ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

แบบประเมินชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยผู้เชี่ยวชาญ และตัวอย่างชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบประเมินคุณภาพชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ คือ

เหมาะสมมากที่สุด ให้ 5 คะแนน
เหมาะสมมาก ให้ 4 คะแนน
เหมาะสมปานกลาง ให้ 3 คะแนน
เหมาะสมน้อย ให้ 2 คะแนน
เหมาะสมน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านเนื้อหา					
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
2. เนื้อหาชัดเจนไม่สับสนต่อผู้เรียน					
3. เป็นเรื่องที่น่าสนใจที่นักเรียนควรเรียนรู้					
4. เหมาะสมกับระดับชั้น					
5. สอดคล้องกับตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551					
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและจุดประสงค์การเรียนรู้					
2. กิจกรรมเน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้					
3. นักเรียนได้เรียนรู้จากฝึกปฏิบัติให้ถูกหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ					
4. การจัดกิจกรรมช่วยให้นักเรียนเกิดสัมพันธ์อันดีในชั้นเรียน					
5. นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง					

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านการวัดและประเมินผล					
1. วิธีวัดและเครื่องมือสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
2. สามารถวัดและประเมินสิ่งที่ระบุได้					
3. ส่งเสริมการวัดพฤติกรรมด้านความรู้ กระบวนการ คุณลักษณะ					
ด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้					
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
2. เหมาะสมกับวัย ความสนใจความสามารถของผู้เรียน					
3. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน					
4. เร้าความสนใจของผู้เรียน					
5. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการใช้สื่อ					
ด้านประโยชน์ต่อนักเรียน					
1. ช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขบัญญัติ 10 ประการ					
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
3. นักเรียนรู้จักวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติ					
4. นักเรียนนำความรู้ไปถ่ายทอดสู่ผู้อื่นได้					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ .....ผู้ประเมิน

(.....)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางที่ 7 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\overline{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ด้านเนื้อหา								
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
2. เนื้อหาชัดเจนไม่สับสนต่อผู้เรียน	3	4	3	3	3	3.20	0.45	ปานกลาง
3. เป็นเรื่องที่น่าสนใจที่นักเรียนควรเรียนรู้	4	4	4	3	4	3.80	0.45	มาก
4. เหมาะสมกับระดับชั้น	4	4	4	4	5	4.20	0.45	มาก
5. สอดคล้องกับตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	3	4	3	4	4	3.60	0.55	มาก
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้								
1. การจัดกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหา และจุดประสงค์การเรียนรู้	5	4	4	4	5	4.40	0.55	มาก
2. กิจกรรมเน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	3	4	3	4	4	3.60	0.55	มาก
3. นักเรียนได้เรียนรู้จากฝึกปฏิบัติให้ถูกหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	4	4	4	5	4	4.20	0.45	มาก
4. การจัดกิจกรรมช่วยให้นักเรียนเกิดสัมพันธ์อันดีในชั้นเรียน	4	3	4	4	5	4.00	0.71	มาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\overline{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
5. นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง	3	4	4	4	3	3.60	0.55	มาก
ด้านการวัดและประเมินผล								
1. วิธีวัดและเครื่องมือสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
2. สามารถวัดและประเมินสิ่งที่ระบุได้	4	4	4	3	4	3.80	0.45	มาก
3. ส่งเสริมการวัดพฤติกรรมด้าน ความรู้กระบวนการคุณลักษณะ	3	4	4	5	5	4.20	0.84	มาก
ด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้								
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	3	4	4	4	5	4.00	0.71	มาก
2. เหมาะสมกับวัย ความสนใจ ความสามารถของผู้เรียน	4	4	3	4	4	3.80	0.45	มาก
3. สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน	4	4	3	4	5	4.00	0.71	มาก
4. เร้าความสนใจของผู้เรียน	4	4	4	3	4	3.80	0.45	มาก
5. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการใช้สื่อ	4	4	3	4	4	3.80	0.45	มาก
ด้านประโยชน์ต่อนักเรียน								
1. ช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขบัญญัติ 10 ประการ	4	3	3	4	5	3.80	0.84	มาก
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3	4	2	4	3	3.20	0.84	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\overline{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3. นักเรียนรู้จักวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติ	4	4	4	3	5	4.00	0.71	มาก
4. นักเรียนนำความรู้ไปถ่ายทอดสู่ผู้อื่นได้	4	4	3	4	4	3.80	0.45	มาก
โดยรวม						3.85		มาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

พุฒฉวี จันทรประทักษ์

ผู้จัดทำ

คำนำ

คู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมหรือคู่มือของวิทยากร เป็นเอกสารสำหรับวิทยากรใช้ประกอบการฝึกอบรม วิทยากรต้องศึกษาคู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมอย่างละเอียด และปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือการใช้ โดยเฉพาะแผนการฝึกอบรม วิทยากรต้องศึกษาแผนการฝึกอบรมเพื่อศึกษาสื่อที่อยู่ในชุดฝึกอบรม ได้แก่ ประมวลสาระ และสไลด์คอมพิวเตอร์ อย่างละเอียดเพื่อที่จะได้เข้าใจกระบวนการฝึกอบรม

หวังว่าคู่มือการใช้ชุดฝึกอบรม ชุด พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง คงเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรในการอบรมในหลักสูตรนี้

พุฒฉวี จันทรประทักษ์
ผู้จัดทำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ส่วนประกอบของชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรม เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นชุดฝึกอบรมประกอบการบรรยาย ซึ่งมีส่วนประกอบของชุด ดังนี้

1. คู่มือการใช้ชุดฝึกอบรม เป็นเอกสารที่วิทยากรต้องศึกษาก่อนการฝึกอบรม เพื่อให้วิทยากรเข้าใจในกระบวนการฝึกอบรม

2. ประมวลสาระ

เป็นเอกสารการสอนอยู่ในรูปสิ่งพิมพ์สำหรับผู้รับการอบรมใช้ศึกษาด้วยตนเอง หรือใช้ประกอบการบรรยายของวิทยากร ประมวลสาระเขียนในรูปแบบใบความรู้

3. สไลด์คอมพิวเตอร์ (PowerPoint) เป็นเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ประกอบด้วยข้อความและภาพ เพื่อใช้ประกอบการบรรยายของวิทยากร

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การใช้ชุดฝึกอบรม

วิทยากรควรมีขั้นตอนในการใช้ชุดฝึกอบรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อการฝึกอบรม การใช้ชุดฝึกอบรมมีดังนี้

1. การเตรียมตัวของวิทยากรก่อนการฝึกอบรม ด้วยการศึกษารายละเอียดของชุดฝึกอบรมตั้งแต่ประมวลสาระ และสไลด์คอมพิวเตอร์

2. เตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์และเครื่องฉาย LCD ให้พร้อมและตรวจสอบสไลด์คอมพิวเตอร์โดยฉายขึ้นจอ

3. ขณะฝึกอบรมในแต่ละหน่วยตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ขั้นทดสอบก่อนเรียน ให้ผู้รับอบรมทำแบบทดสอบก่อนเรียน

3.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน วิทยากรจะชี้ประเด็นที่จะเรียนที่ให้ผู้รับการอบรมฟังและกล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้รับการอบรม

3.3 ขั้นประกอบกิจกรรมการเรียน เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการอบรมฟังการบรรยายจากวิทยากรประกอบสไลด์คอมพิวเตอร์ และผู้รับการอบรมศึกษาประมวลสาระด้วยตนเองของในแต่ละหัวเรื่อง พร้อมทั้งบันทึกสาระสำคัญ

3.4 ขั้นสรุปบทเรียน วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญให้ผู้รับอบรมฟัง และนัดหมายเพื่อประเมินติดตามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

กิจกรรมที่ 1.1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. สามารถปฏิบัติตนในการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 1.1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายวิธีการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด (1 ชั่วโมง)
3. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง วิธีการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาบน้ำ
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ถ่ายอุจจาระ
4. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาบน้ำ

อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

การอาบน้ำ นอกจากจะเป็นการทำความสะอาดร่างกายแล้วยังจะเป็นการกระตุ้นเลือดภายในร่างกายให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น เริ่มจากการใช้ฝ่ามือหรือผ้าหยาบ ใยบวบ ฯลฯ ถูให้ทั่วตัวตั้งแต่หัวจรดเท้า เริ่มจากเบา ๆ และค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักแรงขึ้นไปเรื่อย ๆ

นอกจากนั้นแล้วหัวใจหลักนั้นอยู่ที่ "อุณหภูมิ" ของน้ำ ที่จะเป็นตัวกระตุ้นการทำงานของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบ การหายใจ ทำงานได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ

น้ำอุ่น หรือน้ำที่มีอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 27-34 องศาเซลเซียส หรือไม่ควรอุ่นเกินอุณหภูมิของร่างกาย 2 องศา จะทำให้ร่างกายสะอาดมากที่สุด เพราะความอุ่นของน้ำจะเข้าไปเปิด รูขุมขนทำให้ผิวหายใจได้มากขึ้น ขับของเสียที่คั่งค้างอยู่ตามผิวได้มากขึ้น และยิ่งถ้าได้อาบน้ำอุ่นก่อนนอนก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะจะทำให้นอนหลับสบายได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนผู้ที่ชอบอาบน้ำอุ่นจัด ๆ หรืออาบน้ำร้อนนั้น ไม่ควรอาบบ่อยครั้งนัก และควรควบคุมให้อยู่ในอุณหภูมิประมาณ 38-40 องศาเซลเซียส และไม่ควรอาบนานเกิน 10-15 นาที เพื่อป้องกันผิวแห้งจากการสูญเสียน้ำมันบนผิวหนัง ยังทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้นในการขยายเส้นเลือด เพื่อจะช่วยให้ร่างกายเย็นลง

สำหรับผู้ที่ชอบอาบน้ำเย็นๆ มีการพบว่า การอาบน้ำเย็นจะทำให้เป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ เพราะความเย็นของน้ำจะทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังได้มากขึ้น ทำให้เกิดการหมุนเวียนได้ดี อุณหภูมิของน้ำที่ 21-27 องศาเซลเซียส จะทำให้ผิวเย็นสบาย สดชื่น เต่งตึง ลดอาการอ่อนเพลีย ปลุกเร้าประสาทสัมผัส ทำให้กล้ามเนื้อสดชื่น และยังเป็นผลดีต่อระบบการหายใจ หลังอาบน้ำใช้ฝ่ามือตบเบา ๆ ให้ทั้งตัว เพื่อกระตุ้นเซลล์ผิวและยังเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

หลังจากแช่ตัวแล้วควรล้างตัวอีกครั้งด้วยน้ำเย็น จะเป็นแบบตักราดหรือใช้ฝักบัวก็ได้ หากใช้ฝักบัวก็ควรจะเปิดน้ำให้แรงและฉีดวนลงบนผิวไล่จากเท้าขึ้นมาหน้าท้อง มือ แขน จนมาถึงหัวใจ น้ำเย็นจะช่วยกระชับรูขุมขน เร่งให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตได้ดียิ่งขึ้น และยังสามารถลดเซลลูไลต์และชะล้างพิษบนผิวออกได้อีกด้วย

ส่วนเวลาเหมาะสมสำหรับการอาบน้ำ คือ ก่อนรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง แต่ถ้าจะอาบหลังมื้ออาหารก็ควรจะเว้นระยะสัก 2-3 ชั่วโมง เป็นการป้องกันการจุกเสียดที่อาจเกิดขึ้นได้

การอาบน้ำให้สะอาด จะต้องใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว และมีการขัดถูขี้ไคลบริเวณลำคอ รักแร้ แขนขา ง่ามนิ้วมือ ง่ามนิ้วเท้า ขาหนีบ โดยเฉพาะ

อวัยวะเพศ ต้องรักษาความสะอาดเป็นพิเศษ หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำ และเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาดจะช่วยให้ร่างกายสะอาดและสดชื่น

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ถ่ายอุจจาระ

ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวันควรฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ในตอนเช้า อย่าให้ท้องผูกบ่อย ๆ เพราะจะทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร และเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้

เมื่อคนเรารับประทานอาหารอาหารจะถูกย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส อาหารที่เป็นประโยชน์และน้ำจะถูกดูดซึมกลับสู่ร่างกายเหลือแต่กากอาหารที่อยู่ในลำไส้ กลายเป็นของเสียคืออุจจาระในลำไส้ใหญ่เมื่อมีมากพอเก็บจะกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวเพื่อขับอุจจาระออกมาโดยสมองเป็นตัวรับรู้และสั่งการให้หูรูดทวารหนักคลายตัวเมื่อไขสันหลังได้รับบาดเจ็บถูกตัดขาดจากสมองทำให้ไม่สามารถรับรู้และสั่งการให้มีการขับถ่ายอุจจาระในยามที่ต้องการได้ทำให้บางครั้งอุจจาระถูกขับออกมาเองโดย ไม่รู้ตัวแต่บางครั้งก็ไม่สามารถขับอุจจาระออกมาเองได้อันเนื่องมาจากการสะสมมากเกินไปจึงรวมตัวกันแน่นและแข็งทำให้เกิดอาการท้องอืด

เราสามารถฝึกได้โดยการกระตุ้นให้ขับถ่ายเป็นเวลาทำให้เป็นนิสัยทุกวันหรือเว้นวัน ข้อควรจำและยึดถือปฏิบัติเพื่อให้เกิดการขับถ่ายสะดวกและเป็นเวลาควร

1. กินอาหารที่มีกากเช่น ผัก ผลไม้ เม็ดแมงลัก
2. ดื่มน้ำมาก ๆ จะทำให้อุจจาระไม่แข็ง
3. ออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ลำไส้ทำงาน
4. ฝึกหัดขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวันหรือวันเว้นวันช่วยได้ด้วยการ
5. นวดท้องน้อยด้านซ้ายจากบนลงล่าง
6. บ่งหรือใช้นิ้วล้วงถ้าใช้นิ้วล้วงควรใช้น้ำสบู่หรือวาสลีนช่วยหล่อลื่นเพื่อป้องกันการเกิดแผลแตกที่รูทวารหนัก
7. ใช้ยาสวน หรือยาเหน็บช่วย
8. รับประทานยาระบายตามแพทย์สั่ง

ข้อควรระวัง

การที่ท้องผูก อาจทำให้เกิดภาวะออโตโนมิคไฮเปอร์รีเฟลกเซียหรือความดันโลหิตสูง โดยเฉียบพลันจะมีอาการปวดศีรษะมากหน้าแดงชีพจรเต้นช้าลงมีอาการเหมือนกับการปัสสาวะไม่ออก ถ้าเกิดขึ้น รีบแก้ไขโดยสวนล้วงอุจจาระออกอย่างนุ่มนวล

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และเครื่องนอนเป็นสิ่งสำคัญ เสื้อผ้าที่ใช้แล้วทิ้ง ชั้นนอกและชั้นใน ต้องมี การทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกทุกครั้ง นำไปผึ่งหรือตากแดดให้แห้ง ประการสำคัญ การสวมเสื้อผ้า ต้องให้เหมาะสมกับสภาพอากาศไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำ ๆ หรือซักไม่สะอาด อับชื้น เพราะจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้

โรคที่เกิดจากการสวมใส่เสื้อผ้าไม่สะอาด

โรคผิวหนังที่เป็นกันมาก ได้แก่ โรคพุพอง กลาก เกลื้อน หิด ซึ่งเกิดจากผิวหนังสกปรกหรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่สกปรก โรคนี้ติดต่อกันได้โดยการสัมผัสกับแผลผู้ป่วย ติดจากเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มหรือการคลุกคลีกับผู้ป่วย

วิธีป้องกันและดูแลรักษา

1. ดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ
2. รักษาความสะอาดของเสื้อผ้าและของใช้

3. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่มและผ้าปูที่นอนร่วมกับผู้ป่วย

การซักผ้า

การซักเป็นการทำความสะอาดสิ่งสกปรกออกจากเสื้อผ้า สำหรับการซักผ้าให้ถูกวิธีควรปฏิบัติตาม ดังนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

1. ก่อนการซักผ้า ให้ล้วงกระเป๋าเสื้อ กระเป๋ากางเกงทุกตัว หากมีวัตถุสิ่งของตกค้างอยู่ให้เอาออกจากกระเป๋า หากมีเสื้อที่ชำรุดให้แยกออก และทำการซ่อมแซมให้เรียบร้อยก่อนนำไปซัก

2. แยกผ้าขาว ผ้าสี ออกจากกัน เสื้อเด็กและเสื้อผู้ใหญ่ควรแยกซัก เพราะเสื้อเด็กสกปรกมากกว่า เสื้อผู้ใหญ่

3. นำน้ำเปล่าผสมสารซักฟอกอย่างอ่อนใส่กะละมัง แช่ผ้าทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที โดยแยกระหว่างผ้าสีและผ้าขาว เพื่อให้น้ำผสมสารซักฟอกซึมเข้าไปในเนื้อผ้าและใยผ้าคายความสกปรกออกมา ในการแช่ผ้าไม่ควรนำกางเกงใน ถุงเท้า แช่ปนกับเสื้อ

4. ขยี้หรือแปรงเสื้อผ้าให้ทั่ว ส่วนที่สกปรกมากได้แก่ ปกเสื้อ ส่วนพับปลายแขน ขอบกางเกงปากกระเป๋าให้แปรงขยี้จนสะอาด

5. บีบผ้าเอาน้ำสารซักฟอกออกมาควรบิดผ้าแรง ๆ

6. ซักผ้าที่แปรงแล้ว 3-4 ครั้ง จนหมดน้ำสารซักฟอก

ในปัจจุบันการซักผ้าสามารถทำได้ 2 วิธี คือ ซักด้วยมือและซักด้วยเครื่องซักผ้า โดยมีวิธีการซัก ที่แตกต่างกันดังนี้

1) การซักผ้าด้วยมือ เป็นการซักผ้าที่มีมาตั้งแต่ดั้งเดิม เป็นวิธีซักผ้าที่ต้องออกแรงขยี้หรือแปรงผ้าที่ซัก เหมาะสำหรับผ้าที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษหรือผ้าที่สกปรกมาก แต่วิธีนี้ใช้เวลา แรงงานมากกว่าซักด้วยเครื่องซักผ้าซึ่งข้อดีของการซักผ้าด้วยมือ คือ สามารถทำความสะอาดเฉพาะส่วนได้ดี สำหรับเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ในการซักผ้าโดยทั่วไปแล้วในการซักผ้าด้วยมือจะใช้เครื่องมืออุปกรณ์ดังนี้

1.1) ถังหรืออ่างสำหรับแช่และซักผ้าอย่างน้อย 2 ใบ

1.2) แปรงซักผ้า ใช้แปรงผ้าในส่วนที่สกปรกมาก เช่น ปกเสื้อ ขอบแขน เป็นต้น

1.3) กระดานแปรงผ้า ให้ใช้คู่กับแปรงสำหรับรองผ้าขณะแปรงผ้า

1.4) สารซักฟอก ได้แก่ ผงซักฟอก สบู่ และสารฟอกขาวใช้ซักผ้าโดยสารฟอกขาวจะใช้ในกรณีซักผ้าขาว หรือผ้าสกปรกที่ต้องการฟอกเฉพาะส่วน

1.5) สารแต่งผ้า ได้แก่ คราม แป้งลงผ้า เยลลี่

1.5.1) คราม ใช้สำหรับแต่งสีผ้าขาวให้สดใส ทำได้โดยนำครามละลายกับน้ำ และนำผ้าที่ซักสะอาดแล้วไปแช่และขยำในน้ำครามให้ทั่ว บิดและนำไปตาก

1.5.2 แป้งลงผ้า ใช้สำหรับลงผ้าให้มีความคงรูป ใช้ได้ทั้งผ้าสีและผ้าขาวโดยทั่วไปแล้วจะใช้กับผ้าฝ้าย ผ้าไหม โดยใช้แป้งมันสำปะหลังต้มกับน้ำ พอน้ำแป้งสุกจะมีลักษณะข้นใส และก่อนที่จะนำไปลงผ้าควรกรองน้ำแป้งด้วยผ้าขาวบาง เพื่อนำเศษฝุ่นละอองและแป้งที่จับเป็นลูกออกจากน้ำแป้ง น้ำแป้งไม่ควรให้ข้นมาก พอแป้งสุกให้นำมาผสมน้ำคนให้ทั่ว แล้วนำผ้าลงแช่ให้ทั่วจึงบิดและนำไปตาก

1.5.3 เยลลี่ลงผ้า ใช้สำหรับตกแต่งผ้าให้คงรูปเช่นกัน มีขายอยู่ทั่วไปมีลักลักษณะเป็นแผ่นบางเป็นเส้น วิธีการแต่งผ้าให้นำไปต้มผสมกับน้ำและกรองเช่นเดียวกับแป้งลงผ้า

2) การซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า การซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้าในปัจจุบันนิยมกันมาก เพราะว่าช่วยประหยัดเวลาและพลังงาน มีอยู่หลายรูปแบบเหมาะสำหรับผ้าที่ไม่พิถีพิถันในการซักหรือผ้าที่สกปรกมาก แต่ถ้าต้องการซักผ้าที่สกปรกมากให้สะอาด ก่อนการใช้เครื่องซักผ้าควรแปรงหรือขยี้ผ้าด้วยมือหรือทาด้วยน้ำยาขจัดรอยเปื้อน เฉพาะส่วนที่สกปรกมาก เช่น ปก ปลายแขน เป็นต้น การใช้เครื่องซักผ้าต้องหมั่นเช็ดทำความสะอาด และจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้าได้ยาวนาน สำหรับวิธีการในการซักผ้าควรปฏิบัติดังนี้

2.1) ก่อนการซักผ้า ให้ตรวจดูกระเป๋าเสื้อ กระเป๋ากางเกงทุกตัว หากมีวัตถุสิ่งของตกค้างอยู่ให้เอาออก

2.2) กลับเสื้อผ้าทุกตัวโดยเอาด้านในออกก่อนการซักผ้า

2.3) เพื่อให้ผ้าสะอาดอย่างทั่วถึงควรทำความสะอาดด้วยมือ หรือผสมสารซักฟอกเฉพาะที่ก่อนการซักด้วยเครื่อง เช่น ปกเสื้อ ขอบปลายแขนเสื้อ เป็นต้น

2.4) นำผ้าใส่ลงในเครื่องซักผ้าตามขนาดละความจุ หรือน้ำหนักที่บอกรายละเอียดไว้

2.5) นำสารซักฟอกและสารอื่น ๆ ใส่ในเครื่องซักผ้า ตามข้อแนะนำของเครื่องซักผ้าแต่ละชนิด

2.6) เพื่อให้เสื้อผ้าสะอาดยิ่งขึ้น ควรแช่ผ้าทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที เช่นเดียวกันกับการซักด้วยมือ

2.7) ตั้งรายการซักผ้าตามคำแนะนำของเครื่องซักผ้า

2.8) เมื่อซักเสร็จแล้ว ให้นำผ้าออกจากเครื่องซักผ้า

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

2.9) การซักผ้าขาว ในการซักผ้าขาวควรแยกซักแบบผ้าสีเพราะว่าถ้าซักรวมกันกับผ้าสีจะทำให้ผ้าขาวสีหมองคล้ำ หรือมีสีด่างดำจากสีของผ้าสีได้ ซึ่งในการซักควรปฏิบัติดังนี้

2.9.1) นำน้ำเปล่าหรือน้ำผสมผงซักฟอกอ่อน ๆ ใส่กะละมัง แช่ทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที

2.9.2) ศึกษาคุณสมบัติของผ้าก่อนทำการซัก ผ้าบางชนิดผสมใยสังเคราะห์ เมื่อถูกสารฟอกขาวจะเปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีเหลืองหรือสีน้ำตาลอ่อน ผ้าบางชนิดเมื่อขยี้แรง ๆ หรือถูไปมาแรงๆเนื้อผ้าจะเสียรูปทรงดังนั้น ควรทดลองโดยใส่เศษผ้าหรือหากไม่มีก็ทดลองโดยใช้เสื้อผ้าส่วนที่มองเห็นไม่ชัดเจนเมื่อสวมใส่เช่นใต้วงแขน สาบเสื้อด้านในเป็นต้น

2.9.3) สำหรับเสื้อผ้าที่สามารถแปรงได้ ให้ใช้แปรงเบา ๆ หลายครั้งในส่วนที่สกปรกมากให้ทั่ว ถ้าเป็นเสื้อเชิ้ตผู้ชายควรใช้วิธีแปรง ถ้าใช้วิธีขยี้จะทำให้ปกเสื้อเสียรูปทรง และในการแปรงผ้าถ้าแปรงแรงมากจะทำให้ผ้าขาดง่ายและเสียรูปทรง ส่วนผ้าที่เนื้อบางให้ใช้วิธีขยำ ถ้าจำเป็นต้องขยี้จะต้องขยี้ให้เบามือที่สุด

2.9.4) เมื่อซักสะอาดโดยการซักให้หมดสารซักฟอกแล้ว จึงลงสารแต่งผ้าตามต้องการและนำไปตากแดดโดยกลับเอาด้านในออก

3) การซักผ้าสี ควรปฏิบัติดังนี้

3.1) เพื่อป้องกันสีตกและทำให้ผ้ามีสีสดใสขึ้น ให้นำน้ำเปล่าผสมเกลือคนให้เกลือละลาย และนำผ้าลงแช่ประมาณ 1 ชั่วโมงโดยใช้น้ำประมาณ 4 ลิตร ต่อเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

3.2) นำผ้าไปแช่ในน้ำผสมสารซักฟอกอ่อน ๆ ในกะละมัง แช่ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที

3.3) ซักวิธีเดียวกันกับการซักผ้าขาว แต่ไม่ต้องลงคราม ส่วนการตกแต่งผ้าให้แข็งก็สามารถทำได้ตามต้องการ

3.4) การตากผ้าสี ไม่ควรตากแดดจัด เพราะจะทำให้ผ้าสีซีดเร็ว ควรตากในที่ลมโกรกหรือที่มีแดดรำไร และกลับเอาผ้าด้านในออกเช่นเดียวกัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 1.2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
2. สามารถปฏิบัติตนในการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 1.2 เรื่อง รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายวิธีการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง (40 นาที)
3. วิทยากรสาธิตวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี (20 นาที)
4. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง วิธีการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
2. ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง แปรงฟันอย่างถูกวิธี
3. ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การเลือกทานอาหารที่ป้องกันฟันผุ

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง แปรงฟันอย่างถูกวิธี

การรักษาฟันให้แข็งแรง ควรแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้า และก่อนนอน เลือกใช้ยาสีฟันและฟลูออไรด์และตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง

การแปรงฟันที่ถูกวิธี

การแปรงฟันที่ถูกวิธี หมายถึง แปรงฟันทั่วทุกซี่ และทุกด้าน เน้นบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงได้แก่ ฟันกราม และฟันด้านลิ้น ใช้แปรงขนอ่อน แปรงด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที

อุปกรณ์สำหรับการแปรงฟัน

แปรงสีฟัน

แปรงสีฟันที่ใช้มีขนาดพอเหมาะกับช่องปาก ความยาวของขนแปรงคลุมตัวฟัน ประมาณ 1 - 1.5 เท่าของซี่ฟันลักษณะของขนแปรงอ่อนนุ่ม ไม่มีความคม และมีการสปริงตัวของขนแปรงที่ดีจึงจะช่วยทำความสะอาดฟันได้ดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ยาสีฟัน

ยาสีฟันที่ใช้เป็นยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพราะจะช่วยลดสภาวะความเป็นกรด ในช่องปากและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับตัวฟัน และปริมาณฟลูออไรด์ในยาสีฟันสำหรับเด็กจะมีปริมาณฟลูออไรด์น้อยกว่ายาสีฟันสำหรับผู้ใหญ่

วิธีการแปรงฟัน

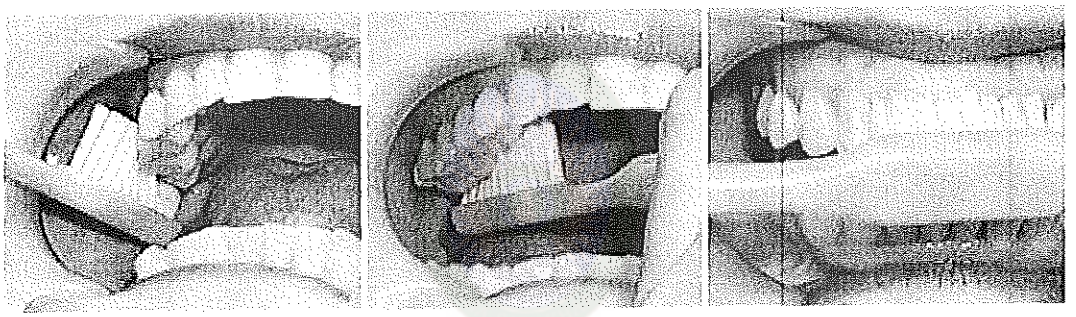
โดยทั่วไปแล้วจะพบบ่อย ๆ ว่าบริเวณของฟันที่คนทั่วไป มักแปรงได้ไม่สะอาด ก็คือ บริเวณฟันกรามล่างด้านลิ้นบริเวณ ฟันหน้าล่างด้านลิ้น บริเวณฟันกรามบนด้านกระพุ้งแก้ม **ดังนั้น เมื่อคุณเริ่มต้นแปรงฟันขอแนะนำให้เริ่มแปรงในบริเวณฟันซี่ที่คุณ คิดว่า แปรงได้สะอาดน้อยที่สุดก่อน** เพื่อที่จะเป็นการเน้นการทำความสะอาด ที่บริเวณนี้ให้ดีที่สุดก่อน

เพื่อที่จะเป็นการเน้นการทำความสะอาดที่บริเวณนี้ให้ดีที่สุด แล้วต่อไปฟันของคุณทุกซี่ ทุกด้านของคุณก็จะสะอาดได้อย่างทั่วถึง

การแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง

วิธีการแปรงฟันบน

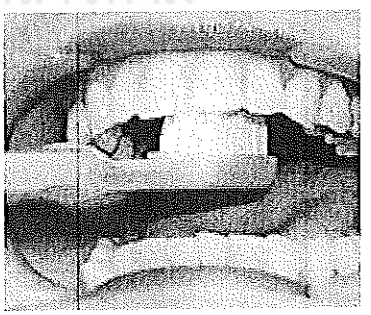
โดยวิธี ขยับ-ปัด ในทุกบริเวณ ยกเส้นฟันหน้าบนด้านเพดานและฟันหน้าล่างด้านลิ้น ซึ่งอาจใช้วิธี กด-ดึง-ปัด โดยเปลี่ยนให้แนวของด้ามแปรงสีฟัน ขนานกับแนวของซี่ฟันหน้าบน บริเวณนั้นกดปลายขนแปรงส่วนสุดท้าย ให้แนวกับบริเวณคอฟัน แล้วดึงแปรงลงมาโดยให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันตลอด สำหรับฟันบนหรือดึงขึ้นบนสำหรับฟันล่าง



ภาพแสดงการแปรงฟันบน

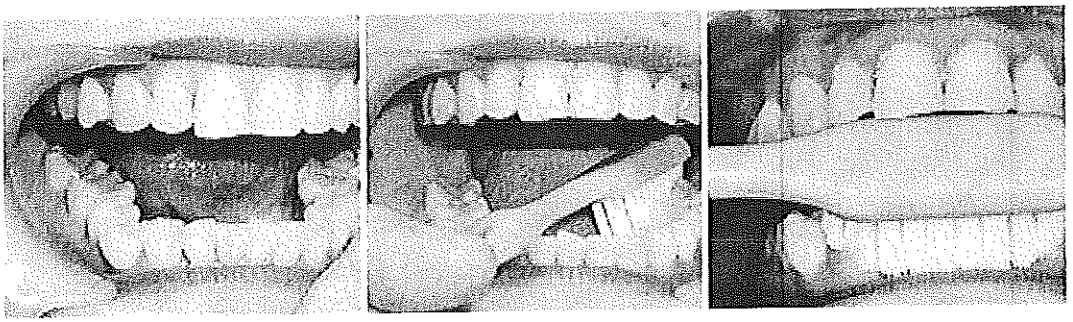
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM

การแปรงฟันกรามบนด้านแก้ม ด้านเพดานปาก และฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธีขยับ-ปัด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศาปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือก ได้เล็กน้อยออกแรงถูแปรงไปมาสั้น ๆ 3-4 ครั้ง แล้วปัดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟัน ลงไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง



การแปรงฟันล่าง

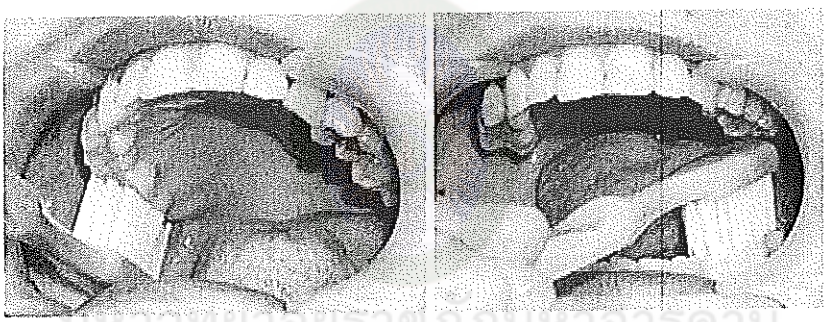
การแปรงฟันกรามล่างด้านแก้ม ด้านลิ้นและฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธี ขยับ-ปัด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา เช่นกัน ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไป ในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูไปมาสั้น ๆ 3-4 ครั้ง แล้วปัดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟันขึ้นไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง



ภาพแสดงการแปรงฟันล่าง

การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

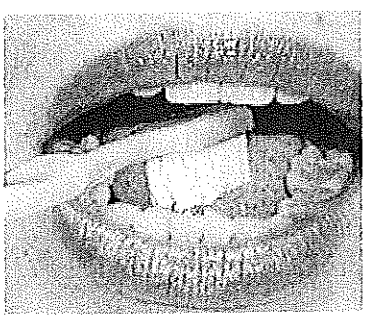
การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว โดยวางขนแปรงตั้งฉากกับด้านเคี้ยวของฟันออกแรงถูไปมา 4-5 ครั้ง แปรงให้ทั่วทางด้านบดเคี้ยว



ภาพแสดงการแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การแปรงลิ้น



บริเวณลิ้นอาจพบมีคราบเศษอาหารหรือมีลักษณะเป็นฝ้าขาวติดอยู่ ซึ่งถ้ามีการหมักหมมอยู่นาน ๆ อาจทำให้เกิดมีกลิ่นได้ จึงควรทำความสะอาดลิ้นด้วย โดยใช้ขนแปรงสีฟันถูเบา ๆ บนด้านลิ้น

ข้อควรจำ

- ควรแปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังรับประทานของหวาน
- ควรแปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก ฟันบนฟันล่าง ทุกด้าน และทุกซี่

- แปรงฟันด้านหนึ่งๆ ควรแปรงไม่น้อยกว่า 4-5 ครั้งและไม่ควรออกแรงมากเกินไป
- ใช้เวลาแปรงฟันประมาณ 2-3 นาที
- การแปรงฟันผิดวิธี เช่น การแปรงตามขวางหรือขึ้นลงพร้อมกัน ทำให้เหงือกร่น และฟันสึกกร่อนมาก
- ทุกคนควรมีแปรงของตัวเอง ขนาดพอเหมาะกับปาก ขนแปรงไม่แข็งเกินไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การเลือกทานอาหารที่ป้องกันฟันผุ

การดูแลรักษาสุขภาพของปากและฟันนั้นบางคนคิดว่าการแปรงฟันทุกวันหรือพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน ก็ถือว่าเพียงพอ แล้ว แท้จริงแล้วปากและฟันต้องการดูแลและเอาใจใส่มากกว่านั้น ซึ่งเราสามารถดูแลสุขภาพปากและฟันของเราด้วยตนเองได้โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นตัวการทำให้ฟันผุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยส่วนใหญ่มักจะบริโภคอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น อาหารมื้อหลักจะเป็นข้าวอาหารว่างมักเป็นขนมหวานหรือผลไม้เป็นต้น ซึ่งอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดฟันผุ ขบวนการที่จุลินทรีย์ในช่องปากจะไปย่อยอาหารพวกแป้งและน้ำตาลให้กลายเป็นกรดไปกัดกร่อนฟันทำให้ฟันผุ ขบวนการที่จุลินทรีย์สลายน้ำตาลให้กลายเป็นกรดนั้นต้องใช้เวลาดังนั้นการแปรงฟันบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้งจึงเป็นการควบคุมไม่ให้เชื้อโรคได้เจอกับน้ำตาล วิธีนี้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดกรดไปกัดกร่อนฟันได้เช่นกัน ดังนั้น เราจึงควรหลีกเลี่ยงหรือลดความถี่ในการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล หรือมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบทั้งนี้เพื่อลดน้ำตาลที่เป็นวัตถุดิบให้จุลินทรีย์และควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น ถั่วหรือผลไม้แทนการรับประทาน ขนมหวาน ควรรับประทานหลังมื้ออาหาร เพราะหลังอาหารจะมีน้ำลายออกมาช่วยชะล้างกรดที่เกิดขึ้นจากการย่อยสลายน้ำตาลได้บางส่วน

เคล็ดลับการรับประทานอาหารให้มีผลดีกับสุขภาพฟัน

1. การรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ ผักและผลไม้บางชนิด เช่น แตงกวา ฝรั่ง มะเขือเทศ ชมพู่ จะช่วยทำความสะอาดฟัน

2. ควรดื่มน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลม เพราะในน้ำอัดลมมีปริมาณน้ำตาลอยู่มาก หากหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม ไม่ได้ควรดื่มน้ำอัดลมจะผ่านจากหลอดลงคอไปโดยตรงทำให้น้ำตาลในน้ำอัดลมมีโอกาสสัมผัสกับฟันน้อยกว่า การดื่มจากแก้ว

3. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟันและปาก เช่น อาหารที่มีวิตามิน ซี ซึ่งมีความสำคัญในการรักษาเหงือก ฟัน กระดูก พบในผักสด ผลไม้สด ส้ม สับปะรด กะหล่ำปลี แตรอท ผักคะน้า เป็นต้น

4. การรับประทานอาหารประเภทถั่วลิสง รำ ถั่วเหลือง มะม่วง จะมีวิตามิน บี 2 ช่วยเรื่องของมุมปากแตกลิ้นอักเสบ เป็นต้น

5. ควรหลีกเลี่ยงการเคี้ยวอาหารที่แข็งมาก เช่น น้ำแข็ง กระดูก เพราะอาจทำให้ฟันสึกหรอและแตกได้

6. ไม่ควรรับประทานจุกจิกเพื่อลดการตกค้างของเศษอาหารในช่องปากที่จะเปลี่ยนเป็นกรด ซึ่งสามารถทำลายผิวเคลือบฟันทำให้ฟันผุ

7. ควรดื่มน้ำมาก ๆ เพราะคนเราที่มีปากแห้งมีแนวโน้มที่จะมีกลิ่นปากและมีฟันผุมากกว่าคนทั่วไปที่เป็นดังนี้ เพราะขณะที่ปากแห้งเชื้อโรคในช่องปากจะเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนได้มากกว่าปกติเชื้อโรคเหล่านี้จะมีทั้งชนิด ที่สามารถผลิตสารที่ทำให้เกิดกลิ่นปากและชนิดที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 2.1 วิธีการล้างมือให้สะอาด (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวิธีการล้างมือให้สะอาด
2. สามารถปฏิบัติตนในการล้างมือให้สะอาดอย่างถูกต้อง

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 2.1 วิธีการล้างมือให้สะอาด (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายวิธีการล้างมือให้สะอาด (25 นาที)
3. วิทยากรสาธิตวิธีการล้างมือให้สะอาด (15 นาที)
4. ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติการล้างมือให้ถูกวิธี (30 นาที)
5. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง วิธีการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
2. ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง 7 ขั้นตอนในการล้างมือให้สะอาด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง 7 ขั้นตอนในการล้างมือให้สะอาด

วิธีล้างมือที่ดี 7 ขั้นตอน

กิจกรรมที่ 2.2 การเลือกรับประทานอาหาร (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร
2. สามารถเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 2.2 การเลือกรับประทาน อาหาร (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายวิธีการเลือกรับประทานอาหาร (1 ชั่วโมง)
3. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง วิธีการเลือกรับประทานอาหาร
2. ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง เลือกซื้ออาหาร
3. ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง รับประทานอาหารให้ครบ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง เลือกซื้ออาหาร

หลักในการเลือกซื้ออาหาร

หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ

อาหาร หมายถึง อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นมและผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหารซึ่งมีหลักการในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะโดยคำนึงถึง หลัก 3 ป. คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด

ปลอดภัย คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมีลักษณะ สีสัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมาย จะต้องมีเครื่องหมาย/สัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย อย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือ จะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่ สดโดยดูจากวันที่ผลิต หรือวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการ

ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

หลักการเลือกซื้ออาหารสด

1. การเลือกซื้อผัก

การเลือกซื้อผักสดบางชนิด

- เผือก มัน เลือกหัวที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ
- หัวไชเท้า เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางยังอ่อน ๆ มีผิวเรียบ
- กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่น ๆ จะมีน้ำหนักมาก
- ผักที่เป็นฝัก เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา เลือกฝักอ่อนๆ สีเขียว เนื้อแน่นไม่ฝ่อ ฝักแก่จะมีสีขาวนวล
- ผักที่เป็นใบ เช่น ผักคะน้า ผักกาดหอม ฯลฯ เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ต้นใหญ่ ใบติดโคนแน่น
- มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกขั้วติดแน่น สีสด น้ำหนักมาก ไม่เหี่ยว
- แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ลูกยาว สีเขียวอ่อน ไม่มีรอยช้ำ ผิวนวล

- แตงกวา แตงกวาผิวเขียว ดีกว่าผิวขาวนวล ผิวเขียวเนื้อหนาเมล็ดเล็ก เนื้อจะกรอบกว่าผิวขาวนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว

- มะนาว เลือกที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบไม่เหี่ยว

- ฟักทอง เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่น

2. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เนื้อ/หมู)

การเลือกซื้อเนื้อหมู ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู มันสีขาว หนังเกลี้ยง และขาว ถ้าเป็นหมูแช่เย็นค้างคืนเนื้อจะมีสีซีด สำหรับหมูสามชั้น ควรเลือกที่มีมันบาง มีเนื้อหลายชั้น หนังขาว ไม่มีพังผืด ระหว่างชั้นหนังหมูสะอาด เนื้อหมูสามารถนำมาปรุงอาหารหลายชนิด แต่ต้องเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้น ๆ ด้วย เช่น การทำแกงจืดชนิดต่างๆ ควรใช้หมูสามชั้นมาสับ ให้ละเอียดใช้ใส่แกงจืด หมูสับจะมีความนุ่ม รสชาติดีหรือถ้าจะทำหมูแดง ควรใช้เนื้อหมูสันใน เพราะจะมีความนุ่มมากกว่าการใช้เนื้อส่วนอื่น ๆ การเลือกซื้อเนื้อวัว ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดง มันมีสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำ ๆ แต่ถ้าเป็นเนื้อควายจะต่างจากเนื้อวัว โดยสังเกตดูจากมันของเนื้อควายจะมีสีขาวและเนื้อหยาบมากกว่า การเลือกซื้อเนื้อวัวก็ต้องเลือกให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้น ๆ ด้วย เช่น ถ้าเป็นการผัดควรต้องเลือกเนื้อสะโพก เพราะมีความนุ่มปานกลาง

3. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ (เป็ด/ไก่)

การเลือกซื้อเนื้อไก่ นอกจากจะดูความสดแล้ว ต้องดูว่าเป็นไก่แก่หรือไก่อ่อน เพราะจะเหมาะกับการปรุงอาหารแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นไก่ทั้งตัวก็จะมีข้อสังเกตคือ

- ไก่แก่ ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดือยจะยาว

- ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าจะบาง เดือยจะสั้น ถ้าเป็นสาวจะไม่เห็นเดือยไก่ที่สมบูรณ์ เนื้ออกจะหนาและนุ่ม

การเลือกซื้อเนื้อเป็ดควรเลือกซื้อเป็ดที่อ้วนและให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน สังเกตจากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแต่ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก

4. การเลือกซื้ออาหารสด ปลา/กุ้ง/หอย/ปู/ปลาหมึก

การเลือกซื้อปลา ควรจะเลือกปลาที่ตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่ปุ๋มตามรอยนิ้วมือ เนื้อไม่แข็งทื่อ ไม่มีกลิ่นเหม็น มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด เหงือกมีสีสด

การเลือกซื้อกุ้ง ควรซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัวไม่หลุดง่ายเนื้อแข็ง ตาใส เปลือกใส ตัวโต

การเลือกซื้อปู การเลือกซื้อปู โดยเฉพาะปูที่ยังไม่ตาย โดยเฉพาะปูทะเลดูน้ำหนักตัว และความแน่น โดยการกดดูตรงส่วนอก ถ้าเนื้อแน่นกดไม่บุ๋ม แสดงว่าเป็นปูใหม่

การเลือกซื้อหอย ควรเลือกซื้อหอยที่หุบปากแน่น เมื่อวางไว้จะดำ และหุบอย่างรวดเร็วเมื่อเอามือไปแตะไม่มีกลิ่นเหม็น สำหรับหอยที่แกะเปลือกแล้ว ต้องมีสีสด น้ำที่แช่ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น

5. การเลือกซื้อผลไม้

การเลือกซื้อผลไม้บางชนิด

- ส้มเขียวหวาน เลือกที่มีเปลือกบาง มีสีเขียวเหลือง น้ำหนักพอสมควร เช่น 1 กิโลกรัม มีส้มอยู่ 7 ลูก
- สับปะรด เลือกตาใหญ่ เปลือกสีเขียวอมเหลือง
- มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ
- ลางสาด เลือกผลยาวรี ผิวสีเหลืองนวล จับดูเนื้อนุ่ม ใกล้ขั้วมีสีเหลืองออกน้ำตาล
- เงาะ เลือกเงาะสดไม่เหี่ยว
- ชมพู่ ผิวเรียบไม่มีแมลงกัดกิน ลูกใหญ่
- องุ่น เลือกที่เป็นพวง ลูกใหญ่

การเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหาร

เครื่องปรุงรสอาหาร ได้แก่ สิ่งที่ใช้ในขบวนการปรุงรสอาหาร ให้มีรูปแบบรสชาติกลิ่นที่ชวนรับประทาน เครื่องปรุงรสอาหารที่ใช้ประจำวัน ได้แก่ น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอส ผงชูรส ปัญหาของเครื่องปรุงรสอาหาร คือ ผู้ปรุง-ประกอบอาหาร ขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเคมีที่ใช้กับอาหารทำให้ มีการนำสารเคมีที่ห้ามใช้กับอาหารมาใส่อาหารให้กรุบกรอบ การใช้ฟอร์มาลีนในอาหารทะเล ผักบางชนิดให้ดูสด สีสันดูใหม่คงเดิม เป็นต้น

ฉะนั้น เพื่อให้การใช้เครื่องปรุงรสอาหารเป็นไปอย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ จึงควรใช้ให้ถูกขนาด ตามชนิดเครื่องปรุงรสอาหาร และใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น หลักการเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหาร คือ สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน โดยสังเกตจากลักษณะทั่วไปของเครื่องปรุงรสอาหาร

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

- ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ควรปิดสนิท ในกรณีเป็นภาชนะกระป๋องต้องอยู่ในสภาพดี เรียบทั้งฝาและก้น

- ฉลาก จะต้องแสดงชื่อเครื่องปรุงรสอาหาร น้ำหนักสุทธิ/ปริมาณสุทธิเป็นระบบเมตริก

- ส่วนประกอบ เครื่องหมายมาตรฐาน (อย./หรือ มอก.)ชื่อ และที่ตั้ง สถานที่ผลิต วัน เวลาที่ผลิต/หมดอายุ

สภาพของอาหาร ต้องสะอาด ไม่มีตะกอน มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน หรือลักษณะตามธรรมชาติของเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ้ว ต้องใส ไม่มีตะกอน

ข้อควรจำที่สำคัญ คือ ห้ามซื้อเครื่องปรุงรสอาหารที่แบ่งขาย ไม่มีฉลาก และเครื่องหมายเลขทะเบียนตำรับอาหาร เพราะอาจจะเป็นอันตรายจากสารเคมีที่ใช้ในการปนปลอมได้

การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ

อาหารปรุงสำเร็จ ได้แก่ อาหารที่ผ่านการปรุงประกอบพร้อมที่จะนำมาเสิร์ฟและบริโภคได้ เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก ปลาทอด ไก่ย่าง เป็นต้น มีหลักการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ที่สำคัญ คือ

สภาพทั่วไป ต้องสังเกตสีสัน กลิ่น รส ของอาหารให้เป็นไปตามปกติ ไม่มีสีดำคล้ำหรือ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เน่าเสียหรือไม่มีสีสันที่เข้มจนผิดปกติ ลักษณะการเก็บอาหารปรุงสำเร็จ ระหว่างรอการจำหน่าย จะต้องเก็บในตู้หรือภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดป้องกันสัตว์นำโรคได้ และต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซ.ม. และต้องอยู่ห่างจากที่ล้างมือ/ล้างภาชนะอุปกรณ์อย่างน้อย 1 เมตร เพื่อป้องกันการกระเซ็นของน้ำสกปรกมาปนเปื้อน ในกรณีอาหารปรุงสำเร็จที่จำหน่าย ตามแผงลอย ควรบรรจุในถุงพลาสติกที่ใช้บรรจุอาหารร้อนหรือบรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด

เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ จากสถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย เชื่อถือได้และสังเกตว่ามีการนำอาหารปรุงสำเร็จมาอุ่นให้ร้อนเป็นระยะทุก 2 ชั่วโมง สังเกตลักษณะการเอาอาหารปรุงสำเร็จเพื่อจำหน่าย จะต้องเสิร์ฟอย่างถูกสุขลักษณะ มีทัพพี/ที่หยิบจับอาหารแยกเฉพาะในแต่ละประเภทอาหาร

ข้อสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ เมื่อเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากสถานที่ปรุงประกอบจำหน่ายอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ก่อนบริโภคควรนำมาอุ่นให้ร้อนก่อน และในกรณีที่จะเก็บไว้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

นาน ควรเก็บไว้ในตู้เย็น เพื่อป้องกันการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรค และป้องกันการเน่าเสียของอาหารปรุงสำเร็จ

การเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุง

อาหารพร้อมปรุง หมายถึง อาหารสดที่ได้จัดเตรียมส่วนประกอบต่างๆ นำมาบรรจุในภาชนะเดียวกัน เพื่อจะได้จำหน่ายให้กับผู้บริโภค สำหรับนำไปปรุง ประกอบเป็นอาหารชนิดหนึ่ง เช่น ชุดอาหารพร้อมปรุงสำหรับแกงเขียวหวานไก่ อาหารพร้อมปรุงชุดปลากะพงสามรส เป็นต้น ปัญหาของอาหารพร้อมปรุงที่พบเป็นประจำ คือ ปัญหาอาหารพร้อมปรุงที่ไม่สด หรือผู้บริโภคไม่สามารถรู้กำหนดวันหมดอายุ/วันผลิตอาหารพร้อมปรุง ประเภทนั้น

ฉะนั้น เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับอาหารพร้อมปรุงที่สะอาด ปลอดภัย สด ใหม่ และคุ้มค่า กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดอาหารพร้อมปรุงเป็นอาหารที่มีฉลาก การเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุงจึงต้องสังเกต

ฉลากอาหารพร้อมปรุง ต้องมีชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วัน และเดือนที่ผลิต รวมทั้งคำแนะนำในการเก็บรักษาอาหารพร้อมปรุง

ภาชนะบรรจุ จะต้องสะอาดได้มาตรฐานสามารถปกปิดอาหารพร้อมปรุง ป้องกันการปนเปื้อนได้ การวางจำหน่าย อาหารพร้อมปรุง ตามห้างสรรพสินค้า จะต้องวางจำหน่ายในตู้แช่เย็น อุณหภูมิต่ำกว่า 7 องศาเซลเซียส สังเกตได้จากเครื่องวัดอุณหภูมิที่ตู้แช่เย็นตามห้างสรรพสินค้า

สังเกตวัน เดือนที่ผลิตบนฉลาก ควรเลือกซื้อของที่ผลิตใหม่ ไม่ควรเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุงที่ผลิตเกิน 3 วัน เพราะอาจจะเกิดการเน่าเสียได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม เมื่อซื้ออาหารพร้อมปรุงมาเพื่อปรุง ประกอบ เป็นอาหาร ควรจะต้องล้างทำความสะอาดอีกครั้งก่อนนำมาปรุง และระหว่างรอการปรุงประกอบควรเก็บไว้ในตู้เย็น เพื่อลดอัตราการเน่าเสียและการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรค

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

การกินอาหาร เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

การกินอาหาร เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วนนั้น ควรปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อบัญญัติที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้น เพื่อแนะนำประชาชน ให้มีความรู้และความเข้าใจในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ดี ซึ่งประกอบด้วย

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนหรือผอมไป

2. กินข้าวเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ กินผักผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคและต้านมะเร็งได้

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย ไข่เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืช ที่ใช้กินเนื้อสัตว์ได้

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนม วันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิแต่พอควร เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงกะทิ เป็นประจำ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด กินเค็มมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

8. การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุก และปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอร์มาลีน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
PANYAPIWAT MAHASARAKHAM RAJABHAT UNIVERSITY

โรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย การทานอาหารต้องทานให้ครบทั้ง 5 หมู่

กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และยังมีสารอื่นๆ เช่น ใยอาหาร ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

ประเทศไทยเราได้แบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกันเข้าไว้ในหมู่เดียวกัน เพื่อให้เราสามารถพิจารณาได้ว่าได้กินอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้ปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การกินดี มีผลให้เกิด “ภาวะโภชนาการดี”

มหาวิทยาลัยหัตถศิลป์ DHURAKIJ PUNDIT UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 3.1 งดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
2. สามารถปฏิบัติตนงดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศได้

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 3.1 งดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายงดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ (1 ชั่วโมง)
3. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง งดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
2. ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง โทษของการเสพยาเสพติด
3. ใบความรู่ที่ 9 เรื่อง โทษของการพนัน
4. ใบความรู้ที่ 10 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง โทษของการเสพยาเสพติด

ความหมายของยาเสพติด ยาเสพติดให้โทษ หรือสิ่งเสพติดหมายถึง ยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใดก็ตาม ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ต้องการยาเสพติดตลอดเวลา แสดงออกทางร่างกายและจิตใจ
2. ต้องเพิ่มขนาดของยาเสพติดมากขึ้น
3. มีอาการอยากหรือหิวยาเมื่อขาดยา (บางท่านจะมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา)
4. สุขภาพทั่วไปทรุดโทรม

ถ้าพบเห็นบุคคลที่มีพฤติกรรม 4 ประการ ให้พึงสังเกตว่าอาจจะเป็นคนที่ใช้ยาเสพติดประเภทของยาเสพติด

ปัจจุบันสิ่งเสพติดหรือยาเสพติดให้โทษมีหลายประเภท อาจจำแนกได้หลายเกณฑ์ นอกจากแบ่งตามแหล่งที่มาแล้ว ยังแบ่งตามการออกฤทธิ์และแบ่งตามกำกฎหมายดังนี้

ก. จำแนกตามสิ่งเสพติดที่มา

1. ประเภทที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน กระท่อม กัญชา
2. ประเภทที่ได้จากการสังเคราะห์ เช่น เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาม้า แอมเฟตามีน สาระเหย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ข. จำแนกสิ่งเสพติดตามกฎหมาย

1. ประเภทถูกกฎหมาย เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ บุหรี่ เหล้า กาแฟ ฯลฯ
2. ประเภทผิดกฎหมาย เช่น มอร์ฟีน ฝิ่น เฮโรอีน กัญชา กระท่อม แอมเฟตามีน ฯลฯ

ค. การจำแนกสิ่งเสพติดตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง

1. ประเภทกดประสาท เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยากล่อมประสาท ยา ระงับประสาท ยานอนหลับ สาระเหย เครื่องดื่มมึนเมา เช่นเหล้า เบียร์ ฯ
2. ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีน ยาม้า ใบกระท่อม บุหรี่ กาแฟ โคคาอีน
3. ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอส ดี, เอส ที พี, น้ำมันระเหย
4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน อาจกด กระตุ้น หรือหลอนประสาท

ผสมรวมกัน ได้แก่ กัญชา

โทษและพิษภัยของสารเสพติด

เนื่องด้วยพิษภัยหรือโทษของสารเสพติดที่เกิดแก่ผู้หลงผิดไปเสพสารเหล่านี้เข้าซึ่งเป็นโทษที่มองไม่เห็นชัด เปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบ ที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้นลงไปทุกวันก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคมและบ้านเมืองอย่างร้ายแรงเพราะสารเสพติดทุกประเภทที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายในระบบประสาทสมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดสารเสพติดเหล่านั้นจึงไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกายเลย แต่กลับจะเกิดโรคและพิษร้ายต่าง ๆ จนอาจทำให้เสียชีวิตหรือ เกิดโทษและอันตรายต่อครอบครัวเพื่อนบ้าน สังคม และชุมชนต่าง ๆ ต่อไปได้อีกมาก

โทษทางร่างกาย และจิตใจ

1. สารเสพติดจะให้โทษโดยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรมพิษภัยของสารเสพติดจะทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง มีอารมณ์จิตใจไม่ปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น วิตกกังวล เลื่อนลอยหรือฟุ้งซ่าน ทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะมึนเมาตลอดเวลา อาจเป็นโรคจิตได้ง่าย

2. ด้านบุคลิกภาพจะเสียหมด ขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติ ความสะอาดและสติสัมปชัญญะมีอากัปกิริยาแปลก ๆ เปลี่ยนไปจากเดิม

3. สภาพร่างกายของผู้เสพจะอ่อนเพลีย ซูบซีด หมดเรี่ยวแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่าและเกียจคร้านเฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อ ปล่อยตัว สกปรกความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ผิดปกติ

4. ทำลายสุขภาพของผู้ติดสารเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะ เพราะระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวคล้ำซีด เลือดจางผอมลงทุกวัน

5. เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่ายและเมื่อเกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก

6. อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่องใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

7. เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ถึงขั้นอาละวาด เมื่อหิวยาเสพติดและหายาไม่ทันเริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุกกระวนกระวาย และในที่สุดจะมีอาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม

โทษพิษภัยต่อครอบครัว

1. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว

2. ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ที่จะต้องหามาซื้อสารเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้องเสียเงินรักษาตัวเอง

3. ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ

4. สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัวและญาติ พี่น้อง

โทษพิษภัยต่อสังคมและเศรษฐกิจ

ผู้ที่ติดสารเสพติด นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้ว ยังอาจมีพฤติกรรมนำไปสู่ปัญหาด้านต่าง ๆ แก่สังคมได้ เพราะ

1. ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และอุบัติเหตุอันตรายต่างๆ ต่อตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนเป็นปัญหาของโรคบางอย่าง เช่น โรคเอดส์

2. ถ่วงความก้าวหน้าของชุมชน สังคม โดยเป็นภาระต่อส่วนรวมที่ประชาชนต้องเสียภาษีส่วนหนึ่งมาใช้ในการปราบปรามบำบัดผู้ที่ติดสารเสพติด

3. สูญเสียแรงงานโดยไร้ประโยชน์บั่นทอนประสิทธิภาพของผลผลิตทำให้รายได้ของชาติในส่วนรวมกระทบกระเทือนและเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติ

4. เนื่องจากสภาพเป็นคนอมโรคมีความประพฤติและบุคลิกลักษณะเสื่อมจนเป็นที่รังเกียจของสังคม ทำให้เป็นคนไร้สติในวงสังคมโอกาสที่จะประกอบกิจที่ผิดศีลธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งเสพติด เช่น ผูดปด ขโมย หรือกลายเป็นอาชญากร เพื่อแสวงหาเงินซื้อ สารเสพติดสิ่งเหล่านี้ล้วนทำลายอนาคตทำลายชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูลโทษที่

ก่อให้เกิดกับส่วนรวมและประเทศชาติรัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคน และงบประมาณแผ่นดิน จำนวนมหาศาล เพื่อใช้ในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติด สารเสพติด ทำให้ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่าเกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ความมั่นคงของประเทศชาติถูกกระทบกระเทือนประชาชนเดือนร้อนเพราะเหตุอาชญากรรม ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างน่าเสียดาย โดยเฉพาะผู้ติดสารเสพติดเป็นเยาวชน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 9 เรื่อง โทษของการพนันและการเที่ยวกลางคืน

การพนัน (อังกฤษ : gambling) หมายถึง การเล่นชนิดหนึ่งเพื่อเอาเงินหรือสิ่งอื่นใดด้วยการเสี่ยงโชค โดยการทำนายหรือคาดเดาผลที่เกิดขึ้นในอนาคต การพนันอาจแบ่งได้หลายอย่าง เช่น การพนันในการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น เกมไพ่เกมลูกเต๋า การพนัน โดยการทำนายผลที่คาดว่าเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การแทงบอลการแทงม้า และการพนันที่ไม่มีการแข่งขันโดยขึ้นกับความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิด เช่น หวย

โทษของการเล่นพนัน

1. ผู้ชนะย่อมก่อเวร
2. ผู้แพ้ย่อมเสียดายทรัพย์ที่เสียไป
3. ทรัพย์สินย่อมหมดไป
4. ไม่มีใครเชื่อถือถ้อยคำ
5. เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อน
6. ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

การเที่ยวกลางคืน หมายถึง การเที่ยวสถานบันเทิงในตอนกลางคืนโดยศึกษาลักษณะดังต่อไปนี้ คือ ลักษณะสถานที่ที่วัยรุ่นไปเที่ยวกลางคืน ช่วงเวลาที่ไปเที่ยว ค่าใช้จ่ายในการเที่ยว แต่ละครั้ง การใช้เวลาในการเที่ยวแต่ละครั้งบุคคลที่ไปเที่ยวกลางคืนกับนักเรียนวัยรุ่น วันที่ไปใช้บริการของสถานบันเทิง แหล่งข้อมูลที่นักเรียน วัยรุ่นได้รู้จักสถานบันเทิง พฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกในสถานที่เที่ยวกกลางคืน ได้แก่ การดื่ม การรับประทาน การเต้นรำ การพูดคุย การฟังเพลง

โทษของการเที่ยวกลางคืน

1. ชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาตน สถานที่เที่ยวกลางคืนคือแหล่งรวมคนมิจฉาทิฐิ คนพาล คนขาดสติ อันตรายต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอในหมู่คนเหล่านี้ ดังนั้น ผู้ชอบเที่ยวกลางคืนจึงชื่อว่าเป็นการเสี่ยงภัยโดยไม่จำเป็น เพราะนอกจากจะเสียทรัพย์ เสียเวลาสำหรับทำความดีแล้ว ยังอาจเสียชีวิตเอาง่าย ๆ อีกด้วย ย่อมชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาตน

2. ชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาบุตรภรรยา บุรุษซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ชอบเที่ยวกลางคืน ย่อมเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้บุตรภรรยาเอาอย่างบ้าง ดังนั้น นอกจากเขาจะชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาตนแล้ว ยังชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาบุตรภรรยาของตนอีกด้วย

3. ชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาทรัพย์สมบัติ บ้านใดก็ตามที่สมาชิกออกเที่ยวกลางคืนกัน แล้วปิดบ้านทิ้งไว้ ย่อมตกเป็นเหยื่อให้เหล่าโจรผู้ร้ายเข้าไปลักขโมยทรัพย์สมบัติได้ง่าย เพราะเหตุนี้การเที่ยวกลางคืนจึงชื่อว่าไม่คุ้มครองสมบัติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 10 เรื่อง โรคติดต่อทางเพศ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เริ่มจะพบมากขึ้นในวัยรุ่นซึ่งจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานโดยที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเองทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ การที่เรามีความรู้เกี่ยวกับการติดต่อ อาการของโรค การรักษา จะเป็นขั้นแรกของการป้องกันโรคข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ควรทราบ

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัยทุกชนชั้น แต่พบมากในหมู่วัยรุ่น

2. อัตราการติดเชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบมากขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นมีค่านิยมที่จะอยู่ก่อนแต่งงานหรือนิยมมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังไม่มาก และที่สำคัญมีการหย่าร้างสูง ทำให้คนมีสามีหรือภรรยาหลายคนทำให้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น

3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยมากมักจะไม่เกิดอาการดังนั้นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อโดยที่ไม่รู้ตัว แพทย์บางประเทศจึงแนะนำให้มีการตรวจค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สำหรับคนที่สำส่อน

4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังก่อให้เกิดปัญหาทางสาธารณสุขอย่างมาก

5. โรคอาจจะลุกลามไปยังมดลูกหรือท่อรังไข่ทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้อง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการเป็นหมัน หรือตั้งครรภ์นอกมดลูก

6. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจจะทำให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น การติดเชื้อทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูก

7. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์

กลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดโรค

1. การมีเพศสัมพันธ์กับชายหรือหญิงบริการใน 3 เดือนที่ผ่านมา
2. การมีคู่นอนมากกว่า 1 คนใน 3 เดือนที่ผ่านมา
3. การมีเพศสัมพันธ์กับคู่คนใหม่ใน 3 เดือนที่ผ่านมา
4. การที่มีประวัติป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใน 1 ปีที่ผ่านมา
5. การที่สามีหรือภรรยามีคู่นอนมากกว่า 1 คนใน 3 เดือนที่ผ่านมา
6. การที่คู่ครองอยู่กันคนละที่

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
RAJABHAT PHRANAKHONSRIAYUTTHAYA UNIVERSITY

อาการของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ปัสสาวะขัด
2. มีผื่น แผลหรือตุ่มน้ำที่อวัยวะเพศหรือทวารหนัก
3. มีหนองหรือน้ำหลั่งจากช่องคลอดหรือท่อปัสสาวะ
4. มีอาการคันหรือปวดบริเวณทวาร
5. มีอาการแดงและปวดบริเวณอวัยวะเพศ
6. ปวดท้องหรือปวดช่องเชิงกราน
7. ปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
8. ตกขาวบ่อย

การรักษาตั้งแต่เริ่มต้นจะทำให้รักษาหายขาดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จะทำให้ติดโรคเอดส์ง่ายขึ้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 3.2 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
2. สามารถปฏิบัติตนในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นได้

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 3.2 สร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายหลักการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น (1 ชั่วโมง)
3. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง หลักการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
2. ใบความรู้ที่ 11 เรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการในครอบครัว

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 11 ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการในครอบครัว

การปลูกผักสวนครัว

การปลูกผักสวนครัวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกภายในบ้านได้มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวเด็ก ๆ ได้เรียนรู้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้เรียนรู้เรื่อง พืชผักสิ่งมีชีวิตแมลงดินจากการลงมือปฏิบัติเอง นอกจากนี้การปลูกพืชสวนครัวยังช่วยให้ผู้ปลูกลดความเสี่ยงจากการบริโภคผักที่ปนเปื้อนสารเคมีที่เกษตรกรส่วนใหญ่นิยมใช้กิจกรรมนี้จึงนับได้ว่าช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวให้ดีขึ้น

พื้นที่ปลูก

การปลูกผักสวนครัวไม่จำเป็นต้องปลูกบนพื้นดินเสมอไปหากไม่มีบริเวณบ้านหรือมีพื้นที่ดินน้อยเราก็สามารถปลูกในกระถางกะละมังหรือภาชนะแขวนอื่น ๆ ได้หากเป็นดาดฟ้าอาจใช้ ผ้าไนล่อนช่วยพลางแสงเพื่อใช้เป็นพื้นที่ปลูกได้เช่นกัน การปลูกเพื่อให้ได้ผลดีเราควรศึกษาว่าพืชชนิดใดชอบพื้นที่อย่างไรโดยปกติผักกินใบและผักกินผล เช่น คะน้า กวางตุ้ง พริกมะเขือ จะชอบที่โล่งแจ้งแดดจัดสะระแหน่ตะไคร้ใบชะพลูใบบัวบกชอบที่มีร่มเงาหากเจอแดดจัดอาจตายได้ ดังนั้น ก่อนปลูกจึงต้องศึกษาธรรมชาติของพืชแต่ละชนิดก่อน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

คุณภาพดิน

ดินนับได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปลูกพืชหากดินที่นำมาปลูกพืชมีคุณภาพไม่ดีเช่นดินเป็นดินเหนียวหรือดินเค็มจำเป็นต้องปรับปรุงคุณภาพดินให้เหมาะแก่การปลูกพืชชนิดที่ต้องการปลูกหรือเลือกปลูกพืชที่เหมาะกับสภาพดินที่มีอยู่ เช่น หน่อไม้ฝรั่งและมะเขือเทศสามารถปลูกได้ในดินเค็มการปรับปรุงดินเหนียวและดินเค็มสามารถทำได้ โดยนำขี้เถ้าแกลบและปุ๋ยคอกมาผสมคลุกเคล้ากับดินจะทำให้ดินร่วนซุยขึ้นและพืชดูดซึมเกลือเข้าสู่ลำต้นได้น้อยลงส่วนผู้นิยมซื้อดินสำเร็จให้เลือกชนิดที่มีใบก้ามปูและเปลือกถั่วมาก ๆ เพราะมีคุณภาพดีกว่าดินที่ผสมด้วยกาบมะพร้าวและแกลบ

การขยายพันธุ์พืช

การขยายพันธ์พืชโดยทั่วไปมีการขยายพันธ์โดยวิธีการใช้เมล็ดและใช้ส่วนของพืช

1. ใช้เมล็ดการเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์มาปลูกมีข้อสังเกตในการเลือก โดยพิจารณาจากวันรวบรวมพันธุ์ทดสอบพันธุ์วันหมดอายุเปอร์เซ็นต์ความงอกความบริสุทธิ์ของเมล็ดพันธุ์และดูคำแนะนำในการปลูกว่าพืชนั้นเหมาะที่จะปลูกในช่วงเวลาใดสภาพอากาศอย่างไรการปลูกพืช โดยใช้เมล็ดนิยมใช้กับพืชจำพวกไม้ดอกพืชไร่ที่มีอายุสั้นและพืชที่ไม่สามารถขยายพันธุ์โดยวิธีอื่นได้การเพาะเมล็ดหากเป็นพืชไร่ราคาเมล็ดไม่แพงนิยมเพาะในแปลงปลูกโดยตรงหากขึ้นหนาแน่นมากจะถางออกแต่หากเมล็ดราคาแพงจะเพาะในแปลงกล้าหรือกะบะก่อนแล้วจึงย้ายมาปลูกในแปลงจริง

2. การขยายพันธ์พืชโดยใช้ส่วนต่างๆของพืชเช่นกิ่งลำต้นหัวหน่อเหง้าทำได้หลายวิธีเช่นการติดตา การทาบกิ่งการตัดชำและการแบ่งแยกหัวหน่อเป็นต้นการปลูกไม้ผลเพื่อให้ได้ผลผลิตเร็วไม่กลายพันธุ์ควรเลือกวิธีการตอนการทาบกิ่ง

การดูแลรักษา

1. การปลูกพืชต้องมีการดูแลเรื่องการให้น้ำในขนาดที่เหมาะสมกับพืชแต่ละชนิดพืชบางชนิดชอบน้ำมาก บางชนิดชอบน้ำน้อย

2. ความพอเหมาะของแสงผักสวนครัวชนิดกินใบส่วนใหญ่ชอบแดดจัดเช่นคะน้ากวางตุ้งผักกาดขาวส่วนชะพลูสะระแหน่ชอบที่ร่ม

3. การให้ปุ๋ยการปลูกสวนครัวไม่จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมีเพราะไม่ได้ต้องการเร่งการเจริญเติบโตของพืช เพื่อประโยชน์ทางการค้าการใช้ปุ๋ยเคมีเพียงอย่างเดียวอาจทำให้โครงสร้างของดินเสียไปการบำรุงดินทำได้โดยการใช้อินทรีย์วัตถุ เช่น มูลสัตว์และปุ๋ยหมักที่ได้จากเศษวัชพืชหรือรดด้วยน้ำหมักเศษอาหารและอินทรีย์วัตถุต่าง ๆ ที่เรียกกันว่าอีเอ็ม

4. การกำจัดศัตรูพืชควรหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืชการป้องกันโรคพืชและศัตรูพืชเริ่มต้นด้วยการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ปราศจากโรคการทำความสะอาดแปลงปลูกกำจัดวัชพืชและตอซังและผึ่งแดดเพื่อกำจัดเชื้อโรคการปลูกพืชหลายชนิด ๆ ในแปลงปลูกและการปลูกพืชหมุนเวียนจะช่วยป้องกันการระบาดของศัตรูพืชหากพบโรคพืชให้ทำลายต้นที่เป็นก่อนโรคระบาดสำหรับหนอนแมลงให้เลือกใช้วิธีกลหรือชีววิธีแทนการใช้สารเคมีกรณีที่มีการระบาดมากให้ใช้สมุนไพรกำจัดแมลงแทนสารเคมี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวพืชสวนครัวเพื่อนำมารับประทานหากเป็นผักใบเช่นคะน้าผักกาดหอม ควรเด็ดกินเฉพาะใบล่างแล้วเหลือยอดไว้จะกินได้นานโดยไม่ต้องปลูกบ่อยแต่ผักสวนครัวบางประเภทยิ่งเด็ดยอดยิ่งแตกกิ่งใหม่ เช่น สะระแหน่ คื่นฉ่าย กะเพรา โหรพา แมงลัก เราจึงควรเก็บด้วยการเด็ดยอด

การปลูกผักในกระถาง

บ้านที่มีเนื้อที่จำกัดหรือไม่มีที่เป็นพื้นดินหากต้องการปลูกพืชส่วนครัวก็สามารถทำได้ โดยเลือกปลูกพืชผักที่มีรากหยั่งไม่ลึกมากนักและหาภาชนะปลูกให้เหมาะสม เช่น กระถาง กะบะกาละมังตะกร้า ฯลฯ อาจเป็นแบบตั้งพื้นหรือแบบแขวนก็ได้ผักที่มีระบบรากหยั่งตื้น ได้แก่ ผักชีต้นหอม คะน้า ผักบุ้งจีน ผักกาดขาวกะหล่ำปลี สะระแหน่ ยี่หร่า ตั้งโอ๋ ฯลฯ ผักที่มีระบบหยั่งรากลึกปานกลาง ได้แก่ พริก มะเขือ แตงกวา ถั่วแขก ตะไคร้ กะเพรา โหรพา สามารถปลูกได้ในกระถางไม่ต้องใช้แปลงปลูก

รั้วกินได้

มีพืชผักหลายชนิดที่เราสามารถปลูกเป็นรั้วบ้านได้หากบ้านใครมีอาณาบริเวณและอยู่ในที่ปลอดภัยพอที่จะใช้รั้วจากธรรมชาติได้รั้วกินได้ก็จะเป็นเครื่องบอกอาณาเขตที่สวยแปลกตาและสามารถให้ใบให้หน่อหรือผลเป็นอาหารแก่เราได้ด้วยรั้วจากพืชยืนต้นมีพืชหลายชนิดที่เป็นไม้ยืนต้นหรือไม้พุ่ม ที่สามารถตัดแต่งกิ่งให้เป็นรั้วได้สวยงามและกินเป็นอาหารได้ เช่น ชะอมกระถินผักหวานบ้าน มะขาม มะกอก สะเดา ฯ รั้วจากพืชชนิดเลื้อยเกาะพืชกลุ่มนี้มีลำต้นเป็นเถาเลื้อยจึงจำเป็นต้องทำรั้วลวดหนามรั้วไม้ไผ่หรือรั้วเหล็กดัดเพื่อให้พืชได้เลื้อยพันพืชที่สามารถนำมาปลูกเป็นรั้วกินได้คือ ตำลึง ขจร ถั่วพู ถั่วฝักยาว บวบ มะระ น้ำเต้า ฟักพวงชมพู ฯลฯ

กิจกรรมที่ 4.1 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท
2. สามารถป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาทได้

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 4.1 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายหลักการป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท (1 ชั่วโมง)
3. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง การป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท
2. ใบความรู้ที่ 12 เรื่อง ระมัดระวังป้องกันอุบัติภัยที่อาจเกิดภายในบ้าน
3. ใบความรู้ที่ 13 เรื่อง ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติภัยในที่สาธารณะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 12 เรื่อง ระมัดระวังป้องกันอุบัติภัยที่อาจเกิดภายในบ้าน

การป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน

การป้องกันอุบัติเหตุในบ้านหรือที่พักอาศัยไม่ว่าจะเป็นตึกแถว แฟลต อาคารชุดต่าง ๆ สิ่งสำคัญก็คือ การที่ทุกคนตระหนักถึงอันตรายทราบสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ และมีความปรารถนาความเต็มใจ ในการที่จะป้องกันหรือความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุให้น้อยลง ซึ่งวิธีการป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน อาจกระทำได้ดังต่อไปนี้

1. การป้องกันในด้านบุคคล

2. การป้องกันในด้านสิ่งแวดล้อม

การป้องกันในด้านบุคคล การป้องกันอุบัติเหตุในด้านบุคคลสามารถกระทำได้ดังนี้

1. การศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับอันตรายสาเหตุ และการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

2. การรักษาสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ หากสภาพร่างกายบกพร่องก็ควรรีบแก้ไขเช่น สายตาสั้น หูพิการ เป็นต้น

3. การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ หากเจ็บป่วยหรือไม่สบายใจ ควรหยุดพักไม่ควรทำกิจกรรมใด ๆ ภายในบ้าน

4. การระมัดระวังในการทำงานมีสติ และทำงานด้วยความตั้งใจ จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

5. การฝึกอบรมหรือให้ความรู้ในการปฏิบัติ เพื่อความปลอดภัยในบ้าน ได้แก่ สมาชิก ทุกคนในบ้านโดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และคนพิการ

การป้องกันด้านสิ่งแวดล้อม การป้องกันอุบัติเหตุในบ้านในด้านสิ่งแวดล้อมสามารถกระทำได้ดังนี้

1. การออกแบบบ้าน เครื่องใช้ภายในบ้านและการก่อสร้าง ควรคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลักสำคัญ บ้านไม่ควรสร้างติดถนนใหญ่ประตูทางเข้าไม่ควรมีมุมอับหรือมีต้นไม้ใหญ่ใกล้ตัวอาคาร ควรออกแบบบ้านให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ การก่อสร้างจะต้องถูกต้องตามกฎเกณฑ์ทางด้านวิศวกรรมรวมทั้งใช้วัสดุก่อสร้างที่มีความแข็งแรง คงทน สวยงาม และไม่เป็นเชื้อเพลิงได้ง่าย

2. การออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น กฎหมายเกี่ยวกับการออกแบบบ้านที่ถูกสุขลักษณะ และปลอดภัยกฎหมายเกี่ยวกับการก่อสร้างบ้าน กฎหมายเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้อยู่อาศัยในบ้านกฎหมายเกี่ยวกับการผลิตอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เพื่อความปลอดภัย ฯลฯ ทั้งนี้จะต้องให้ประชาชนทุกคนปฏิบัติตามกำหมายอย่างเคร่งครัดและมีบทลงโทษเมื่อกระทำผิดกฎหมายด้วย

3. การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย แยกเป็นหมวดหมู่และแยกเป็นสัดส่วน โดยเฉพาะสารพิษสารเคมีหรืออุปกรณ์เครื่องใช้ที่แหลมคมเป็นอันตราย ควรให้พ้นมือเด็ก

4. การดูแลบำรุงรักษาบ้านบริเวณบ้านและสนามหญ้าให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ไม่สกปกรกรุงรังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและที่อยู่อาศัยของสัตว์ และไม่เป็นหลุมบ่อ

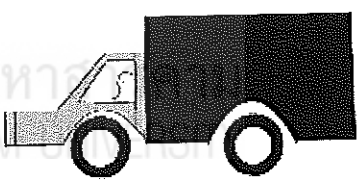
5. การสำรวจความปลอดภัยที่บ้าน ควรจัดทำแบบสำรวจความปลอดภัยที่บ้านเพื่อเป็นการตรวจ สภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณบ้าน ห้องต่างๆ และเครื่องมือเครื่องใช้ หากพบว่าอยู่ในสภาพที่ไม่ปลอดภัย หรือมีการชำรุดทรุดโทรมก็จะได้แก้ไขหรือซ่อมแซมเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 13 เรื่อง ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติภัยในที่สาธารณะ

การป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ ได้แก่

1. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ไม่ปลอดภัย เช่น
   - สถานที่ที่มีการก่อสร้าง
   - ต่อเติมสถานที่ที่ป้ายห้ามเข้า
2. การเล่นเครื่องเล่นในสวนสนุกและห้างสรรพสินค้าให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพนักงานและไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นเครื่องเล่นตามลำพัง หากพาเด็กไปเล่นเครื่องเล่นในสวนสาธารณะหรือสนามเด็กเล่นให้ตรวจดูก่อนว่า เครื่องเล่นนั้นชำรุดหรือไม่ หากเครื่องเล่นใดชำรุดอย่าให้เด็กเล่นและไม่ทิ้งให้เด็กอยู่ตามลำพัง
3. การปฏิบัติตนในขณะขับขี่รถ คือ ควรสมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้าย รถจักรยานยนต์ คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับรถยนต์หรือเมื่อนั่งตอนหน้า และควรปฏิบัติตามกฎจราจร



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 4.2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ด้วยตนเอง

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 4.2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายหลักการออกกำลังกายสม่ำเสมอ (40นาที)
3. ผู้เข้าอบรมฝึกการออกกำลังกายอย่างง่าย (20 นาที)
4. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง การออกกำลังกาย
2. ใบความรู้ที่ 14 เรื่อง หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 14 เรื่อง หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกวิธี

ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนที่จะออกกำลังกายต้องการอบอุ่นร่างกายก่อเช่น ถ้าเราจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งก็ไม่สมควรที่จะลงวิ่งทันที เมื่อไปถึงสนามควรจะอุ่นร่างกาย มีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อนช้า ๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย สะบัดแข้ง สะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะอยู่กับที่ช้าๆ ชั่วระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ดังนั้น การอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำ

ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนการออกกำลังอย่างจริงจัง การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศโดยการหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงาน จนถึงระดับหนึ่งการที่จะออกกำลังกายได้ถึงระดับนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง คือ เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้วควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงที่ละน้อยแทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกับคืนสู่หัวใจ

บัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3 ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนกายก่อนเริ่มออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับกับชนิดของการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด
10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
RAJABHAT PHRANAKHON SI AYUTTHAYA UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 5.1 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
2. สามารถปฏิบัติตนให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอได้

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 5.1 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายหลักการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ (1 ชั่วโมง)
3. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
2. ใบความรู้ที่ 15 เรื่อง รูปแบบการพักผ่อนให้เพียงพอ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 15 เรื่อง รูปแบบการพักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อน หมายถึง การนอนหลับและกิจกรรมเสริมอื่น ๆ ที่กระทำแล้วก่อให้เกิดความผ่อนคลายต่อร่างกายและจิตใจ

ในชีวิตของมนุษย์กล่าวว่า 1 ใน 3 ใช้ไปกับการนอน การนอนเป็นกิจกรรมที่จำเป็นของการดำรงชีวิต การมีชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพสมบูรณ์ มีสติปัญญาที่แจ่มใส มีสุขภาพกายและจิต ที่ดีจะต้องมีการนอนหลับพักผ่อน การนอนนับเป็นสภาวะหนึ่งของร่างกายที่การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในร่างกายลดลง การรับรู้ต่อโลกภายนอก และสิ่งแวดล้อมลดน้อยลง เพื่อพักผ่อนทั้งกายและใจ การพักผ่อนใด ๆ ของมนุษย์นั้นไม่มีการพักผ่อนใดที่จะเทียบเท่ากับการนอน

ประโยชน์ของการนอนนั้นมีมากมายหลายประการ เช่น

- ทำให้สมองได้จัดรวบรวมข้อมูลที่เราได้รับในแต่ละวันอย่างเป็นระบบ ในระหว่างการนอนนั้นสมองจะเลือกเก็บข้อมูลที่จำเป็นไว้ในลิ้นชักความจำ และจัดระบบระเบียบข้อมูลที่ได้รับในแต่ละวัน ถ้าไม่มีการนอนแล้วสมองจะเหนื่อยล้าและทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ
- การนอนทำให้คนเราฝัน ความฝันนั้นนับเป็นกระบวนการที่สำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เราได้ระบายความคับ ข้องทางจิตใจ เป็นการระบายความกดดันที่มนุษย์เราเก็บไว้ในจิตใต้สำนึกในยามตื่น เมื่อหลับจึงออกมาในรูปของความฝัน
- ทำให้ผิวพรรณผุดผ่องสดใส ดวงตาเป็นประกายแจ่มใส จะเห็นได้ชัดในช่วงตื่นนอนตอนเช้า ผิวพรรณของคนที่นอนเต็มที่จะมีน้ำมีนวลน่าดูและชวนมอง
- ทำให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า มีความกระตือรือร้นและมีพลังงานในการทำงานและดำเนินชีวิต
- ทำให้สมองฉับไว คิดอ่านแจ่มใส สดชื่น ความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับสมองเมื่อวันวานก็ถูกลบเลือนไป เป็นความสดชื่นมาแทนที่
- ทำให้อารมณ์ดี แจ่มใส ไม่หงุดหงิด ในคนที่นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอหรือนอนไม่หลับจะพบว่าเมื่อตื่นขึ้นมามักมีอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิดง่าย เรื่องที่ไม่เป็นเรื่องก็เก็บเอามาคิดและบางคนพาลทะเลาะวิวาทกับเพื่อนฝูง ได้อีกเหมือนกัน
- ทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรมในชีวิต ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
PHRANAKHON RAJABHAT LANNASARAM UNIVERSITY

ข้อควรปฏิบัติในการนอน มีดังนี้

1. นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียงดังรบกวนการนอน

2. ก่อนเข้านอนไม่ควรออกกำลังกาย อ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ที่มีเรื่องราวตื่นเต้นเพราะจะไปกระตุ้นสมองให้ตื่นเต้น และนอนไม่หลับได้

3. การดื่มนมอุ่น ๆ 1 แก้ว ก่อนเข้านอนจะช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่ไม่ควรดื่มน้ำชากาแฟ โกโก้ ตั้งแต่ช่วงเย็นไปจนถึงก่อนนอนและไม่ควรดื่มน้ำอัดลมประเภทน้ำดำก่อนนอนเพราะในเครื่องดื่มเหล่านี้จะมีสารคาเฟอินที่จะไปกระตุ้นประสาททำให้นอนหลับได้ยาก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 5.2 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
2. สามารถปฏิบัติตนให้มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมได้

กิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติกิจกรรมหน่วยที่ 5.2 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม (10 นาที)
2. วิทยากรบรรยายหลักการมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม (1 ชั่วโมง)
3. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่ไม่เข้าใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

1. PowerPoint เรื่อง มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
2. ใบความรู้ที่ 16 เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน
3. ใบความรู้ที่ 17 เรื่อง อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 16 เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน

การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

1. การปรับปรุงซ่อมแซมสภาพทั่วไปของบ้านให้มีความมั่นคงแข็งแรง

2. ห้องน้ำห้องส้วมที่เหมาะสมควรอยู่ภายในบ้านหากห้องน้ำห้องส้วมอยู่นอกบ้านควรปรับทางเดินให้เรียบไม่เปลี่ยนระดับอาจทำทางลาดหน้าทางเข้าห้องน้ำแต่ต้องมีพื้นราบเป็นทางพักไม่วางสิ่งกีดขวางมีแสงสว่างพอเพียง

3. ทางเดินภายในบ้านมีความกว้างเพียงพอ (อย่างน้อย 80 ซม.) ไม่ควรเปลี่ยนระดับ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 17 เรื่อง อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

9 วิธีง่าย ๆ ในการช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม

1. ประหยัดไฟเปลี่ยนไฟ การเปลี่ยนหลอดไฟจากหลอดไส้เป็นหลอดประหยัดไฟหนึ่งดวงจะช่วยลดคาร์บอนไดออก ไซด์ได้ 150 ปอนด์ ต่อปี

2. แนะนำให้ขับรถน้อยลงหากเป็นระยะทางใกล้ ๆ สามารถเดินหรือขี่รถจักรยานแทนได้ หรืออาจใช้บริการของรถรับส่งสาธารณะรถไฟฟ้าใต้ดินรถไฟฟ้า BTS หรือ คาร์พูลเพราะการขับรถยนต์เป็นระยะทาง 1 ไมล์จะปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์1 ปอนด์

3. เช็คลมยางการขับรถโดยที่ยางมีลมน้อยอาจทำให้เปลืองน้ำมันขึ้นได้ถึง 3% จากปกติ น้ำมันทุก ๆ แกลลอนที่ประหยัดได้จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 20 ปอนด์

4. รีไซเคิลของใช้เพียงแค่ลดขยะของคุณเอง 10% โดยหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีบรรจุภัณฑ์มากชิ้นหรือนำกระดาษและภาชนะบรรจุอื่น ๆ กลับไปใช้ใหม่ จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ 1,200 ปอนด์ ต่อปี

5. ใช้น้ำร้อนให้น้อยลงในการทำน้ำให้ร้อนใช้พลังงานในการต้มสูงมากการปรับเครื่องทำน้ำอุ่นให้มีอุณหภูมิ และแรงน้ำให้น้อยลงจะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 350 ปอนด์ ต่อปีหรือ การซักผ้าในน้ำเย็น จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ปีละ 500 ปอนด์

6. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ใช้ปิดทีวีคอมพิวเตอร์เครื่องเสียงและเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆเมื่อไม่ใช้ จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้นับพันปอนด์ต่อปี

7. เปิดเครื่องปรับอากาศที่ 25 องศาเซล C การปรับอุณหภูมิต่ำกว่านี้จะใช้พลังงานเพิ่มขึ้น 5-10 %

8. ปลูกต้นไม้การปลูกต้นไม้หนึ่งต้นจะดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 1 ตันตลอดอายุของมัน

9. บอกเพื่อน ๆ ของคุณเกี่ยวกับวิธีเหล่านี้

ภาคผนวก ข

แบบประเมินการดูแลพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบประเมินคุณภาพแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ คือ

เหมาะสมมากที่สุด ให้ 5 คะแนน
เหมาะสมมาก ให้ 4 คะแนน
เหมาะสมปานกลาง ให้ 3 คะแนน
เหมาะสมน้อย ให้ 2 คะแนน
เหมาะสมน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. อาบน้ำทุกวัน					
2. สระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง					
3. ตัดเล็บมือเล็บเท้าสั้น					
4. กินอาหารเช้าทุกวัน					
5. ล้างมือก่อนกินอาหาร					
6. ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด					
7. กินผักทุกวัน					
8. หลังกินอาหารจะบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้ง					
9. เก็บของเป็นระเบียบดูแลบ้านสะอาด					
10. ถ่ายอุจจาระทุกวัน					
11. ดื่มน้ำวันละไม่ต่ำกว่า 8 แก้ว					
12. แปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน					
13. ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม					
14. สวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้าย					

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
รถจักรยานยนต์					
15. คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับรถยนต์หรือเมื่อนั่งตอนหน้า					
16. ปฏิบัติตามกฎจราจร					
17. กินอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลายชนิด					
18. กินอาหารปรุงสุก					
19. ใช้ช้อนถ้วยจานที่ล้างสะอาดในการกินอาหาร					
20. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน					
21. หมั่นสังเกตตรวจสอบสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ					
22. นอนหลับเพียงพอทุกวัน					
23. มีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ					
24. ทิ้งขยะในที่รองรับ					
25. สูบบุหรี่					
26. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
27. ใช้สารเสพติด					
28. เล่นการพนัน					
29. เที่ยวกลางคืน					
30. ชอบวิตกกังวลเครียดหรือโมโหง่าย					
31. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ					
32. ใช้ฟันกัดของแข็งฉีกถุงพลาสติก					
33. ชอบกินอาหารรสเค็มหวานจัด					
34. ชอบกินเนื้อสัตว์ติดมัน					
35. กินอาหารที่แมลงวันตอม					
36. กินขนมกรุบกรอบหรือขนมใส่สีฉูดฉาดทุกวัน					
37. ใช้เวลาพูดคุยโทรศัพท์นานๆ อยู่เสมอ					
38. เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรืออินเตอร์เน็ตเป็นเวลานาน					

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
39. เล่นริมถนนบ่อน้ำหรือสถานที่ก่อสร้าง					
40. อยู่ในที่มีฝุ่นละอองควันบ่อย					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ .....

(.....)

ผู้ประเมิน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางที่ 8 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

รายการพฤติกรรม	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. อาบน้ำทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2. สระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3. ตัดเล็บมือเล็บเท้าสั้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
4. กินอาหารเช้าทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
5. ล้างมือก่อนกินอาหาร	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
6. ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
7. กินผักทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
8. หลังกินอาหารจะบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
9. เก็บของเป็นระเบียบดูแลบ้านสะอาด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
10. ถ่ายอุจจาระทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
11. ดื่มน้ำวันละไม่ต่ำกว่า 8 แก้ว	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
12. แปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
13. ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
14. สวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
15. คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับรถยนต์หรือเมื่อนั่งตอนหน้า	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการพฤติกรรม	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
17. กินอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลายชนิด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
18. กินอาหารปรุงสุก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
20. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
21. หมั่นสังเกตตรวจสอบสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
22. นอนหลับเพียงพอทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
23. มีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ อยู่เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
24. ทิ้งขยะในที่รองรับ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
25. สูบบุหรี่	+1	0	+1	+1	0	3	0.60
26. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
27. ใช้สารเสพติด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
28. เล่นการพนัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
29. เที่ยวกลางคืน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
30. ชอบวิตกกังวลเครียดหรือโมโหง่าย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
31. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
32. ใช้ฟันกัดของแข็งฉีกถุงพลาสติก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
33. ชอบกินอาหารรสเค็มหวานจัด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
34. ชอบกินเนื้อสัตว์ติดมัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
35. กินอาหารที่แมลงวันตอม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการพฤติกรรม	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
36. กินขนมกรุบกรอบหรือขนมใส่สีฉูดฉาดทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
37. ใช้เวลาพูดคุยโทรศัพท์นานๆ อยู่เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
38. เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรืออินเตอร์เน็ตเป็นเวลานาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
39. เล่นริมถนนบ่อน้ำหรือสถานที่ก่อสร้าง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
40. อยู่ในที่มีฝุ่นละอองควันบ่อย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ปฏิบัติประจำ หมายถึง มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอให้เป็นสุขนิสัย

ไม่แน่นอน หมายถึง มีการปฏิบัติพฤติกรรมบ้าง แต่ไม่แน่ใจว่าถูกต้อง

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	การปฏิบัติ	ประจำ	ไม่แน่นอน	ไม่ปฏิบัติ
1	อาบน้ำทุกวัน			
2	สระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง			
3	ตัดเล็บมือเล็บเท้าสั้น			
4	กินอาหารเช้าทุกวัน			
5	ล้างมือก่อนกินอาหาร			
6	ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด			
7	กินผักทุกวัน			
8	หลังกินอาหารจะบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้ง			
9	เก็บของเป็นระเบียบดูแลบ้านสะอาด			
10	ถ่ายอุจจาระทุกวัน			
11	ดื่มน้ำวันละไม่ต่ำกว่า 8 แก้ว			
12	แปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน			
13	ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม			
14	สวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์			
15	คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับรถยนต์หรือเมื่อนั่งตอนหน้า			
16	ปฏิบัติตามกฎจราจร			
17	กินอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลายชนิด			
18	กินอาหารปรุงสุก			

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ข้อ	การปฏิบัติ	ประจำ	ไม่แน่นอน	ไม่ปฏิบัติ
19	ใช้ช้อนถ้วยจานที่ล้างสะอาดในการกินอาหาร			
20	ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน			
21	หมั่นสังเกตตรวจสอบสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ			
22	นอนหลับเพียงพอทุกวัน			
23	มีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ			
24	ทิ้งขยะในที่รองรับ			
25	สูบบุหรี่			
26	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
27	ใช้สารเสพติด			
28	เล่นการพนัน			
29	เที่ยวกลางคืน			
30	ชอบวิตกกังวลเครียดหรือโมโหง่าย			
31	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ			
32	ใช้ฟันกัดของแข็งฉีกถุงพลาสติก			
33	ชอบกินอาหารรสเค็มหวานจัด			
34	ชอบกินเนื้อสัตว์ติดมัน			
35	กินอาหารที่แมลงวันตอม			
36	กินขนมกรุบกรอบหรือขนมใส่สีฉูดฉาดทุกวัน			
37	ใช้เวลาพูดคุยโทรศัพท์นานๆอยู่เสมอ			
38	เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรืออินเตอร์เน็ตเป็นเวลานาน			
39	เล่นริมถนนบ่อน้ำหรือสถานที่ก่อสร้าง			
40	อยู่ในที่มีฝุ่นละอองควันบ่อย			

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติ 10 ประการ

ชื่อ.....(ผู้แสดงความคิดเห็น)

ชื่อ.....(ผู้จดบันทึก)

ประเด็นสนทนา	ก่อนอบรม	หลังอบรม
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด		
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง		
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย		
4. รับประทานอาหารสุก สะอาด		
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ		
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท		
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี		
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ		
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม		

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ค
แบบวัดความพึงพอใจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบประเมินคุณภาพแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ คือ

เหมาะสมมากที่สุด ให้ 5 คะแนน
เหมาะสมมาก ให้ 4 คะแนน
เหมาะสมปานกลาง ให้ 3 คะแนน
เหมาะสมน้อย ให้ 2 คะแนน
เหมาะสมน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านเนื้อหา					
1. เนื้อหาเป็นเรื่องที่นักเรียนควรเรียนรู้					
2. มีกิจกรรมในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวข้องกับใกล้ตัวที่ควรนำไปปฏิบัติ					
3. เนื้อหาที่เรียนไม่ยากเกินไป					
4. สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
5. เข้าใจสุขบัญญัติ 10 ประการมากขึ้น					
ด้านการจัดกิจกรรม					
1. มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้					
2. สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข					
3. รู้สึกภูมิใจมากเมื่อตอบคำถามได้ถูกต้อง					
4. ได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อน					
5. ได้ฝึกวิธีปฏิบัติในการดูแลพฤติกรรมตนเองที่ถูกวิธี					

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ .....

(.....)

ผู้ประเมิน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางที่ 9 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแบบวัดความพึงพอใจต่อการอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

รายการพฤติกรรม	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
ด้านเนื้อหา							
1. เนื้อหาเป็นเรื่องที่นักเรียนควรเรียนรู้	+1	+1	+1	0	0	3	0.60
2. มีกิจกรรมในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวข้องกับใกล้ตัวที่ควรนำไปปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3. เนื้อหาที่เรียนไม่ยากเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
4. สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
5. เข้าใจสุขบัญญัติ 10 ประการมากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
ด้านการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
1. มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2. สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3. รู้สึกภูมิใจมากเมื่อตอบคำถามได้ถูกต้อง	+1	+1	+1	0	0	3	0.60
4. ได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
5. ได้ฝึกวิธีปฏิบัติในการดูแลพฤติกรรมตนเองที่ถูกวิธี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการพฤติกรรม	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
ด้านการนำความรู้ไปใช้							
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	+1	+1	+1	0	0	3	0.60
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสอบถามความพึงพอใจ

ผู้เข้ารับการอบรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต 1

<u>คำอธิบาย</u> แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 3 ตอน เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

<u>ตอนที่ 1</u> สถานภาพทั่วไป

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ

☐ หญิง ☐ ชาย

<u>ตอนที่ 2</u> ระดับความเห็น ประกอบด้วย ความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ต่อการเข้าร่วมโครงการ

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของท่านเพียงระดับเดียว

ให้ 5 คะแนน หมายถึง มีระดับความคิดเห็นต่อชุดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

ให้ 4 คะแนน หมายถึง มีระดับความคิดเห็นต่อชุดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก

ให้ 3 คะแนน หมายถึง มีระดับความคิดเห็นต่อชุดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ให้ 2 คะแนน หมายถึง มีระดับความคิดเห็นต่อชุดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

ให้ 1 คะแนน หมายถึง มีระดับความคิดเห็นต่อชุดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ประเด็นความคิดเห็น	ความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านเนื้อหา					
1. เนื้อหาเป็นเรื่องที่นักเรียนควรเรียนรู้					
2. มีกิจกรรมในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวข้องกับใกล้ตัวที่ควรนำไปปฏิบัติ					
3. เนื้อหาที่เรียนไม่ยากเกินไป					
4. สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
5. เข้าใจสุขบัญญัติ 10 ประการมากขึ้น					
ด้านการจัดกิจกรรม					
1. มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้					
2. สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข					
3. รู้สึกภูมิใจมากเมื่อตอบคำถามได้ถูกต้อง					
4. ได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อน					
5. ได้ฝึกวิธีปฏิบัติในการดูแลพฤติกรรมตนเองที่ถูกวิธี					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

<u>ตอนที่ 3</u> ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ ติชม ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว. ๖๐๕๕๑/๒๕๕๖ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. กิจปพน ศรีธานี

ด้วย นางพุฒฉวี จันทรประทักษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๘๒๑๐๑๘๐๒๓๕ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต ๑"**

เพื่อ ☐ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา

☐ ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล

☐ ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐
ที่ บว. ๖๐๕๕๑/๒๕๕๖ **วันที่** ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖
เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ประสพสุข ฤทธิเดช

ด้วย นางพุฒฉวี จันทรประทักษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๘๒๑๐๑๘๐๒๓๕ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต ๑"**

เพื่อ ☐ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา
☐ ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
☐ ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย
☐ อื่นๆ ระบุ.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว. ว๐๕๙๑/๒๕๕๖ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน คุณขวัญชัย ขัวนา

ด้วย นางพุฒฉวี จันทรประทักษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๘๒๑๐๑๘๐๒๓๕ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต ๑"**

เพื่อ ☑ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา

☐ ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล

☐ ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย

☑ อื่นๆ ระบุ หลักสูตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว. ว๐๕๕๑/๒๕๕๖ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผศ.ว่าที่ร้อยตรี ดร.อรัญ ซุยกระเดื่อง

ด้วย นางพุฒฉวี จันทรประทักษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๘๒๑๐๑๘๐๒๓๕ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง **"การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต ๑"**

เพื่อ ☑ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา

☐ ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล

☐ ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย

☑ อื่นๆ ระบุ หลักสูตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/๐๖๔๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน . นางสาวศิริลักษณ์ ณ กาฬสินธุ์

ด้วย นางพุฒฉวี จันทรประทักษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๘๒๐๑๔๐๒๓๕ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต ๑"

เพื่อ ☐ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา
☐ ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
☐ ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย
☐ อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๕๔๓๘

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/๐๖๔๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านอุปราช

ด้วย นางพุฒณวี จันทรประทักษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๘๒๑๐๑๘๐๒๓๕ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต ๑"

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงขออนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับประชากร และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อนำข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๕๔๓๘