเป็นอย่างดี แต่มีนักเรียนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ตอบคำถามแบบปรนัยเกี่ยวกับการมีประจำเดือนและรอบเดือนได้อย่างถูกต้อง การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินเป็นวิธีคุมกำเนิดวิธีหลักที่นักเรียนหญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วหลายคนกล่าวถึง ขณะที่นักเรียนชายส่วนหนึ่งไม่ต้องการใช้ถุงยางอนามัย แสดงให้เห็นว่า นักเรียนยังขาดความเข้าใจและความตระหนักเกี่ยวกับการคุมกำเนิด และไม่สามารถสื่อสารต่อเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตทางเพศของตน

ครูส่วนใหญ่ใช้วิธีการสอนแบบการบรรยาย ซึ่งอาจไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์และตั้งคำถาม มีครูเพียงส่วนน้อยที่ใช้รูปแบบการเรียนการสอนผ่านกิจกรรม และพบว่ามีการมีครูมัธยมศึกษาครึ่งหนึ่งและครูอาชีวศึกษามากกว่าครึ่งที่ระบุว่า ไม่ได้รับการอบรมการสอนเพศวิถีศึกษา โดยครูที่ผ่านการอบรมมีแนวโน้มที่จะสอนครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ได้มากกว่า และใช้กิจกรรมในการสอนมากกว่าครูที่ไม่ได้รับการอบรมผู้บริหารสถานศึกษาและผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าควรมีการสอนเพศวิถีศึกษาแต่เทียบกันแล้วผู้บริหารหลายคนตัดสินใจว่าควรสอนวิชาอื่น ๆ ที่คิดว่าสำคัญมากกว่าเพศวิถีศึกษา

กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีส่วนร่วมสนับสนุนและให้ความสำคัญต่อเรื่องเพศวิถีศึกษาโดยระบุถึงบทบาทของสถานศึกษาในการสอนเพศวิถีศึกษาเพื่อเป็นยุทธวิธีป้องกันการระบาดของเอดส์และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติสถานศึกษายังต้องการการสนับสนุนเชิงกลไกและทรัพยากรเพื่อให้สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาได้อย่างเป็นระบบตลอดจนต้องมีการติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง (พิมพ์วิทย์ บุญมงคล และคณะ, 2559)

7. การออกกำลังกาย (Physical activity)

พบแนวโน้มนักเรียนมีพฤติกรรมนั่งนานมากที่สุด นักเรียนใช้เวลา 3 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่านั้นในการนั่งดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยกับเพื่อน นั่งอ่านหนังสือหรือนั่งคุยโทรศัพท์ (ร้อยละ 56.3) มีการออกกำลังกายในระหว่าง 7 วันที่ผ่านมาในระดับค่อนข้างต่ำ (ร้อยละ 20) ทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่รวมแล้วไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาที ตลอดทั้ง 7 วันในระหว่างสัปดาห์ทั่วไปหรือตามปกติ (ร้อยละ 11.7) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560)

8. ปัจจัยการป้องกัน (Protective factors)

ด้านพฤติกรรมจิตอาสาและมีจิตใจโอบอ้อมอารี กล่าวคือ นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนมีจิตใจโอบอ้อมอารีและช่วยเหลือประโยชน์ส่วนรวมบ่อยครั้งหรือเป็นประจำในระหว่าง 30 วันที่ผ่านมา (ร้อยละ 39.5) (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560)

แผนการสอน สร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย กลุ่มวัยเรียนสำหรับกลุ่มวัยเรียน อายุ 6-14 ปี

ขอบข่ายเนื้อหาและแผนการเรียนการสอน

- 1. แผนการสอน** พิธีมอบตัวเป็นศิษย์

วัตถุประสงค์ สร้างแรงจูงใจด้านบวก ปลุกจิตสำนึกให้มีความรู้สึกดี เกิดความซาบซึ้ง รู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

วิธีการดำเนินการ วิทยากร นำด้ายสายสิญจน์ ผูกข้อมือ ยินดีรับเป็นศิษย์ และให้โอวาส บอกถึงความรู้สึกดี ๆ ต่อศิษย์

- 2. แผนการสอน** จุดเทียนปัญญา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนและเยาวชนรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง พัฒนาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณธรรม

วิธีการดำเนินงาน วิทยากรจุดเทียนเล่มใหญ่ให้นักเรียนนำเทียนเล่มเล็ก จุดต่อจากวิทยากรแล้วนำไป ปักรวมกันในกระถางทราย รวมเป็นแสงสว่างที่สว่างยิ่งขึ้น วิทยากรกล่าววาระต้น ความรู้สึกให้ความหมาย

- 3. แผนการสอน** ศาสนาของเรา คุณธรรมนำปัญญา

วัตถุประสงค์ ให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตัว คุณกาย วาจา ใจ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เคารพศรัทธาเป็น การปฏิบัติตนเป็นคนดี รู้จักศาสนพิธีในทางศาสนา ฝึกให้เป็นผู้นำและพิธีการ พิธีกรรมต่าง ๆ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

วิธีการดำเนินงาน บรรยายและฝึกปฏิบัติจริง

- 4. กิจกรรมพิเศษ** ฝึกปฏิบัติประสบการณ์ตรง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนทำงานเป็นทีม ฝึกความรับผิดชอบ

วิธีการดำเนินงาน แบ่งกลุ่มมอบหมายกิจกรรมให้ทำร่วมกัน โดยการหมุนเวียนหน้าที่รับผิดชอบ

5. แผนการสอน ความรู้เรื่อง สุขภาพดี วิถีธรรม สุขภาพองค์รวม
วัตถุประสงค์ เพื่อให้เข้าใจหลักสุขภาพดี โดยใช้หลักธรรมในการดูแลตนเอง ป้องกันโรค ประกอบด้วย 3ส.3อ.1น.
วิธีการดำเนินการ บรรยายความหมายสุขภาพดี วิถีธรรม 3ส.3อ.1น.
สวดมนต์ ประโยชน์ของการสวดมนต์ต่อสุขภาพ ปฏิบัติแล้วได้อะไร
สมาธิ รูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต
สนทนาธรรม ให้ความรู้เรื่องธรรมชาติ ในการดำเนินชีวิต
อาหาร กินอาหารเพื่อสุขภาพ
ออกกำลังกาย การออกกำลังกายในกลุ่มวัยเรียน
อารมณ์ เทคนิคการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม
นาฬิกาชีวิต การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับ 3ส.3อ.

6. แผนการสอน กินอย่างไร ห่างไกลโรค
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้การกินอาหารที่เหมาะสม
วิธีการดำเนินงาน สาธิตวิธีการกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับสุขภาพในแต่ละมื้อ ใน 1 วัน

7. แผนการสอน ออกกำลังกายสนุก วัยใสใส
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ
วิธีการดำเนินงาน บรรยาย หลักและข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มวัยเรียน ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพวัยเรียน

8. แผนการสอน การจัดการอารมณ์กลุ่มวัยเรียน
วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มวัยเรียนได้เรียนรู้อารมณ์ตนเอง
วิธีการดำเนินงาน กิจกรรมที่เสริมสร้างการจัดการอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์

9. แผนการสอน เสียวสองเกลอ
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความสามัคคีในหมู่คณะ มีวินัยในตนเอง ทำให้ชีวิตและงานประสบความสำเร็จ นำไปสู่คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ
วิธีการดำเนินงาน ฝึกปฏิบัติ

10. แผนการสอน เรื่องพลังสามัคคี
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีมสร้างความสามัคคีและมีวินัย
วิธีการดำเนินงาน ฝึกปฏิบัติ
-
11. แผนการสอน ห้างไกลโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์
วิธีการดำเนินงาน เปิดวิดีโอ/สื่อกรณีศึกษาอื่น ๆ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในวัยเรียน ร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบและแนวทางการป้องกันทักษะการปฏิเสธและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม
-
12. แผนการสอน ห้างไกลบุหรี่ แอลกอฮอล์ ยาเสพติด อบายมุข
วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักป้องกันตนเอง รู้จักปฏิเสธ อบายมุข
วิธีการดำเนินงาน เปิดคลิปวิดีโอสถานการณ์ตัวอย่าง ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และบอกวิธีการจัดการ
-
13. แผนการสอน การป้องกันอุบัติเหตุ
วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการดำเนินชีวิต หลีกเลี่ยงความเสี่ยง ที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ
วิธีการดำเนินงาน ให้อุภาพหรือข่าวหนังสือพิมพ์/สื่ออื่น ๆ เรื่องอุบัติเหตุ เช่น การจมน้ำและแนวทางการป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ
-

แผนการสอน

1. แผนการสอน พิธีมอบตัวเป็นศิษย์

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแรงจูงใจด้านบวก ปลุกจิตสำนึกให้มีความรู้สึกดี เกิดความซาบซึ้ง รู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none">1. วิทยากรนั่งเรียงหน้ากระดาน2. นักเรียนเข้าแถวตอน จำนวนคนและแถวตามความเหมาะสม3. กราบพระรัตนตรัย4. นักเรียนเดินเข้าหาวิทยากร ไหว้วิทยากร ขอมอบตัวเป็นศิษย์ทีละคน5. วิทยากรรับการไหว้จากนักเรียน ด้วยการผูกสายสิญจน์ที่ข้อมือ ยินดีรับเป็นศิษย์ กล่าวความรู้สึกและให้โอวาทสั้น ๆ	<p>โต๊ะหมู่บูชา ด้ายสายสิญจน์สำหรับผูกข้อมือนักเรียน</p>

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



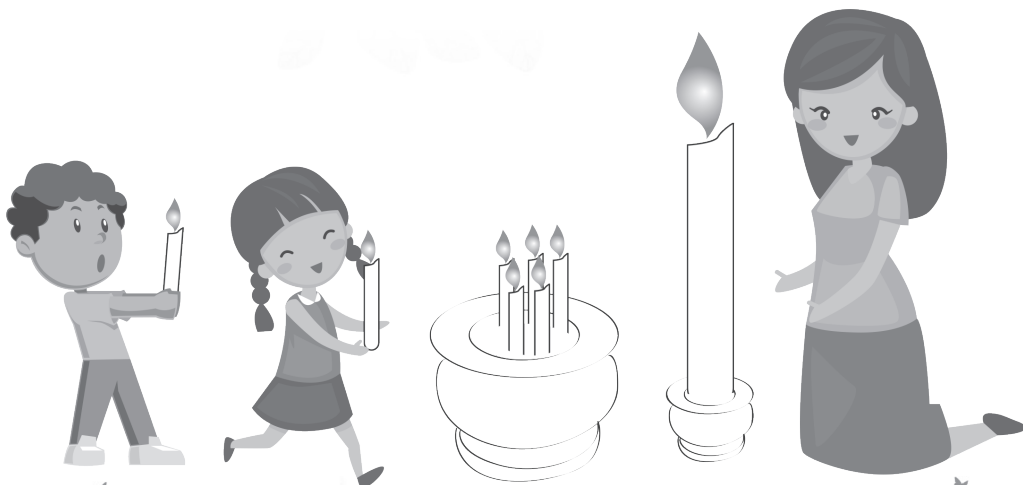
แผนการสอน

2. แผนการสอน จุดเทียนปัญญา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนและเยาวชนรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง พัฒนาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรดับไฟและจุดเทียนเล่มใหญ่ บรรยายเทียนเล่มใหญ่ เปรียบเหมือนพระคุณพ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้อาวุโสที่เคารพรัก (พูดเชิงบวก สร้างความประทับใจและศรัทธา) 2. วิทยากรแจกเทียนให้นักเรียน คนละ 1 เล่ม เรียงแถวจุดเทียนจากวิทยากรโดยสำรวจม ตั้งสติ นำไปปักในกระถางที่เตรียมไว้ 3. วิทยากรบรรยาย ทุกคนเปรียบเสมือนเทียนเล่มเล็กที่ได้รับแสงสว่างจากพ่อแม่ ครู อาจารย์ ทำให้เป็นผู้มีความรู้ สติปัญญาในการดำเนินชีวิต เป็นบุคคลที่มีคุณค่า เปรียบประดุจแสงสว่างของความดีงาม เติบโตใหญ่เป็นที่พึ่งของครอบครัว และพัฒนาประเทศชาติสืบไป ที่ได้รับแสงสว่างจากพ่อแม่ ครู อาจารย์ ทำให้เป็นผู้มีความรู้ สติปัญญาในการดำเนินชีวิต เป็นบุคคลที่มีคุณค่า เปรียบประดุจแสงสว่างของความดีงาม เติบโตใหญ่เป็นที่พึ่งของครอบครัว และพัฒนาประเทศชาติสืบไป 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เทียน ไฟแช็ค/ไม้ขีดไฟ 2. กระถางทรายขนาดใหญ่สำหรับปักเทียน

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



แผนการสอน

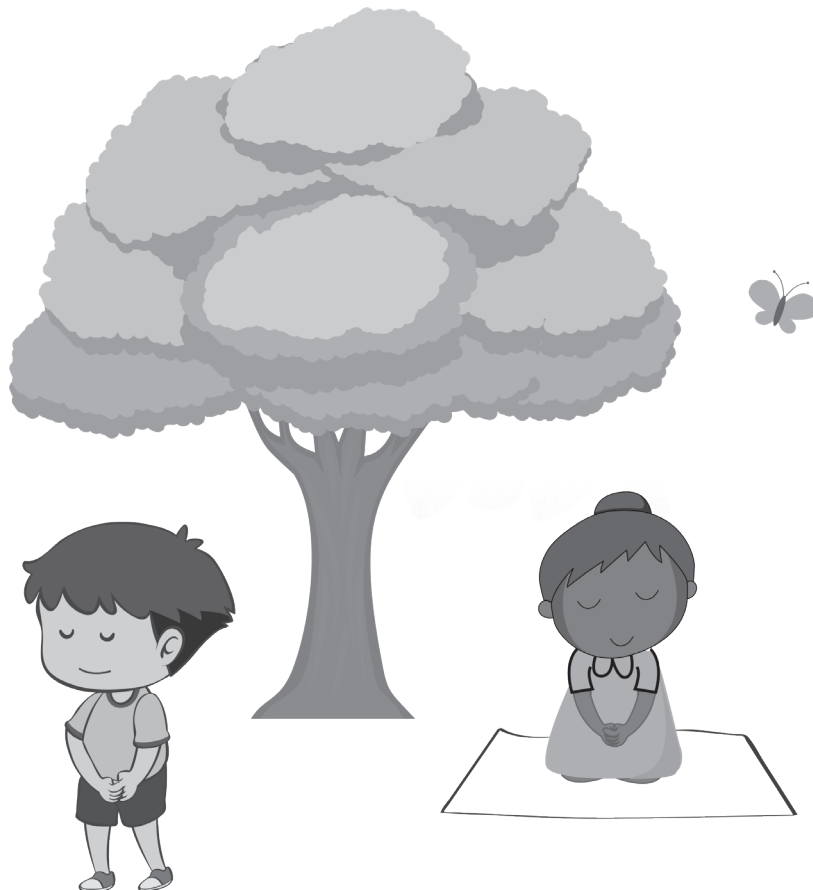
3. แผนการสอน ศาสนาของเรา คุณธรรมนำปัญญา

วัตถุประสงค์ ให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตัว คุณกาย วาจา ใจ ปฏิบัติดี เบญจศีล เบญจธรรมเป็น การปฏิบัติตน
เป็นคนดี รู้จักศาสนพิธีในทางศาสนา ฝึกให้เป็นผู้บำเพ็ญและพิธีการใน พิธีกรรมต่าง ๆ ก่อให้เกิดความ
ภาคภูมิใจ

วิธีการดำเนินงาน บรรยายและฝึกปฏิบัติจริง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
ตัวแทนนำกราบพระรัตนตรัย สวดมนต์พร้อมกัน ฝึกสมาธิเคลื่อนไหว เช่น เดินจงกรม SKT ท่าที่ 3 เป็นต้น สนทนาธรรมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต	เสื่อปูพื้น

ที่มา : มูลนิธิอุทกภัย สุดสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชาูปถัมภ์
สำหรับนักเรียนและเยาวชน.

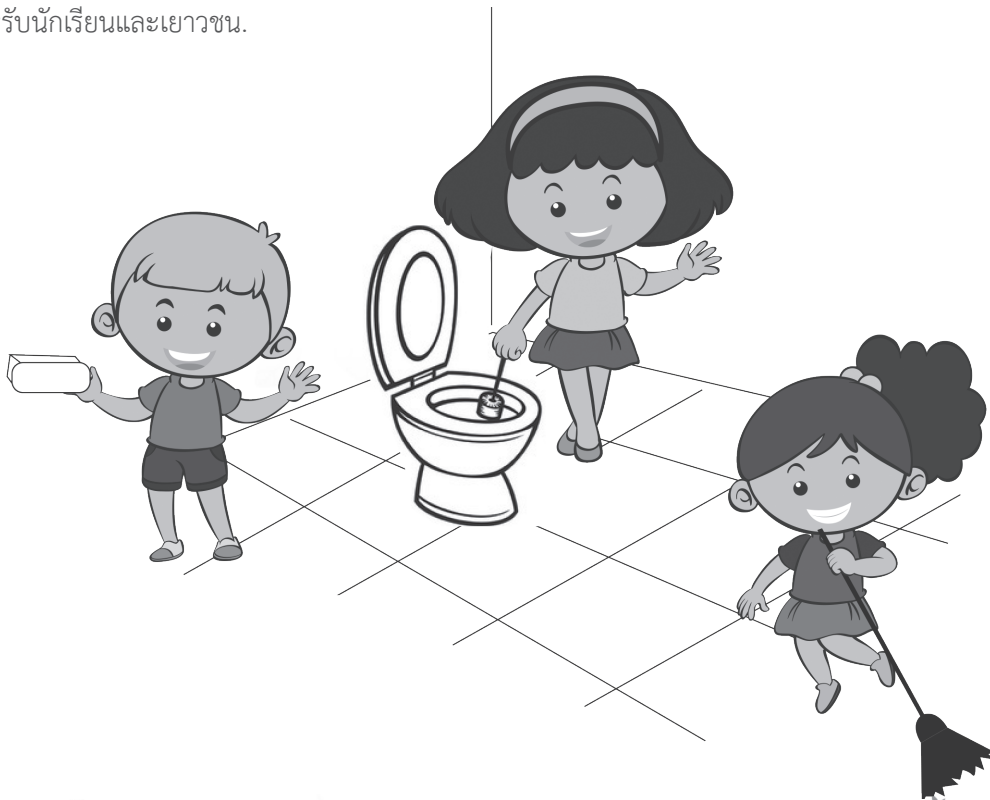


กิจกรรมพิเศษ

4. กิจกรรมพิเศษ ฝึกปฏิบัติประสบการณ์ตรง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนทำงานเป็นทีม ฝึกความรับผิดชอบ
วิธีการดำเนินการ แบ่งกลุ่มมอบหมายกิจกรรมให้ทำร่วมกัน โดยการหมุนเวียนหน้าที่รับผิดชอบ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none">1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน หรือตามความเหมาะสม2. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มรับผิดชอบกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ของแต่ละกิจกรรม เช่น กลุ่มดูแลห้องพัก/ห้องน้ำ ห้องส้วม/ห้องครัว/บริเวณอาคารสถานที่อบรม เป็นต้น3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มมาอธิบายถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม4. วิทยากรสรุปการเรียนรู้อุปกรณ์ทำความสะอาดที่จำเป็น เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น ถังน้ำ น้ำยาล้างห้องน้ำ แปรงขัดห้องน้ำ	อุปกรณ์ทำความสะอาดที่จำเป็น เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น ถังน้ำ น้ำยาล้างห้องน้ำ แปรงขัดห้องน้ำ

ที่มา : มุลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใบความรู้

บำเพ็ญประโยชน์ หมายความว่า ผู้ที่ฝึกฝนตนเองให้พร้อมที่จะนำและช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ มาจากภาษาอังกฤษว่า “GUIDE” แปลว่าผู้นำทาง หมายถึง ผู้ที่ฝึกตนเองให้พร้อมที่จะช่วยเหลือคนเดินทาง โดยการฝึกทักษะต่าง ๆ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม

วัตถุประสงค์ของการฝึกผู้บำเพ็ญประโยชน์

1. มีอุปนิสัยที่ดีตามแนวทางของคำปฏิญาณและกฎ
2. มีทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับสังคมในปัจจุบันและอนาคต
3. เป็นผู้นำที่ดีในระบอบประชาธิปไตย
4. รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ขอบข่ายการพัฒนา

ในการฝึกจะต้องให้สมาชิก ได้รับการพัฒนาทุกด้าน คือ

1. ร่างกาย (Physical)
2. อารมณ์ (Emotional)
3. สังคม (Social)
4. สติปัญญา (Intellectual)
5. จิตใจ (Spiritual)
6. คุณธรรม (Moral)

กิจกรรมผู้บำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมใช้ระบบหมู่เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมดังนั้น เมื่อนักเรียนสมัครเป็นสมาชิกผู้บำเพ็ญประโยชน์จึงต้องมีการจัดหมวดหมู่ของตนเอง ซึ่งการจัดกิจกรรมให้เกิดหมวดหมู่ โดยความสมัครใจของสมาชิก นิยมใช้กิจกรรมการสร้างความคุ้นเคย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยสนิทสนมกันและเป็นการละลายพฤติกรรมให้สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ทุกคนได้อย่างมีความสุข (วัชรลี เลียนบรรจง, 2556)

1. การเรียนรู้โดยการลงมือทำ (Learning by doing)

การลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน ทั้งการทำผิดและทำถูกทำให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง มีการริเริ่มทำสิ่งใหม่ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ด้วยตนเอง ฝึกให้มีความพยายามและเพิ่มพูนความสามารถด้วยตนเองได้มากกว่าการไปรับฟังหรือสังเกตการณ์เท่านั้น

2. กิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor activities)

กิจกรรมกลางแจ้ง หรือกิจกรรมนอกรอาคารสถานที่ที่มีคุณค่าต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตระหนักรู้คุณลักษณะของตนเองทำให้คนเรามีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ตนเอง มีการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ มีการร่วมมือและประสานกันเป็นทีม

3. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน

การทำงานกับชุมชนจะช่วยส่งเสริมสำนึกในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ที่ทุกคนมีส่วนร่วมกันรับผิดชอบ ต่อโลกและสังคมที่เราอาศัยอยู่ ให้โอกาสเรียนรู้และเข้าใจ และยอมรับนับถือวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

ตัวอย่างกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ (วัชรลีเลียนบรรจง, 2556)

1. เก็บขยะในโรงเรียนทำความสะอาดห้องเรียน/อาคารเรียนและบริเวณโดยรอบ เก็บขยะในชุมชน
2. ทำความสะอาดห้องน้ำโรงเรียน/วัด/หรือห้องน้ำของสวนสาธารณะ
3. สอนหนังสือให้เด็กนักเรียนรุ่นน้อง
4. ปลุกผักสวนครัวในโรงเรียน
5. อ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง
6. ปลุกต้นไม้ในวัดหรือป่าชุมชน
7. เยี่ยมผู้สูงอายุในชุมชน ช่วยทำความสะอาดบ้านเรือน
8. ช่วยแม่ครัวทำกับข้าว
9. บริจาคสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วให้แก่ผู้อื่น

คำปฏิญาณของผู้บำเพ็ญประโยชน์

1. ข้าพเจ้าจะปฏิบัติหน้าที่อันพึงมีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
2. ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ
3. ข้าพเจ้าเชื่อและจะปฏิบัติตามกฎของคณะผู้บำเพ็ญประโยชน์

กฎของผู้บำเพ็ญประโยชน์

- ข้อ 1 ทำตนให้เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจได้
- ข้อ 2 ซื่อสัตย์
- ข้อ 3 ทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ
- ข้อ 4 เป็นมิตรกับคนทั้งหลายและถือเป็นพี่เป็นน้องกับผู้บำเพ็ญประโยชน์ร่วมคณะ
- ข้อ 5 สุภาพอ่อนน้อม
- ข้อ 6 เมตตากรุณาต่อสัตว์
- ข้อ 7 เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง
- ข้อ 8 อดทนต่อความยากลำบากด้วยใจร่าเริง
- ข้อ 9 มัธยัสถ์
- ข้อ 10 สุจริตพร้อมกายวาจาใจ

คติพจน์ของผู้บำเพ็ญประโยชน์

คำขวัญของสมาชิกผู้บำเพ็ญประโยชน์

“เตรียมพร้อมเสมอ”

“ทำความดี อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง”

แผนการสอน

5. แผนการสอน ความรู้เรื่อง สุขภาพดี วิถีธรรม สุขภาพองค์รวม
วัตถุประสงค์ เพื่อให้เข้าใจหลักการสุขภาพองค์รวม และการใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการดูแลตนเอง ประกอบด้วยเรื่อง 3ส.3อ.1น. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม อาหาร ออกกำลังกายอารมณ์ นาฬิกาชีวิต)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คนหรือตามความเหมาะสม วิทยากรให้แต่ละกลุ่มทำแผนผังนาฬิกาชีวิตตามอุปกรณ์ที่แจกให้ภายใน 20 นาที ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอธิบายความหมายของ 3ส.3อ.1น. และบอกความสัมพันธ์ของอวัยวะในแต่ละช่วงเวลา วิทยากรสรุปการเรียนรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> ฟิวเจอร์บอร์ด ป้ายค่านาฬิกาชีวิต กระดาษเอ 4 ดินสอ ปากกา

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใบความรู้ สุขภาพดี วิถีธรรม สุขภาพองค์รวม

สุขภาพและสุขภาพองค์รวม

ชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีแต่ความรีบร้อนและขาดการดูแลสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ทุกคนมุ่งสนใจแต่การทำงานและทำงานหนัก โดยรับประทานอาหารรวดเร็ว ไม่ถูกหลักอนามัย ไม่สนใจกับสุขภาพ มาตรฐานอีกครึ่งเมื่อมีความผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไขมันในเส้นเลือดสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามมา รุนแรงเป็นมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเท่ากับว่าเราละเลยไม่สนใจตัวเอง ด้วยเหตุนี้คนจำนวนมากจึงต้องหันกลับมาคิดดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม หรือ เรียกว่าการดูแลสุขภาพคนทั้งคน (Holistic Health) โดยสุขภาพองค์รวมต้องครอบคลุม 4 มิติ ด้วยกัน

Holistic Health Care หมายถึง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งความหมายเดิมของ Holistic มาจากภาษากรีก คือ คำว่า Holos หมายถึง Whole แปลว่าทั้งหมด สุขภาพองค์รวม จึงหมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (Body, Mind & Spirit) ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย (กรรณิกา ปัญญาวงศ์, 2555) สุขภาพองค์รวมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดวิถีของชีวิต ถือเป็นพันธะสัญญา และความรับผิดชอบต่อส่วนบุคคลที่ต้องพยายามเดินหน้า ปรับ แก้ไขพัฒนาและดำรงตนให้มีสุขภาพะที่ดี

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม 5 มิติ ได้แก่

- 1) **มิติทางกาย (Physical dimension)** เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยสำคัญในมิตินี้ คือ สมรรถนะทางกาย อาหารและโภชนาการ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เช่น ที่อยู่อาศัย สภาวะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น
- 2) **มิติทางจิตใจ (Psychological dimension)** เป็นมิติของสภาวะทางจิตใจ/อารมณ์ (Emotion) มีปัจจัยสำคัญในมิตินี้ คือ การจัดการกับความเครียด การดูแลไม่ให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์
- 3) **มิติทางสังคม (Social dimension)** เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคมและชุมชน โดยการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทร เสมอภาค ยุติธรรม สันติสุข วัฒนธรรมชุมชน และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง
- 4) **มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension)** มิตินี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมของคน เป็นความผาสุกที่เกิดจากการมีความหวังในชีวิต มีความรัก ความอบอุ่น ความเชื่อมั่น มีเมตตากรุณา เสียสละและยินดีช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ (Transcendence) จัดการปัญหาได้ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็สามารถสร้างความสมดุลโดยไม่ทุกข์และเดือดร้อนจนเกินไป
- 5) **มิติทางปัญญา (Intellectual dimension)** เป็นสุขภาพในด้านการมีความรู้ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เป็นภูมิคุ้มกันทางสังคม สามารถประกอบอาชีพ และประสบความสำเร็จในชีวิต

สุขภาพดี วิถีธรรม หมายถึง การน้อมนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนเคารพศรัทธา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู หรือซิกข์ มาประพฤติปฏิบัติผสมผสานกับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การสาธารณสุข การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

3ส.3อ.1น. หมายถึง สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ นาฬิกาชีวิต เป็นเครื่องมือ ในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมและดูแลสุขภาพรวมถึงคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามศาสนธรรม

สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

สวดมนต์ สามารถสวดได้ทุกบท เช่น บทสวดพระคาถาชินบัญชร บทสวดโพธิ์มงคลปริตร เป็นต้น หลังจาก สวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะเจียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อย ความเครียด และช่วยพัฒนาการใช้ชีวิต ให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วยการเจริญสมาธิ ทำจิตให้สงบใจสบาย คลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใสอ่อนล้าสบายความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทาง วิทยาศาสตร์ว่าการเจริญสมาธิต่อเนื่อง ช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุข และ ภูมิคุ้มกันโรคสามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคร้ายหายหรือทุเลาได้หลายชนิด การสันทนาธรรม หมายถึง การเรียน รู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพ แล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลัก การแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้ที่มีความรู้ด้านพุทธธรรมและหรือ ด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์

อาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ ใน ปริมาณพอประมาณ กล่าวคือ รู้จักประมาณในการบริโภค เพื่อหล่อเลี้ยงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ร่างกายเป็นปกติสุขภาพดีเพียง มิใช่รับประทาน ตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

ออกกำลังกาย หมายถึง ออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ และอื่น ๆ เป็นเวลาครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

อารมณ์ หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่น ถือมั่น โดยไม่มีเหตุผล การยึดหลักทางสายกลาง ตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะและเจริญสมาธิสม่ำเสมอ

นาฬิกาชีวิต หมายถึง การทำกิจวัตรประจำวันด้วย 3ส.3อ. ผสมผสานการเรียนรู้การอาชีพและการสังสรรค์ จนเป็นนิสัยมีวินัยประจำวันอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายทำให้มีสุขภาพและคุณภาพ ชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืนโดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต

ตัวอย่าง “สุขภาพดี วิถีพุทธ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้อุปกรณ์”

ทั้งนี้ควรทำความเข้าใจวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ในรอบ 1 วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ ดังกล่าวข้างต้น ตามวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ในรอบแต่ละวันในช่วงเวลาต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

เวลา	ความสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะในร่างกาย
เวลา 05.00-07.00 น.	ลำไส้ใหญ่ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ) จากการตื่นน้ำ 2-3 แก้ว หลังตื่นนอน
เวลา 07.00-09.00 น.	กระเพาะอาหาร รับประทานอาหาร หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วน และส่งอาหารลงไปยังย่อยต่อยังลำไส้เล็ก
เวลา 09.00-11.00 น.	ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี
เวลา 11.00-13.00 น.	หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ขึ้นแรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง
เวลา 13.00-15.00 น.	ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบนทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นต่างจำนวนมาก แต่ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้า อาหารที่มาร่อยย่อยในลำไส้เล็กไม่มีลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเอง และเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเช้า ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมดลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลาย จะหลั่งน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรดและแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก
เวลา 15.00-17.00 น.	กระเพาะปัสสาวะขับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
เวลา 17.00-19.00 น.	ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะ โดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
เวลา 19.00-21.00 น.	เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อนและผ่อนคลาย
เวลา 21.00-23.00 น.	ระบบความร้อนของร่างกายลดลง เนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหาร หรือเปลี่ยนแปลงอริยาบท จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
เวลา 23.00-01.00 น.	ถุงน้ำดี มีหน้าที่เก็บน้ำดีที่ผลิตจากตับ และส่งน้ำดีไปย่อยไขมันในลำไส้ ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งน้ำย่อยไปย่อยอาหาร หรือส่งไปย่อยในระหว่างการหลับนอน
เวลา 01.00-03.00 น.	ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดีส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดี เพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังนอนไม่หลับการทำงานของตับอาจได้ประสิทธิภาพทำให้เกิดโรคต่างๆหลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อนอาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วย ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้
เวลา 03.00-05.00 น.	ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์ และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่าง ๆ จากการตื่นนอน และสูดอากาศบริสุทธิ์ที่ตอนเช้า เข้าทำวัตรเช้า สวดมนต์

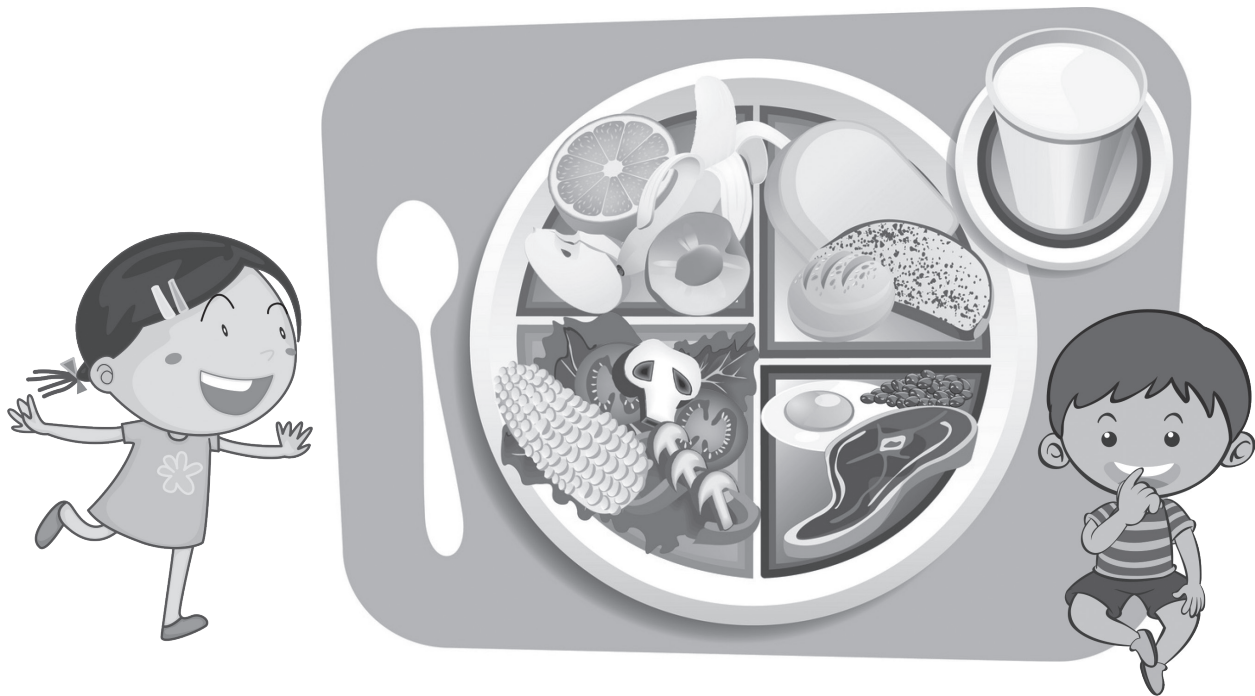
แผนการสอน

6. แผนการสอน กินอย่างไร ห่างไกลโรค

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในการเลือกกินอาหาร
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. วิทยากรจัดเรียงอุปกรณ์ให้เห็นชัดเจน 2. วิทยากรแบ่งสัดส่วนการเลือกกินอาหารที่เหมาะสม กับวัยและถูกหลักโภชนาการ 3. วิทยากรสรุปตามใบความรู้	จาน 1 ใบ เทปใส ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์

ที่มา : มูลนิธิอุทกภัย สุดสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์
สำหรับนักเรียนและเยาวชน.

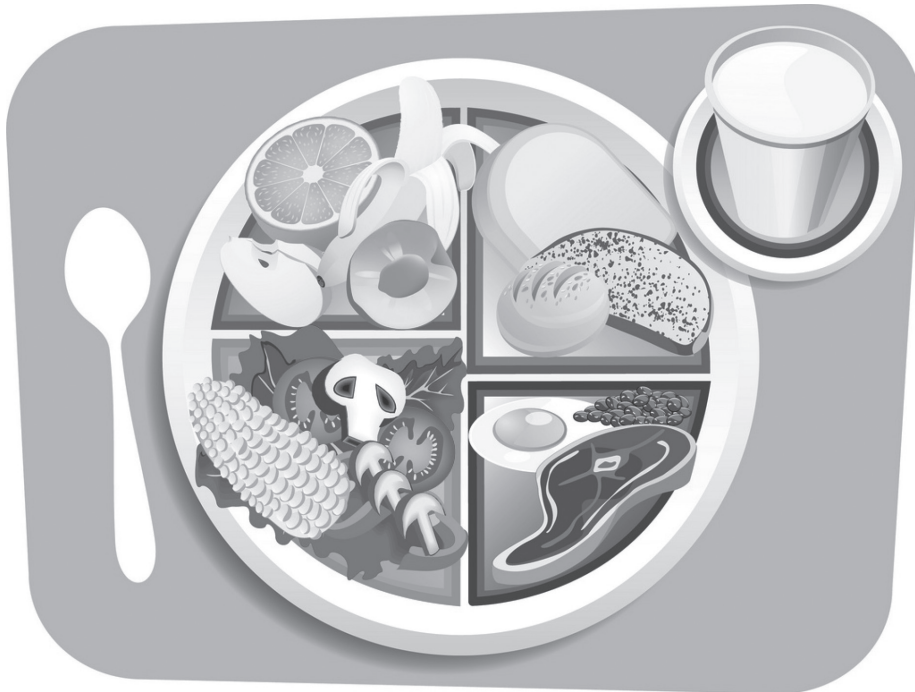


ใบความรู้

กินถูกส่วน 2 : 1 : 1

การกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และมีความหลากหลาย ส่งผลดีต่อสุขภาพ ถ้าหากมีน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วน ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก การกินอาหารโดยใช้แนวคิดการกำหนดปริมาณอาหาร โดยแบ่งส่วนอาหารในจานเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ผักชนิดต่าง ๆ และผลไม้ ปริมาณ 2 ส่วนของจาน
2. ข้าว แป้ง ปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)
3. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง ปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)



กินอาหารครบ 5 หมู่ (กาญจนาภ คางคาน้อย, 2554)

1. คาร์โบไฮเดรต

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยเฉพาะข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ บริเวณที่ติดกับเปลือกในของข้าวที่เราเรียกว่า รำข้าว นอกจากจะเป็นใยอาหารแล้ว ยังเป็นแหล่งวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายด้วย เช่น วิตามินบี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก นอกจากนี้ ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวหรือธัญพืชอื่น ๆ ที่ให้พลังงาน อาหารหมักคาร์โบไฮเดรตไม่ควรกินมากเกินไป เพราะหากเหลือจากการถูกใช้เป็นพลังงาน จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น แขน ขา สะโพกหน้าท้อง ทำให้น้ำหนักเกิน และอ้วนได้

2. โปรตีน

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ ใช้ในการเสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและเจริญเติบโต พร้อมทั้งซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอจากการใช้งาน ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ โดยเฉพาะในวัยเด็กจำเป็นต้องได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพดีอย่างเพียงพอ แหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูง ราคาถูกกว่าโปรตีนชนิดอื่น ๆ และหาซื้อง่ายคือ ไข่ วัยเด็กเป็นวัยที่ร่างกายต้องการการเจริญเติบโต สามารถกินไข่ได้ไม่จำกัดจำนวน เพราะไข่เป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิด เราจึงควรแนะนำให้ประชาชนโดยเฉพาะเด็ก ๆ หันมาบริโภคไข่ ลดการกินขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม เพราะนอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้ว ยังทำให้ร่างกายได้รับแป้งและน้ำตาลมากเกินไปทำให้เป็นโรคอ้วนได้

3. ไขมัน

ไขมันและน้ำมัน ให้สารอาหารประเภทไขมันมากและให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่นและเจริญเติบโต นอกจากนี้วิตามินบางชนิด ยังต้องใช้ไขมันเป็นตัวช่วยละลาย เพื่อให้ร่างกายสามารถนำวิตามินนั้นไปใช้ประโยชน์ได้ วิตามินที่ละลายในไขมันได้ดี ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และ เค หากร่างกายใช้ไขมันไม่หมด ไขมันที่เหลือ จะถูกสะสมแทรกไว้ในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ ตับ ไต ลำไส้ ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง เช่น หน้าท้อง สะโพก ต้นแขน ต้นขา หรือสะสมในหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ประโยชน์ของไขมัน นอกจากจะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายแล้ว ยังเป็นแหล่งสะสมพลังงานไว้ใช้ในยามจำเป็นเมื่อร่างกายขาดแคลนอาหาร ไขมันที่ให้พลังงาน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันหมู และไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ด้วย ส่วนพืชที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน เป็นต้น

4. กลุ่มผักหรือกลุ่มไฟเบอร์ ที่มีกากใยอาหารสูง

ผักเป็นแหล่งแร่ธาตุและวิตามิน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ร่างกายต้องการและขาดไม่ได้ แร่ธาตุและวิตามินมีคุณสมบัติคือ ช่วยให้เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคได้ดี ในแต่ละวัน ร่างกายจะสูญเสียแร่ธาตุและวิตามิน ไปกับการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องได้รับแร่ธาตุทดแทนหรือชดเชยในส่วนที่สูญเสียไปแหล่งแร่ธาตุส่วนใหญ่จะอยู่ในผักและผลไม้ รวมทั้งอาหารที่ใส่เครื่องปรุง เช่น เกลือ ซอส กะปิ น้ำปลา อาหารกลุ่มผักนอกจากจะเป็นแหล่งแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายแล้วยังเป็นอาหารที่มีกากใยสูง ใยอาหารจากพืชผักจะช่วยปิดกั้นการดูดน้ำและไขมันในลำไส้ให้สะอาด ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้

สำหรับผักที่นิยมรับประทานกันทั่วไป ได้แก่ ผักกาด กะหล่ำปลี ผักชี คื่นช่าย แครอท หอมหัวใหญ่และผักใบเขียวอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังรวมถึงพืชผักพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติเป็นสมุนไพรด้วย

ตาราง ตัวอย่างประโยชน์ของสมุนไพรพื้นบ้าน

สมุนไพร	ประโยชน์
มะกรูด	<p>ราก แก้ไข้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไข้กลับไข้ซ้ำ แก้ไข้ แก้หวัด แก้กำเดา กัดฟอกเสมหะ ฟอกประจำเดือน แก้กระษัย แก้สะอึก แก้ลมจุกเสียด แก้พิษฝ้ายในกระทุ้งพิษ</p> <p>เปลือก เปลือกผิว ขับลมในลำไส้ แก้ลมวิงเวียน แก้ลมท้องขึ้นอืดเพื่อ ขับระดู แก้ในกองลม และ เส้น</p> <p>หนาม แก้พิษฝีต่างๆ แก้ไข้ แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ แก้ฝีประจำรอย</p> <p>ใบ ขับลมในลำไส้</p> <p>ผล แก้เสมหะในลำคอ ฟอกโลหิตระดู แก่น้ำลายเหนียว แก้โลหิต พิการ แก้ไอ แก้ปวด กระเพาะ แก้ปวดท้อง ช่วยผายลม ยาขับขี้เทา ถอนพิษสำแดง ทำให้ผิวงาม กำจัดเทา แก้สะอึก แก้ปวดศีรษะ กระตุ้นให้เจริญอาหาร แก้เลือดออก ตามไรฟัน บำรุงโลหิต</p>
มะนาว	<p>ผิวเปลือกของมะนาวมีน้ำมันหอมระเหย “โวลาทิล” มีฤทธิ์ขับลม แก้ท้องอืดเพื่อได้ ส่วนน้ำมะนาวก็มีสารเคมีหลายชนิด เช่น Staronoid. Organic acid. citral และวิตามิน ซี ฯลฯ น้ำมะนาวมีฤทธิ์รักษาโรคลักปิดลักเปิด เนื่องจากมีวิตามิน ซี สูง ส่วนฤทธิ์ในการแก้ไข้ ขับเสมหะ เนื่องจากกรดที่มีอยู่ในน้ำมะนาว กระตุ้นให้มีการขับน้ำลายออกมาทำให้เกิดอาการ ชุ่มคอจึงลดอาการ ไอลงได้</p>
ใบกะเพรา	<p>แก้ลม ขับลม จุกเสียด แน่นในท้อง</p>
โหระพา	<p>ราก รักษาแผลมีหนอง</p> <p>ใบ ขับลมในลำไส้ ขับเสมหะ รักษากลากเกลื้อน แก้ไอ แก้สะอึก แก้ระคายเคืองในคอ ทำให้ประจำเดือนมาตามปกติ แก้ลมวิงเวียน ขับเหงื่อ แก้อาการเกร็งของหลอดเลือด ช่วยย่อย หยอดหู แก้ปวด แก้หูตึง</p> <p>เมล็ด เป็นยาระบาย แก้บิด เป็นยาพอก แก้กตาแดง มีขี้ตามาก แก้ต้อตา ดับพิษ แก้พิษ ตานชาง รับประทานแก้บิด ทำให้อุจจาระไม่เกาะลำไส้ ถ่ายสะดวก ผสมในยามหา จักรวาลใหญ่ เพื่อให้ถ่ายสะดวก ขับลม แก้พิษตานทราย แก่นอนสะดุ้งผวาในเด็ก แก้ปวดหัว แก้หวัด แก้ปวดกระเพาะอาหาร ทำให้ประจำเดือนมาตามปกติ แก้ฟกช้ำ จากหกล้ม หรือกระแทก แก้งูกัด แก้ผดผื่นคันมีน้ำเหลือง แก้พิษตานชาง แก่นอน สะดุ้งผวา เป็นยาสำหรับเด็ก</p>

สมุนไพร	ประโยชน์
ใบแมงลัก	ราก แก้ลมตานซาง ช่วยเจริญอาหาร แก้พิษตานซาง ขับลม แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อในเด็ก แก้ลม สมานแผลล้างแผลทุกชนิด ต้น แก้จุกเสียด ขับลมในลำไส้ แก้พิษตานซาง แก้ท้องอืดท้องเฟ้อในเด็ก แก้ลมตานซาง ใบ แก้ไอ แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคผิวหนัง ขับเสมหะ ยาพอก แก้กลาก แก้เกลื้อน แก้ลมวิงเวียน แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ไอเรื้อรัง แก้พิษตานซาง แก้โรค ลำไส้พิการ แก้ปวดศีรษะ แก้ปวดมวนท้อง ขับผายลมรักษาโรคเกลือในน้ำนม แก้อาการเกร็งของหลอดลม ช่วยย่อย แก้สะอึก หยอดหูแก้ปวด แก้หูติง ทำให้ ประจำเดือนเป็นปกติ ขับลม ขับเหงื่อ เป็นยากระตุ้นแก้อาเจียน ดอก แก้ลมตานซาง เมล็ด แก้พิษตานซาง ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อในเด็ก ขับปัสสาวะ ขับลม แก้ลมตานซาง แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย สมานแผล ล้างแผลทุกชนิด แก้ลมชัก แก้ท้องเสีย แก้ร้อนใน แก้โรคบิด
ขิง	ส่วนเหง้า ช่วยขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ช่วยขับเสมหะ
ข่า	ช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้
ขี้เหล็ก	เป็นยาระบาย
กระเทียม	หัวกระเทียม ลดความดันโลหิตสูง แก้อาการจุกเสียดแน่น ท้องอืดเฟ้อ
มะเขือขื่น มะเขือเปราะ	ราก แก้เสมหะ ทำให้น้ำลายน้อยลง แก้ไข้สันนิบาต แก้น้ำลายเหนียว กระจุกพิษไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไอ ผล ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้ไอ แก้ไข้สันนิบาต เมล็ด รักษาเมะเร็งเพลิง
ตะไคร้	ราก แก้คลื่นเหียนอาเจียน เป็นยาแก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ แก้ปัสสาวะพิการ และใช้ดับกลิ่นคาว เปลือกต้น ใช้เป็นยาขับลม
ฟักทอง	เยื่อกลางผล รสหวานเย็น พอกแก้ ฟกช้ำ แก้ปวดอักเสบ เมล็ด เมล็ดแก่ รสมัน ขับพยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือน ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย น้ำมันจาก เมล็ด บำรุงประสาท ราก เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงกำหนด แก้ไอ ถอนพิษฝิ่น
ตำลึง	การกินตำลึงสดจะช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
ผักบุ้ง	มีรสจืดเย็น ช่วยขับพิษ ถอนพิษเบื่อเมา

สมุนไพร	ประโยชน์
หอมแดง	หัว ขับลมในลำไส้ แก้หวัดคัดจมูก แก้ไข้ แก้ไข้สันนิบาต แก้ไข้อันบังเกิดแก่จักษุ แก้ไข้อันบังเกิดแก่ทรวง แก้โรคตา ขับเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงเส้นผม แก้ลมพรรตึก เจริญ ไฟธาตุ แก้กำเดา แก้สะอึก แก้ท้องเสีย เป็นยาถ่าย ทำให้เอาเจียน ขับปัสสาวะ บำรุงโลหิต ทำให้เจริญอาหาร แก้บวมน้ำ ทำให้ร่างกายอบอุ่น บำรุงหัวใจ ฆ่าพยาธิ แก้อาการชักในเด็ก แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อาการอักเสบต่างๆ แก้อักเสบเพราะตะปู และหนามตำ แก้พิษปวดแสบปวดร้อนจากไฟลวก น้ำร้อนลวก แก้พิษสัตว์กัดต่อย
	ใบ แก้ท้องผูก แก้ลมพรรตึก เจริญไฟธาตุ เจริญอาหาร แก้กำเดา แก้หวัด

ที่มา : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ข้อมูลสมุนไพร. เข้าถึงเมื่อ 9 ธันวาคม 2560 จาก HYPERLINK “http://ttdkl.dtam.moph.go.th/Module1/frmc_herb.aspx” http://ttdkl.dtam.moph.go.th/Module1/frmc_herb.aspx.

หมายเหตุ

ตานขวง ตานทราย หมายถึง โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดในเด็กเล็ก มี 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ โรคตานและโรคขาง ซึ่งโรคตาน มักเกิดในเด็กอายุตั้งแต่ 5-12 ปี

การรับประทานผัก ควรคำนึงถึงแหล่งปลูกและแหล่งที่มา ผักที่ปลูกเป็นอุตสาหกรรมมักมียาฆ่าแมลงเจือปนในปริมาณมาก เราจึงควรเลือกรับประทานผักที่สดและสะอาด ปลอดภัยและมี หรือยาฆ่าแมลงเจือปน เช่น ผักกางมุ้งหรือผักไร้สาร การล้างผักผ่านน้ำที่ไหล เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการกำจัดสารเคมี ยาฆ่าแมลง หรือสิ่งแปลกปลอมที่ติดมากับผัก วิธีการคือควรคลี่ผัก ให้น้ำไหลผ่านใบและโคนใบให้ทั่วถึง หรือแช่ผักในน้ำที่ใส่สารละลายต่างที่บดขยี้ลงไปเล็กน้อยจนเป็นสีชมพูอ่อน นำผักลงไปแช่น้ำให้ท่วมทุกส่วน ทั้งไว้ประมาณ 3-5 นาที แล้วนำออกมาล้างผ่านน้ำอีกครั้งทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำก่อนนำไปปรุงอาหารหรือรับประทาน ก็เป็นวิธีแบบง่าย ๆ ที่จะช่วยให้ผักสะอาดปลอดภัยมากขึ้น

5. ผลไม้

ผลไม้ นับว่ามีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอาหารหม้ออื่น ๆ เพราะนอกจากจะเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นแหล่งอาหารที่มีกากใยมากด้วยเช่นกัน การรับประทานผลไม้โดยไม่คั้นน้ำหรือไม่คายากาก็จะมีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี นอกจากนี้ผลไม้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ทำให้ร่างกายได้รับวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารที่จำเป็นอย่างเพียงพอ เช่น วิตามินซีจาก ส้ม ฝรั่ง มะนาว จะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคหวัด เป็นต้น ผลไม้ เช่น กล้วย มะม่วง มะละกอ และผลไม้พื้นบ้านต่าง ๆ ที่ปลูกเองจะมีความปลอดภัยปราศจากสารเคมีมากกว่าผลไม้ที่ปลูกเป็นอุตสาหกรรม เราจึงควรรับประทานผักและผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่นหรือตามฤดูกาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวานควรคำนึงถึงปริมาณน้ำตาลที่ได้จากผลไม้ด้วย เพราะผู้ป่วยเบาหวานมีความผิดปกติเกี่ยวกับอินซูลินที่จะนำน้ำตาลไปใช้ ดังนั้นจึงไม่ควรรับประทานผลไม้ที่เป็นแป้งหรือน้ำตาลมากเกินไปในแต่ละวัน

6. น้ำ

ในแต่ละวันร่างกายจะสูญเสียน้ำและแร่ธาตุไปกับการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายในระบบต่าง ๆ ร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับน้ำและแร่ธาตุทดแทนในส่วนที่สูญเสียไป ความต้องการน้ำในแต่ละคน จะมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไปตามขนาดของร่างกายและน้ำหนักตัว ตลอดจนปริมาณน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปในขณะนั้น หากร่างกายขาดน้ำและแร่ธาตุต่าง ๆ จะแสดงออกโดยการกระหายน้ำหรือรู้สึกอยากดื่มน้ำ โดยปกติคนทั่วไปจะดื่มน้ำเฉลี่ยประมาณวันละ 6-8 แก้ว หรือประมาณ 1.5 ลิตร

แผนการสอน

7. แผนการสอน ออกกำลังกายสนุก วัยใสใส

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

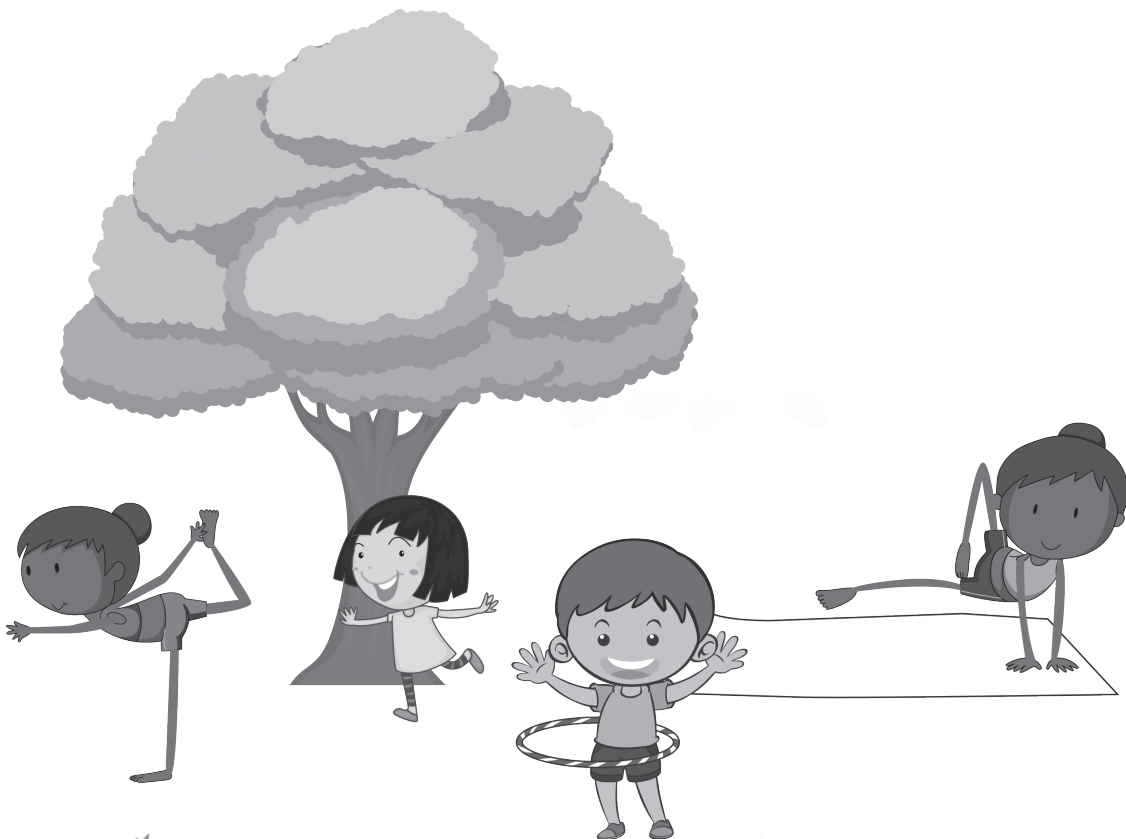
บรรยาย หลักและข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มวัยเรียน

ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพวัยเรียน

ฝึกปฏิบัติมณีเวช

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. นักเรียนจัดแถวเรียงหน้ากระดาน สลับช่องไฟ เพื่อให้สามารถมองเห็นวิทยากรนำฝึกปฏิบัติ	- เบาะโยคะหรือ เสื่อ
2. ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะ/มณีเวช หรือ อื่น ๆ ตามความเหมาะสมของวัย	- เครื่องเล่นซีดี

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์
สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใบความรู้

หลักของการออกกำลังกายในวัยเรียน (Arphawansopontammarak, 2557)

1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ได้แก่ เดิน เดินเร็ว วิ่ง เล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน วាយน้ำ โยคะ เป็นต้น
2. ความหนักของการออกกำลังกาย โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 60-80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
3. ความนานของการออกกำลังกาย ใช้เวลา 20-60 นาที
4. ความบ่อยของการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย (Arphawansopontammarak, 2557)

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเน้นความสนุกสนาน รูปแบบที่ง่าย ๆ
2. ควรคำนึงถึงความปลอดภัย ไม่หนักเกินไป
3. ควรจัดกิจกรรมในลักษณะค่อย ๆ เพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายจนถึงระดับหนักปานกลาง
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
5. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรใช้กิจกรรมลูกนั่ง ดันพื้น โหนบาร์ ยกน้ำหนัก ที่ไม่หนักมาก

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มวัยเรียน (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2560)

1. ภาวะมีไข้ หากมีไข้ตัวร้อน ไม่ควรออกกำลังกายเพราะร่างกายมีการระบายความร้อนไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดความร้อนเพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่ามีไข้เพียงเล็กน้อยก็ตาม
 2. ภาวะร่างกายขาดน้ำ เช่น กรณีท้องเสีย อาเจียน ร่างกายอ่อนเพลีย มีผลต่อปริมาตรเลือดในระบบไหลเวียนเลือด จึงควรจำกัดกิจกรรมการเล่น
 3. สภาพอากาศ ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน ดังนั้นควรมีการเตรียมน้ำดื่มที่เพียงพอเพื่อให้เด็กได้ดื่มน้อย ๆ ซึ่งยังไม่มีคำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องดื่มเกลือแร่ในเด็ก หากต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งควรมีการใช้ครีมหรือโลชั่นกันแดด เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดกับผิวหนัง เช่น แผลแดด มะเร็งผิวหนัง
 4. เมื่อมีอาการบาดเจ็บ การเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กวัยเรียนมีพื้นฐานการเล่นมาจากความสนุกสนาน ดังนั้นรูปแบบการเคลื่อนไหว จะไม่กระทำตามลำดับขั้นตอนการออกกำลังกายเหมือนวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นต่าง ๆ ยังแข็งแรงน้อยกว่า เสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ง่าย
- ในเด็กอายุ 10-12 ปี เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตของกระดูกมากกว่าเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ซึ่งในระยะนี้ มักจะมีอาการปวด หรือรู้สึกตึง ๆ กล้ามเนื้อบริเวณรอบ ๆ ข้อเข่า หรือบริเวณกล้ามเนื้อน่อง อาการปวดมักเป็นเวลากลางคืน เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะหายไปเองโดยการนวดเบา ๆ ในภาวะที่เอ็นและกล้ามเนื้อมีความตึงตัวสูงจากการที่มีการเจริญของกระดูกมากกว่าทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย

ท่าโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัยเรียน (สิริพิมล อัญชลีสังกาศ, 2551)

หลักการของโยคะเวลาหายใจเข้า ท้องต้องป่อง เวลาหายใจออก ท้องแฟบ ทำให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างเต็มที่

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

1. สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม เบาสบายเพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหว
2. อย่าฝึกโยคะบนที่นอนหรือเบาะที่อ่อนจนเกินไปอาจใช้เสื่อเป็นอาสนะในการฝึกได้
3. อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักก่อนฝึกอาสนะ ควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย 30 นาที
4. ชักถ่ายให้เรียบร้อยก่อนการฝึกโยคะทุกครั้ง
5. ในเพศหญิงช่วงมีประจำเดือน ควรงดการฝึก เพราะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เลือดออกมากขึ้น
6. หากเกิดอาการปวดแขนและขาภายหลังการฝึก ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบา ๆ
7. เมื่อรู้สึกว่ามีเหนื่อยให้ทำท่าพักผ่อนในระหว่างการฝึกได้
8. ท่าใดที่ทำไม่ได้ ก็สามารถยืดหยุ่นดัดแปลงเองตามความเหมาะสมและสะดวก เช่น ถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้ก็แตะเข่าแทน เป็นต้น
9. หลังจากเลิกฝึกแล้ว ควรพักในท่าศพอาสนะ อย่างน้อย 10-15 นาที เพื่อเก็บพลังที่ได้จากการทำอาสนะ

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

1. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อข้อพับและข้อต่อ
2. เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคร้ายไข้เจ็บและทำให้อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ บรรเทาลงได้
3. เมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บแล้ว อาจรักษาให้หายได้และช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น
4. เพื่อบรรเทาอวัยวะภายในให้แข็งแรงขึ้น เช่น หัวใจ มดลูก กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ ตับอ่อน ไต เป็นต้น ทำให้มีระบบย่อยอาหารที่ดีช่วยให้การเผาผลาญแคลอรีในร่างกายเพิ่มขึ้น และระบบการหายใจปลอดโปร่ง เพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปที่ไต และช่วยล้างไตให้สะอาดมากขึ้น
5. เพื่อให้ร่างกายมีสัดส่วนดีขึ้นและยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี
6. เพื่อให้มีสุขภาพจิตดีจิตใจสงบและมีสมาธิมากขึ้น ลดความวิตกกังวลและอาการตื่นกลัว
7. เป็นการพักผ่อนระบบประสาทและสมองให้ได้ผ่อนคลายจากความเครียด
8. การหายใจแบบโยคะจะช่วยให้การทำงานของปอดมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความจุปอดและการขยายของถุงลมรับออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
9. ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ใบหน้าสดใส ชะลอความเหี่ยววัน และแก่ชรา ช่วยให้มีบุคลิกภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี

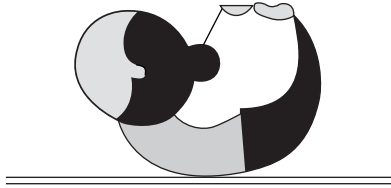
ตารางที่ ทำโยคะเบื้องต้น (สิริพิมล อัญชลีสังกาศ, 2551)

ท่าอาสนะ	ประโยชน์มะกรูด
<p>1. ท่าศพอาสนะ</p>  <p>นอนหงายราบไปกับพื้นบนอาสนะ/เบาะรองรับเท้าแยกจากกัน ประมาณ 1 ฟุต วางแขนทั้งสองข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย แขนห่าง ลำตัวเล็กน้อย ไม่เกร็ง ศีรษะวางตรงลำตัว ไม่หนุนหมอน หลังสบายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ผ่อนคลายความตึงเครียด 10-15 นาที ควรฝึกท่าศพอาสนะก่อนและหลังฝึกโยคะทำอื่น ๆ</p>	<p>ช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ นอนหลับสบาย รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยให้ความดันโลหิตกลับคืนสู่ภาวะปกติ หลังจากทำอาสนะ</p>
<p>2. ท่างูเห่า</p>  <p>นอนคว่ำกับพื้น ก้มหน้า คว่ำมือไว้บริเวณข้างลำตัวหายใจเข้า แขนงหน้าขึ้นเพื่อให้ศีรษะตกไปทางด้านหลังอย่างช้า ๆ ดันแขนทั้งสองข้างออกไปยันพื้นไว้ พร้อมยกลำตัวให้สูงขึ้นแบบ ช้า ๆ แอ่นช่วงแผ่นหลังขึ้น ช่วงเอว สะโพก ขาปล่อยสบาย ๆ ไม่เกร็ง ค้างท่านับ 1-10 ผ่อนคลายและทำซ้ำ 6 ครั้ง</p>	<p>ข้อต่อหลัง กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยกระตุ้น การทำงานของไต ลดอาการปวดกระดูก สันหลัง บรรเทาอาการท้องผูก บรรเทา อาการปวดประจำเดือน</p>

ท่าอาสนะ

ประโยชน์มะกรูด

3. ท่าธนู

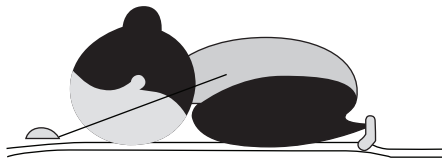


นอนคว่ำราบกับพื้น กางขาออกสักเล็กน้อยหายใจเข้าพร้อม
กับพับขาทั้งสองขึ้นมา แล้วใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย มือขวาจับ
ข้อเท้าขวา หายใจออกพร้อมกับบอกร่างดึงข้อเท้าและยกตัวขึ้น
มาแล้วเกร็งค้างไว้ โดยที่ให้หายใจเข้า-ออกเป็นปกติ 5 ครั้ง
จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายกลับสู่ท่านอนคว่ำปกติ

ช่วยให้ตับอ่อนแข็งแรง แก้อาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ ท้องผูก กล้ามเนื้อแขน ขา หลัง
แข็งแรง ลดไขมัน หน้าท้อง สะโพก

ห้าม ผู้ที่เป็นไส้เลื่อน ผู้ที่หลังโก่งมาก ๆ
ทำท่านี้

4. ท่าเด็ก



คุกเข่าเท้าชิดหรือแยกเท้าเล็กน้อย เหยียดปลายขาและข้อเท้า
ไปข้างหลัง นั่งลงบนส้นเท้า ขณะหายใจออกก้มตัว วางหน้าผาก
ลงบนพื้น คอตรงไม่เอียงคอไปข้างหนึ่งข้างใด ก้นอยู่บนส้นเท้า
(หากก้มไม่ได้ให้ยกก้นเล็กน้อย) เหยียดแขนทั้งสองไปเหนือศีรษะ
คืบนิ้วไปให้ไกลที่สุด แล้วกดฝ่ามือทั้งสองให้แนบกับพื้นหรือ
ค้างท่านี้ไว้ 30 วินาทีหรือมากกว่า แล้วคลายท่า

ช่วยให้ประสาทหู ประสาทตาดีขึ้น ช่วยยืด
กล้ามเนื้อ สะโพก ต้นขา และข้อเท้า
ลดอาการอ่อนเพลียและความเครียด
ลดอาการปวดหลังและปวดคอ ทำให้ข้อมี
การยืดหยุ่นดีขึ้นได้แก่ข้อ สะโพก เข่า ข้อเท้า
คำเตือนสำหรับท่านี้ คนที่มีอาการท้องร่วง
ผู้ที่ปวดเข่า/ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง



ท่าอาสนะ

ประโยชน์มะกรูด

5. ท่าปิดตัว



นั่งเหยียดเท้าทั้ง 2 ข้างแนบข้างลำตัว จากนั้น พับขาซ้าย ให้ส้นเท้า
อยู่ใต้ก้นขวา และยกขาขวาให้คร่อมเข้าซ้าย หงายแขนซ้ายและ
ยื่นมือมาจับข้อเท้าขวา ถ้าไม่ถึงก็จับที่เข่าซ้าย ยกมือขวาขึ้น
ระดับไหล่ พร้อมกับหายใจเข้า-ออก หมุนตัวไปด้านหลังช้า ๆ
โดยให้แขนขวาหมุนตามไปด้วย สายตามองตามไปที่ปลายนิ้ว
มือขวา แล้วพลิกแขนขวาตะแคงที่เอวพร้อมกับปิดตัวกลับหายใจ
ประมาณ 3 วินาที แล้วหายใจเข้ายกแขนขึ้นมาระดับไหล่
สลับทำด้านละ 6 ครั้ง

ในขณะที่กวาดแขน อย่าเกร็งแขนและลำคอ
กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
ช่วยให้ตับ อับอ่อน ม้าม ลำไส้ และไตทำงาน
ได้ดีลดไขมันบริเวณเอวและต้นขา

6. ท่ายืนด้วยไหล่



นอนหงาย มีอวางข้างลำตัว ชันเข่าทั้งสองข้างชิดอก มีอวางคว่ำ
ข้างลำตัว หายใจเข้าแล้วสปริงตัวยกสะโพกขึ้นโดยใช้มือทั้งสอง
ข้างพยุงหลังไว้ จากนั้นค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น ใต่มือจากสะโพกลง
มาด้านหลังไว้ คอตั้งฉากกับพื้น กดค้างชิดอก ตามองปลายเท้า
ไม่เกร็งฝ่าเท้า สติอยู่ที่ลมหายใจ เข้าลึก หายใจออกยาว
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ค้างอยู่ในท่าสักครู่หายใจออก ค่อย ๆ
ลดสะโพกลง กอดเข้าหาลม ๆ โยกซ้าย-ขวา 4 ครั้ง ชันเข่า
เหยียดเท้าออกทีละข้าง นอนหงายในท่าศพอาสนะ

ช่วยภาวะนอนไม่หลับ เครียด ซึมเศร้า
กระตุ้นการหมุนเวียนเลือดและน้ำเหลือง
กระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ และ
ต่อมมีท่อทุกต่อม ชะลอความชรา ฟันฟู
ความทรงจำและสมองรับเลือดอย่าง
พอเพียงร่างกายกระปรี้กระเปร่าและมี
พลังงานกระตุ้นการทำงานของต่อมเหงื่อให้
ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ปรับฮอร์โมน
ให้สมดุล ปรับคุณภาพร่างกายและจิตใจ
ข้อควรระวัง

- โยคะท่ายืนด้วยไหล่ ห้ามหันหน้าซ้าย-ขวา
โดยเด็ดขาด (หลังจากยกเท้าขึ้นแล้ว)
- ผู้มีน้ำหนักตัวมาก เริ่มฝึกใหม่ โรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง มีปัญหากระดูกคอควร
หลีกเลี่ยงการฝึกในท่านี้ หรือฝึกด้วย
ความระมัดระวัง

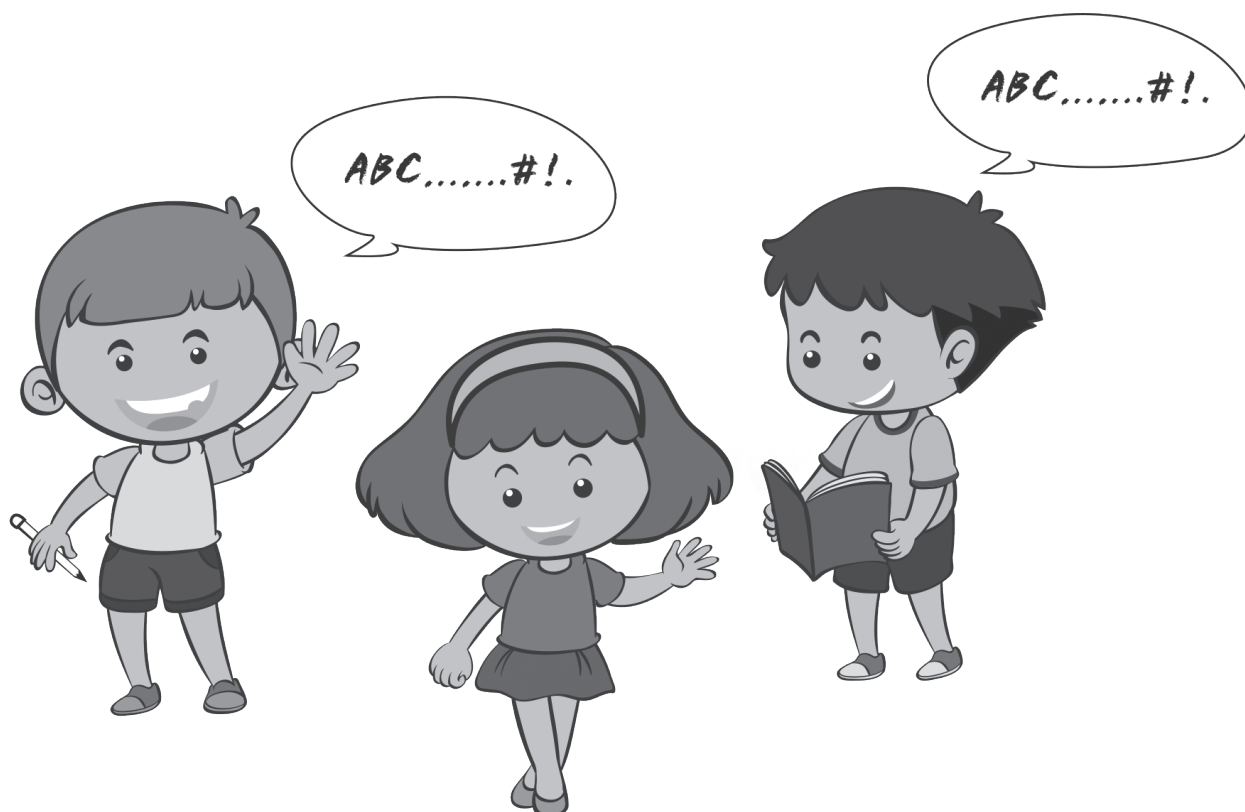
แผนการสอน

9. แผนการสอน การจัดการอารมณ์กลุ่มวัยเรียน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มวัยเรียนได้เรียนรู้อารมณ์ตนเองและสามารถพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรสอบถามถึงอารมณ์ความรู้สึกของวัยเรียนที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ 2. วิทยากรสรุป เรื่องอารมณ์ 3. วิทยากรสอบถามถึงความฉลาดทางอารมณ์คืออะไร 4. สถานการณ์ตัวอย่าง และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่สนใจ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 5. วิทยากรสรุปตามใจความรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษ - ดินสอ/สี

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใบความรู้

อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ทั้งภายใน เช่น ความเจ็บป่วย ความทุกข์ใจ และสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น ความร้อน สี แสง เสียง เมื่ออารมณ์ไม่ดีจะแสดงออกในแง่ร้าย เครียด โกรธ เกลียด เมื่ออารมณ์ดีจะแสดงออกในแง่ดี ดีใจ สบายใจ พอใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ ที่เรียกว่า EQ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ตนเองได้สอดคล้องกับวัย การปฏิบัติตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญในการนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิดและพฤติกรรม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย เพราะ EQ เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน

EQ	เด็กอายุ 3-5 ปี	เด็กอายุ 6-11ปี	วัยรุ่น
ดี	รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ รู้ถูกผิดแกล้ง	ควบคุมอารมณ์ได้ ใส่ใจเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่น ยอมรับผิด	ควบคุมอารมณ์ได้ ตัดสินใจและแก้ปัญหา
แกล้ง	กระตือรือร้น ใฝ่รู้ กล้าพูดกล้าบอก	มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา กล้าแสดงออก	มีแรงจูงใจตัดสินใจและแก้ปัญหาได้
สุข	มีความสุขพอใจ อารมณ์ดี สนุก ร่าเริง	พอใจในตนเอง ร่าเริงเบิกบาน	ภูมิใจในตนเอง พอใจในความ เป็นอยู่

ที่มา : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2557). แนวทางส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคเด็กวัยเรียนและเยาวชน. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. ISBN 978-616-11-2201-0.

กิจกรรมที่เสริมสร้างการจัดการอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2557)

1. บูรณาการในการทำกิจวัตรประจำวัน

- 1) ฝึกมารยาท ฝึกวินัย ฝึกความรับผิดชอบ
- 2) ให้เด็กวัยเรียนซึมซับศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาพุทธให้รู้จักเรื่องเบญจศีล เบญจธรรม เช่น การพูดความจริง ไม่พูดโกหก สร้างความไว้วางใจ ตรงไปตรงมา เคารพความเป็นส่วนตัวของคนอื่น ร่วมพูดคุยเรื่องจริยธรรม คุณธรรม ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น คุณธรรม 8 ประการ
- 3) ฝึกการมองโลกในแง่ดี ผ่านต้นแบบที่ดี เช่น ผู้ปกครอง
- 4) เสริมสร้าง EQ ด้วยการเตือนตนเอง ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก การใช้สติควบคุมอารมณ์ตนเองและการสร้างจินตภาพ เช่น เมื่อเกิดความเครียด โดยสมมติตัวเองว่าอยู่ในสถานการณ์ที่สวยงาม ที่อยากไปพักผ่อน หรือการนับเลขแบบคู่ 11 22 33 44 ... เพื่อให้ใจเย็นมากขึ้น

2. บูรณาการในกิจกรรม

1) กิจกรรมเสริมประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ที่ให้เหตุผล จากสถานการณ์ตัวอย่างการนำอารมณ์ไม่ดี อารมณ์ด้านลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละเอียดหรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีต การลักขโมยแล้วถูกจับได้ การนำไปคืนแล้วกล่าวคำขอโทษ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ควรจดจำและไม่ปฏิบัติซ้ำอีก

2) การฝึกคิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ การนำสถานการณ์ตัวอย่าง ภาพยนตร์ หรือละคร หรือสถานการณ์จริง มาประกอบการเรียนรู้

3) กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม ให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ กติกาของสังคม การทำงานเพื่อส่วนรวม เป็นต้น ส่งเสริมให้เด็กมีความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส เพราะเด็กที่มี EQ สูง ย่อมจะทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้โดยไม่เลือกโอกาสและเวลา

4) กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามเสียงดนตรี เช่น ให้ฟังดนตรีบรรเลงเบา ๆ หรือให้ดูภาพเขียนนามธรรม แล้วสอบถาม ภาพนั้นทำให้รู้สึกอย่างไร เป็นต้น

5) ฝึกเด็กให้รู้จักแก้ปัญหา ฝึกการมองปัญหาทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เพื่อคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกที่หลากหลาย พิจารณาความเป็นไปได้และตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมและดีที่สุด

6) สร้างทักษะการเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ตลก ร่าเริง สามารถสร้างมิตรและลดความเครียดได้ให้รู้จักยอมรับความผิดพลาดและความล้มเหลวของตนเอง ให้เข้าใจว่า ไม่มีใครจะสมบูรณ์แบบไปหมดทุกเรื่องและการทำอะไรผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ถือว่าความผิดพลาดเป็นบทเรียน



แผนการสอน

10. แผนการสอน เสียวสองเกลอ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความสามัคคีในหมู่คณะ มีวินัยในตนเอง ทำให้ชีวิตและงานประสบความสำเร็จ นำไปสู่คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none">แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มตามความเหมาะสม เช่น กลุ่มละ 10 คน จำนวนทีมตามความเหมาะสมของจำนวนนักเรียนวางเก้าอี้ 4 ตัวเรียงกันในแนวตรง สมาชิกกลุ่มจำนวน 4 คน ขึ้นไปยืนบนเก้าอี้ แล้วสมาชิกคนที่เหลือช่วยกันส่งต่อเก้าอี้ให้ไปถึงเส้นชัยที่กำหนดไว้วิทยากรสรุปความรู้ตามใบความรู้	เก้าอี้ที่แข็งแรง

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใ้บความรูู้

คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ

ด้วยสภาพปัญหาในสังคมปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่ เมื่อพิจารณาอย่างรอบด้านหนทางที่จะผ่อนคลาปัญหาจะด้วยวิธีการใดก็ตาม สิ่งสำคัญต้องอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม ซึ่งเป็นสิ่งดังามควรแก่การประพฤติปฏิบัติ การพัฒนาบุคคลโดยใช้คุณธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วย กาย วาจา ใจ การศึกษาย่อมเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการพัฒนาการศึกษาจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญของการพัฒนาคน พัฒนาประเทศ โดยใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ ที่เชื่อมโยงความร่วมมือของสถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนา สถาบันการศึกษา เพื่อพัฒนาเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี มีความรู้ อยู่ดีมีสุข โดยคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ดังนี้

1. **ขยัน** คือ ความตั้งใจเพียรพยายามทำหน้าที่การทำงานอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ อดทนไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค ความขยันต้องควบคู่กับการใช้ปัญญา แก้ปัญหาจนเกิดผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย ผู้ที่มีความขยันคือ ผู้ที่ตั้งใจทำอย่างจริงจังต่อเนื่องในเรื่องที่ถูกที่ควร สู้งาน พยายามไม่ท้อถอย ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง

2. **ประหยัด** คือ การรู้จักเก็บออม ถนอมใช้ทรัพย์สิน สิ่งของให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ ผู้ที่มีความประหยัด คือ ผู้ที่ดำเนินชีวิตเรียบง่าย รู้จักฐานะการเงินของตน คิดก่อนใช้/ก่อนซื้อ เก็บออม ถนอมใช้ทรัพย์สินอย่างคุ้มค่า รู้จักทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของตนเองอยู่เสมอ

3. **ซื่อสัตย์** คือ ประพฤติตรง ไม่เอานะเอียง ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม มีความจริงใจ ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ คือ ผู้ที่มีความประพฤติตรง ทั้งต่อหน้าที่ ต่อเวลา ไม่ใช่เล่ห์กลคดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม

4. **มีวินัย** คือ การยึดมั่นในระเบียบแบบแผน ข้อบังคับ และข้อปฏิบัติ ซึ่งมีทั้งวินัยในตนเองและวินัยต่อสังคม ผู้ที่มีวินัย คือ ผู้ที่ปฏิบัติตนในขอบเขต กฎระเบียบของสถานศึกษา สถาบัน/องค์กร/สังคมและประเทศ โดยที่ตนเองยินดีปฏิบัติตามอย่างเต็มใจและตั้งใจ

5. **สุขภาพ** คือ เรียบร้อย อ่อนโยน ละมุนละม่อม มีกิจกรรมารยาทที่ดีงาม มีสัมมาคารวะ ผู้ที่มีความสุขภาพ คือ ผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตนตามสถานภาพและกาลเทศะ ไม่ก้าวร้าว รุนแรง วางอำนาจข่มผู้อื่น ทั้งโดยวาจาและท่าทาง แต่ในเวลาเดียวกันยังคงมีความมั่นใจในตนเอง เป็นผู้ที่มีการยาท วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย

6. **สะอาด** คือ ปราศจากความมัวหมอง ทั้งกาย ใจ และสภาพแวดล้อม ความผ่องใส เป็นที่เจริญตา ทำให้เกิดความสบายใจแก่ผู้พบเห็น ผู้ที่มีความสะอาด คือ ผู้รักษาร่างกาย ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมถูกต้องตามสุขลักษณะ ผีกฝนจิตใจมิให้ขุ่นมัว มีความแจ่มใสอยู่เสมอ

7. **สามัคคี** คือ ความพร้อมเพรียงกัน ความกลมเกลียวกัน ความปรองดองกัน ร่วมใจกันปฏิบัติงานให้บรรลุผลตามที่ต้องการ ปราศจากการทะเลาะวิวาท ไม่เอาर्डเอาเปรียบกัน ยอมรับความมีเหตุผล ยอมรับความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม ความคิด ความเชื่อ พร้อมทั้งจะปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติความกลมเกลียวกันในลักษณะเช่นนี้ เรียกอีกอย่างว่า ความสามานฉันท์ ผู้ที่มีความสามัคคี คือ ผู้ที่เปิดใจกว้างรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รั้บบาททของตน ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมุ่งมั่นช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อให้การทำงานสำเร็จลุล่วง แก้ปัญหาและขจัดความขัดแย้งได้

8. **มีน้ำใจ** คือ ความจริงใจที่ไม่เห็นแก่เพียงตัวเองหรือเรื่องของตัวเอง เห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์ มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ ให้ความสนใจในความทุกข์/สุขของผู้อื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ผู้ที่มีน้ำใจ คือ ผู้ให้และผู้อาสาช่วยเหลือสังคม รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตนเพื่อทำประโยชน์แก่ผู้อื่น



แผนการสอน

11. แผนการสอน เรื่องพลังสามัคคี
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีมสร้างความสามัคคีและมีวินัย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<p>1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คนเพื่อแข่งขันเกมส์ดังนี้</p> <p>1.1 เลี้ยงลูก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นสองแถวอยู่ในตำแหน่งที่กำหนดให้ - แต่ละกลุ่มส่งลูกโป่ง โดยอย่าให้ตกหล่นถ้าตกให้เริ่มใหม่ - ทีมไหนโยงครบแถวเสร็จก่อนเป็นทีมชนะ <p>1.2 กู้อะเปิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้แต่ละกลุ่มแบ่งกันทำหน้าที่ โดยมีคนบอก 2 คน ผู้เล่น 8 คน - นำเชือกที่ให้มีผูกเอาไว้แล้วหันหลัง (เฉพาะผู้เล่น) - พยายามช่วยกันนำขวดจากจุดที่กำหนดให้ย้ายไปอีกที่หนึ่งโดยห้ามหันมามองให้ผู้บอกมีหน้าที่มองและคอยบอกเท่านั้นทุกส่วนของร่างกายโดนขวด <p>* (หากจุดยืนกันเองเริ่มเล่นเชือกจะต้องตื่นทุกเส้นต้องพยายามยกขวดไปอีกที่หนึ่งให้ได้)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทีมไหนอย่าได้เสร็จก่อนเป็นทีมชนะ <p>1.3 หนีบหนีบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้แต่ละกลุ่มยืนเข้าแถวตอนลึก - ให้แต่ละทีมวิ่งไปหนีบขุ่น (เชือกกล้วย) กลับมาไว้ในถาดทีมตัวเอง - ทีมไหนหนีบได้ครบ 10 ชิ้นก่อนเป็นทีมชนะ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ป้ายคำแต่ละเกมส์ 2. ลูกโป่งใส่น้ำ 3. ขุ่นหรือเชือกกล้วย 4. ตะเกียบ 5. ขวดน้ำ (ใส่น้ำประมาณครึ่งขวด) 6. เชือกยาว 3 เมตร จำนวน 20 เส้น 7. หนังกวาง 8. ของรางวัล จำนวน 5 ชิ้นหรือคำชมเชย

ที่มา : มูลนิธิอุทกภัย สุดสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.

กิจกรรมพลังสามัคคีมีวินัยเป็นเกมส์ที่ทำให้สนุกสนาน ขณะเดียวกันก็เป็นการปลูกฝังเรื่องความมั่นคงมีสมาธิ ไม่ประหม่า ลนลาน มีสติเสมอ สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน ฝึกความมีวินัย เคารพต่อกฎกติกาของกลุ่ม มีความสามัคคีร่วมแรง ร่วมใจ ฝึกหน้าที่ แบ่งความรับผิดชอบเบื้องต้น เป็นการปูพื้นฐานทางอารมณ์ในวัยรุ่น

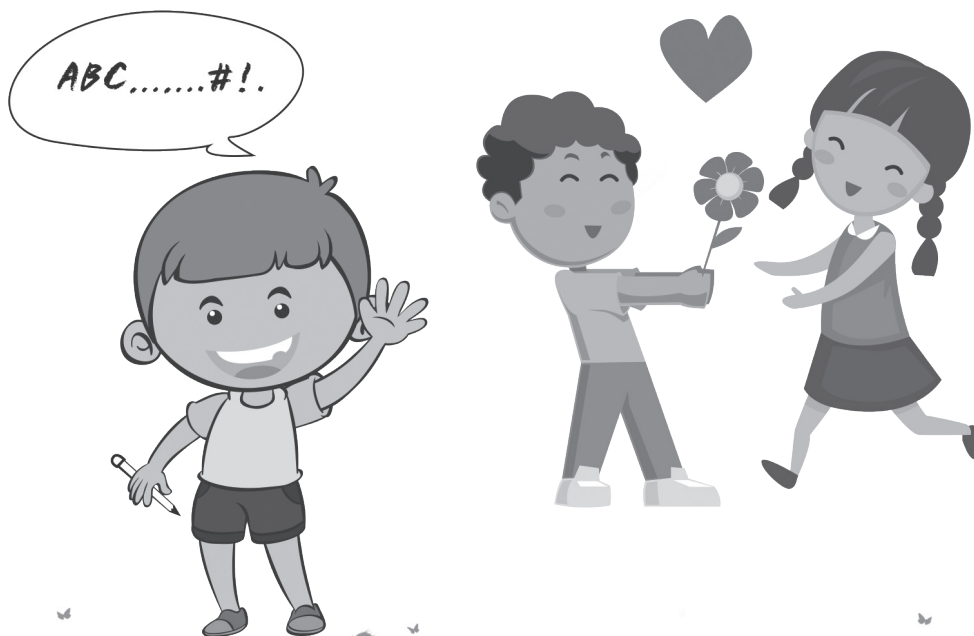
๗

แผนการสอน

12. แผนการสอน ห่างไกลโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์
วิธีการดำเนินงาน เปิดวิดีโอ/สื่อกรณีศึกษาอื่น ๆ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในวัยเรียน ร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบ
และแนวทางการป้องกันทักษะการปฏิเสธและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรสอบถามสมาชิกว่า ขณะนี้ใครมีแฟนหรือมีความรักเพศตรงข้ามบ้าง บอกความรู้สึกเรื่องความรัก 2. วิทยากรเปิดสถานการณ์ตัวอย่างให้นักเรียนดู 3. วิทยากรสอบถามสมาชิกว่า สมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นี้ 4. ถ้าสมาชิกเจอกับเหตุการณ์แบบนี้จะอย่างไร 5. ถ้ามีเพื่อนมาปรึกษา จะให้คำปรึกษาอย่างไร (กลุ่ม เดี่ยว) 6. วิทยากรสรุป ตามใบความรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สถานการณ์ 2. กระดาษ - ปากกา

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใบความรู้

รักวัยใส ห่างไกล เพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ความรักในวัยรุ่นมักเต็มไปด้วยกามอารมณ์ หากจิตใจไม่สามารถเอาชนะความยั่วยวนต่าง ๆ จนต้องตกไปในอำนาจของกิเลส แล้วยากจะแก้ไข เพราะผลพลอยได้ที่ตามมาคือ การท้องก่อนวัยอันควรแน่นอน เป็นวัยรุ่นที่ท้องโต คงหมดอนาคต อายุเพื่อน ไม่มีที่ไหนรับเข้าเรียน หรือรับเข้าทำงาน ชาวบ้านติฉิน นินทา ความรู้สึกเสียใจของพ่อ แม่ รวมถึงค่าเลี้ยงดู ค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้าของเด็ก ที่จะเติบโตขึ้นมาเลย ตัดไว้ในฐานะของคนขาดความซื่อสัตย์ ขาดความรับผิดชอบและขาดความกตัญญูว่า เด็กคนนี้ คือตัวทำลายอนาคต ไม่มีสิทธิเกิดมาดูแลโลก ไม่มีสิทธิจะมาหัวเราะ ร้องไห้

เดือนกัญวัยรุ่นไทย 10 ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทั้งที่เกิดต่อร่างกายตนเอง ครอบครัว รวมถึงผลกระทบต่อพฤติกรรมและสภาพจิตใจที่ยากเยียวยา และอาจจะติดตัวไปตลอดชีวิต (มูลนิธิอุทัย สุขสุข,2555)

1) ท้อง แท้ง ทิ้ง

ปัจจุบันการตั้งท้องในวัยเรียน เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระวังหรือไม่ตั้งใจได้เพิ่มมากขึ้นและนำมาซึ่งปัญหาตามมา นับตั้งแต่ปัญหาการทำแท้งของวัยรุ่นทั้งที่ไม่ใช้บริการคลินิกและที่กินยาเองสูงซึ่งปัจจุบันสูงถึงกว่าปีละแสนราย การตั้งท้องและทำแท้งยังนำมาซึ่งชีวิตการเรียนที่พังพินาศไป รวมไปถึงบางรายที่มีได้ทำแท้ง ก็ต้องเริ่มชีวิตการเป็นแม่ตั้งแต่วัยที่ยังขาดความพร้อมและสร้างปัญหาทั้งแม่และเด็ก สำหรับวัยรุ่นที่คิดว่าจะไม่มีการตั้งท้อง เพราะอุปกรณ์คุมกำเนิดนั้น จากงานวิจัยพบว่า แม้การใช้ถุงยางอนามัยเองก็มีโอกาสพลาดได้สูงถึงร้อยละ 20 % หรือ 1 ใน 5 ครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์ที่ใช้ถุงยางอนามัยก็ยังมีโอกาสพลาดและตั้งท้องได้ เนื่องจากคุณภาพของถุงยางเสื่อมหรือการใช้ไม่ถูกต้อง ส่วนการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดก็มีโอกาสพลาดได้สูงถึงร้อยละ 5 %

2) เสี่ยงติดโรค

งานวิจัยทางการแพทย์ชี้ชัดว่า แม้จะมีการใช้ถุงยางอนามัยก็ยังไม่สามารถปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศต่าง ๆ เช่น โรคผิวหนังบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ รวมถึงโรคอื่น ๆ เช่น โรคหนองใน ในหลายประเทศพบว่า กลุ่มวัยรุ่น 15-29 ปี เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะโรคสูงที่สุด

3) เรียนต่ำ งานตก

การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นจะส่งผลการเรียนและการทำงาน งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผลของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรเรียนและผลการเรียนตกต่ำลงด้วย

4) ชื่อทราม ภาพเสีย

หลายครั้งที่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นต้องถูกเปิดเผย และสิ่งดังกล่าวได้นำไปสู่การทำลายเกียรติชื่อเสียงทั้งของตนเอง ครอบครัว เช่น จะมีคำกล่าว เสียตัวแล้ว พ่อแม่ไม่ดูแล เด็กขาดความอบอุ่น เป็นต้น และยังทำภาพลักษณ์ของวัยรุ่น เช่น จากเด็กชายที่ดูเป็นสุภาพบุรุษที่น่ารักกลายเป็น เสือผู้หญิง ที่ไม่น่าคบ เป็นต้น

5) เซ็กส์เป็นหลัก-รักฉาบฉวย

วัยรุ่นหญิงจะพบว่า ตนเองถูกหลอกให้รักหรือหลงเพื่อที่แลกกับเพศสัมพันธ์ อย่างไรก็ตามมีข้อมูลชี้ว่า เด็กวัยรุ่นชายเองก็จะถูกหลอกโดยเพื่อนชายและหญิงโดยใช้เพศสัมพันธ์เป็นสื่อเพื่อให้ได้สิ่งของ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่วัยรุ่นต้องการ วัยรุ่นจะเริ่มคุ้นเคยกับการมีเพศสัมพันธ์ตามความต้องการหรือความใคร่มากกว่าความรู้สึกรัก ขิ้นกับการใช้เพศสัมพันธ์เป็นเครื่องหลอเลี้ยงความสัมพันธ์ ซึ่งท้ายที่สุดความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นจะมีแต่ความไม่แน่นอนและไม่ยั่งยืน

6) ซึมเศร้า เหงาง่าย

วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เสรี เปลี่ยนคู่นอนบ่อยโดยเฉพาะฝ่ายหญิง ซึ่งในส่วนตัวยังต้องการความผูกพันมากกว่าเพศชาย มักเป็นฝ่ายถูกทิ้งและอยู่ในภาวะซึมเศร้ามากกว่าคนที่ไม่ได้มีเพศสัมพันธ์เสรีหลายเท่า และจากสถิติพบว่าวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เสรีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้มีเพศสัมพันธ์เสรี

7) หมั่นชาย หยามหญิง

ประสบการณ์รักฉาบฉวยจะเพาะบ่มทัศนคติทางลบต่อเพศตรงข้าม โดยฝ่ายชายก็มองเพศหญิงเป็นเพียงเครื่องสนองความใคร่ เท่า ๆ กับที่ฝ่ายหญิงก็ฝังใจว่าผู้ชายเลวเหมือนกันหมด จนในที่สุดก็จะกลายเป็นคนที่มีท่าทีที่สร้างปัญหาในการคบหาสมาคมกับเพศตรงข้าม

8) ดูถูกตัวเอง รู้สึกไร้ค่า

การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เสรีมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียงการแลกเปลี่ยน อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อ มีบ่อยครั้งขึ้น การเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

9) เจอคนจริงก็แห้ว เรื่องที่แล้วตามหลอกหลอน

วัยรุ่นบางคนอาจจะปฏิเสธตัวเองเมื่อมีโอกาสพบคนที่จริงจังๆ เนื่องจากความรู้สึกดูถูกตัวเองหรือต้องพยายามปิดบังเบื้องหลังตนเอง โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะมีความรู้สึกที่ตัวเองมีประสบการณ์ไม่ดีหรือไม่มีค่าเพียงพอในทางตรงกันข้ามฝ่ายชายเองเมื่อพบผู้หญิงดี ๆ ก็อาจเสี่ยงต่อได้รับการปฏิเสธจากผู้หญิงดี ๆ เช่นกันเพราะถือว่าผู้ชายคนนี้ไม่ดีมากพอที่ควรคบหา

10) ชีวิตคู่อาจเฒ่า ระยะยาวครอบครัวอาจพัง

อันเนื่องมาจากความทรงจำที่เลวร้ายในวัยรุ่นของกันและกัน ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจในการไม่เคารพกัน หรืออาจทำลายชีวิตคู่อันเนื่องมาจากภาวะเจ็บป่วยจากกามโรคหรือการทำแท้งที่ทำลายภาวะเจริญพันธุ์ของตนเอง



ใบความรู้ เพศศึกษาและพัฒนาการทางเพศ

เพศศึกษา

ความสนใจเรื่องเพศก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มีอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไปทุกคน ซึ่งจะเห็นได้จากการที่เด็กเล็ก ๆ เริ่มถามเรื่องเพศ และเมื่อโตขึ้นก็จะพยายามหาความรู้เพิ่มขึ้นจากสิ่งต่างๆ รอบตัว หลายคนเรียนรู้จากสื่อที่ไม่เหมาะสม เช่น การ์ตูน หนังสือปลุกใจ นวนิยายทางเพศโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ ฯลฯ สื่อส่วนใหญ่เหล่านี้มักสร้างขึ้นมาเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศและสร้างอารมณ์เพศมากกว่าจะให้ความรู้ทางเพศอย่างถูกต้อง และบางครั้งอาจทำให้เกิดการเรียนรู้ผิด ๆ เช่น ความวิปริตทางเพศต่าง ๆ ปัจจุบันนักจิตวิทยาพัฒนาการได้ศึกษาและสรุปว่าการเรียนรู้เรื่องเพศจากพ่อแม่หรือครูเป็นสิ่งที่เหมาะสม ช่วยให้เด็กในวัยต่าง ๆ มีความรู้ความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อเรื่องเพศ จะได้ปฏิบัติตัวได้เหมาะสมตามพัฒนาการทางเพศ และป้องกันปัญหาทางเพศที่อาจเกิดขึ้น

พัฒนาการทางเพศ

ช่วงอายุ	หน้าที่พ่อแม่
<p>อายุ 1-2 ปี</p> <p>เรียนรู้ที่จะรู้จักความรัก ความผูกพันและสร้างความไว้วางใจแม่ ผ่านพฤติกรรมของแม่ (การมอง พูด คูย อุ้ม สัมผัสสีหน้า ท่าทาง แววตา ฯลฯ) ที่คอยตอบสนองอย่างพอเหมาะต่อความต้องการพื้นฐานของเด็กเริ่มเรียนรู้ว่าใครรักหรือไม่รัก ไว้วางใจได้หรือไม่ได้</p>	<p>เลี้ยงลูกด้วยความรัก ให้ความอบอุ่น สัมผัสโอบอุ้ม ตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ</p>
<p>อายุ 3-5 ปี</p> <p>รู้จักเพศตัวเองชัดเจน ว่าตนเป็นเพศใด เริ่มมีความสนใจเรื่องเพศอย่างเปิดเผยตามธรรมชาติ มักมีคำถามเรื่องเพศ เช่น “หนูมาจากไหน” “ทำไมน้องไม่มีจู๋” ฯลฯ มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรอง เด็กผู้ชายหลายคนเริ่มสำรวจตัวเองและมีพฤติกรรมเล่นอวัยวะเพศ</p>	<p>ตอบคำถามอย่างตรงไปตรงมา และใช้ภาษาง่าย ๆ สั้น ๆ เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องบทบาททางเพศและเลี้ยงลูกให้ถูกต้องตามเพศ</p>

ช่วงอายุ	หน้าที่พ่อแม่
<p>อายุ 6-10 ปี</p> <p>เมื่อถึงวัยนี้ เด็กจะมีความรู้สึกว่าเป็นเพศใด และเริ่มมีบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน และรู้จักพัฒนาตนเองให้เข้ากับเพื่อนเพศเดียวกัน (โดยสนใจกิจกรรม รวมทั้งมีความคิดฝันทางเพศร่วมกับเพื่อนได้) มีการเล่นสมมติเป็นพ่อแม่หรือสามีภรรยาในหมู่เพื่อน มีการใช้คำพูดแปลกๆ มากขึ้น สนใจเรื่องเพศ ความรู้เรื่องเพศได้มาจากหนังสือภาพยนตร์ โทรทัศน์ ฯลฯ เด็กจะค้นพบความเป็นจริงที่ละเอียดที่ละน้อย</p>	<p>สอนให้เด็กเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศ และทำตัวให้เหมาะสมกับเพศของตน</p>
<p>วัยรุ่น</p> <p>มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนอย่างมาก เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีหน้าอกก่อน จึงจะมีประจำเดือน เด็กผู้ชายเสียงจะแตก อวัยวะเพศเติบโตเต็มที่ และมีการหลั่งอสุจิ (ฝันเปียก) จะมีความรู้สึกทางเพศและมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น(ความต้องการทางเพศเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่จะถูกทำให้มีมากหรือน้อยขึ้นกับประสบการณ์ทางเพศและสื่อต่างๆ ที่มากระตุ้น)</p> <p>วัยรุ่นจะให้ความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น มีการรวมกลุ่มตามความสนใจ ทัศนคติ ฯลฯ และในเพศชายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง จะมากกว่าเพศหญิงซึ่งถือเป็นเรื่องปกติในการระบายความต้องการทางเพศของมนุษย์</p>	<p>เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นยอมรับฟังความคิดและเหตุผลของลูก สอนหรือแนะนำโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้ลูกยอมรับและควรหลีกเลี่ยงการบังคับควรเสนอแนะทางออกให้ลูกโดยให้ลูกมีส่วนร่วมด้วย</p>

ที่มา : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2557). แนวทางส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคเด็กวัยเรียนและเยาวชน. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. ISBN 978-616-11-2201-0.

หลักการในการสอนเรื่องเพศกับลูก (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, 2558)

1. ไม่คว่าลูก เมื่อลูกถามเรื่องเพศ เพื่อให้ลูกรู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติที่สามารถถามและพูดคุยกับพ่อแม่ได้
2. ตั้งใจฟังลูกและตอบคำถามตามความเป็นจริง ด้วยกริยาท่าทางปกติเหมือนกับการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป
3. อย่าคิดว่าการสอนลูกเรื่องเพศเป็นการกระตุ้นให้ลูกมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น เพราะได้มีการศึกษาวิจัยแล้วพบว่าเด็กที่ได้รับความรู้เรื่องเพศจากพ่อแม่หรือครู จะมีเพศสัมพันธ์ช้ากว่าเด็กที่ไม่ได้รับความรู้เรื่องนี้
4. หาโอกาสสอนลูกเรื่องเพศจากชีวิตประจำวัน เช่น จากหนังสือพิมพ์ ภาพยนตร์ ทีวี นิตยสารต่าง ๆ ฯลฯ เพื่อช่วยให้ลูกมีทักษะชีวิตที่ดี

ใบความรู้ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexually transmitted disease /STD) หรือ (Sexually transmitted infections/STIs) คือโรคติดเชื้อที่เกิดจากการติดต่อผ่านทางเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมเพศทางช่องคลอด ทางปาก หรือทางทวารหนัก กับผู้ที่เป็นโรคหรือผู้ติดเชื้อ ซึ่งเชื้อโรคจะติดต่อจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งโดยผ่านทางเลือด น้ำอสุจิ สารคัดหลั่งจากช่องคลอด หรือสารคัดหลั่งจากส่วนอื่นๆของร่างกาย ในบางกรณี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจติดต่อได้แม้จะไม่มีสัมผัสทางเพศก็ตาม เช่น จากแม่สู่ทารก ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งในขณะที่ตั้งครรภ์และจากการคลอด หรืออาจติดเชื้อจากการได้รับเลือด หรือจากเข็มฉีดยาที่ใช้ร่วมกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5 โรคหลัก ได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง หนองในเทียม และแผลริมอ่อน ส่วนโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้แก่ เริมที่อวัยวะเพศและทวารหนัก หูดอวัยวะเพศและทวารหนัก พยาธิช่องคลอด ทั้งนี้ สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในปัจจุบันยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ แนวโน้มอัตราป่วยที่เพิ่มขึ้นอาจเป็นสัญญาณที่บ่งชี้ถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวีได้

1. โรคหนองใน

อาการที่พบบ่อย

เพศชาย มีอาการปัสสาวะขัด แสบ มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ บางรายอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น ต่อมนลูกหมากอักเสบ เป็นฝีที่ผนังท่อปัสสาวะ ท่อปัสสาวะตีบตัน อัณฑะอักเสบจนทำให้เป็น หมันได้

เพศหญิง ตกขาว มีกลิ่นเหม็น ไม่คัน มีการอักเสบที่ท่อปัสสาวะ ปากมดลูก ทวารหนัก บางรายมีอาการ แทรกซ้อน เช่น ปีกมดลูกอักเสบ ถ้ามีอาการอักเสบรุนแรง เมื่อหายแล้วอาจทำให้ท่อรังไข่ตีบ ตัน กลายเป็นหมันหรือท้องนอกมดลูกได้

2. โรคซิฟิลิส

อาการที่พบบ่อย

มีแผลที่อวัยวะเพศ และอาจเกิดแผลในจุดอื่น ๆ แผลไม่เจ็บ ถ้าไม่ได้รับการรักษาก็สามารถหายเองได้ มีผื่นขึ้นทั่วตัว ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ไม่เจ็บ ไม่คัน ผอมร่วง คิ้วร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย ถ้าตรวจเลือดจะพบว่า เลือดบวกหากไม่ได้รับการรักษาจะลุกลามทำลายอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ กระดูก หลอดเลือดสมอง ทำให้พิการและตายได้

3. โรคหนองในเทียม

เพศชาย มีอาการแสบที่ปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัด มีหนองไหล หนองมักเป็นมูกใส หรือมูกขุ่น ไม่เป็นหนองขึ้นแบบหนองใน บางรายอาจมีอาการแสบที่ท่อปัสสาวะ และมีมูกออกเล็กน้อย โดยเฉพาะในช่วงเช้า

เพศหญิง ส่วนมากไม่มีอาการ ส่วนน้อยอาจมีตกขาว แต่ส่วนมากแล้วผู้ป่วยที่มีอาการจากการติดเชื้อ หนองในเทียม มักจะถูกวินิจฉัยเมื่อเชื้อลามเข้าไปในมดลูกและปีกมดลูกแล้ว โดยมีอาการปวดหลัง ปวดท้อง มีไข้ และมีตกขาวปนมูก

4. โรคแผลริมอ่อน

เพศชาย จะมีตุ่มหนองเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศต่อมาแตกเป็นแผลมักมีหลายแผล ขอบไม่แข็งและไม่เรียบ มีเลือดออก เจ็บ บารายต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมเป็นฝี เมื่อฝีแตกจะเป็นฝีใหญ่

เพศหญิง ส่วนใหญ่มีอาการเช่นเดียวกับเพศชาย แต่ถ้าแผลอยู่ที่ผนังช่องคลอดหรือปากมดลูกก็อาจไม่มีอาการ หรือมีตกขาว ปัสสาวะขัด หรือเจ็บเวลาร่วมเพศ

5. กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง หรือเรียกว่า โรคฝีมะม่วง

จะมีตุ่มหรือเป็นแผลตื้น ๆ ที่บริเวณอวัยวะเพศ และหายได้เองภายใน 2-3 วัน ต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวม เป็นฝี เจ็บ ผิวหนังอักเสบ บวม แดง ร้อน บางรายฝีอาจยุบหายเองได้ใน 2-3 สัปดาห์ หรือเป็นเดือน แต่บางรายฝีอาจแตกมีหนองไหลกลายเป็นแผลเรื้อรัง ลูกกลมจนทำให้ทวารหนักอักเสบ ตีบตัน ถ่ายอุจจาระไม่ออก

6. เชื้อราช่องคลอด

เพศชาย จะมีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน หรือเจ็บที่อวัยวะเพศ บางครั้งมีเมือกสีขาวหรือหนองเล็กน้อยออกจากท่อปัสสาวะ ฤกษ์อันตะ ขาหนีบ อาจมีผื่นแดงเป็นขุย

เพศหญิง จะมีอาการคันมากน้อยต่างกัน บางคนมีอาการปวดแสบปวดร้อน ระคายเคือง มีปัสสาวะขัด หรือบ่อยกว่าปกติ เจ็บในช่องคลอดระหว่างร่วมเพศ อาจมีตกขาวใส ๆ หรือขาวข้น เป็นหนอง อาการที่พบบ่อยที่สุด คือ บริเวณปากช่องคลอด มีสีแดงจัด บางรายพบได้ที่ขาหนีบ ต้นขา รอบทวารหนัก และหัวหน้า

7. โรคหูดหงอนไก่

เป็นติ่งเนื้ออ่อน สีชมพูคล้ายหงอนไก่ ชอบขึ้นตรงบริเวณที่อับชื้นและอุ่น

เพศชาย มักพบที่อวัยวะเพศ ส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มปลายท่อปัสสาวะและอันตะ

เพศหญิง พบที่ปากช่องคลอด ผนังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก และฝีเย็บ หูดจะเริ่มจากขนาดเล็ก ๆ และโตขึ้นเรื่อย ๆ

8. โรคเอดส์

เอดส์ หรือ AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรค เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ติดเชื้อโรคร่างง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ อาการรุนแรง และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต

เอดส์ ติดต่อดีอย่างไร

1. การร่วมเพศ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย โอกาสติดเชื้อได้แก่การมีแผล เปิดที่อวัยวะเพศ
2. การรับเชื้อทางเลือด โดยการใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ มักพบในกลุ่มผู้ฉีดยาเสพติดรับเลือดในขณะผ่าตัด
3. ทารกติดเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อเอดส์

อาการของเอดส์มี 2 ระยะ

1. ระยะไม่มีอาการ ผู้ติดเชื้อมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ตัวเองก็ไม่ทราบ อาจแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้
2. ระยะมีอาการ ผู้ติดเชื้อ เริ่มมีอาการภายหลังได้รับเชื้อประมาณ 7 – 8 ปี แบ่งเป็น 2 ระยะคือ
 - 2.1 ระยะเริ่มปรากฏอาการ มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโต ภูสวัด มีไข้ ท้องเสียน้ำหนักลด มีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง
 - 2.2 ระยะโรคเอดส์ เป็นระยะที่มีภูมิต้านทานลดลงมาก ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ถึงแก่ความตาย

การป้องกันโรคเอดส์

1. ไม่สำส่อนทางเพศกับทั้งชายและหญิง
2. ไม่ร่วมเพศกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเอดส์ หรือถ้าจำเป็นก็เลือกใช้แต่ถุงยางอนามัยที่มีคุณภาพดีทุกครั้ง โดยเฉพาะชนิดที่เคลือบ โนนีอ็อกซินอล (N-11) ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าไวรัสเอดส์ เร็ม ชิฟิลิส ทำให้มันแข็งยิ่งขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด โดยเฉพาะการใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาาร่วมกัน
4. รับบริจาคเลือดหรืออวัยวะจากบุคคลหรือสถานที่ที่สามารถตรวจหรือส่งตรวจหาโรคเอดส์ได้เท่านั้น
5. งดเว้นการใช้ของมีคม หรือของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ใบบิดโกน เข็มเจาะหู เข็มสักผิวหนัง แปรงสีฟัน

การมีกิจกรรมทางเพศเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการติดโรค อย่างไรก็ตาม เชื้อโรคบางประเภทอาจติดเชื้อได้ถึงแม้จะไม่มีกิจกรรมทางเพศก็ตาม เช่น ไวรัสตับอักเสบบี เอ ไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น ที่อาจติดต่อจากการให้เลือดหรือการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. การมีกิจกรรมทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ไม่ได้สวมใส่ถุงยางอนามัยชายชนิดลาเท็กซ์ (Latex condom) และการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด หรือทางทวารหนักกับผู้ที่เป็นโรคหรือผู้ติดเชื้อ มีข้อมูลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวกับผู้ชายที่มีเชื้อหนองในแท้โดยไม่สวมใส่ถุงยาง จะมีโอกาสติดเชื้อประมาณร้อยละ 70-80
2. การติดสุราและ/หรือยาเสพติด ทำให้ความสามารถในการตัดสินใจแย่งลง อันจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้
3. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่นอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ เช่น ไวรัส HIV ไวรัสตับอักเสบบี และเมื่อติดเชื้อแล้วก็สามารถแพร่กระจายเชื้อต่อโดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย
4. ในวัยรุ่นหญิง ซึ่งเซลล์บริเวณปากมดลูกยังเจริญไม่เต็มที่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ตลอดเวลา เซลล์ในช่วงเวลาดังกล่าวนี้ จะไวต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้โดยง่าย

วิธีป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ การไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ไม่มีคู่นอนหลายคน และการอยู่กับคู่นอนที่ไม่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างถาวร จะช่วยลดโอกาสการเป็นโรคได้ การฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ HPV (วัคซีนป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูก) และวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเวลาที่เหมาะสมก่อนที่จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์จะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อไวรัสได้ ซึ่งการฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี มักจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ส่วนการฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อโรคมะเร็งปากมดลูกแนะนำให้ผู้หญิงฉีดในช่วงอายุ 9-26 ปี ควรใช้ถุงยางอนามัยอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดโอกาสติดโรค อย่างไรก็ตาม การใช้สารหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำมัน เพื่อหล่อลื่นถุงยางอนามัยชนิดลาเท็กซ์ การกระทำดังกล่าวจะลดประสิทธิภาพในการป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อชำรุด การยืดหยุ่นของยางลดลง ถุงยางจึงแตกได้ง่าย และยังฉีกหลุดได้ง่ายอีกด้วย (นิสิต คงกริกเกียรติ และคณะ, 2558) (วรลักษณ์ สมบูรณ์พร, 2557) (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, 2558)

ใบความรู้ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร หมายถึง การตั้งครรภ์ที่ทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชายยังไม่พร้อม ในช่วงวัยรุ่น การเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความพร้อมทางภาวะการเจริญพันธุ์สูงมาก และส่วนมากยังเป็นนักเรียนอยู่ เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ อาจจะต้องออกจากโรงเรียน บางคนตัดสินใจด้วยการทำแท้งซึ่งเป็นเรื่องที่มีผิดศีลธรรมอย่างมาก การทำแท้งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจต่อผู้ทำและยังส่งผลเสียต่อด้านร่างกายอีกด้วย

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไทยท้องไม่พร้อม หรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร มีหลายสาเหตุดังนี้

- 1) ไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่ดีและขาดการเอาใจใส่จากพ่อและแม่
- 2) ขาดการชี้แนะเรื่องเพศสัมพันธ์จากพ่อแม่หรือคนเลี้ยงดู ทำให้เรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปิด
- 3) เด็กใช้เวลาส่วนมากหมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากเกินไป เช่น การใช้งานอินเทอร์เน็ต การดูหนังสือที่ไม่เหมาะสม
- 4) การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
- 5) ไม่มีความรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง
- 6) สภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ เช่น การอยู่หอพักคนเดียว หรือ การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- 7) สื่อต่าง ๆ ที่ในปัจจุบันเข้าถึงวัยรุ่นได้ง่ายขึ้น เช่น สื่อลามก หนังสือ ซีดี
- 8) การอยู่กันสองต่อสองในที่ลับตาคน
- 9) การใช้สารเสพติด หรือ พวกเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ทำให้ขาดสติ
- 10) การเลียนแบบวัฒนธรรมที่ผิดๆจากต่างประเทศ เช่น การอยู่กินกันก่อน การมีเพศสัมพันธ์แบบเก็บแถม หรือการลองมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน
- 11) คลั่งวัตถุนิยมจนต้องเอาตัวเข้าแลกเพื่อให้ได้สิ่งของตามที่ต้องการ เช่น ยอมนอนกับผู้ชายเพื่อจะได้เงินได้โทรศัพท์

ผลที่เกิดขึ้นจากการท้องไม่พร้อม หรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมีดังนี้

1) เสียการเรียน

เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นจิตใจของฝ่ายหญิงที่ยังไม่พร้อมจะมีลูก ก็จะไม่มีความต้องการเรียนรู้สิ่งใด ๆ เลย จนในที่สุดจะเป็นปัญหาของการขาดเรียน โดดเรียน บางคนต้องลาออกจากทางโรงเรียน ปัญหาตรงนี้จะกระทบกับฝ่ายหญิงเป็นส่วนมาก ฝ่ายชายอาจจะยังเรียนต่อได้ตามปกติ

2) อาจเกิดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

วัยรุ่นส่วนมากมักจะไม่ค่อยรู้จักการป้องกันเมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์ความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคจากอีกฝ่าย จึงเป็นเรื่องง่าย เช่น กามโรค โรคเอดส์ ในส่วนของโรคเอดส์เป็นโรคที่ร้ายแรงมากเพราะยังไม่มีการรักษาที่หายขาดได้ ไม่มีวัคซีนป้องกัน และถ้าหากฝ่ายหญิงตั้งท้องยังส่งผลให้เด็กในครรภ์เป็นโรคไปด้วย

3) สร้างความทุกข์ใจให้กับพ่อแม่

เพราะคนเป็นพ่อแม่ย่อมต้องการเห็นอนาคตที่สดใสของลูก แต่เมื่อลูกท้องไม่พร้อมหรือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรจึงเป็นเรื่องที่ทำให้ท่านทุกข์ใจ

4) เกิดความขัดแย้งในครอบครัว

เกิดความขัดแย้งเกี่ยวกับเรื่องการเลี้ยงดูเด็กและเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเกิดขึ้นเกี่ยวกับตัวเด็กที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะถ้าหากท้องไม่พร้อม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็จะไม่พร้อมเช่นกัน

5) เกิดปัญหาหย่าร้างสูงมาก

เพราะเด็กที่ท้องไม่พร้อม ส่วนมากยังอยู่ในช่วงวัยเรียนหนังสือยังขาดความรับผิดชอบอยู่ และบางคู่ก็ไม่ได้ตั้งครรภ์เพราะความรัก แต่เป็นเพียงการอยากลองจึงทำให้ยังไม่พร้อมในการมีครอบครัว

แนวทางการแก้ไขปัญหายัยรุ่นท้องไม่พร้อม

ครอบครัวควรให้ความรักและเอาใจใส่บุตรหลานให้มาก ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่กับตัวเองมากเกินไป สถาบันการศึกษาก็มีส่วนสำคัญมากเพราะเด็กนักเรียนใช้เวลาในโรงเรียนมากพอกับอยู่บ้าน ควรจะสอนหรือแนะนำการใช้ชีวิตและวิธีการมีเพศสัมพันธ์รวมถึงการป้องกันอย่างละเอียด ถ้าทุกฝ่ายช่วยกันก็จะสามารถป้องกันปัญหาการท้องไม่พร้อมของเด็กวัยรุ่นได้มากเลยคะ

การใช้ทักษะการเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ควรแนะนำให้เพื่อนมีเหตุผลในการกระทำที่ถูกต้อง กล่าวปฏิเสธในเรื่องที่ควรปฏิเสธ และรู้จักการเลือกใช้คำพูดในการปฏิเสธ ควรแนะนำให้รู้จักผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนและโรคติดต่อทางเพศ การเตือนต้องใช้คำพูดที่สุภาพเหมาะสมด้วย

ที่มา : แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

แผนการสอน

12. แผนการสอน ห่างไกลบุหรี่ แอลกอฮอล์ ยาเสพติด อายุมุข
วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของอายุมุข และการป้องกันตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรสอบถามความรู้เรื่องอายุมุขส่วนใหญ่ที่วัยรุ่นชื่นชอบ ได้แก่อะไรบ้าง 2. ให้สมาชิกได้แสดงบทบาทสมมติถึงชนิดของอายุมุขที่วัยรุ่นชอบประพฤติ พร้อมแสดงถึงโทษและการป้องกัน 3. วิทยากรสอบถามความรู้สึก เมื่อแสดงจบ สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น 4. วิทยากรสรุป (ตามใบความรู้) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไมโครโฟน

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใบความรู้

บุหรี เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด อบายมุข

อบายมุข แปลว่า ทางแห่งความฉิบหาย ทางแห่งความเสื่อม สาเหตุทำให้เกิดความเสื่อม มี 2 หมวด

1. อบายมุข 4 ได้แก่ เป็นนักเลงหญิง นักดื่มสุรา นักเลงการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร
2. อบายมุข ช่องทางความเสื่อม เหตุแห่งความพินาศ เหตุย่อยยับแห่งทรัพย์ ได้แก่ ดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน ดูกาแล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้าน การเรียน ทำงาน

ผู้ที่ติดอบายมุข เป็นสาเหตุการเกิดโรค เช่น เอดส์ มะเร็ง เป็นเหตุแห่งการเสียชีวิต เสียชื่อเสียง ไม่รู้จักความละอาย บั่นทอนสติปัญญา เกิดอุบัติเหตุ ติดยาเสพติด ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตัวเอง ครอบครัว จากสถิติกระทรวงสาธารณสุข พบว่า วัยรุ่นติดอบายมุข สูบบุหรี่ ติดเกมส์ พนันบอล หันโรงเรียน อบายมุขนั้น ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลินอย่างยิ่ง แต่มีโทษมหันต์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ฉะนั้น ทุกคนมองเห็นก็ต้องพยายามลด ละเลิก และพยายามช่วยกันเผยแพร่ถึงโทษภัยของอบายมุขให้ขยายไปในวงกว้างให้มากที่สุด และทำอย่างต่อเนื่อง (มูลนิธิอุทัย สุขสุข, 2555)

บุหรี (ณรงค์ รัตนนาคินทร์และวรารพร ชลอำไพ, 2561)

บุหรีเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งถึงแม้ว่าจะเสพติดได้โดยไม่ผิดกฎหมาย แต่ในควันบุหรีมีสารพิษอยู่มากมาย โดยสารเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น องค์การอนามัยโลกจึงได้จัดให้การสูบบุหรี่เป็นโรคชนิดหนึ่ง และจัดให้บุหรีคือยาเสพติด เนื่องจาก “ยาเสพติด” ในความหมายขององค์การอนามัยโลก หมายถึง สิ่งเสพติดเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไปโดยไม่สามารถหยุดเสพติดได้และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น และในการจัดหมวดหมู่ประเภทของยาเสพติด ทั้งหมด 9 ประเภท บุหรีถูกจัดอยู่ในประเภทที่ 9 คือ ประเภทอื่น ๆ

1) นิโคติน เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ร้อยละ 95 ของนิโคติน ที่เข้าสู่ร่างกายจะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งสารเอพิเนฟริน (epinephrine) ก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดแดงหดตัว และอาจหัวใจวายได้ มีการเพิ่มของไขมันในเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ “นิโคติน” เป็นสารที่มีฤทธิ์เสพติดมากกว่ายาเสพติดชนิดอื่นจากการจัดอันดับ คือ เฮโรอีนโคเคน แอลกอฮอล์ และคาเฟอีน ตามลำดับ นิโคตินในควันบุหรีที่ผู้สูบได้รับเข้าไปในร่างกายทำให้เกิดการเสพติดเช่นเดียวกับเฮโรอีน เมื่อมีการสูดควันบุหรีเข้าไป นิโคตินจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วเข้าสู่กระแสเลือด และสมองภายใน 10 วินาที โดยจะกระตุ้นให้หลั่งสารสื่อประสาทในสมอง คือ dopamine ทำให้เกิดอารมณ์แห่งความสุข และ Norepinephrine ทำให้เกิดการตื่นตัว มีพลัง มีสมาธิ ลดความรู้สึกรังเกียจ เมื่อหยุดสูบบุหรี่ปริมาณของสารสื่อประสาทเหล่านี้จะลดลง ทำให้อารมณ์แห่งความสุขของผู้สูบบุหรี่หายไปและเกิดอาการถอนนิโคติน ได้แก่ กระวนกระวาย หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ หิวบ่อย น้ำหนักขึ้น ดังนั้นผู้สูบบุหรี่จึงยังคงต้องสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อยๆ เพื่อบรรเทาอาการถอนนิโคติน

2) ทาร์ (น้ำมันดิน) มีลักษณะเป็นล่องของเหลวเป็นยางสีน้ำตาลเข้มคล้ายน้ำมันดิบร้อยละ 50 ของทาร์ จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เซลล์ของปอดไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ เมื่อรวมตัวกับฝุ่นที่สูดเข้าไปจะยังอยู่ในถุงลมปอด ทำให้เกิดการระคายเคือง เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง ก่อให้เกิดมะเร็งปอด และถุงลมโป่งพอง สารจำพวกกรดและฟีนอล ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อปิว และรบกวนการทำงานของขนเล็ก ๆ ในจมูก

3) สารจำพวกอัลดีไฮด์และคีโตน สารเหล่านี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุผิวของระบบทางเดินหายใจ
4) สารจำพวกโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน ตัวที่พบมากที่สุดในควันบุหรี่คือ เบนโซ-(เอ)-พัยรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอย่างร้ายแรง

5) สารจำพวกก๊าซต่าง ๆ ได้แก่

- คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซที่มีความเข้มข้นมากในควันบุหรี่เกิดจากการเผาไหม้ของไบยาสูบ จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยกว่าปกติ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วกว่าปกติ เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ มีการปวดหัว คลื่นไส้ กล้ามเนื้อแขนและขาไม่มีแรง
- ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลม
- แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ เกิดอาการไอ และมีเสมหะมาก
- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นก๊าซที่ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

6) สารพิษชนิดอื่น ๆ ได้แก่สารเคมีกำจัดแมลง เช่น พาราไธออน ซึ่งตกค้างมาจากไบยาสูบ และโลหะหนักบางชนิด เช่น สารหนู นอกจากนี้อาจพบสารกัมมันตภาพรังสี เช่น เรเดียม โปโลเนียม

นอกจากนี้ผู้สูดยังมีภาวะการเสพติดทางจิตใจ คือ ทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อการสูบบุหรี่ว่าบุหรี่ทำให้คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้มีสมาธิ และภาวะการเสพติดทางสังคม หรือนิสัยความเคยชิน เกิดจากการที่ผู้สูบบุหรี่ได้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมประจำวันกับการสูบบุหรี่

อันตรายของควันบุหรี่ต่อสุขภาพร่างกาย

1. สมองเสื่อมสมรรถภาพ เห็นลมหมดสติ เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการ สะสมของคลอเรสเตอรอล และเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง
2. หน้าเหี่ยวย่น แก่เร็ว
3. โรคเหงือก ฟันดำ และมีกลิ่นปาก
4. ไอเป็นเลือด ไอเรื้อรัง ผอมลง ซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด
5. เหนื่อยง่าย หอบ แน่นหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
6. หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เกิดจากการสะสมของคลอเรสเตอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
7. เล็บเหลือง นิ้วเหลือง
8. นิ้วเป็นแผลเรื้อรัง เกิดจากหลอดเลือดตีบตัน ขาดเลือดไปเลี้ยง
9. ท้องอืด เบื่ออาหาร
10. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

เครื่องตี้มแอลกอฮอล์ฮอลล์ (ออร์ทัย วลีวงค์, 2554)

“พฤติกรรมกรรมการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ฮอลล์ของวัยเรียน” เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะนอกจากจะมีผลเสียโดยตรงต่อสุขภาพและร่างกายของผู้ตี้มแล้ว ยังก่อให้เกิดผลกระทบอื่น ๆ ต่อสังคมตามมาด้วย โดยผลกระทบส่วนหนึ่งอาจเพราะฤทธิ์มึนเมาของแอลกอฮอล์และพฤติกรรมหลังการตี้ม และส่วนหนึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ที่สืบเนื่องมาจากปัจจัยแวดล้อมของการตี้มเช่น การเกิดอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมอันพาล การเสพยาเสพติด และ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์” เป็นพฤติกรรมทางเพศที่อาจเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการตี้มแอลกอฮอล์ของทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (อายุต่ำกว่า 16 ปี) การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ตั้งใจการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยการมีเพศสัมพันธ์โดยป้องกันหรือไม่ได้คุมกำเนิดการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายคนในช่วงเวลาหนึ่งการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่เพิ่งรู้จัก การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ความรุนแรงทางเพศและการคุกคามทางเพศ เป็นต้น

บูรณาการปัญหาพัฒนาแนวทางแก้ไขลดปัญหาได้ทั้งนักตี้มวัยรุ่นและแม่วัยเรียน

จากสถานการณ์ปัญหาพฤติกรรมกรรมการตี้มแอลกอฮอล์และการมีเพศสัมพันธ์ในเยาวชนพบว่ามีความเหมือนและความต่างที่สามารถบูรณาการปัญหาและหาแนวทางแก้ไขไปพร้อม ๆ กันได้ โดยแนวทางในการจัดการปัญหาที่เป็นไปได้ เช่น

- เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ก่อนปัญหาเกิด: อายุเฉลี่ยที่เยาวชนเริ่มตี้มแอลกอฮอล์ คือ 13-14 ปี ในขณะที่อายุเฉลี่ยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกคือ 14-15 ปี ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายในการจัดการปัญหาต้องเริ่มก่อนอายุช่วงนี้ โดยต้องเริ่มตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาตอนปลายหรือมัธยมต้นเป็นต้นไปการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงแล้วให้คำปรึกษา เช่น กลุ่มนักตี้ม กลุ่มที่มีปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ผลการเรียนไม่ดี เป็นต้น
- เน้นมาตรการป้องกัน มาก่อนการผ่อนผัน (หรือการลดความรุนแรงของปัญหา): เช่น เน้นปรามการตี้มแอลกอฮอล์มากกว่าการสอนให้ตี้มอย่างระวังหรือตี้มอย่างมีสติเน้นให้รักนวลสงวนตัวก่อนสอนให้มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย
- ทำกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ให้เข้มงวดมากขึ้น: เช่น การห้ามจำหน่ายเครื่องแอลกอฮอล์แก่เยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี และห้ามจำหน่ายในหอพักห้ามเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปีเข้าสถานบันเทิง
- ใช้มาตรการการให้ความรู้ ให้เกิดประสิทธิผล: การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาจะมีประสิทธิผลมากขึ้นหากมีการให้ความรู้เชิงทักษะทางสังคม รวมถึงการให้ความรู้ในการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การให้ความรู้ทักษะในการปฏิเสธการตี้มและผลกระทบของการตี้มแอลกอฮอล์พร้อมกันไปด้วย โดยในต่างประเทศโปรแกรมการให้ความรู้ในสถานศึกษาหลายโปรแกรมที่มีประสิทธิผล จะมีการให้ความรู้ทั้งการป้องกันการตี้มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมทางเพศไปพร้อม ๆ กันโดยมีการฝึกทักษะ จำลองสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น อภิปรายประเด็นความรู้ที่จำเป็นร่วมกัน
- พัฒนาคความมีส่วนร่วมในกันจัดการปัญหาของครอบครัว โรงเรียนและชุมชน: โดยเชื่อมโยงกันตามบทบาทและหน้าที่ในการดูแลเยาวชน และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
- ส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน: เป็นประเด็นของการใช้เวลาว่างของเยาวชนในการทำสิ่งดี ๆ และสร้างสรรค์เช่น กีฬา ดนตรีช่วยงานสาธารณะ
- แก้ปัญหาที่ฝ่ายชายไม่น้อยไปกว่าการแก้ปัญหาที่ฝ่ายหญิง: ที่ผ่านมากการแก้ปัญหายังเน้นไปที่ฝ่ายหญิง ทั้ง ๆ ที่ส่วนหนึ่งของปัญหาเกิดจากพฤติกรรมของฝ่ายชาย จึงควรให้ความสำคัญกับการจัดการปัญหาที่ฝ่ายชายด้วย

ยาเสพติด (จิตรรา อนุสารเสณี, 2541)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ให้ความหมายว่า ยาเสพติด หมายถึง สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไปโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจ

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 มาตรา 4 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 20) พ.ศ. 2528 ให้นิยามของยาเสพติดให้โทษไว้ว่า หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตาม เช่น รับประทาน สูบ ดมหรือฉีดแล้วจะก่อให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจที่สำคัญ 4 ประการ คือ 1. มีความต้องการเสพสารนั้นอย่างรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจ 2. ต้องเพิ่มขนาดหรือปริมาณการเสพสารนั้นมากขึ้นเป็นลำดับ 3. เมื่อหยุดเสพจะเกิดอาการถอนยา 4. สุขภาพของผู้เสพเป็นเวลานานจะทรุดโทรมลง

การเสพ หมายถึง การรับสารเสพติดให้โทษเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีการใด ๆ เช่น การกิน การดื่ม การสูดดม การสูบ การฉีด

สาเหตุที่สำคัญที่สุดของการติดยาเสพติดของเยาวชน

สาเหตุที่สำคัญที่สุดของการติดยาเสพติดของเยาวชนที่เข้ารับการบำบัดรักษา คือ อยากทดลองใช้ เพื่อนชักชวน มีเรื่องไม่สบายใจ และเพื่อความสนุกสนาน นอกจากนี้วัยรุ่นยังต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เพราะกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่มีความอ่อนไหวเพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ถ้าหากวัยรุ่นขาดความเข้มแข็ง ไม่มีทักษะในการดำเนินชีวิตที่เพียงพอ ก็จะถูกชักจูงไปใช้ยาเสพติดได้ง่าย ซึ่งการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดวัยรุ่นหันไปใช้ยาเสพติดได้นั้นมีหลากหลายวิธี วิธีการเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธให้กับเยาวชนถือเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันยาเสพติดที่สอดคล้องกับสาเหตุและสกัดกั้นที่ต้นเหตุของปัญหา

ทักษะปฏิเสธ

ทักษะปฏิเสธ ถือเป็นทางเลือกอีกรูปแบบหนึ่งในการป้องกันเยาวชนให้พ้นจากยาเสพติด ซึ่งการสร้างทักษะการปฏิเสธนั้นไม่ใช่เรื่องยากหากปลูกฝังและเสริมสร้างตั้งแต่เยาว์วัย จากผู้ใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์หรือจากสังคมรอบตัว เพื่อให้เยาวชนมีเกราะป้องกันเพียงพอในการที่จะเผชิญกับสิ่งเร้าทั้งภายใน และภายนอกที่เข้ามากระตุ้น และเมื่อเยาวชนมีองค์ประกอบต่างๆทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่เข้มแข็งเพียงพอจนกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อน หรือการถูกชักชวนไปในทางที่ผิด โดยที่เขาเหล่านั้นยังคงมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนฝูงก็จะทำให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันจากยาเสพติดได้ แต่อย่างไรก็ดีการสร้างทักษะการปฏิเสธอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอแต่ต้องทำให้เยาวชนเหล่านั้นมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีความรู้ความเข้าใจว่า สิ่งใดที่ควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำรวมทั้งมีทัศนคติที่ถูกต้องเพราะหากวัยรุ่นมีกาย จิต สังคมที่ดีเยี่ยมแล้วต่อให้มีปัจจัยเสี่ยงต่างๆเข้ามาก็ไม่อาจทำให้เขาเดินทางผิดได้

ทักษะการปฏิเสธควรมีลักษณะดังนี้

1. การใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วย เหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งยากขึ้น เช่น “ฉันไม่สบายใจเลย พ่อแม่จะเป็นห่วง ถ้ากลับบ้านช้า” เป็นต้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด เช่น “ขอไม่ไปนะเพื่อน”
3. การขอความเห็นชอบ กล่าวขอบคุณพร้อมแสดงความห่วงใยเมื่อผู้ชวนยอมรับเพื่อรักษาน้ำใจ

ผู้ชวน เช่น “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม” เป็นต้นและหากการปฏิเสธในครั้งแรกไม่สำเร็จ อาจถูกสบประมาทจากผู้ชวน เมื่อผู้ชวนเข้าชี้ ควรปฏิเสธซ้ำด้วยท่าที่มั่นคง และมีทางออก 3 วิธี คือ การปฏิเสธซ้ำการต่อรองโดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าแทน หรือการผัดผ่อนโดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

สถานการณ์ เพื่อนต่างเพศชวนเข้าไปในห้องพักส่วนตัว

ประโยคคำพูด “เราไม่อยากจะเข้าไป มันดูไม่ดี ขอตัวนะ เธอคงเข้าใจ”

ลักษณะ	ตัวอย่าง
1. อ้าความรู้สึกประกอบเหตุผล	1. มันดูไม่ดี
2. ปฏิเสธ	2. เราไม่อยากจะเข้าไป
3. ถามความเห็น	3. เธอคงเข้าใจ
4. เมื่อถูกตื้อ ปฏิเสธซ้ำแล้วรีบออกไปจากเหตุการณ์	4. ขอตัวนะ

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้

เมื่อถูกเข้าชี้ สบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวหรือใจอ่อนต่อคำพูด ควรหาทางออกดังนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ แล้วรีบเดินหนีจากพฤติกรรม เช่น พูดว่า “ขอตัวนะ”
2. ผัดผ่อน คือ การพูดขอเลื่อนเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนลืมนึกความตั้งใจ เช่น พูดว่า “ไว้วันหลังค่อยว่ากัน”

“คราวหน้าค่อยว่ากัน” แล้วรีบเดินหนีจากเหตุการณ์

3. ต่อรอง คือ การชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เสี่ยง เช่น “ไปกินข้าวบ้านเราดีกว่า แม่เราทำกับข้าวอร่อยนะ”

การหาทางออกอาจจะเลือกวิธีเดียว หรือหลายวิธีก็ได้ สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องรีบออกจากเหตุการณ์ให้เร็วที่สุดโดยไม่ยอมหยุดให้เข้าชี้หรือสบประมาทไปเรื่อย ๆ เพราะอาจทำให้ใจอ่อนได้

หลักสำคัญที่ช่วยให้ปฏิเสธได้สำเร็จ

1. ต้องมีจิตใจมั่นคง แน่วแน่ ว่าต้องปฏิเสธจริงๆ เพราะเป็นเรื่องที่มีความเสี่ยงหรือมีผลเสียต่อชีวิต
2. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทีจริงจัง แต่สุภาพไม่หักหาญน้ำใจเพื่อน
3. เมื่อปฏิเสธจบแล้วต้องรีบเดินออกจากเหตุการณ์ทันที เพื่อป้องกันการสบประมาทที่อาจทำให้เราใจอ่อน
4. เมื่อถูกสบประมาทไม่ควรโต้ตอบ ให้รีบเดินหนีออกไปทันที

สถานการณ์	ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ
1. เพื่อนชวนดื่มเหล้า	“เราไม่ชอบ กลัวจะเมา ไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า” “ไม่อยากดื่ม เหม็น ขอไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า”
2. เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนต่างจังหวัด	“เราไม่ชอบไปค้างคืนที่อื่น พ่อแม่เราไม่อนุญาต เราไม่ ไปนะ เธอคงเข้าใจ”

ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างทักษะปฏิเสธในเยาวชน

การที่เยาวชนจะสามารถมีทักษะในการปฏิเสธตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น ทักษะคิดส่วนบุคคล ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ความเห็นใจผู้อื่น (empathy) ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility) ในรายงานผลการศึกษาเรื่องการสื่อสาร ความรู้ทัศนคติและทักษะการปฏิเสธสิ่งเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ที่มีทัศนคติต่อการป้องกันยาเสพติดทางบวกจะมีทักษะการปฏิเสธสิ่งเสพติดมากกว่าผู้ที่มีทัศนคติต่อการป้องกันสิ่งเสพติดในทางลบ ดังนั้นควรเสริมสร้างให้เยาวชนมีทัศนคติที่ดีในการป้องกันยาเสพติด ด้วยการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดอย่างถูกต้อง

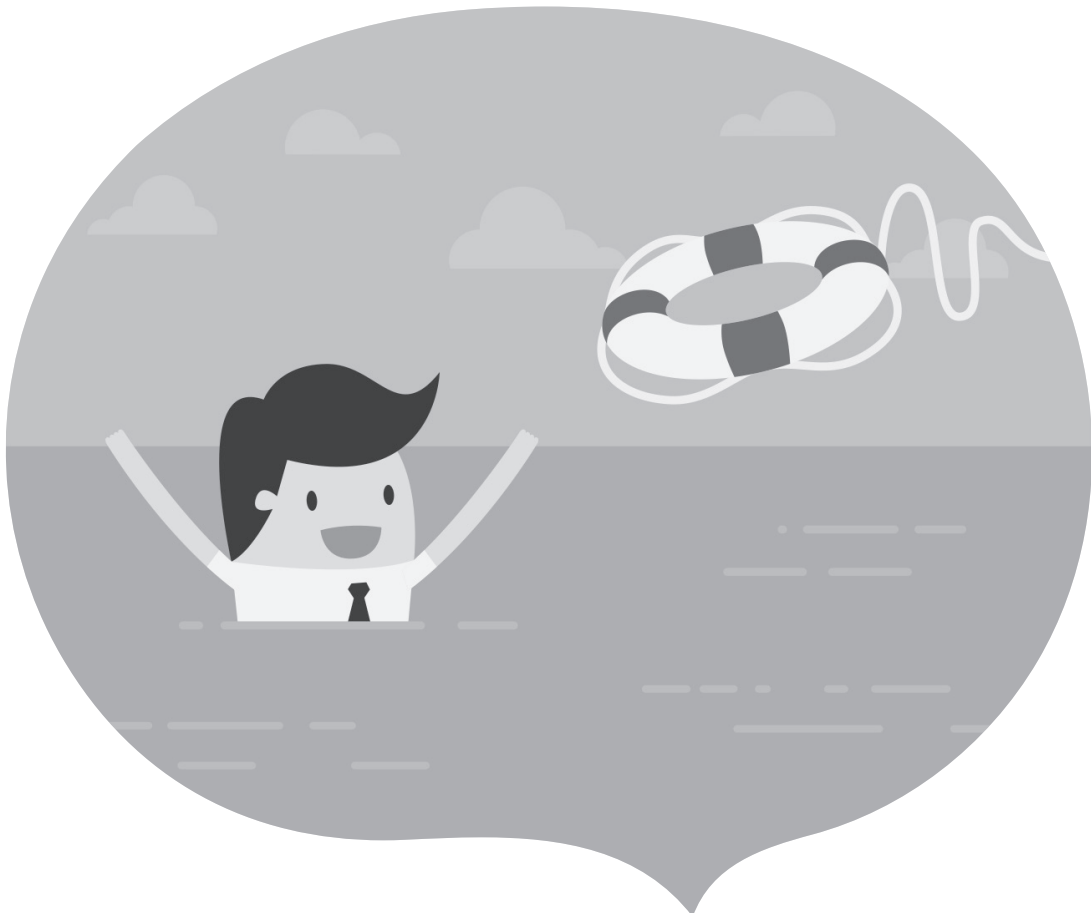


แผนการสอน

13. แผนการสอน การป้องกันอุบัติเหตุ
วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ ผลกระทบที่เกิดจากอุบัติเหตุ การป้องกันอุบัติเหตุอย่างมีสติ

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรสอบถามถึงอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมากที่สุด สาเหตุเกิดจากอะไร 2. วิทยากรให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่อง อุบัติเหตุ เช่น การจมน้ำ 3. ถามความรู้สึก แนวคิด ทักษะคิด ว่ารู้สึกอย่างไร จะมีวิธีการป้องกันตนเองอย่างไร 4. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ 	วิดีโอสถานการณ์ตัวอย่าง เรื่องอุบัติเหตุ ในวัยเรียน

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุดสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.



ใบความรู้ การป้องกันอุบัติเหตุ

เด็กอยู่ในช่วงวัยอยากรู้อยากเห็น ชอบค้นคว้า ทดลองสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เด็กยังขาดประสบการณ์ การเกิดอุบัติเหตุมีผลกระทบต่อเด็กไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุประเภทใดก็ตาม เมื่อเด็กเกิดอุบัติเหตุ นอกจากจะทำให้ร่างกายมีบาดแผลฟกช้ำ ผิวหนังเป็นแผลถลอกหรือฉีกขาด มีการบาดเจ็บหรือพิการของอวัยวะต่างๆแล้วยังทำให้เด็กเกิดความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน ส่งผลให้สภาพจิตใจเกิดความวิตกกังวล ตกใจ กลัว และอาจส่งผลให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กหยุดชะงักหรือล่าช้าได้ตัวอย่างอุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุยานยนต์พลัดตกหกล้ม ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จมน้ำและบาดเจ็บทางน้ำ และการสำลักอุดกั้นทางเดินหายใจ

สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุในเด็กวัยเรียน

1. ตัวเด็กเอง

โดยธรรมชาติเด็กจะมีความอยากรู้อยากเห็น ตามพัฒนาการของเด็กที่ต้องมีการเรียนรู้พัฒนาการของเด็กจะพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ซึ่งแต่ละช่วงวัยจะมีพฤติกรรมแตกต่างกันอันเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น เด็กวัยเรียนมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการเดินถนน การใช้รถจักรยาน การโดยสารรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีความคิดค่อนอง ทำให้มีความเสี่ยงเนื่องจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการขับขี่จักรยานยนต์ อุบัติการณ์ของอุบัติเหตุจากการใช้รถใช้ถนนจึงสูงมากในวัยนี้

2. ความประมาท เลินเล่อ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก

หากผู้ดูแลเด็กมีความประมาท ขาดความรอบคอบอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุแก่เด็กได้ เช่น การวางของมีคมในที่ที่เด็กสามารถหยิบมาเล่นได้ การใช้สารเคมีต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าหนู เมื่อใช้แล้วไม่เก็บให้พ้นมือเด็ก การเก็บยารักษาโรคต่าง ๆ ไว้ในตู้เย็น ทำให้เด็กอาจหยิบได้การปล่อยเด็กให้ลงเล่นน้ำในสระน้ำตามลำพังเด็กอาจจมน้ำ หรือกรณีเด็กเสียชีวิตในรถนักเรียนเพราะผู้ใหญ่ลืมเด็กไว้ในรถ

3. สิ่งแวดล้อม

ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมด้านสังคม เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุในเด็กได้สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ถนน แม่น้ำ คลอง สนามเด็กเล่น เครื่องใช้ที่ชำรุด ของเล่นที่ไม่ได้มาตรฐาน สิ่งเหล่านี้อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้เสมอ สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น อยู่ในชุมชนที่เสี่ยงอันตราย ผู้คนรอบข้างที่มีการใช้ความรุนแรง เด็กมีโอกาสดูกร้ายหรือล้วงละเมิดได้

พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอุบัติเหตุในเด็กวัยเรียน

อายุ	ระดับพัฒนาการ	การเกิดอุบัติเหตุที่พบบ่อย
6-10 ปี	ชอบผจญภัย เล่นตามเพื่อน	อุบัติเหตุบนท้องถนน อุบัติเหตุและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทุกรูปแบบ
10-13 ปี	ทำตามกลุ่มเพื่อน เล่นในสถานที่ต่าง ๆ ถนนที่สาธารณะ	อุบัติเหตุบนท้องถนน อุบัติเหตุและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทุกรูปแบบ
13-18 ปี	ทำตามกลุ่มเพื่อน เล่นในสถานที่ต่าง ๆ ถนนที่สาธารณะ	อุบัติเหตุบนท้องถนน อุบัติเหตุและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทุกรูปแบบ

ที่มา : สุริย์ลักษณ์ สุจริตพงศ์. (2552). Developmental Aspects in Childhood Injuries. ใน ดุสิต สถาวร, ฤติวิไล สามโกเศศ และสมศักดิ์ โล่ห์เลขา (บรรณาธิการ). หน้า 308-314. Advance Pediatrics. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.

ตัวอย่างผลกระทบของการเกิดอุบัติเหตุในเด็ก (ปิยวรรณ เชียงไกรเวช และวิรัช สอนิเมือง, 2556) มีดังนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย

- 1.1 ผลกระทบต่อผิวหนัง ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ ผื่นแพ้หรือเป็นแผล ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เสี่ยงติดเชื้อ
- 1.2 ผลกระทบต่อเส้นเลือด อาจมีการฉีกขาดของเส้นเลือด หากเสียเลือดมากอาจเกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้
- 1.3 ผลกระทบต่อเนื้อเยื่อหรือกล้ามเนื้อของร่างกาย เมื่อได้รับอุบัติเหตุและมีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อหรือกล้ามเนื้อ จะเกิดการหลั่งสารฮีสตามีน (Histamine) ทำให้มีเลือดมาคั่งบริเวณที่บาดเจ็บ ทำให้เกิดอาการปวดบวม แดง ร้อน หรือเกิดฉีกขาดได้
- 1.4 ผลกระทบต่อกระดูก กรณีที่เกิดอุบัติเหตุรุนแรงอาจมีกระดูกหักหรือแตกร้าวได้ โครงสร้างของร่างกาย ผิดรูปนอกจากนี้ยังเกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อรอบ ๆ กระดูก
- 1.5 ผลกระทบต่อสมอง จากการถูกกระแทกบริเวณศีรษะ

2. ผลกระทบด้านจิตใจ

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็กทำให้สภาพร่างกายเด็กได้รับความเจ็บปวดทรมานจากบาดแผลประเภทต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อจิตใจเด็กทำให้เด็กเกิดความกลัว วิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เด็กไม่กล้าแสดงออก มีพฤติกรรมถดถอยได้

3. ผลกระทบระยะยาว

เด็กมีความแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ในทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม วัยเด็กเป็นช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นเมื่อเด็กเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็กได้ในครอบครัว ที่ดูแลเด็กที่ได้รับบาดเจ็บ จะมีปัญหามากกว่าครอบครัวทั่วไป สมาชิกในครอบครัวอาจมีความเครียดและวิตกกังวลกับเหตุการณ์ซึ่งเกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่ได้ตั้งตัว ซึ่งอาจซ้ำเติมปัญหาด้านจิตใจเด็กมากขึ้น และอุบัติเหตุรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็กจะส่งผลให้เด็กมีสุขภาพไม่ดี การเจริญเติบโตหยุดชะงักและส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้า

การป้องกันอุบัติเหตุในวัยเรียน (ณชนันท์ ชีวานนท์, 2559)

1. การป้องกันที่ตัวเด็กวัยเรียน

เด็กที่อายุ 6 ปีขึ้นไป ควรให้ฝึกทักษะชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะความปลอดภัยทางน้ำและทางถนน ทักษะ

1.1 ความปลอดภัยทางน้ำ 5 ประการ ได้แก่

- รู้จุดเสี่ยง
- ลอยตัวได้
- ว่ายน้ำได้
- ช่วยผู้อื่นโดยการตะโกน โยนยี่น
- ใช้ชูชีพเมื่อเดินทางทางน้ำ เป็นต้น

1.2 ฝึกทักษะความปลอดภัยทางถนนเช่น

- รู้จุดเสี่ยง
- เดินถนนและข้ามถนนถูกวิธี
- ชี้อภัยยานถูกวิธีและใช้หมวกนิรภัย
- ใช้อุปกรณ์ป้องกันในการโดยสารรถจักรยานยนต์และรถยนต์ เป็นต้น

1.3 ในวัยรุ่นควรตระหนักและเป็นแบบอย่างที่ดีในการลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุและเพิ่มความปลอดภัย เช่น

- การเล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย
- การสวมอุปกรณ์นิรภัยการใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน
- ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขับรถเร็วเกินกำหนด
- สนับสนุนให้มีการป้องกันอุบัติเหตุในกลุ่มเพื่อนรวมทั้งการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมการป้องกันอุบัติเหตุในชุมชน

2. ครอบครัว และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยให้เด็กอาศัย

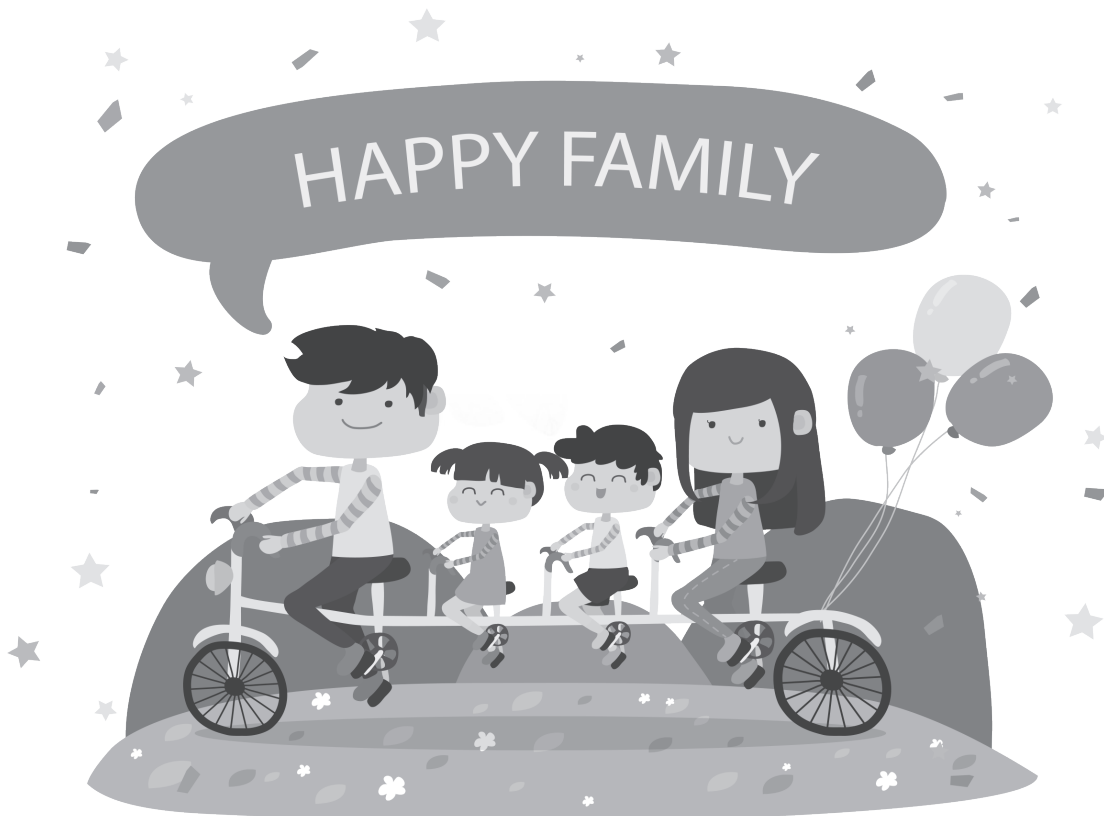
ครอบครัวต้องคอยดูแลขณะเด็กเล่น หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่อาจเกิดอุบัติเหตุ สอนเด็กให้รู้จักระมัดระวังอันตรายต่าง ๆ เพื่อให้เด็กรู้ถึงความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุและวิธีป้องกัน เช่น สอนให้รู้จักอันตรายจากไฟฟ้า สอนว่ายน้ำ สอนการข้ามถนนที่ปลอดภัยและผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ จัดหาและส่งเสริมให้เด็กใส่อุปกรณ์ที่เพิ่มความปลอดภัย นอกจากนี้เรื่องการจมน้ำ การพลัดตกหกล้ม การลื่นไถลในรถและเด็กเสียชีวิตเพราะขาดอากาศหายใจ เกิดขึ้นเพราะผู้ใหญ่ประมาท ดังนั้น ควรเสริมแรงทางบวกให้ผู้ใหญ่ตระหนักถึงภัยใกล้ตัวเด็ก ทั้งการให้ความรู้ ทักษะการเลี้ยงดู จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อความปลอดภัยในเด็ก

3. ครู

ครู ควรสอนการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียนตั้งแต่ชั้นประถมแก่เด็กนักเรียน ส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุสร้างสถานที่ปลอดภัย ทั้งภายในและบริเวณรอบโรงเรียน บำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์ให้ปลอดภัยส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในชุมชน พบว่าการรณรงค์การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในชุมชนทำให้การเกิดอุบัติเหตุในเด็กลดลง

4. บุคลากรทางสาธารณสุข

ควรพัฒนาการสร้างเสริมทักษะส่วนบุคคล โดยให้ความสำคัญ ในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในเด็ก โดยเฉพาะที่คลินิกเด็กดีและห้องรอตรวจผู้ป่วยเด็ก ควรรณรงค์ให้บิดามารดาและผู้มีหน้าที่เลี้ยงดูเด็ก มีทักษะในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในเด็กโดยการให้คำแนะนำล่วงหน้าเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ พยาบาลควรจัดลำดับความสำคัญและความเหมาะสมในการให้คำแนะนำโดยยึดหลักจากระดับพัฒนาการของเด็ก การเสนอข้อมูลและการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในชุมชน และเสนอแนะเป็นนโยบายเพื่อการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในเด็ก การเยี่ยมบ้านและการรณรงค์ในชุมชนสามารถลดการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในเด็กได้



อ้างอิง

- Arphawansopontammarak. (2557). การออกกำลังกายในวัยต่าง ๆ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. Retrieved 28 พฤศจิกายน, 2560, fromHYPERLINK “<http://www.thaihealth.or.th/>”<http://www.thaihealth.or.th/>.
- กระทรวงศึกษาธิการ.ปฏิรูปการศึกษากับ 8 คุณธรรมพื้นฐานที่ควรปลูกฝัง. เข้าถึงเมื่อ 6 ธันวาคม 2560, จาก HYPERLINK “http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=13677&Key=news_research”http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=13677&Key=news_research.
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. การออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียน. กรมอนามัย. Retrieved 28 พฤศจิกายน, 2560, fromHYPERLINK “<http://www.dopah.anamai.moph.go.th>”<http://www.dopah.anamai.moph.go.th>.
- กาญจนาภ คงคาน้อย. (2554). อาหารตามหมู่เลือด.สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก. ISBN 978-616-11-0813-7.
- จิตรรา ธารสารเสถณี. (2541). การศึกษาเรื่องการสื่อสาร ความรู้ ทักษะคติ และทักษะการปฏิเสธสิ่งเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์นิติศาสตรมหาบัณฑิต.จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ณัชนันท์ ชีวานนท์. (2559).อุบัติเหตุในเด็ก สถานการณ์และแนวทางการป้องกัน.วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปีที่ 24 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน.
- ณรงค์ รัตนนาคินทร์, วราพร ชลอำไพ. พิษภัยของบุหรี. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยาเข้าถึงเมื่อ 17 มกราคม 2561 จาก HYPERLINK “http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=54”http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=54.
- นิสิต คงเกริกเกียรติ, รสพร กิตติเยวมาลย์, เอกชัย แดงสะอาด. (2558). แนวทางการดูแลรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. สำนักโรคเอดส์ไวรัสโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข. สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์. ISBN 978-616-11-2629-2.
- แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- ปิยวรรณ เชียงไกรเวช และวิรัช สอนธิเมือง. (2556).การบาดเจ็บในเด็ก. ใน ปิยวรรณ เชียงไกรเวช, มณฑิรา ตันตพูนุช และนครชัย เพื่อนปฐม(บรรณาธิการ). การบาดเจ็บในเด็ก PediatricTrauma (หน้า 1-4). สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, เพชรรัตน์ พรหมนารท, ณัฐรัชต์ สามเกาะ, ตีโหมะ โอะหะยะเน็น, โทมัส กวาดามูซ, เจมส์ เบอร์ฟอร์ด, . . . ชุตติกานต์ สังข์ศรีเพชร. (2559). รายงานผลการศึกษาวิจัยเพื่อทบทวนการสอนเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาไทย.มหาวิทยาลัยมหิดล.เข้าถึงเมื่อ 7 ธันวาคม 2560, จาก HYPERLINK “[https://www.unicef.org/thailand/tha/CSE_TH_070217\(web\).pdf](https://www.unicef.org/thailand/tha/CSE_TH_070217(web).pdf)”[https://www.unicef.org/thailand/tha/CSE_TH_070217\(web\).pdf](https://www.unicef.org/thailand/tha/CSE_TH_070217(web).pdf).
- มูลนิธิอุทัย สุขสุข.(2555). แนวทางการจัดกิจกรรมค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธในพระ สังฆราชูปถัมภ์ สำหรับนักเรียนและเยาวชน.

- วรลักษณ์ สมบูรณ์พร.(2557). โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กามโรค (STD: Sexually transmitted disease). เข้าถึงเมื่อ 12 มกราคม 2561 จากHYPERLINK “<http://haamor.com>
- วัชรีย์ เลียนบรรจง.(2556). กิจกรรมบำบัดเพื่อประโยชน์. เข้าถึงเมื่อ 11 มกราคม 2561 จาก HYPERLINK “<https://www.gotoknow.org/posts/360178>”<https://www.gotoknow.org/posts/360178>.
- สิริพิมล อัญชลีสังกาศ.(2551). คู่มือโยคะในวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. ISBN 974-465-54-2.
- สุรีย์ลักษณ์ สุจริตพงศ์. (2552). Developmental Aspects in Childhood Injuries. ใน ดุสิต สถาวร,ฤติวิไล สามโกเศศ และสมศักดิ์ โล่ห์เลขา (บรรณาธิการ). หน้า 308-314. Advance Pediatrics. กรุงเทพฯ: บริษัท ปียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2560). การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทยพ.ศ.2558. กรมอนามัย. เข้าถึงเมื่อ 1 ธันวาคม 2560 จาก HYPERLINK “http://hp.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=6”
http://hp.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=6.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2557). แนวทางส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคเด็กวัยเรียนและเยาวชน. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.ISBN 978-616-11-2201-0.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). พัฒนาการทางเพศ. เข้าถึงเมื่อ 12 มกราคม 2561 จากHYPERLINK “http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf”http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). รู้ไว้ ห่างไกลโรคทางเพศสัมพันธ์. เข้าถึงเมื่อ 12 มกราคม 2561 จากHYPERLINK “http://rhold.anamai.moph.go.th/brochure-roll_up.html”http://rhold.anamai.moph.go.th/brochure-roll_up.html.
- อรทัย วลีวงศ์.(2554) . ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. เข้าถึงเมื่อ 17 มกราคม 2561 จาก HYPERLINK “<http://www.thaihealth.or.th/data/ecatalog/256/pdf/256.pdf>”<http://www.thaihealth.or.th/data/ecatalog/256/pdf/256.pdf>.



“ สร้างเสริมสุขภาพให้กับประชากรกลุ่มวัยแรงงานในชุมชน
ทำให้คุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนดีขึ้น



เป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพ
สังคมดี ชุมชนเข้มแข็ง ”

