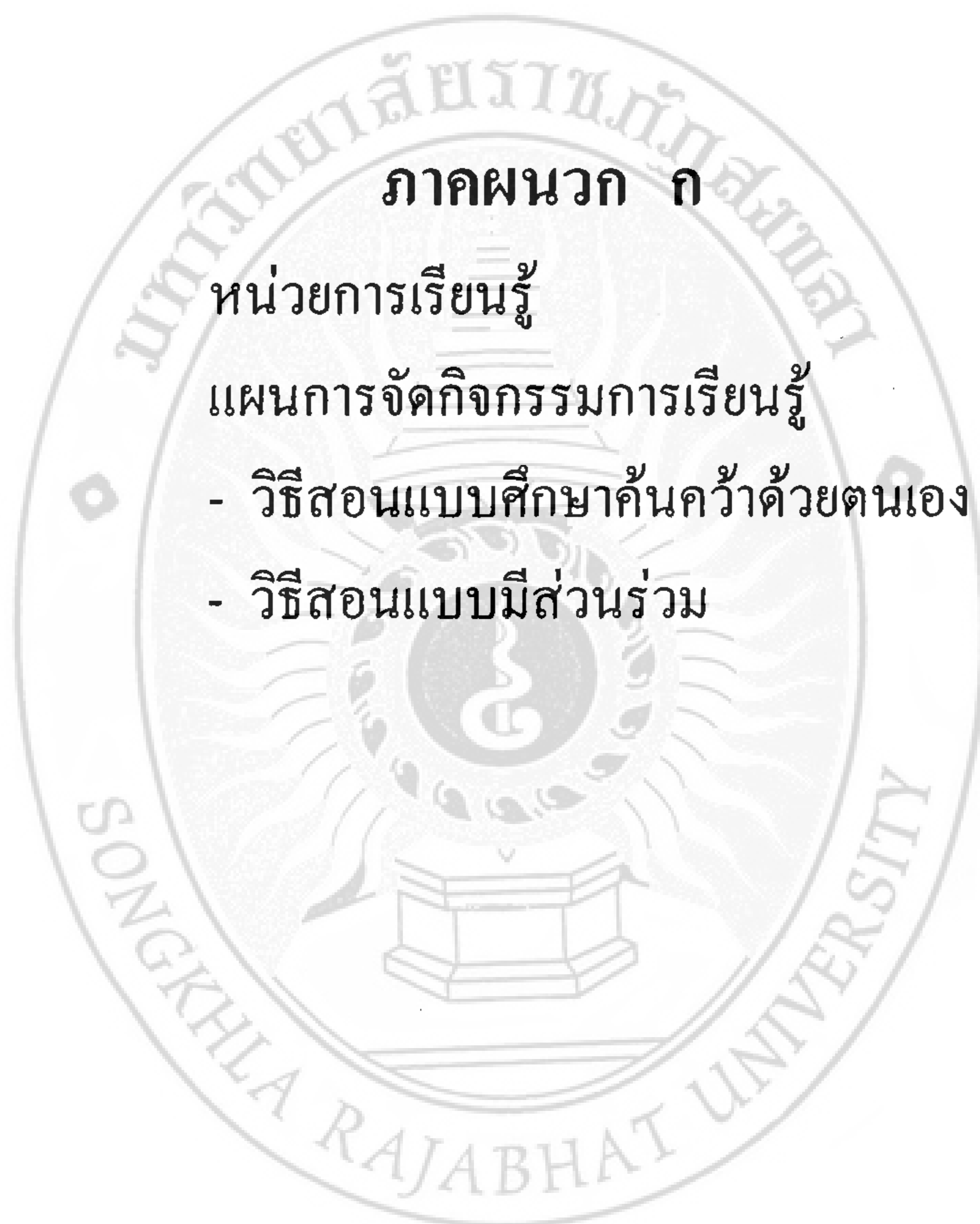




ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หน่วยการเรียนรู้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- วิธีสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- วิธีสอนแบบมีส่วนร่วม

การจัดหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานที่ 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และ
ความรุนแรง

* * * * *

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ขอบข่าย (เนื้อหา) สาระการเรียนรู้	เวลา คาบ/ ชั่วโมง
1	อุบัติเหตุ	1. วิเคราะห์เคราะห์ปัจจัย และพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ และความปลอดภัย 2. เห็นคุณค่าตามหลักของ ความปลอดภัย 3. ปฏิบัติตามหลักของความ ปลอดภัย	1. ความหมายของอุบัติเหตุ 2. สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ 3. ผลของอุบัติเหตุ 4. สถิติภาพในการจราจร ทางบก 5. ความปลอดภัยใน การโดยสารรถยนต์ รถไฟ ทางเรือ เครื่องบิน รถประจำทาง และรถไฟฟ้า 6. สถิติภาพภาพของ คนเดินเท้า การใช้จักรยาน และรถจักรยานยนต์ 7. เครื่องหมายจราจรที่ ควรทราบ 8. ภัยธรรมชาติ	3

การจัดหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานที่ 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
 ความรุนแรง

* * * * *

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ขอบข่าย (เนื้อหา) สาระการเรียนรู้	เวลา คาบ/ ชั่วโมง
2	การใช้ ยาและ สารเสพติด	1. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพและความ ปลอดภัย 2. เห็นคุณค่าและตระหนักถึง ปัญหาและผลกระทบจาก การใช้ยาและสารเสพติด 3. ปฏิบัติตามหลักของ ความปลอดภัย	1. ความหมายและความสำคัญของ ของยา 2. ชนิดของยา 3. หลักการใช้ยา 4. ข้อควรและไม่ควรปฏิบัติ เกี่ยวกับการใช้ยา 5. ตู๋ยาประจำบ้าน 6. ความหมายของสารเสพติด 7. ลักษณะของสารเสพติด ชนิดต่าง ๆ 8. อาการและโทษของผู้เสพ 9. ลักษณะและอาการทั่วไป ของผู้ติดสารเสพติด 10. สาเหตุและการติดสาร เสพติด 11. การป้องกันและควบคุม สารเสพติด	7

การจัดหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานที่ 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
 ความรุนแรง

แผนการ จัดการ เรียนรู้ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ขอบข่าย (เนื้อหา) สาระการเรียนรู้	เวลา คาบ/ ชั่วโมง
3	ป้องกันหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	1. ใช้กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ 2. รู้และเข้าใจการป้องกันภัยจากสื่อต่าง ๆ 3. วิเคราะห์และเลือกรับสื่อได้อย่างเหมาะสม 4. รู้และเข้าใจทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดจากสื่อ 5. รู้แหล่งขอความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาเมื่ออยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย	1. กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ 2. กระบวนการคิดและคาดคะเน 3. ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง 4. สื่อกับความปลอดภัยในชีวิตและแนวการป้องกันตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย 5. แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน	2

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิธีสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต หน่วย อุบัติภัย จำนวนคาบ 3 คาบ
มาตรฐาน 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
ความรุนแรง

* * * * *

1. สาระสำคัญ

อุบัติเหตุการเดินทางเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลเสียชีวิต การเดินทางเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเดินทาง ทั้งทางเท้า รถจักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถประจำทาง เรือ หรือทางรถไฟ หรือรถไฟฟ้า โดยการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ซึ่งสามารถลดความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุได้

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย
2. เห็นคุณค่าตามหลักของความปลอดภัย
3. ปฏิบัติตามหลักของความปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. อธิบายความหมายและบอกความสำคัญของอุบัติเหตุได้
2. วิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางและภัยธรรมชาติ
3. เสนอแนะแนวทางในการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง

4. สาระการเรียนรู้ (เนื้อหา)

1. ความหมายของอุบัติเหตุ
2. สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ
3. ผลของอุบัติเหตุ

4. สวัสดิภาพในการจราจรทางบก
5. ความปลอดภัยในการโดยสารรถยนต์ รถไฟ ทางเรือ เครื่องบิน รถประจำทาง

และรถไฟฟ้า

6. สวัสดิภาพของคนเดินเท้า การใช้รถจักรยาน และรถจักรยานยนต์
7. เครื่องหมายจราจรที่ควรทราบ
8. ภัยธรรมชาติ

5. กิจกรรมการสอน (การสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง)

คาบที่ 1

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ครูซักถามนักเรียนว่า ใครเคยประสบอุบัติเหตุจากการเดินทางอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด
 - ครูรวบรวมข้อมูลนักเรียนว่าแต่ละคนเดินทางมาโรงเรียนอย่างไรบ้าง ให้นักเรียนยกมือ ครูนับจำนวน
 - เดินเท้า.....คน
 - รถจักรยาน.....คน
 - รถจักรยานยนต์.....คน
 - รถประจำทาง.....คน
 - รถยนต์.....คน
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - นักเรียนแต่ละคนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุตามที่นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนและบอกวิธีการเดินทางโดยปลอดภัย ใช้เวลา 10 นาที (ศึกษาค้นคว้ารายบุคคล)
3. พัฒนาและนำเสนอไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้
 - สุ่มนักเรียนมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นตามการเดินของนักเรียนประมาณ 5 - 6 คน
 - ครูซักถามนักเรียนถึงการเดินทางมาโรงเรียนให้ปลอดภัยทำอย่างไรบ้าง
4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้
 - นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการเดินทางโดยปลอดภัย โดยบันทึกลงในใบงานที่ 1 เป็นรายบุคคล

5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - ครูสรุป และเฉลยใบงานที่ 1
 - วัดผลและประเมินผลจากผลงานในใบงานที่ 1

คาบที่ 2 (ศึกษาที่ห้องสมุด)

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ครูและนักเรียนร่วมการสนทนาปัญหาในการเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน
 - ครูนำหนังสือพิมพ์เก่าให้นักเรียนศึกษาถึงการเกิดอุบัติเหตุรายวันและรายเดือน
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - ให้นักเรียนค้นคว้าจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุประจำวัน ว่าเดือนใดเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด
3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้
 - นักเรียนหาข่าวการเกิดอุบัติเหตุ และบันทึกสถิติในใบงานที่ 2 ใช้เวลา 30 นาที
 - สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 - นำผลงานเสนอในรูปของนิทรรศการบนป้ายนิเทศ
4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - นักเรียนวิเคราะห์ว่าเดือนที่มีสถิติสูงที่สุดได้แก่เดือนใด เพราะเหตุใด อธิบายเหตุผล พร้อมทั้งเสนอวิธีการแก้ไข โดยเขียนสรุปลงกระดาษ A4
5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - ครูชมเชยนักเรียนที่มีผลงานออกมาดี
 - ปรับปรุงงานของนักเรียนที่ไม่บรรลุเป้าหมาย
 - วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 3

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ครูสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับเครื่องหมายจราจรที่นักเรียนรู้จักหรือเคยพบเห็น
 - ครูหยิบเครื่องหมายจราจรจำลองให้นักเรียนดู แล้วซักถามนักเรียนเป็นรายบุคคลว่าเป็นเครื่องหมายอะไร มีวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างไร

2. สร้างประเด็นการเรียน

- ครูให้นักเรียนศึกษาเครื่องหมายจราจรและวิเคราะห์ว่าเป็นเครื่องหมายอะไร มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร โดยศึกษาจากสื่อเครื่องหมายจราจรจำลองและเอกสารให้ได้อย่างน้อย 5 - 6 เครื่องหมาย

3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียน

- นักเรียนนำผลการศึกษจากการค้นคว้า สรุป อภิปรายหน้าชั้นโดยให้นักเรียนอธิบาย คนละ 1 เครื่องหมาย

4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา

- ให้นักเรียนนำเครื่องหมายจราจรมาวางในหน้าชั้นเรียน โดยสมมติเป็นการสร้างสถานการณ์จำลองในการเดินทางประจำวัน

5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย

- ให้นักเรียนเดินทางไปตามถนนที่สร้างสถานการณ์จำลองขึ้น โดยประเมินเป็นรายบุคคล

6. สื่อการสอน

1. หนังสือแบบเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ใบความรู้
3. ใบงาน 1 - 2
4. ภาพข่าวการเกิดอุบัติเหตุ
5. หนังสือพิมพ์

7. การวัดประเมินผล

1. ผลงาน (เพิ่มคุณภาพผลงาน)
2. องค์ความรู้
3. ทักษะ
4. ค่านิยม คุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
5. เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	8-10	คะแนน
ดี	6-7	คะแนน
พอใช้	4-5	คะแนน
ต้องปรับปรุง	0-3	คะแนน

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอนแบบมีส่วนร่วม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต หน่วย อุบัติภัย จำนวนคาบ 3 คาบ
 มาตรฐาน 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
 ความรุนแรง

1. สาระสำคัญ

อุบัติเหตุการเดินทางเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลเสียชีวิต การเดินทางเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเดินทาง ทั้งทางเท้า รถจักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถประจำทาง เรือ หรือทางรถไฟ หรือรถไฟฟ้า โดยการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ซึ่งสามารถลดความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุได้

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย
2. เห็นคุณค่าตามหลักของความปลอดภัย
3. ปฏิบัติตามหลักของความปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. อธิบายความหมายและบอกความสำคัญของอุบัติเหตุได้
2. วิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางและภัยธรรมชาติ
3. เสนอแนะแนวทางในการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง

4. สาระการเรียนรู้ (เนื้อหา)

1. ความหมายของอุบัติเหตุ
2. สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ
3. ผลของอุบัติเหตุ
4. สวัสดิภาพในการจราจรทางบก

5. ความปลอดภัยในการโดยสารรถยนต์ รถไฟ ทางเรือ เครื่องบิน รถประจำทาง และรถไฟฟ้า
6. สภาพสุขภาพของคนเดินเท้า การใช้รถจักรยาน และรถจักรยานยนต์
7. เครื่องหมายจราจรที่ควรทราบ
8. ภัยธรรมชาติ

5. กิจกรรมการสอน (การสอนแบบมีส่วนร่วม)

คาบที่ 1

1. ประสพการณ์

- ให้นักเรียนเล่าประสพการณ์ตรงว่าใครเคยประสบอุบัติเหตุจากการเดินทางอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด
- ครูถามนักเรียนว่าแต่ละคนเดินทางมาโรงเรียนอย่างไรบ้าง ให้นักเรียนยกมือ ครูนับจำนวน
 เดินเท้า.....คน
 รถจักรยาน.....คน
 รถจักรยานยนต์.....คน
 รถประจำทาง.....คน
 รถยนต์.....คน

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามการเดินทางมาโรงเรียน
- นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและบอกวิธีการเดินทางโดยปลอดภัยใช้เวลา 10 นาที

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้น
- ครูและนักเรียนช่วยสรุป
- ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความคิดรวบยอด

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการเดินทางโดยปลอดภัย โดยบันทึกลงในใบงานที่ 1

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 2

1. ประสพการณ์

- ให้นักเรียนเล่าประสพการณ์จากอุบัติเหตุ
- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
- ครูนำหนังสือพิมพ์เก่ามาจัดแบ่งให้นักเรียนตามเดือนแต่ละเดือน

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- นักเรียนช่วยกันคิดว่า มีอุบัติเหตุจากการเดินทางในเดือนใดมากที่สุด โดยร่วมกันถกเถียงในกลุ่ม

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- นักเรียนช่วยกันหาข่าวการเกิดอุบัติเหตุและจดสถิติในใบงานที่ 2 ใช้เวลา 30 นาที
- นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานที่รวบรวมหน้าชั้นเรียน

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่าเดือนที่มีสถิติสูงที่สุด ได้แก่เดือนใด เพราะเหตุใด

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 3

1. ประสพการณ์

- แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
- ครูซักถามนักเรียนในเรื่องของเครื่องหมายจราจรที่นักเรียนรู้จักหรือเคยพบเห็น
- ให้นักเรียนออกมาหยิบเครื่องหมายจราจรจำลองให้นักเพื่อนดู

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- ครูแบ่งเครื่องหมายจราจรจำลองให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าเป็นเครื่องหมายอะไร ใช้ประโยชน์อย่างไร

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลการศึกษจากการค้นคว้าวิเคราะห์ สรุป อภิปรายในกลุ่ม

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- ให้นักเรียนทุกกลุ่มนำป้ายเครื่องหมายจราจรจำลองมาร่วมกันวางไว้ที่หน้าชั้นเรียน โดยการสร้างเมืองจำลองที่ติดเครื่องหมายจราจร ซึ่งเป็นการสร้างสถานการณ์จำลองใน การเดินทางประจำวัน

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
- ให้นักเรียนเดินทางไปตามถนนที่จำลองขึ้น โดยครูประเมินตามเกณฑ์
- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

6. สื่อการสอน

1. หนังสือแบบเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ใบความรู้
3. ใบงาน 1 - 2
4. ภาพข่าวการเกิดอุบัติเหตุ
5. หนังสือพิมพ์

7. การวัดประเมินผล

1. ผลงาน (เพิ่มคุณภาพผลงาน)
2. องค์กรความรู้
3. ทักษะ
4. ค่านิยม คุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
5. เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	8-10	คะแนน
-------	------	-------

ดี	6-7	คะแนน
----	-----	-------

พอใช้	4-5	คะแนน
-------	-----	-------

ต้องปรับปรุง	0-3	คะแนน
--------------	-----	-------

ใบความรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อุบัติภัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาคาร อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

เรื่องอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ หมายถึง ภัยอันตรายที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมาย อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรืออาจถึงแก่ชีวิตและเกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน อุบัติภัยสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทุกเวลา และทุกสถานที่

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ

คน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น การมีสภาพร่างกายและจิตใจไม่ปกติ ประมาท ขาดความรู้ความชำนาญ ไม่ปฏิบัติตามระเบียบและข้อบังคับ

ยานพาหนะและเครื่องจักรกล อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุหากผู้ใช้ขาดความรอบครอบ ไม่มีการตรวจสอบความพร้อมก่อนนำไปใช้

สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้เช่นกัน เช่น ฝนตกหนัก หมอกลงจัด หรือสภาพถนนขรุขระ ลื่น ทางสูงชัน ถนนคดเคี้ยว และการมีแสงสว่างไม่เพียงพอ ก็อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

เดินเท้าถูกวิธีชีวิตปลอดภัย

การเดินเท้าในชีวิตประจำวันให้สามารถถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัยนั้น ผู้เดินเท้าจำเป็นต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. เดินบนทางเท้า ให้เดินชิดด้านในของทางเท้า ถ้าไม่มีทางเท้าให้เดินชิดขวาของถนน โดยเดินสวนทางกับรถ และควรให้เด็กเล็กเดินด้านใน

2. การเดินเท้าเวลากลางคืนควรสวมเสื้อสีสว่าง เช่น สีขาวหรือสีสะท้อนแสง หรือถือไฟส่องทาง

3. เดินข้ามถนนตรงทางข้าม เช่น ทางม้าลาย สะพานลอยหรืออุโมงค์ ก่อนข้ามถนนต้องมองขวา – ซ้าย และมองขวาอีกครั้ง เมื่อเห็นว่าปลอดภัยแล้วจึงข้ามด้วยความระมัดระวังและรวดเร็ว แต่อย่าวิ่งเพราะอาจหกล้มเป็นอันตรายได้

4. การข้ามถนนบริเวณทางแยกที่มีสัญญาณไฟ ต้องรอสัญญาณไฟก่อนข้าม
5. ถนนที่มีเกาะกลางต้องข้ามทีละครึ่งถนน แล้วไปหยุดรอที่เกาะกลาง เมื่อเห็นว่าปลอดภัยแล้วจึงข้ามต่อไป
6. เมื่อลงจากรถประจำทางอย่าข้ามถนนทันที ควรหยุดรอให้รถประจำทางผ่านไปก่อน เมื่อเห็นปลอดภัยจึงคอยข้าม
7. ขณะข้ามถนนไม่ควรหยอกล้อกัน ถ้ามีของตกหล่นไม่ควรหยุดเก็บ ให้ข้ามไปให้พ้นถนนก่อน
8. การเดินเท้าแต่ละครั้งควรใช้เวลาสำหรับการเดินทางไว้ด้วย เพื่อจะได้ไม่ต้องรีบเร่งจนขาดความระมัดระวัง

รถจักรยานที่ดีต้องขับขี่ปลอดภัย

การขับขี่จักรยานให้มีความปลอดภัยตั้งแต่ออกเดินทางจนถึงจุดหมายนั้น ผู้ขับขี่ควรมีคุณลักษณะ ดังนี้

1. มีสุขภาพแข็งแรง ประสาทสัมผัส การตัดสินใจและความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายเด็ดขาดนับไว้
2. มีความรู้ความเข้าใจกฎจราจรทั่วไปและกฎจราจรที่เกี่ยวกับการใช้รถจักรยานรวมทั้งเครื่องหมายจราจร
3. มีความสามารถและทักษะในการขี่รถจักรยานให้ไปตรงช่องทางที่กำหนดและหยุดรถจักรยานได้ตามที่ต้องการ มีใบขับขี่รถจักรยานถูกต้องตามกฎหมาย
4. ไม่ดื่มสุรา หรือของมึนเมา หรือกินยาที่ทำให้ง่วงนอนในขณะที่ขี่รถจักรยาน
5. ใช้สัญญาณกระดิ่ง สัญญาณมือ สัญญาณไฟได้ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ
6. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบ และหน้าที่ของส่วนประกอบต่าง ๆ ของรถจักรยานเป็นอย่างดี ตรวจสอบปรับแต่งรถจักรยานให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานก่อนนำไปใช้ทุกครั้ง โดยขงมีแรงดันลมพอเหมาะ กระดิ่งมีเสียงดังได้ยินได้ไกลกว่า 30 เมตร มีห้ามล้อ (เบรก) ใช้การได้ดี สามารถหยุดรถได้ทันที มีโคมไฟหน้าแสงขาวที่ส่งแสงสว่างไปข้างหน้าได้ไกลกว่า 15 เมตร มีโคมไฟติดท้ายแสงแดงหรือวัตถุสะท้อนแสงสีแดง มีโซ่ตึงพอดี
7. ขี่ด้วยความระมัดระวัง ใช้สายตาสำรวจไปเบื้องหน้าเสมอเพื่อหลีกเลี่ยงหลุม บ่อ สิ่งกีดขวาง น้ำมัน และทราย
8. ขี่ด้วยความเร็วที่สามารถควบคุมได้ โดยขี่บนไหล่ทางหรือทางที่จัดไว้เฉพาะ และขี่เรียงแถวไม่ขี่ซ้อนกัน

9. การขับขี่ในทางเดินรถ ต้องขับขี่ให้ชิดขอบทางด้านซ้ายสุด หากมีช่องเดินรถประจำทาง
10. ขณะขับขี่รถจักรยานควรสวมเสื้อที่มีสีอ่อน โดยเฉพาะในยามค่ำคืนเพื่อให้ผู้ขับขี่ยานพาหนะอื่น มองเห็นได้ชัดเจน
11. งคการขับขี่จักรยานในขณะที่ฝนตก เพราะทัศนวิสัยไม่ชัดเจน
12. เมื่อถึงทางร่วม ทางแยก หรือทางตัดทางรถไฟ ควรหยุดรถมองขวา - ซ้าย เมื่อเห็นว่าปลอดภัยแล้วจึงขับขี่ไปด้วยความระมัดระวัง

ขับขี่รถจักรยานยนต์ให้ถูกกฎ ช่วยลดอุบัติเหตุ

การขับขี่จักรยานยนต์ให้เกิดความปลอดภัย นอกจากผู้ขับขี่จะต้องมีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ และมีการตรวจสอบสภาพรถจักรยานยนต์ให้พร้อมที่จะใช้งานอยู่เสมอแล้ว การรักษากฎระเบียบวินัยจราจรก็ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้ขับขี่จะต้องยึดถือและปฏิบัติอย่างเคร่งครัด กฎจราจรที่ผู้ขับขี่จักรยานยนต์ต้องรู้และปฏิบัติ ดังนี้

ผู้ขับขี่

1. ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ เพื่อขอใบอนุญาตขับรถจักรยานชั่วคราว สำหรับรถจักรยานยนต์ความจุของกระบอกสูบขนาดไม่เกิน 90 ลูกบาศก์เซนติเมตร ผู้ขับขี่ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์
2. ต้องได้รับอนุญาตขับรถ และต้องมีใบอนุญาตขับรถ พร้อมสำเนาภาพถ่ายใบทะเบียนรถในขณะที่ขับรถ เพื่อแสดงต่อเจ้าพนักงานได้ทันที
3. ต้องสวมหมวกนิรภัย (หมวกกันน็อก) ในขณะที่ขับขี่ โดยจะต้องรัดคางด้วยสายรัดคาง หรือเข็มขัดรัดคางให้แน่นพอที่จะป้องกันให้หมวกนิรภัยหลุดจากศีรษะหากเกิดอุบัติเหตุ หมวกนิรภัยที่ใช้ต้องเป็นหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม และต้องมีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) กำกับไว้บุคคลที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องสวมหมวกนิรภัย ได้แก่ ภิกษุ สามเณร นักพรต นักบวช ผู้ที่นับถือลัทธิศาสนาอื่นใดที่ใช้ผ้าโพกศีรษะตามประเพณี
4. ต้องใช้รถตามที่ได้มีการจดทะเบียนไว้ต่อนายทะเบียน ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาพรถนอกเหนือไปจากสภาพเดิม และห้ามดัดแปลงแก้ไขให้มีเสียงดังเกินกว่าที่กฎหมายได้กำหนด
5. ผู้ขับขี่นั่งครอบบนยานที่จัดไว้สำหรับผู้ขับขี่
6. ต้องขับขี่รถในช่องเดินรถด้านซ้ายหรือใกล้เคียงกับช่องเดินรถประจำทางแล้วแต่กรณี

7. การบรรทุกของให้บรรทุกของได้ไม่เกิน 50 กิโลกรัม หรือบรรทุกคนไม่เกินจำนวนที่นั่ง แต่ให้นั่งซ้อนท้ายได้เพียงคนเดียว

8. เวลาขับขี่จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติจราจรทางบกกว่าด้วยการขับรถ การแซงรถ การเลี้ยวรถ การกลับรถ การหยุด การจอด และอื่น ๆ เช่น

8.1 การแซงรถคันอื่น

- ต้องมองดูกระจกหลังว่ามีรถคันอื่นวิ่งมาในระยะกระชั้นชิดด้วยความเร็วสูงหรือไม่

- ต้องให้สัญญาณไฟเลี้ยวขวาก่อนแซงประมาณ 30 เมตรพร้อมทั้งดูว่ามีรถทางขวาวิ่งสวนมาหรือไม่ เมื่อแซงได้แล้วต้องให้สัญญาณไฟเลี้ยวซ้ายเพื่อชิดขอบทางด้านซ้าย และต้องระวังไม่ขับปาดหน้ารถคันอื่นที่ขับแซงขึ้นไป

8.2 การเข้าโค้ง

- ลดความเร็วก่อนเข้าโค้ง ใช้เบรกหน้าและหลัง ใช้ความเร็วพอเหมาะกับทางโค้ง ใช้เกียร์ต่ำให้พอดีกับความเร็วและหลีกเลี่ยงการใช้เบรกระหว่างอยู่ในทางโค้ง โปรดระลึกว่าต้องลดความเร็วก่อนเข้าทางโค้ง

8.3 การขับขึ้นบนถนนชัน หรือขณะมีฝนตก

- ต้องเพิ่มความระมัดระวังในการขับขี่มากยิ่งขึ้น โดยลดความเร็วลงทิ้งระยะห่างจากรถข้างหน้าพอสมควรและใช้เบรกด้วยความระมัดระวัง

8.4 การจอดรถ

- เมื่อใกล้จุดที่ต้องการหยุดให้ผ่อนคันเร่งลงใช้เบรกหน้าและเบรกหลังพร้อมกัน

- บีบคลัตช์ก่อนรถหยุดเล็กน้อย เมื่อรถหยุดใช้เท้าซ้ายยันพื้นไว้

- หลังจากหยุดแล้วเปลี่ยนเกียร์เป็นเกียร์ว่างและปิดสวิตช์กุญแจ

9. การขับขี่ควรใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพจราจร อย่าใช้ความเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนดไว้ คือ ในกรุงเทพมหานครหรือเขตเทศบาล ใช้ความเร็วได้ไม่เกิน 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

10. การแข่งขันขับรถในถนนหลวง มีการกำหนดโทษไว้ไว้สูงขึ้น โดยจะถูกส่งฟ้องศาลมีโทษจำคุก และถูกควบคุมความประพฤติ

ผู้โดยสาร

1. ต้องสวมหมวกนิรภัย โดยต้องรัดคางด้วยสารรัดคาง หรือเข็มขัดรัดคางให้แน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้หมวกนิรภัยหลุดจากศีรษะได้ หากเกิดอุบัติเหตุสำหรับลักษณะของหมวกนิรภัยและบุคคลที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องสวมหมวกนิรภัยมีแนวปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ขับขี่ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น
2. ต้องซ้อนท้ายและนั่งบนยานที่จัดทำไว้สำหรับคนโดยสารหรือนั่งในที่นั่งพ่วงข้าง

ความปลอดภัยในการโดยสารรถประจำทาง

การโดยสารรถประจำทางอย่างปลอดภัย ผู้โดยสารควรปฏิบัติ ดังนี้

การขึ้นรถ

ผู้โดยสารควรรอขึ้นรถโดยทางเท้า หรือไหล่ทางที่มีป้าย หรือเครื่องหมายหยุดประจำทาง ขณะขึ้นรถไม่ควรเหม่อลอย ควรขึ้นเมื่อรถจอดสนิท ให้ผู้โดยสารที่ลงได้ลงก่อนแล้วจึงค่อยขึ้น ควรมีน้ำใจต่อกันด้วยการให้เด็ก คนชรา หรือผู้ที่อ่อนแอกว่าได้ขึ้นรถก่อน และควรขึ้นอย่างมีระเบียบเพื่อความสะดวกรวดเร็วและปลอดภัยทุกคน

การโดยสาร

เมื่อขึ้นบนรถแล้วควรเดินชิดในเพื่อให้โอกาสผู้โดยสารอื่นขึ้นรถได้สะดวกและอย่าห้อยโหนหรือยื่นขาขวางบันได

การเสียดสีที่นั่งแก่เด็ก สตรี คนชรา และภิกษุสามเณร ถือเป็นความเอื้ออาทรที่ผู้โดยสารที่แข็งแรงจะมีน้ำใจให้แก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ลืมเตรียมค่าโดยสารไว้ชำระเมื่อพนักงานเรียกเก็บค่าโดยสาร และถ้าจะให้สะดวกยิ่งขึ้นควรเตรียมเงินปลีกรหรือธนบัตรใบย่อย ๆ ไว้ชำระให้พอดีกับค่าโดยสาร

บางครั้งที่นั่งเต็ม ผู้โดยสารจำเป็นต้องยืนก็ควรหาที่ยึดเกาะให้มั่น ควรเผื่อที่ยืนแก่ผู้โดยสารอื่น ระวังไม่ให้กระแทกหรือชนผู้โดยสารอื่น วางสัมภาระส่วนตัวให้เรียบร้อยไม่ให้เกะกะกีดขวางทางเดิน

การนั่งรถควรนั่งชิดด้านใน ไม่ควรยื่นส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายออกนอกกรอบหรือหยอกล้อกัน

การลงรถ

ควรตรวจสอบสิ่งของให้ครบและกดกริ่งสัญญาณก่อนถึงป้ายที่จะลง ก่อนลงให้มองซ้ายและขวา เมื่อรถจอดสนิทและเห็นว่าปลอดภัยแล้วจึงค่อยลง ไม่ควรลงนอกป้าย หรือระหว่างที่รถ

คิดสัญญาไฟจราจร เมื่อลงแล้วหากจะข้ามถนนให้ยืนรออยู่บนทางเท้า จนรถโดยสารเคลื่อนไป แล้วจึงค่อยข้ามถนนตรงทางข้ามอย่างระมัดระวัง

การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

1. เรือหรืออุปกรณ์ ต้องมีสภาพพร้อมที่จะทำงาน ควรมีอุปกรณ์ช่วยเหลือชีวิตอยู่บนเรือ เช่น เรือยาง ชูชีพ
2. ผู้ขับเรือควรทราบสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศ เช่น กระแสน้ำ ทิศทางลม แอ่ง และโขดหิน
3. ผู้โดยสารควรฟังรายงานอากาศก่อนและระหว่างเดินทางทางน้ำ
4. ห้ามแก่งแย่งกันขึ้น-ลงเรือ จะทำให้เรือเอียงและล่มได้
5. ไม่ควรนั่งบนหลังคาเรือหรือบรรทุกสิ่งของบนหลังคาเรือ เพราะอาจทำให้เรือโคลง
6. ห้ามบรรทุกเกินขนาด และห้ามวางของในแนวสูง จะทำให้เรือล่มได้
7. ห้ามใช้ความเร็วเกินกำหนดเพราะอาจทำให้เรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
8. ไม่ควรดื่มสุราของมึนเมาขณะเดินทางทางเรือ หรือขับเรือ
9. ผู้ขับเรือควรขับเรือตามกฎหมาย ตั้งใจและระมัดระวังในการควบคุมเรือ
10. ไม่ควรเล่นตามลำพัง หรือเล่นน้ำเวลาเด็ก เพราะถ้าเกิดอุบัติเหตุจมน้ำจะไม่มีใครช่วยหรือเรียกใครได้
11. ไม่ว่ายน้ำทันที เมื่อรับประทานเสร็จใหม่ๆ เพราะจะทำให้จุก
12. ไม่เล่นน้ำทันทีโดยไม่ปรับอุณหภูมิร่างกายจะทำให้เกิดตะคริวได้ง่าย

โดยสารรถไฟอย่างถูกต้อง ป้องกันอุบัติเหตุ

การโดยสารรถไฟนอกจากจะต้องปฏิบัติถูกต้อง เหมาะสมตามหลักเกณฑ์แล้ว ผู้โดยสารทุกคนจะต้องระมัดระวังและป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น โดย

1. ขณะที่ยืนรอให้ขบวนรถจอดเรือชานชาลาสถานี ควรยืนให้ห่างขอบชานชาลาพอสมควรหรือให้ยืนหลังเส้นปลอดภัยที่ทางสถานีทำไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้ขบวนรถไฟเฉี่ยวชน
2. ไม่ขึ้นหรือลงก่อนรถหยุด ควรรอให้ขบวนรถจอดสนิทเสียก่อนจึงค่อยขึ้นหรือลง
3. เมื่อขึ้นไปบนตู้โดยสารแล้ว ควรเดินเข้าไปข้างใน อย่ายืนขวางบันไดเพราะนอกจากจะเกะกะขวางทางผู้อื่นแล้วยังอาจพลัดตกได้ ในปัจจุบันรถไฟบางกระบวนจะใช้ระบบประตูเปิดและยังเปิดอัตโนมัติ จึงอาจถูกประตุนับและได้รับอันตรายได้

4. ไม่ควรโดยสารรถไฟในบริเวณที่ไม่ได้จัดไว้ให้เป็นที่โดยสาร เช่น บนหลังคาบันได เพราะอาจได้รับอันตรายจากการปะทะกับสะพานรถไฟ เพราะอาจพลัดตกหรือถูกขี้อ่อนทับได้
5. ไม่ชะโงกศีรษะหรือยื่นแขนขาออกนอกตู้โดยสารหรือห้อยโหนบริเวณบันได เพราะอาจได้รับอันตรายจากการปะทะกับสะพานรถไฟ



ใบงานที่ 1

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อุบัติภัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำสั่ง นักเรียนสรุปแนวคิดจากการเดินทางด้วยความปลอดภัย โดยเขียนแผนที่ความคิด
การเดินทางมาโรงเรียนให้ปลอดภัย พร้อมวาดภาพ



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิธีสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต หน่วย การใช้ยาและสิ่งเสพติด จำนวนคาบ 7 คาบ
มาตรฐาน 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
ความรุนแรง

* * * * *

1. สาระสำคัญ

ยาเป็นสารที่นำมาบำบัดและบรรเทาอาการเจ็บ ซึ่งการใช้ยาควรจะมีวัตถุประสงค์หวังให้ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกวิธี ถูกบุคคล และควรใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น การใช้ยาไม่ถูกต้องก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและอาจทำให้ติดได้ เช่นเดียวกับยาเสพติดเมื่อเสพแล้วจะทำให้ทำลายสุขภาพ สูญเสียทรัพย์สิน เกิดปัญหาต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงและแนะนำไม่ให้ผู้อื่นเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย
2. เห็นคุณค่าและตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบจากการใช้ยาและสารเสพติด
3. ปฏิบัติตามหลักของความปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร
2. บอกคุณสมบัติและประโยชน์ของยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร
3. เลือกใช้และจัดเก็บยาได้อย่างเหมาะสม
4. อธิบายความหมายและอันตรายของยาเสพติด
5. จำแนกวิธีการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้
6. วิเคราะห์สาเหตุและอภิปรายถึงผลกระทบของการแพร่ระบาดของสารเสพติดที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้
7. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้

4. ตารางการเรียนรู้ (เนื้อหา)

1. ความหมายและความสำคัญของยา
2. ชนิดของยา
3. หลักการใช้ยา
4. ข้อควรและไม่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา
5. ตู้ยาประจำบ้าน
6. ความหมายของสารเสพติด
7. ลักษณะของสารเสพติดชนิดต่าง ๆ
8. อาการและโทษของผู้เสพ
9. ลักษณะและอาการทั่วไปของผู้ติดสารเสพติด
10. สาเหตุและการติดสารเสพติด
11. การป้องกันและควบคุมสารเสพติด

5. กิจกรรมการสอน (การสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง)

คาบที่ 1

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ครูเกริ่นนำว่าเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเล็กน้อย เราไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ สามารถทานยาสามัญประจำบ้านได้
 - ถามนักเรียนว่าที่บ้านนักเรียนมียาสามัญประจำบ้านหรือไม่ นักเรียนที่มีประสบการณ์จากการใช้ยาสามัญประจำบ้าน
 - ถามต่อไปว่ายาสามัญประจำบ้านคืออะไร
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - ให้นักเรียนใช้ประสบการณ์เดิม และศึกษาใบความรู้ (ใช้เวลา 5 นาที)
 - ให้นักเรียนคิดคำถามคนละ 5 ข้อ โดยคิดตัวเลือก 4 ตัวเลือก ใช้เวลา 10 นาที
 - ให้นักเรียนสลับทำเป็นรายบุคคล ใช้เวลา 10 นาที (โดยไม่ให้เปิดหนังสือหรือดูใบความรู้เรื่อง “ยา”)
 - ส่งคำถามกลับคืนเจ้าของตรวจให้คะแนนเก็บเป็นคะแนนรายบุคคล
3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้
 - ให้นักเรียนแต่ละคนสรุปความคิดที่ได้จากการศึกษา การคิดคำถาม
 - สรุปเป็นแผนที่ความคิดทำลงในกระดาษ A4

4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - ให้นักเรียนนำผลงานจากแผนที่ความคิด ดัดป้ายนิเทศ
5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - นักเรียนศึกษาผลงานแผนที่ความคิดเรื่องยาสามัญประจำบ้านจากป้ายนิเทศที่

นักเรียนนำมาติด

คาบที่ 2 (ใช้แหล่งเรียนรู้ห้องพยาบาล)

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ถามนักเรียนว่ารู้จักยาอะไรบ้าง
 - นักเรียนช่วยกันตอบให้มากที่สุด และแสดงความคิดเห็นเป็นรายบุคคล
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษายาสามัญประจำบ้านจากห้องพยาบาล ว่ามียาอะไรบ้าง มีทั้งหมดยี่ชนิด และรักษาอาการอะไร มีเวลาในการศึกษา 15 นาที
3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้
 - ครูแจกใบงานที่ 1 คนละ 1 ใบ
 - ครูหยิบยาทีละชนิดมาวางไว้ให้นักเรียนดู ให้นักเรียนตอบชื่อยาและบอกสรรพคุณ

วิธีการใช้ ลงในใบงานที่ 1 โดยศึกษาด้วยตนเองเป็นรายบุคคล (ใช้เวลา 15 นาที)
4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - ให้นักเรียนทดลองหยิบยาที่ครูบอกชื่อ คนละ 1 ชนิด ออกมาทีละคน ให้นักเรียนบอกสรรพคุณ และวิธีใช้
5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - ครู ให้นักเรียนจดบันทึกชื่อยาและสรรพคุณเพิ่มเติมจากใบงานที่ 1

คาบที่ 3

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ครูถามในเรื่องการใช้ยาสมุนไพรในครอบครัวของนักเรียน ว่ามีการใช้สมุนไพรอะไรบ้าง
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - แจกใบงานที่ 2 คนละ 1 ใบงาน
 - นักเรียนแต่ละคน ปฏิบัติตามคำสั่งในใบงาน โดยเติมอักษร ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง ตามคำใบ้ (ใบงานที่ 2)
 - ประเมินผลงานจากใบงานที่นักเรียนทำ

3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเสริมประเด็นการเรียนรู้
 - นักเรียนแต่ละคนศึกษาและออกแบบดูยาประจำบ้าน ลงใบงานที่ 3 ใช้เวลา 15 นาที
4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - ครูให้นักเรียน นำผลงานจากการศึกษานำเสนอหน้าชั้นเรียน
 - ครูคอยสรุปเพิ่มเติม
5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน
 - ปรับผลงาน

คาบที่ 4

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - นักเรียนดูภาพข่าวหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติดต่าง ๆ
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับตนเอง จะทำอย่างไร (จากข่าวหนังสือพิมพ์)
 - ให้นักเรียน อธิบายถึงผลเสียจากการติดสารเสพติด
 - ให้นักเรียนศึกษา ยาเสพติด คนละ 1 ชนิด ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน กัญชา กระท่อม ยาบ้า ยานอนหลับ และสารระเหย (ให้นักเรียนเลือกศึกษา 1 ชนิดตามสมัครใจ) ใช้เวลา 20 นาที
3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเสริมประเด็นการเรียนรู้
 - ให้นักเรียนนำผลการศึกษาค้นคว้าเรื่องยาเสพติด นำเสนอหน้าชั้นเรียน
 - ครูสุ่มให้นักเรียน ออกมานำเสนอทีละคน โดยให้นักเรียนอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน กัญชา กระท่อม ยาบ้า ยานอนหลับ และสารระเหย
4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - แจกใบงานที่ 5 (คำใบ้) คนละ 1 ใบงาน
 - นักเรียนทำกิจกรรมใบงานที่ 5
5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - นักเรียนนำผลงานจากใบงานที่ 5 ส่ง
 - ครูเฉลยและสรุป ให้นักเรียนปรับแก้ไขให้ถูกต้อง
 - วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 5 ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ห้องสมุด

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ

- ครูซักถามนักเรียน ในเรื่องข่าวที่นักเรียนพบเห็นบ่อย ๆ จากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ ฯลฯ เป็นข่าวเกี่ยวกับยาเสพติด

2. สร้างประเด็นการเรียนรู้

- ครูนำหนังสือพิมพ์เก่า แยกเป็นรายเดือน มาให้นักเรียนศึกษาค้นคว้า
- แจกใบงานที่ 6 (ตารางบันทึกสถานการณ์สารเสพติด) คนละ 1 ใบงาน
- นักเรียนค้นหา ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด มาคนละ 1 เดือน

แสดงความคิดเห็นแล้วบันทึกข้อมูลลงในใบงานที่ 6 ใช้เวลา 30 นาที

3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้

- ครูสุ่มนักเรียน นำเสนอข้อมูลหน้าชั้น
- ครูช่วยสรุป นักเรียนเติมเต็มเกี่ยวกับผลกระทบปัญหา ยาเสพติด

4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา

- ครูถามนักเรียนทีละคนว่า เพราะเหตุใดคนไทยจึงติดสารเสพติดกันมาก เราควร จะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย

- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน ให้นักเรียนนำผลงานปรับปรุงในส่วน ที่บกพร่อง

คาบที่ 6

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ

- ครูถามความรู้ที่ได้รับใน ชั่วโมงที่แล้ว

2. สร้างประเด็นการเรียนรู้

- ครูแจกใบงานที่ 7 (เกี่ยวกับปัญหา ยาเสพติดเพื่อวัดความตระหนักของนักเรียน)
- นักเรียนแต่ละคนทำแบบวัดความตระหนักในปัญหา ยาเสพติด ใช้เวลา 3 นาที
- นักเรียนตรวจและให้คะแนน

3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้

- ครูถามนักเรียนถึงเหตุผลที่มองปัญหาของยาเสพติดว่ามีผลกระทบต่อตนเอง ต่อ ครอบครัวอย่างไร

4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - นักเรียน เขียนเรียงความเรื่อง “เราจะร่วมกันแก้ปัญหาสาเหตุได้อย่างไร”
5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน
 - ปรับปรุงผลงานตามความเหมาะสม

คาบที่ 7

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ครูถาม ถึงนักเรียนเคยมีปัญหามาจากการถูกชวนให้ลองสารเสพติดหรือไม่
 - นักเรียนอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง จากการถูกชักชวน ให้ลองสารเสพติด อย่างไร
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - แจกใบงานที่ 8 คนละ 1 ใบงาน (สถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน)

ให้นักเรียนตอบปัญหาจากสถานการณ์นี้ นักเรียนจะตอบอย่างไร

สถานการณ์ที่ 1 ขณะทำกิจกรรม ค่ายลูกเสือมีเพื่อนมาชวน ให้ลองใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ กัญชา ฯลฯ นักเรียนจะอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 เมื่อเพื่อนมาชวนให้ไปเป็นเพื่อนซี้ของอย่างหนึ่งที่นักเรียนคิดว่าอาจจะเป็นสารเสพติดนักเรียน จะอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 มอส เป็นเพื่อนในห้องของนักเรียนวันหนึ่ง มอส ชวนนักเรียนให้ลองหารายได้เสริม โดยการช่วย มอส ส่งของ ซึ่งนักเรียนสงสัยว่าอาจเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง นักเรียนจะบอก มอส ว่าอย่างไร

สถานการณ์ที่ 4 ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน ตึกต้องไปรับจ้างเซ็นผักในตลาด แต่เป็นเพื่อนของ ตึก ที่ใช้สารเสพติด ได้มาชวน ตึก ให้ช่วยขายสารเสพติด จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องเหนื่อย ถ้านักเรียนเป็น ตึก นักเรียนจะอย่างไร

สถานการณ์ที่ 5 ต้องเป็นเพื่อนของนักเรียน ที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติด ช่วงใกล้สอบ ต้องได้มาชักชวนนักเรียนให้ลองใช้ยาบ้าจะได้อ่านหนังสือได้นานขึ้นนักเรียนจะตอบ ต้อง ว่าอย่างไร

สถานการณ์ที่ 6 ต้ม มาชวน นักเรียนไปงานวันเกิดของบีม ในวันเสาร์ ที่จะถึงนี้ ซึ่งนักเรียนทราบมาว่าเพื่อกลุ่มนี้มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดกัน ทุกคน
3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้
 - นักเรียนออกมานำเสนอบนใบงานที่ 8 นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - ครูสรุปให้นักเรียนเพิ่มเติม
5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย
 - วัตถุประสงค์และประเมินผลจากผลงานนักเรียนและปรับปรุงผลงานของนักเรียน

6. สื่อการสอน

1. หนังสือแบบเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องยา
3. ใบงานที่ 1- 8
4. ยาสามัญประจำบ้าน
5. ภาพข่าวการเกิดอุบัติเหตุ
6. หนังสือพิมพ์
7. แบบสอบถาม
8. แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน

7. การวัดประเมินผล

- สังเกตการซักถาม การตอบคำถาม การปฏิบัติงาน
- ประเมินจากผลงาน (เพิ่มคุณภาพผลงาน)
- ประเมินจากองค์ความรู้ ทักษะ ค่านิยม คุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	8-10	คะแนน
ดี	6-7	คะแนน
พอใช้	4-5	คะแนน
ต้องปรับปรุง	0-3	คะแนน

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอนแบบมีส่วนร่วม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2
 สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต หน่วย การใช้ยาและสิ่งเสพติด จำนวนคาบ 7 คาบ
 มาตรฐาน 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
 ความรุนแรง

1. สาระสำคัญ

ยาเป็นเป็นสารที่นำมาบำบัดและบรรเทาอาการเจ็บ ซึ่งการใช้ยาควรระมัดระวังให้ ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกวิธี ถูกบุคคล และควรใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น การใช้ยาไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและอาจทำให้ติดได้ เช่นเดียวกับยาเสพติด เมื่อเสพแล้วจะทำให้ทำลาย สุขภาพ สูญเสียทรัพย์สิน เกิดปัญหาต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยง และแนะนำไม่ให้ผู้อื่นเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย
2. เห็นคุณค่าและตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบจากการใช้ยาและสารเสพติด
3. ปฏิบัติตามหลักของความปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร
2. บอกคุณสมบัติและประโยชน์ของยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพร
3. เลือกใช้และจัดเก็บยาได้อย่างเหมาะสม
4. อธิบายความหมายและอันตรายของยาเสพติด
5. จำแนกวิธีการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้
6. วิเคราะห์สาเหตุและอภิปรายถึงผลกระทบของการแพร่ระบาดของสารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมได้
7. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้

4. สารการเรียนรู้ (เนื้อหา)

1. ความหมายและความสำคัญของยา
2. ชนิดของยา
3. หลักการใช้ยา
4. ข้อควรและไม่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา
5. ตู้ยาประจำบ้าน
6. ความหมายของสารเสพติด
7. ลักษณะของสารเสพติดชนิดต่าง ๆ
8. อาการและโทษของผู้เสพ
9. ลักษณะและอาการทั่วไปของผู้ติดยาเสพติด
10. สาเหตุและการติดยาเสพติด
11. การป้องกันและควบคุมสารเสพติด

5. กิจกรรมการสอน (การสอนแบบมีส่วนร่วม)

คาบที่ 1

1. ประสพการณ์
 - ครูเกริ่นนำว่าเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเล็กน้อย เราไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ สามารถทานยาสามัญประจำบ้านได้
 - ชักถามนักเรียนว่าที่บ้านนักเรียนมียาสามัญประจำบ้านหรือไม่ นักเรียนที่มีประสพการณ์จากการใช้ยาสามัญประจำบ้าน เล่าให้เพื่อนฟังว่าเคยใช้ยาอะไรบ้าง
 - ถามต่อไปว่ายาสามัญประจำบ้านคืออะไร
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง
 - แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
 - ให้นักเรียนใช้ประสพการณ์เดิม และศึกษาใบความรู้ (ใช้เวลา 5 นาที)
 - ให้แต่ละกลุ่มคิดคำถาม 20 ข้อ โดยคิดตัวเลือก 4 ตัวเลือก ใช้เวลา 10 นาที
 - ให้นักเรียน กลุ่มที่ 1 นำคำถามสลับกันทำกับกลุ่มที่ 2
 - ให้นักเรียนกลุ่มที่ 3 นำคำถามสลับกันทำกับกลุ่มที่ 4
 - ให้นักเรียนกลุ่มที่ 5 นำคำถามสลับกันทำกับกลุ่มที่ 6
 - ใช้เวลา 10 นาที (โดยไม่ให้เปิดหนังสือหรือดูใบความรู้เรื่อง “ยา”)
 - ส่งคำถามกลับคืนเข้าของตรวจให้คะแนนเก็บเป็นคะแนนกลุ่ม

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด
 - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความคิดที่ได้จากการศึกษา การคิดคำถาม
 - สรุปเป็นแผนที่ความคิด
4. การทดลองประยุกต์แนวคิด
 - นำผลงานจากกลุ่มเสนอหน้าชั้นเรียน
5. การวัดผลและประเมิน
 - ให้คะแนนจากการทำงานร่วมกัน

คาบที่ 2 ใช้ห้องพยาบาล

1. ประสพการณ์
 - ชักถามนักเรียนถึงประสพการณ์เดิมว่า นักเรียนรู้จักยาอะไรบ้าง
 - นักเรียนช่วยกันตอบ และแสดงความคิดเห็น
 2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง
 - แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
 - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาอาสาสมัครประจำบ้านจากห้องพยาบาลว่ามียาอะไรบ้าง มีทั้งหมดกี่ชนิด และรักษาอาการอะไร มีเวลาในการศึกษา 15 นาที
 3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด
 - ครูหยิบยาที่ละชนิดมาวางไว้ให้นักเรียนดู ให้นักเรียนตอบชื่อยาและบอกสรรพคุณ
- วิธีการใช้ ลงในใบงานที่ 1 (ใช้เวลา 15 นาที)
4. การทดลองประยุกต์แนวคิด
 - ให้นักเรียนทดลองหยิบยาที่ครูบอกชื่อ มากกลุ่มละ 1-2 ชนิด
 - ให้นักเรียนบอกสรรพคุณ และวิธีใช้
 5. การวัดผลและประเมิน
 - นักเรียนและครูช่วยกันเฉลย และให้คะแนนกลุ่มที่ตอบถูกต้องมากที่สุด

คาบที่ 3

1. ประสพการณ์
 - ครูให้นักเรียนเล่าประสพการณ์ในการใช้ยาสมุนไพรในครอบครัวของนักเรียนว่ามีการใช้สมุนไพรอะไรบ้าง
 - นักเรียนร่วมกันตอบคำถาม

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
- นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมอง โดยเติมอักษร ลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ตามคำใบ้ (ใบงานที่ 2) ใช้เวลา 15 นาที

- กลุ่มใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาและออกแบบตั๋ยาประจำบ้าน ลงใบงานที่ 3 ใช้เวลา

15 นาที

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทน นำผลงานจากการศึกษามาร่วมกันนำเสนอ

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปและร่วมกันให้คะแนนกลุ่ม จากการนำเสนอ
- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 4

1. ประสพการณ์

- นักเรียนดูภาพข่าวหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด ต่าง ๆ

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับตนเอง จะทำอย่างไร (จากข่าวหนังสือพิมพ์)
- ให้นักเรียน บอกถึงผลเสียจากการติดสารเสพติด

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- แบ่งนักเรียน ออกเป็น 8 กลุ่ม ๆ ละ 3 – 4 คน

- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมาจับฉลากข้อมูลที่รับผิดชอบ ได้แก่ ผื่น

มอร์ฟีน เฮโรอีน กัญชา กระท่อม ยาบ้า ยานอนหลับ และสารระเหย

- ร่วมกันศึกษาค้นคว้า

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน กลุ่ม นำผลการศึกษาค้นคว้า สรุปรายงานหน้าชั้น

- นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกัน ทำกิจกรรมใบงานที่ 4 ใบคำ (ให้นักเรียนเขียน

อักษรที่ซ่อนอยู่ในตาราง ให้ขีดเส้นอักษรตามแนวตั้ง แนวนอนหรือแนวทแยง)

5. การวัดผลและประเมิน

- กลุ่มใดทำใบงานที่ 4 เสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ
- ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยและสรุป
- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 5 ใช้ห้องสมุดเป็นแหล่งเรียนรู้

1. ประสพการณ์

- ครูซักถามนักเรียน ในเรื่องข่าวที่นักเรียนพบเห็นบ่อย ๆ จากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์

วิทยุ ฯลฯ เป็นข่าวเกี่ยวกับการค้ายาเสพติด

- ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
- ครูนำหนังสือพิมพ์เก่า แยกเป็นรายเดือน มาให้นักเรียนศึกษาค้นคว้า
- นักเรียนค้นหาข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด มากลุ่มละ 1 เดือน

ร่วมกันแสดงความคิดเห็นแล้วบันทึกข้อมูลลงในใบงานที่ 5 ใช้เวลา 30 นาที

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน นำเสนอข้อมูลหน้าชั้นกลุ่มละ 30 นาที
- นักเรียน วิจารณ์ การนำเสนอของเพื่อน เพื่อนำไปปรับปรุงครั้งต่อไป

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า เพราะเหตุใดคนไทยจึงติดสารเสพติด กันมาก

เราควรจะทำอย่างไร

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 6

1. ประสพการณ์

- นักเรียนช่วยกันทบทวนความรู้ที่ได้รับใน ชั่วโมงที่แล้ว
- ครูคอยซักถาม นักเรียน

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- นักเรียนแต่ละคนทำแบบวัดความตระหนักในปัญหาสุขภาพจิต (ใบงานที่ 6) ใช้เวลา 3 นาที
- นักเรียนตรวจและให้คะแนนในใบเฉลย
- ครูอ่านข้อความ ในแบบวัดความตระหนักทีละข้อความให้นักเรียน แต่ละคน ที่มีความเห็นแตกต่างกัน บอกเหตุผลและความคิดของตนเองจนครบทุกข้อ (11 ข้อ) พยายามให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวางและมีส่วนร่วมทุกคน

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นแล้ว ช่วยกันสรุปแนวคิดที่ควรปฏิบัติ

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- นักเรียน เขียนเรียงความเรื่อง “เราจะร่วมกันแก้ปัญหาสุขภาพจิตอย่างไร”

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
- ให้คะแนนการทำงานร่วมกัน
- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

คาบที่ 7

1. ประสพการณ์

- ครูซักถาม ถึงนักเรียนเคยมีประสพการณ์ จากการถูกชวนให้ลองสารเสพติดหรือไม่
- นักเรียนหลีกเลี่ยง จากการถูกชักชวน ให้ลองสารเสพติด อย่างไร

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม
- ให้นักเรียนจับฉลาก แสดงบทบาทสมมติ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียนดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 ขณะทำกิจกรรม ค่ายลูกเสือมีเพื่อนมาชวน ให้ลองใช้สารเสพติด นักเรียนจะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 เมื่อเพื่อนมาชวนให้ไปเป็นเพื่อนซี้ของอย่างหนึ่งที่นักเรียนคิดว่าอาจจะเป็นสารเสพติดนักเรียน จะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 มอส เป็นเพื่อนในห้องของนักเรียนวันหนึ่ง มอส ชวนนักเรียนให้ลองหารายได้เสริม โดยการช่วย มอส ส่งของ ซึ่งนักเรียนสงสัยว่าอาจเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง นักเรียนจะบอก มอส ว่าอย่างไร

สถานการณ์ที่ 4 ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน ดิ๊กต้องไปรับจ้างเข็นผักในตลาด แต่เป็นเพื่อนของ ดิ๊ก ที่ใช้สารเสพติด ได้มาชวน ดิ๊ก ให้ช่วยขายสารเสพติด จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้น โดยไม่ต้องเหนื่อย ถ้านักเรียนเป็น ดิ๊ก นักเรียนจะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่ 5 ต้องเป็นเพื่อนของนักเรียน ที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติด ช่วงใกล้สอบ ต้องได้มาซักชวน นักเรียนให้ลองใช้ยาบ้าจะ ได้อ่านหนังสือได้นานขึ้นนักเรียนจะตอบ ต้องว่าอย่างไร

สถานการณ์ที่ 6 ต้ม มาชวน นักเรียนไปงานวันเกิดของ บีม ในวันเสาร์ ที่จะถึงนี้ซึ่งนักเรียนทราบมาว่าเพื่อกลุ่มนี้มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดกัน ทุกคน

- นักเรียนซักซ้อมสถานการณ์และคำพูดต่าง ๆ ใช้เวลา 5 นาที ร่วมกันแสดงความคิดในกลุ่ม

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

4. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้เตรียมไว้ โดยให้อ่านโจทย์แล้วแสดงสถานการณ์นั้นด้วยกลุ่มละ 3 นาที

5. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- กลุ่มเพื่อนนักเรียนวิจารณ์ การแสดงและคำพูดที่ควร ใช้ที่ละกลุ่ม และฝึกปฏิบัติ

- การวัดผลและประเมิน

- นักเรียน สรุปวิธีป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด ลงในใบงาน

ที่ 7

- ครูเสนอแนะเพิ่มเติม และ

- ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

- วัดผลและประเมินผลจากผลงานนักเรียน

6. สื่อการสอน

1. หนังสือแบบเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องยา
3. ใบงานที่ 1- 7

4. ยาสามัญประจำบ้าน
5. ภาพข่าวการเกิดอุบัติเหตุ
6. หนังสือพิมพ์
7. แบบวัดผลตระหนักในปัญหาสารเสพติด
8. แบบประเมินการปฏิบัติงาน

7. การวัดประเมินผล

- สังเกตการซักถาม การตอบคำถาม การปฏิบัติงาน
 - การวัดและประเมินทักษะกระบวนการ การคิดเชิงระบบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
 - ประเมินจากผลงาน (เพิ่มคุณภาพผลงาน)
 - ประเมินจากองค์ความรู้ ทักษะ ค่านิยม คุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	8-10	คะแนน
ดี	6-7	คะแนน
พอใช้	4-5	คะแนน
ต้องปรับปรุง	0-3	คะแนน

ใบความรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การใช้ยาและสารเสพติด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
 โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ยา ตามความหมายของพระราชบัญญัติยา (ฉบับที่ 3) พุทธศักราช 2522 ได้อธิบายว่า
 หมายถึง

1. วัตถุที่รับรองไว้ในตำราที่รัฐมนตรีประกาศ
2. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยของมนุษย์และสัตว์
3. วัตถุที่เป็นเภสัชเคมีภัณฑ์ หรือเภสัชเคมีภัณฑ์กึ่งสำเร็จรูป
4. วัตถุที่มุ่งหมายให้ได้ผลแก่สุขภาพ โครงสร้าง หรือการกระทำหน้าที่ใด ๆ ของร่างกายมนุษย์และสัตว์ วัตถุตาม (1) (2) หรือ (4) ไม่หมายความรวมถึง
5. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับการเกษตรหรืออุตสาหกรรมตามที่รัฐมนตรีประกาศ
6. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้เป็นอาหารสำหรับมนุษย์ เครื่องกีฬา เครื่องมือ เครื่องใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เครื่องสำอาง หรือเครื่องมือและส่วนประกอบของเครื่องมือที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะหรือวิชาชีพเวชกรรม
7. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในห้องวิทยาศาสตร์สำหรับการวิจัย การวิเคราะห์ หรือการชันสูตรโรคซึ่งมิได้กระทำโดยตรงต่อร่างกายของมนุษย์

จากความหมายของยาดังกล่าวพอสรุปความหมายได้ว่าเป็นสารที่นำมาใช้ในการบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรครวมทั้งเสริมสร้างสุขภาพของมนุษย์และสัตว์

ชนิดของยา แบ่งตามกฎหมายพระราชบัญญัติยา

1. ยาแผนปัจจุบัน คือ ยาที่ใช้รักษาโรคแผนปัจจุบันทั้งคนและสัตว์ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาแก้แพ้ ยาแก้ปวดไข้ เป็นต้น
2. ยาแผนโบราณ คือ ยาที่ใช้รักษาโรคแผนโบราณทั้งในคนและสัตว์ ยาเหล่านี้ขึ้นทะเบียนเป็นตำรับยาแผนโบราณ เช่น ยาธาตุบรรจบ ยามหานิลแห่งทอง เป็นต้น

3. ยาอันตราย คือ ยาที่ต้องควบคุมการใช้เป็นพิเศษ เพราะหากใช้ไม่ถูกต้องอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เช่น ยานอนหลับ ยาปฏิชีวนะชนิดต่าง ๆ

4. ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณที่กำหนดไว้ว่าเป็นยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาระบายลดกรด ผงน้ำตาลเกลือแร่ เป็นต้น

5. ยาสมุนไพร คือ ยาที่ได้มาจากพืช สัตว์ แร่ ซึ่งยังมีได้นำมาผสมหรือเปลี่ยนแปลงสภาพได้แก่ กระเทียม ตะไคร้ กระจับปี่ เป็นต้น

นอกจากยาทั้ง 5 ชนิดที่กล่าวมาแล้ว ยังสามารถแบ่งออกเป็นยาที่ใช้ภายนอก ยาที่ใช้เฉพาะที่ สำหรับใช้เฉพาะที่ สำหรับใช้เฉพาะที่กับผิวหนัง ตา หู จมูก ปาก ทวารหนัก ช่องคลอด หรือท่อปัสสาวะ และยาบรรจุเสร็จ คือ ยาแผนปัจจุบันที่ผลิตขึ้นเสร็จในรูปต่าง ๆ และมีฉลากครบถ้วนตามกฎหมาย

หลักการใช้ยาที่ถูกต้อง

1. อ่านฉลากยาให้ละเอียด และใช้ยาให้ตรงตามคำอธิบายอย่างเคร่งครัด เนื่องจากจะมีข้อห้ามในการใช้ยาและอาจมีผลข้างเคียงเป็นอันตรายได้ เช่น ยาบางชนิดไม่ควรใช้ในหญิงมีครรภ์ เพราะทำให้แท้งบุตรได้ เป็นต้น

2. ใช้ยาให้ถูกขนาด ควรพิจารณาให้ละเอียดเนื่องจากยาอาจมีสี รูปร่างคล้าย ๆ กัน ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้

3. ใช้ยาให้ถูกขนาด เพราะมีผลในการรักษาโรคไม่เหมือนกันถ้าได้รับยาน้อยกว่าที่ควร คือ จะได้รับเพียงครึ่งหนึ่งอาจทำให้โรคที่ต้องการรักษาไม่หาย หรือเชื้อโรคอาจคือยาได้ หรือได้รับยามากเกินขนาด ก็อาจเป็นอันตรายได้ เช่น ยาแก้ปวดลดไข้ต้องกินครั้งละ 1-2 เม็ด ทุก 4 - 6 ชั่วโมง ถ้าเห็นว่ามีอาการมาก แล้วกินมากเกินไป

4. ใช้ยาให้ถูกเวลา เช่น ยาก่อนอาหาร หลังอาหาร ก่อนนอน จะมีผลต่อการป้องกันหรือรักษาโรคอาจได้ผลไม่ดี ยาก่อนอาหารควรกินก่อนอาหารประมาณ 1 - 1 ชั่วโมงครึ่ง ยาหลังอาหาร ควรกินหลังอาหารทันที หรือไม่ควรนานเกิน 15 นาที ถ้าจำเป็นต้องกินยาเหล่านี้ขณะท้องว่างจะต้องดื่มน้ำตามมาก ๆ ยาก่อนนอนควรกินยาก่อนนอนเพราะทำให้เกิดมีอาการง่วงนอน ควรกินขณะที่ต้องการพักผ่อน

5. ใช้ยาให้ถูกวิธี เช่น ยาอมต้องการให้ยาออกฤทธิ์ในปาก ยาทาภายนอก ถ้าต้องไปรับประทานนอกจากจะไม่หายแล้วอาจมีพิษต่อร่างกาย

6. ใช้ยาให้ถูกบุคคล ยาบางขนานห้ามใช้ในเด็ก ในสตรีมีครรภ์ คนชรา หรือในบุคคลที่ป่วยเป็นโรคบางอย่าง เป็นต้น

ข้อควรและไม่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา

1. การกินยาน้ำควรเขย่าขวดก่อนรินยา เพื่อให้ตัวยาที่ตกตะกอนกระจายเข้ากันได้ดี
2. หลังจากการใช้ยาแล้ว ควรปิดซองยาให้สนิทเพื่อป้องกันยาชื้น และไม่ควรเก็บยาไว้ในที่แสงแดดส่องถึงหรือที่อับชื้น เพราะจะทำให้ยาเสื่อมคุณภาพ
3. หากเกิดอาการแพ้ยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มีผื่นขึ้น หรือแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ให้หยุดยาทันที พร้อมนำยาและฉลากยาปรึกษาแพทย์ทันที
4. ยาฉีดไม่ใช้ยาที่แรงกว่ายากิน แต่ต้องการให้ยาออกฤทธิ์ต่อร่างกายโดยเร็ว ซึ่งอาจไม่มียาในรูปของยากิน แต่มีใช้ว่าจะดีกว่ายากิน
5. ไม่ควรเก็บยาที่ใช้กับคนไว้กับยาที่ใช้กับสัตว์ สารฆ่าแมลง หรือสารเคมีอื่น ๆ เพราะอาจจะทำให้ผลอหิบบยาผิดได้
6. ไม่ควรใช้ยาตามโฆษณาของผู้ขายหรือผู้ผลิต เพราะอาจจะโฆษณาเกินความเป็นจริงได้
7. ไม่ควรนำตัวอย่างเม็ดยา ขวดยา หรือหลอดยาไปหาซื้อมาใช้เอง เพราะอาจได้ยาไม่ตรงก็ได้ ผู้ใช้มีโอกาสใช้ยาผิดซึ่งเป็นอันตรายได้
8. ไม่ควรใช้ยานานเกินไปโดยไม่จำเป็นหรือใช้ยานคิดเป็นนิสัย เพราะการใช้ยาเกินไปมักจะทำให้เกิดโทษกับร่างกาย
9. เมื่อจำเป็นต้องหาซื้อไว้ใช้ในครอบครัว ควรซื้อยาสามัญประจำบ้านเพราะใช้รักษาโรคได้หลายชนิด ราคาถูก ปลอดภัย และมีอันตรายน้อย

ยาชุดเจ้าตัวร้าย

ยาชุด หมายถึง ยาที่ผู้ขายจัดรวมเป็นชุดให้กับผู้ซื้อสำหรับกิน ครั้งละ 1 ชุด ตั้งแต่ 3-5 เม็ด โดยมีรูปแบบและสีของยาต่าง ๆ กัน โดยไม่แยกว่าเป็นยาชนิดใดควรกินเวลาไหน อาจจะเป็น

ยาชุดสด โดยผู้ขายจะซักถามอาการ และจัดยาให้เป็นชุด ซึ่งมักมีปัญหาเพราะผู้ขายมักเป็นผู้ที่ไม่มีความรู้

ยาชุดแห้ง โดยผู้ขายจัดรวมยาชุดไว้ในซองพลาสติกเล็ก ๆ พิมพ์ฉลากบ่งอาการสรรพคุณไว้เสร็จสรรพคุณที่พิมพ์ไว้มักโอ้อวดเกินความจริงเพื่อให้ขายได้มาก ชื่อที่ตั้งไว้จะเป็นชื่อที่ดึงดูดความสนใจหรือโอ้อวดสรรพคุณ เช่น ยาบำรุงประสาท ยาชุดแก้อักเสบ ยาชุดปะดง 108

อันตรายจากการกินยาชุด

1. ได้รับอันตรายจากพิษภัยของยาที่จัดให้โดยไม่ถูกต้อง เช่น ยาสเตียรอยด์ทำให้กระดูกผุ บวม น้ำ ความดันโลหิตต่ำ
2. ยาชุดมีตัวยาซ้ำซ้อนกันทำให้ได้รับยาเกินขนาด
3. ได้รับยาโดยไม่จำเป็น เพราะผู้ขายต้องการให้ผู้ซื้อหลงเชื่อว่าเป็นยาดี เลยใส่ตัวยาไว้มาก ๆ เกินความจำเป็น
4. ผู้กินไม่รู้ว่ามียาที่ตนเองแพ้หรือไม่ เพราะไม่มีการระบุตัวยาบนซองยาชุด
5. ในยาชุดมักมียาเสื่อมคุณภาพหรือยาไม่มีมาตรฐาน
6. ได้รับยาไม่ครบขนาด เช่น ยาปฏิชีวนะทำให้เชื้อดื้อยามีผลให้เกิดความยุ่งยากในการรักษา
7. ใช้ยาผิดวิธีทำให้ไม่ได้ผลในการรักษา
8. ใช้ยาที่เสริมฤทธิ์กันทำให้เกิดอันตรายจากยามากขึ้นหรือให้ยาที่ต้านฤทธิ์กันทำให้ไม่ได้ผลในการรักษา

ข้อแนะนำในการใช้ยา

1. ควรซื้อยาโดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรและซื้อจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาต
2. ควรซื้อยาที่ภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพเรียบร้อย มีฉลากครบถ้วนมีการเก็บรักษาพื้นแสงแดด และความชื้น
3. ก่อนกินยาควรอ่านวิธีใช้ ข้อควรระวัง คำเตือน เอกสารกำกับยาอย่างละเอียดทุกครั้งก่อนใช้ยา
4. ก่อนซื้อให้สังเกตชื่อสามัญทางยา ซึ่งอาจอยู่ใต้ชื่อการค้าของยาเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำซ้อนหรือยาที่ตนเองแพ้
5. สังเกตลักษณะของเนื้อยาว่าอยู่ในสภาพปกติหรือไม่ ทั้งรูปร่าง กลิ่น สี
6. หากเจ็บป่วยเล็กน้อยควรใช้ยาสามัญประจำบ้าน
7. ควรกินยาให้ครบตามคำสั่งแพทย์หรือตามข้อบ่งใช้ตามฉลาก
8. อย่าซื้อยาจากรถเร่หรือโดยหลงเชื่อคำโฆษณา
9. อย่าซื้อและใช้ยาชุด

อันตรายจากยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน

ยาแผนโบราณ ทั้งที่อยู่ในรูปแบบยาลูกกลอน ยาผง หรือยาแคปซูล ที่มีการโฆษณาอ้างสรรพคุณเกินจริงว่าสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้ครอบจักรวาล เช่น แก้วปวคเมื่อย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ หรือโฆษณาว่ารักษาโรคมะเร็ง โรคเอดส์ ล้วนเป็นยาที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย (ไม่ขออนุญาตผลิต ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตามตำรับยาหรือใช้ฉลากไม่ตรงตามที่ขึ้นทะเบียนตำรับไว้) ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้

ความหมายของยาแผนโบราณ ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการประกอบโรคศิลปะ แผนโบราณหรือการบำบัดโรคสัตว์ ซึ่งอยู่ในตำราแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ หรือยาที่รัฐมนตรีประกาศเป็นยาแผนโบราณ หรือยาที่รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ

การควบคุมยาแผนโบราณ การผลิต ขาย หรือนำเข้า ยาแผนโบราณจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมาย ดังนี้

1. ผู้ที่ต้องการผลิต ขาย หรือนำเข้ายาแผนโบราณ จะต้องได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและต้องจัดให้ผู้ประกอบโรคศิลปะแผนโบราณเป็นผู้มีหน้าที่ปฏิบัติประจำอยู่ตลอดเวลาเปิดทำการ
2. ห้ามมิให้รับอนุญาตผลิตยา ขาย หรือนำเข้า ยาแผนโบราณนอกสถานที่ที่ได้กำหนดไว้ในใบอนุญาตเว้นแต่เป็นการขายส่ง
3. ตำรับยาแผนโบราณที่ผลิตหรือนำเข้า อย่างถูกต้องกฎหมาย จะต้องขอขึ้นทะเบียนตำรับยา และได้รับเลขทะเบียนตำรับก่อน จึงจะผลิตหรือนำเข้าได้
4. ผู้ผลิต ขาย หรือนำเข้า ยาแผนโบราณโดยไม่ได้รับอนุญาต จำมิโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี และปรับไม่เกิน 5,000 บาท
5. ผู้ผลิต ขาย หรือนำเข้า ยาที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

อันตรายจากยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน ยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียน อาจมีการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคหรือมีการนำสารเคมีที่ไม่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคมาผสมในยาแผนโบราณ อาทิเช่น เมทซิลแอลกอฮอล์ ซึ่งอาจทำให้ตาบอด หรือนำสเตียรอยด์มาใช้ เพื่อให้เกิดผลจากฤทธิ์ยานั้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ เช่น กระดูกผุ กระเพาะทะลุ ความดันโลหิตสูง ไตพิการ

การเลือกซื้อยาแผนโบราณ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาแผนโบราณ ควรเลือกซื้อ และใช้ยาที่ผลิตอย่างถูกต้องตามกฎหมายเท่านั้น โดยสังเกตที่ฉลากต้องมีเลขทะเบียนตำรับยา เช่น G99/42 เป็นเลขทะเบียนยาแผนโบราณที่ผลิตในประเทศไทย หรือ K99/42 g เป็นเลขทะเบียนยาแผนโบราณ ที่นำหรือส่งเข้ามาในราชอาณาจักร

ควรเลือกซื้อยาแผนโบราณจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาตและก่อนซื้อยาควรตรวจสอบฉลากยาทุกครั้ง ต้องแสดงข้อความรายละเอียด ดังนี้

1. ชื่อยา
2. เลขทะเบียนตำรับยา
3. ปริมาณของยาที่บรรจุ
4. เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต
5. ชื่อผู้ผลิตและจังหวัดที่ตั้งสถานที่ผลิต
6. วัน เดือน ปี ที่ผลิต
7. คำว่า “ยาแผนโบราณ” ให้เห็นชัดเจน
8. คำว่า “ยาแผนโบราณ” หรือ “ยาใช้เฉพาะที่” แล้วแต่กรณี ด้วยอักษรสีแดงเห็น
ได้ชัดเจน
9. คำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” ในกรณีเป็นยาสามัญประจำบ้าน
10. คำว่า “ยาสำหรับสัตว์” ในกรณีเป็นยาสำหรับสัตว์

ยาเสพติด

ความหมายของยาเสพติด ยาเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการกิน ดม สูบฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น

- ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อย ๆ
- มีอาการขาดยาเมื่อขาดยา
- มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง
- สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรม

ประเภทของยาเสพติด จำแนกตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

1. ประเภทกดประสาท ได้แก่ ฟีน มอร์ฟีน เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท เครื่องดื่มมีเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหย เช่น ทินเนอร์ น้ำมันเบนซิน แล็กเกอร์ เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพยาจะมีอาการอ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายมีปฏิกิริยาตอบสนองในภาวะฉุกเฉินช้าเวลาขับรถจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

2. ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาบ้า กระท่อม โทเคน มักพบว่าผู้เสพยาจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตใจสับสน หวาดระแวง บางครั้งมีอาการก้าวร้าว คลุ้มคลั่ง ทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเอง หรือนำผู้อื่น

3. ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย เป็นต้น ผู้เสพยามีอาการประสาทหลอน ฟันเฟื่อง เห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร หรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่ากลัว หูแว่ว ได้ยินเสียงประหลาด ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุดมักป่วยเป็นโรคจิต

4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน คือ ทั้งกระตุ้น กด และหลอนประสาทรวมกัน ได้แก่ กัญชา ผู้เสพยามีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ได้ยินเสียงประหลาด ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุดมักป่วยเป็นโรคจิต

สาเหตุของการติดยาเสพติด

- ความขากู้อยากลอง ด้วยความคึกคะนอง
- เพื่อนชวน หรือต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
- มีความเชื่อในทางที่ผิด เช่น เชื่อว่ายาเสพติดบางชนิดอาจช่วยให้สบายใจ ลืมความทุกข์ หรือช่วยให้ทำงานให้มาก ๆ
- ขาดความระมัดระวังในการใช้ยา เพราะคุณสมบัติของยาบางชนิดอาจทำให้ผู้ใช้ยาเกิดการเสพติดได้โดยไม่รู้ตัว หากใช้ยาอย่างพร่ำเพรื่อหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยขาดการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร
- สภาพแวดล้อม ถิ่นที่อยู่อาศัย มีการค้ายาเสพติด หรือมีผู้ติดยาเสพติด
- ถูกหลอกให้ไปใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์
- เพื่อหนีปัญหา เมื่อมีปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้

การสังเกตผู้ติดยาเสพติด ยาเสพติด หากเสพติดเลิกไม่ได้ จะส่งผลให้ร่างกาย จิตใจ และความประพฤติกของผู้เสพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่อาจสังเกตพบได้ คือ

- ร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม
- อารมณ์ฉุนเฉียว จึงมักพบผู้เสพติดชอบทะเลาะวิวาท และทำร้ายผู้อื่น หรือในทางกลับกัน บางคนอาจเจ็บขริบผิปกติ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว หนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง
- ถ้าผู้เสพเป็นนักเรียนจะมีผลการเรียนแย่งลง ถ้าเป็นคนทำงานประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง หรือไม่ยอมทำงานเลย
- ใ้เสื่อแขนยาวตลอดเวลาเพื่อปกปิดรอยเข็มฉีดยาบริเวณท้องแขนด้านในหรือรอยกรีดตรงต้นแขนด้านใน
- ติดต่อกับเพื่อนแปลก ๆ ใหม่ ซึ่งมีพฤติกรรมผิดปกติ
- ขอบเงินจากผู้ปกครองเพิ่ม หรือยืมเงินจากเพื่อนฝูงเสมอเพื่อนำไปซื้อยาเสพติด
- ขโมย ฉกฉิ่งวิ่งราว เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด
- ผู้ติดยาเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน จะมีอาการชากยา บางคนมีอาการรุนแรงถึงขั้นลงแดง

ยาเสพติดป้องกัน

1. ป้องกันตนเองทำได้โดย

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิด และปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนให้ไปทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ ควรปรึกษาผู้ใหญ่

2. ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย

- สร้างความรักความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง

- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

3. ป้องกันชุมชนทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบ
 - ที่สำนักงาน ป.ป.ส โทร. 2459414 หรือ 2470901-19 ต่อ 258
 - ศูนย์รับแจ้งข่าวยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทร.1688 ตู้ ปณ. 123 สามเสนใน กรุงเทพฯ 10400

รู้ไว้ไว้ว่า เรื่องยาเสพติด

ยาบ้า (เมทแอมเฟตามีน, แอมเฟตามีน) ส่วนใหญ่เป็นเม็ดกลม สีส้ม แดง น้ำตาล หรือเขียว มีตัวอักษร WY, Y, R ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ผู้เสพไม่รู้สึกง่วง หายเมื่อยล้า มีกำลังวังชา เมื่อเสพติดต่อกันนาน ๆ หรือเสพมากเกินไปขนาด ทำให้ประสาทหลอน วิตกกังวล หวาดระแวง เพื่อคั่ง จนถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรืออื่น

ยาอี (Ecstasy)

ยาเอ็ฟ (Love) เป็นเม็ดกลมมีรูปภาพ เช่น การ์ตูน ดอกไม้ ผีเสื้อ หัวใจ หรือตัวอักษร เมื่อเสพทำให้รู้สึกอารมณ์ดี เป็นกันเอง ไม่ถือตัว สนุกสนานกับเสียงเพลง จึงเป็นที่นิยมใช้ในงานปาร์ตี้ของหนุ่มวัยรุ่นไฮโซ เมื่อเสพเกินขนาด จะเกิดประสาทหลอน สับสน หวาดวิตก มีอาการอยู่ไม่สุขและสมองถูกทำลาย

ยาเค (K. Ketamine) เป็นผงสีขาว ใช้เป็นยาสลบได้นำมาเสพเนื่องจากมีฤทธิ์หลอนประสาท เมื่อเสพจะมีความรู้สึกอยู่ในภวังค์ หลุดโลกเหมือนถอดจิตออกจากร่าง เหมือนใกล้ตายจริง แต่ไม่ตาย นิยมเสพร่วมกับยาอี วิธีเสพมีหลายวิธี ได้แก่ นำมาละลายน้ำแล้วฉีด ผสมในเครื่องดื่ม หรือสูดเข้าทางจมูกหรือสูบควันที่เกิดจากการเผา

แอล เอส ดี (LSD, Lysergic Acid Diethylamide) เป็นสารสกัดจากเชื้อรา รูปแบบที่พบเป็นแผ่นกระดาษเล็กฉาบด้วย LSD มีลวดลาย รูปภาพคล้ายแสตมป์ เสพโดยการอมออกฤทธิ์ภายใน 15 นาที เมื่อเสพน้อยให้ฤทธิ์เหมือนยาบ้า ถ้าเพิ่มขนาดมีฤทธิ์หลอนประสาท เห็นแสงสว่างเจิดจ้าเป็นประกาย หน้าคนบิดเบี้ยว ถ้าเสพนานจะเป็นโรคจิตถาวรได้

ยาลดความอ้วน ปัจจุบันมีการใช้ยาลดความอ้วนกันอย่างแพร่หลาย ยาที่มีข้อบ่งใช้ในการลดความอ้วนส่วนใหญ่จะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ลดความอยากอาหาร การใช้ยากลุ่มนี้เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภท 2 จะต้องจ่ายภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น ทั้งนี้เนื่องจากมีผลข้างเคียงและอาจทำให้ผู้รับประทานติดยาได้ ยาในกลุ่มนี้บางตัวห้ามจำหน่ายแล้ว เนื่องจากพบว่าอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เสียชีวิตได้ แต่ยังคงมีการลักลอบจำหน่ายกันอยู่และมีการนำยาในกลุ่มต่างๆ มาจัดเป็นชุดเพื่อช่วยลดน้ำหนักให้ได้ผลอย่างรวดเร็ว เช่น ยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาระบาย ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีอันตรายต่อร่างกายทั้งสิ้น

เฮโรอีน เป็นผงขาว เสพด้วยวิธีการฉีด สูด ทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้ม เชื่องซึม มึนงง ง่วงเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ผู้ติดยาเฮโรอีนจะต้องเพิ่มปริมาณการเสพมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าไม่ได้เสพจะเกิดอาการลงแดง หากเสพปริมาณมาก ๆ จะทำให้ตายได้เนื่องจากหยุดหายใจ

ฝิ่น ส่วนที่นำมาเสพ คือ ยางแห้งที่กรีดได้จากผลฝิ่นดิบ เสพโดยวิธีสูบจากป๊องฝิ่น หรือโดยวิธีกิน ทำให้อารมณ์ดี จิตใจเลื่อนลอย เชื่องช้า ง่วงซึม เสพเป็นเวลานานจะชูปหอม อ่อนเพลีย ซึมเศร้าความจำเสื่อม

กัญชา เป็นพืชล้มลุก ใบ และช่อดอกตัวเมียที่อบแห้งนำมาสูบหรือรับประทาน ฤทธิ์ของกัญชาเริ่มด้วยกระตุ้นประสาท ทำให้ร่าเริงหัวเราะง่าย ตามด้วยอาการเมา ง่วงนอน ซึม ประสาทหลอน หวาดระแวง

กระท่อม เสพโดยนำใบมาเคี้ยวหรือปิ้งจนเกรียมผสมในอาหารทำให้ร่าเริง แจ่มใส เรียวแรงดี ทำงานไม่เหนื่อยทนแดดได้ดี แต่กลัวฝน เมื่อเสพจนติดผิวหนังดำเกรียม ชูปหอม นอนไม่หลับ ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก

สารระเหย สารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ กาวยาง น้ำยาทาเล็บ สีสเปรย์ เมื่อสูดดมเข้าไปทำให้รู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น เหมือนเมาสุรา เสพไปนาน ๆ จะทำให้สมองพิการ ทำลาย ตับไต หัวใจ และปอด

การตรวจหาสารเสพติด

1. การตรวจเบื้องต้น (Screening Test)

- การตรวจในเม็ดยาหรือผงยาโดยทำให้เกิดสีกับน้ำยาทดสอบ เช่น น้ำยามาร์ควิส
- การตรวจในปัสสาวะ นิยมใช้ชุดทดสอบหลักการทางภูมิคุ้มกันวิทยา

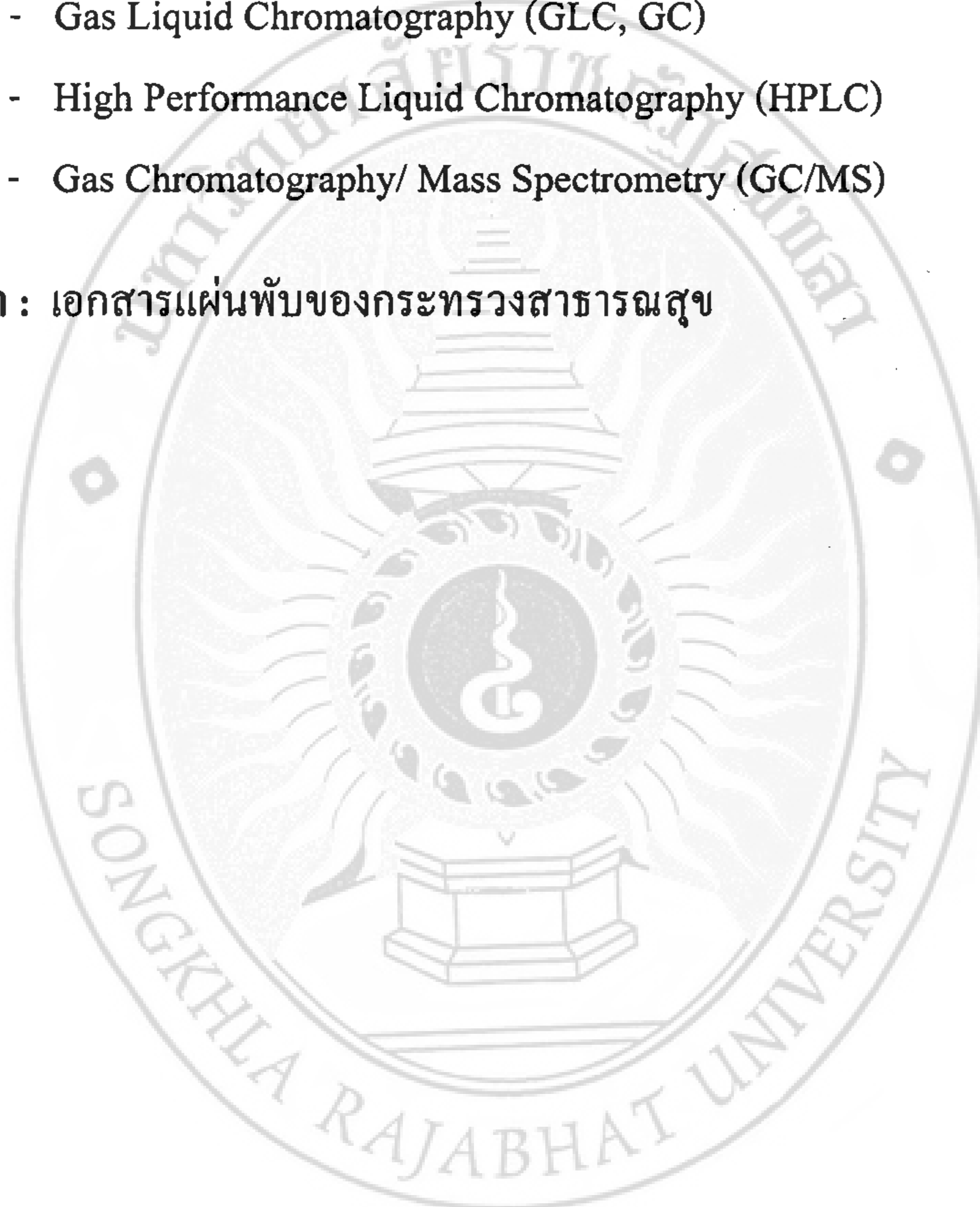
- กรณี ตรวจเมทแอมเฟตามีน (ยาบ้า) เพื่อความปลอดภัยอาจคัดกรองด้วยชุดตรวจยาบ้าปัสสาวะของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และในรายที่ให้ผลบวกตรวจซ้ำด้วยชุดทดสอบหลักการภูมิคุ้มกันวิทยา

2. การตรวจยืนยันผล (Confirmatory Test)

นิยมใช้หลักการทางโครมากราฟี (Chromatography) ซึ่งเป็นการแยกสารผสมออกจากกันโดยอาศัยหลักการละลายและดูดซับที่แตกต่างกันของสารแต่ละชนิด ได้แก่

- Thin layer Chromatography (TLC)
- Gas Liquid Chromatography (GLC, GC)
- High Performance Liquid Chromatography (HPLC)
- Gas Chromatography/ Mass Spectrometry (GC/MS)

ที่มา : เอกสารแผ่นพับของกระทรวงสาธารณสุข



ใบงานที่ 2

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การใช้ยาและสารเสพติด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
 โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำสั่งให้นักเรียนเติมอักษรลงในช่องว่างให้ถูกต้องตามคำใบ้ (ใช้เวลา 15 นาที)

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------------------|
| 1. ถ่มเม็ดแกม..... | 2. มีงลิเบอน..... | 3. าบไซ..... |
| 4. วน้ำล้าขาว..... | 5. พกเระ..... | 6. มทีกะเรย..... |
| 7. ะระม..... | 8. ายะรชก..... | 9. าะคต..... |
| 10. วน้ำถั่ว..... | 11. ะวามน..... | 12. งร้ฝ..... |
| 13. ะฝ้บั้งกท..... | 14. ะคโตมะร้อ..... | 15. ะรเว่นาข้างจะ..... |

- คำใบ้
- ใช้เมล็ด 10 ซ่อนยา ผสมน้ำ 10 แก้ว แช่นาน 10 นาที กินเป็นยาระบาย
 - ใช้เมล็ดในของผล หั่นทอดกับไข่ให้เด็กกินถ่ายพยาธิได้เดือน
 - ใช้ใบตากแห้ง ชงด้วยน้ำเดือด ชงแก้ว ๆ คืม
 - ใช้เนื้อห่าม ๆ หรือใช้เนื้อคิบฝานเป็นแว่นตากแห้ง กินแก้ท้องร่วง
 - ใช้ได้ทั้งกินและทา ใช้ทั้งใบสด ใบแห้ง ทุกส่วนของลำต้นแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
 - ใช้หัวสด กินสด ๆ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือนำไปใช้ตำให้ละเอียด ทาแก้กลากเกลื้อนได้
 - ใช้เนื้อของผล มีรสชาติขมเล็กน้อย นำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เป็นสมุนไพรกลุ่มยาเจริญอาหาร
 - ใช้เหง้าสดบดให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำกิน แก้โรคบิด
 - ใช้ช่อดอกและยอดอ่อนลวกน้ำร้อน จิ้มน้ำปลาหวาน หรือน้ำพริกช่วยเจริญอาหาร
 - ใช้เมล็ดมาคัมเดี่ยวให้เปื่อย ใส่น้ำตาลกรวด กินแก้เจ็บคอ
 - ใช้น้ำ เติมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ
 - ใช้ใบสด ๆ ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด พอกแผลที่มีเลือดออก เลือดจะหยุด
 - ใช้ใบโขลกพอกบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนไฟช่วยถอนพิษได้
 - ใช้ใบแก่ทุบให้ซ้าวางในที่ขุมขุม ไล่นุงได้
 - ภายในมีวุ้นใส ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ใบงานที่ 3

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การใช้ยาและสารเสพติด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

.....

คำสั่ง ให้นักเรียนออกแบบตัวยาประจำบ้านให้สวยงามและบอกวิธีการจัดตัวยา



วิธีการจัดตัวยา

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 4

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การใช้ยาและสารเสพติด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
 โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำสั่ง (ใบคำ) ให้นักเรียนเขียนอักษรที่ซ่อนอยู่ในตาราง โดยขีดเส้นอักษรตามแนวตั้ง แนวนอน หรือแนวทแยง

ม	ก	เ	จ	ส	แ	อ	ม	เ	ฟ	ค	า	มี	น	ร	ข	ค
นุ	ม	ข	นุ	า	อ	ก	ข	พ	ะ	ช	ห	ผ	เ	ห	ล	า
ห	น	ม	ห	ร	ร	ญ	ร	จ	ญ	ฉ	า	ค	ม	จ	ข	เ
นี	ย	ล	รี	ร	ศ	จ	ธ	ะ	พ	ธ	ม	ธ	อ	น	ถ	พ
พ	ล	ข	ร	ะ	ผ	ล	ข	ร	ท	ร	ภ	ณ	พ	มี	เ	อี
อ	ม	ฮ	ธ	เ	น	ก	ย	า	น	อ	น	ห	ล	บ	ฝ	น
ย	ก	ง	จ	ห	แ	ว	ญ	ย	เ	ผ	ม	ที	ร	ว	แ	ส
ม	า	นิ	ช	ย	ส	จ	บ	ช	ย	ลิ	ป	น	ข	ง	ข	พ
เ	อ	โร	อี	น	ย	ว	ฝ	า	ม	พ	เ	ส	ณ	ก	ก	
เ	จ	ค	ฟ	ห	จ	โ	ภ	ก	บ	อี	ก	น	ม	ส	ท	า
บ	โ	ติ	ข	ย	ว	ม	น้ำ	ข	า	ค	ช	อ	า	ม	ก	แ
า	ล	น	โ	ข	ก	แ	ข	ย	ส	ว	ร	ร	ข	ช	ส	ฟ
ป	ช	เ	ก	ค	า	ถ	ท	า	จ	พี	ม	ส	พ	ง	บ	ร
เ	ช	ค	โ	ค	น	า	ล	อี	น	ง	เ	น	ธ	ผ	โ	ม

คำใบ้

1. เสพบ่อยๆ ทำให้เป็นโรคมะเร็งในปอดหรือถุงลมโป่งพองได้
2. สิ่งเสพติดสังเคราะห์ อาจใช้เป็นยาขยันหรือยาแก้ปวดได้
3. ดื่มน้ำมาก ๆ ทำให้มีน้ำเมามากผิดปกติ
4. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทรุนแรงกว่ายาบ้า 10 เท่า

5. เสพโดยการสูดดม ใช้ปะสิ่งของต่าง ๆ ให้เชื่อมติดกัน
6. เป็นยาที่ช่วยให้ออนหลับทำให้มีน้ำขี้ม
7. เป็นสารประเภททาเลียบ น้ำมันเบนซิน
8. เสพแล้วทำให้รู้สึกสนุกสนาน มีอารมณ์เป็นสุข
9. ดื่มน้ำแล้วให้ออนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง
10. สารบุหรี่ย ทำให้เป็นโรคหัวใจขาดสติ
11. ออกฤทธิ์กดประสาท มักเรียกกันว่าเหล้า
12. ชื่อใหม่ของยาบ้า มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท
13. สารที่ทำให้เสพติด คือยางเรซินของดอก
14. เป็นสารที่อยู่ในเครื่องดื่มประเภทโก้โก้ กาแฟ
15. มีฤทธิ์ร้ายแรงมาก นิยมเสพโดยการละลายน้ำฉีดเข้าเส้นหรือกลัมนเนื้อ

ใบงานที่ 5

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การใช้ยาและสารเสพติด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
 โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำสั่ง ให้นักเรียนค้นหาข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวกับสารเสพติด มา 1 เดือน และแสดงความคิดเห็น
 ในใบงาน (ใช้เวลา 30 นาที)

ตารางบันทึกสถานการณ์สารเสพติด

ข่าวที่	วัน/เดือน/ปี ที่เกิด	ประเภท ของสาร เสพติด	ผลเสียที่เกิดจากการใช้สารเสพติด			ผลกระทบ
			ถูกจับ	บาดเจ็บ	เสียชีวิต	

นักเรียนคิดว่าสถานการณ์สารเสพติดในปัจจุบันเป็นอย่างไร

.....

.....

นักเรียนมีส่วนช่วยอย่างไร

.....

.....

ใบงานที่ 6

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การใช้ยาและสารเสพติด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
 โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาคาร อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำสั่ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรักของนักเรียนมากที่สุด

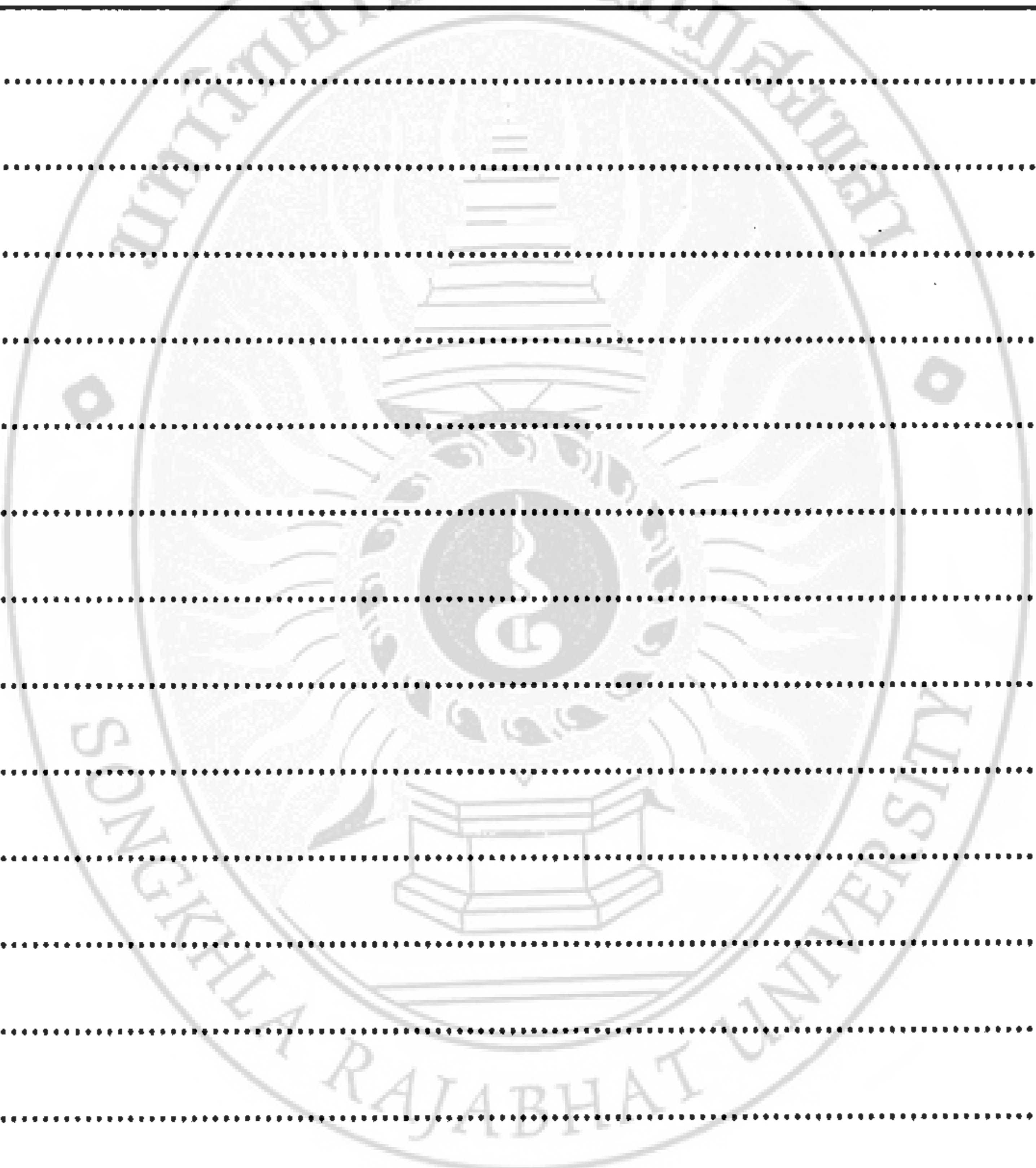
ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	บุคคลในครอบครัวมีความทุกข์ เมื่อสมาชิก ใช้สารเสพติด					
2	การใช้สารเสพติดมีผลเสียต่อตนเองและ ครอบครัว					
3	ผู้ใช้สารเสพติด ทำให้ครอบครัวและ ผู้อื่นเดือดร้อน					
4	ผู้ที่ติดสารเสพติดนาน ๆ จะให้สุขภาพ ทรุดโทรม					
5	การใช้สารเสพติดไม่มีผลกระทบต่อ ครอบครัว					
6	คนที่อยู่ในแหล่งที่มีการเสพ การขาย สารเสพติด จะเสี่ยงต่อการชักจูงให้ไป ใช้สารเสพติด					
7	คนในครอบครัวใช้สารเสพติดทำให้เกิด ปัญหาในครอบครัว					
8	การที่คนในครอบครัวใช้สารเสพติดทำให้ สังคมไม่ยอมรับ					
9	การไปเที่ยวสถานเริงรมย์นำไปสู่การใช้ สารเสพติด					
10	การสูบบุหรี่หรือคิมสุรา ทำให้เสี่ยงต่อ การติดยาเสพติด					

ใบงานที่ 7

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การใช้ยาและสารเสพติด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

.....

คำสั่ง ให้นักเรียนระบุวิธีการป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด



A large rectangular box containing horizontal dotted lines for writing. A watermark of the Songkhla Rajabhat University logo is visible in the background of the box.

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ วิธีสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต หน่วย ป้องกันหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง จำนวนคาบ 2 คาบ
มาตรฐาน 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
ความรุนแรง

* * * * *

1. สาระสำคัญ

การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายรูปแบบ ซึ่งแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเรื่องเหล่านี้จะมีทักษะพื้นฐานคล้ายคลึงกัน คือ ต้องมีกระบวนการคิดและคาดคะเนในสถานการณ์เหล่านั้นอย่างถูกต้อง และสามารถวิเคราะห์พิจารณาเลือกรับสื่ออย่างเหมาะสม สำหรับสถานการณ์ที่ซับซ้อนอาจเกิดขึ้นได้ทุกคน การรู้แหล่งขอความช่วยเหลือย่อมเป็นประโยชน์ในการแก้ไขสถานการณ์

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ใช้กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. รู้และเข้าใจการป้องกันภัยจากสื่อต่าง ๆ
3. วิเคราะห์และเลือกรับสื่อ ได้อย่างเหมาะสม
4. รู้และเข้าใจทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดจากสื่อ
5. รู้แหล่งขอความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาเมื่ออยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. บอกกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพได้
2. อธิบายความสำคัญของการคิดและการคาดคะเน ที่มีผลต่อการป้องกันและหลีกเลี่ยงต่อสุขภาพได้
3. อธิบายถึงความสำคัญของทักษะชีวิต ทักษะการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพได้
4. ประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสม เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง
5. บอกวิธีการป้องกันจากสื่อต่าง ๆ

6. วิเคราะห์และเลือกรับสื่อได้อย่างเหมาะสม
7. รู้แหล่งขอความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน

4. ตารางการเรียนรู้ (เนื้อหา)

1. กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. กระบวนการคิดและคาดคะเน
3. ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง
4. สื่อกับความปลอดภัยในชีวิตและแนวการป้องกันตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย
5. แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน

5. กิจกรรมการสอน (การสอนแบบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง)

คาบที่ 1

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ
 - ถามนักเรียนเกี่ยวกับกลวิธีและทักษะที่สำคัญที่นักเรียนเคยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
 - สุ่มนักเรียนนำเสนอว่ามีวิธีการป้องกันอย่างไร
2. สร้างประเด็นการเรียนรู้
 - แจกใบความรู้ คนละ 1 ชุด
 - ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษากลวิธีและทักษะที่สำคัญในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ มีความสำคัญอย่างไร และนักเรียนจะสามารถฝึกฝนทักษะเหล่านั้นได้อย่างไร ศึกษาใบความรู้ จากเรื่องต่อไปนี้
 - 1) กระบวนการคิดและการคาดคะเน
 - 2) ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง
 - 3) ทักษะชีวิต
3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้
 - ครูสุ่มให้นักเรียนนำผลการศึกษาค้นคว้านำเสนอผลงานหน้าชั้น ทีละคน
 - ครูและนักเรียนร่วมสรุปความคิดรวบยอด
4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา
 - ให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตนเองว่า นักเรียนมีแนวคิดต่อทักษะต่าง ๆ ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร รวบรวมองค์ความรู้สรุปส่งเป็นแผนที่ความคิด

5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย

- ครูกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนคิดหาวิธีการอย่างไรในการป้องกัน ไม่ให้ปัจจัยเสี่ยงนั้นเกิดขึ้น

คาบที่ 2

1. ประเมินความรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่กำลังเผชิญ

- ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสื่อโฆษณาที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน ที่นักเรียนพบเห็น โดยให้นักเรียนยกตัวอย่างแล้วพิจารณาจัดประเภทสื่อที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย

- ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่องหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ ที่ไหนบ้าง

2. สร้างประเด็นการเรียนรู้

- แจกใบงานที่ 1

- ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาค้นคว้า หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา บอกจุดมุ่งหมายของแต่ละหน่วยงาน และกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการช่วยเหลือ

สถานการณ์ฉบับนี้

บุคคล/หน่วยงานขอความช่วยเหลือ

สถานที่/ที่ตั้ง

การขอความช่วยเหลือ

3. พัฒนาและนำแผนไปใช้เพื่อเติมประเด็นการเรียนรู้

- สุ่มตัวอย่างให้นักเรียนนำข้อมูลในตารางที่ทำไว้ นำเสนอหน้าชั้น
- ครูและนักเรียนร่วมสร้างประเด็นและสรุป

4. ใช้ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา

- ให้นักเรียนนำเสนอแนวคิดในการช่วยเหลือสังคมอย่างไร
- เขียนสรุปแนวคิดเป็นชิ้นงาน

5. การไตร่ตรองเมื่อพบเป้าหมาย

- ครูตรวจผลงานและให้นักเรียนปรับปรุงผลงาน
- ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันประเมินผลงาน

6. สื่อการสอน

- หนังสือแบบเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ใบความรู้เรื่องกระบวนการคิดและการคาดคะเน

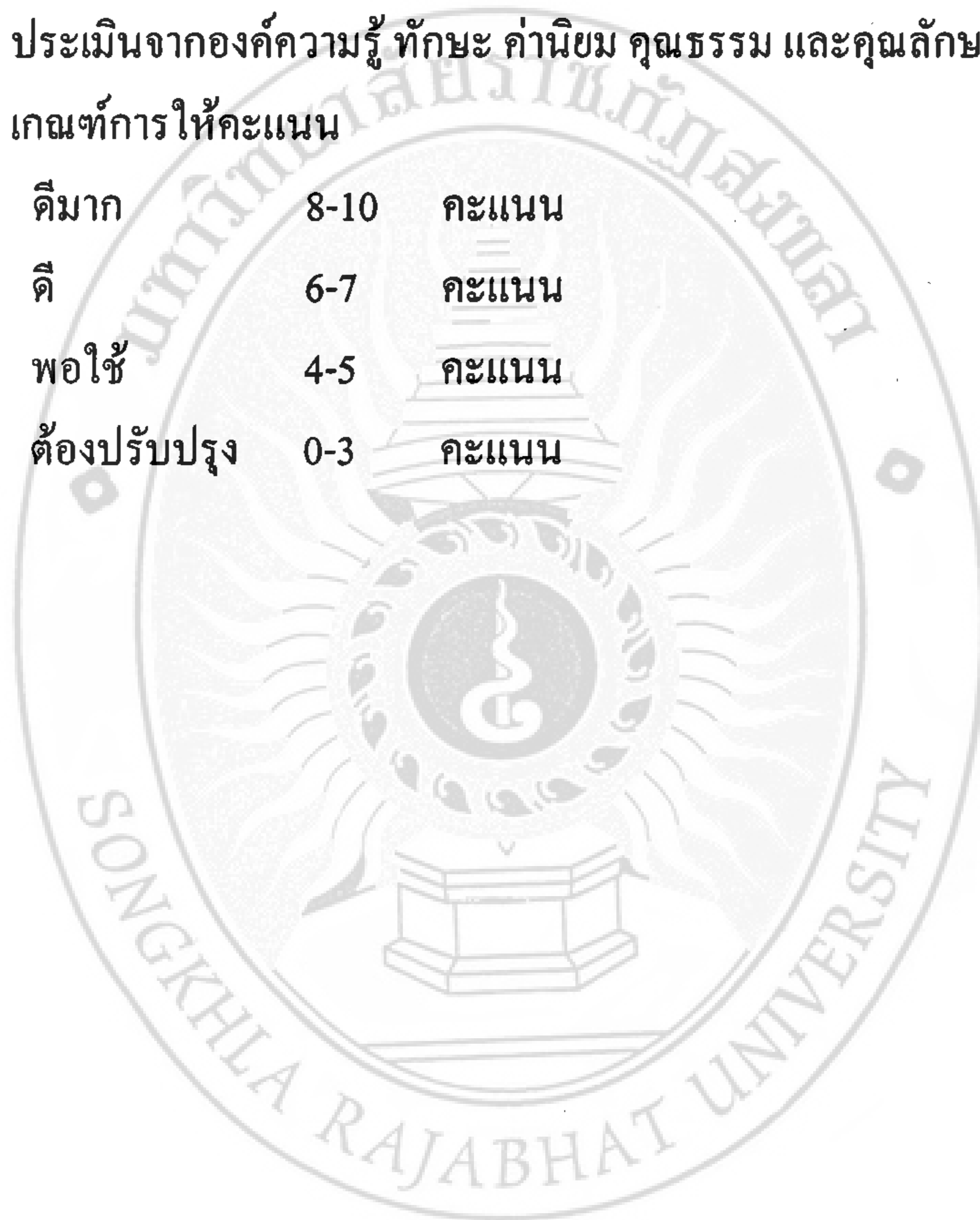
- ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง
- ทักษะชีวิต
- ใบงานที่ 1 (ตารางแหล่งช่วยเหลือ)

7. การวัดประเมินผล

- สังเกตการซักถาม การตอบคำถาม การปฏิบัติงาน
- ประเมินจากผลงาน
- ประเมินจากองค์ความรู้ ทักษะ ค่านิยม คุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	8-10	คะแนน
ดี	6-7	คะแนน
พอใช้	4-5	คะแนน
ต้องปรับปรุง	0-3	คะแนน



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

วิธีสอนแบบมีส่วนร่วม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต หน่วย ป้องกันหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง จำนวนคาบ 2 คาบ
มาตรฐาน 5.1 ป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ
ความรุนแรง

1. สาระสำคัญ

การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายรูปแบบ ซึ่งแตกต่างกัน
ไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเรื่องเหล่านี้จะมีทักษะพื้นฐานคล้ายคลึงกัน คือ ต้องมีกระบวนการคิด
และคาดคะเนในสถานการณ์เหล่านั้นอย่างถูกต้อง และสามารถวิเคราะห์พิจารณาเลือกรับสื่ออย่าง
เหมาะสม สำหรับสถานการณ์ที่ซับซ้อนอาจเกิดขึ้นได้ทุกคน การรู้แหล่งขอความช่วยเหลือย่อมเป็น
ประโยชน์ในการแก้ไขสถานการณ์

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ใช้กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. รู้และเข้าใจการป้องกันภัยจากสื่อต่าง ๆ
3. วิเคราะห์และเลือกรับสื่อได้อย่างเหมาะสม
4. รู้และเข้าใจทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากภัยที่เกิดจากสื่อ
5. รู้แหล่งขอความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาเมื่ออยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้ (นำทาง)

1. บอกกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพได้
2. อธิบายความสำคัญของการคิดและการคาดคะเน ที่มีผลต่อการป้องกันและหลีกเลี่ยง
ต่อสุขภาพได้
3. อธิบายถึงความสำคัญของทักษะชีวิต ทักษะการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพได้
4. ประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสม เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง
5. บอกวิธีการป้องกันจากสื่อต่าง ๆ

6. วิเคราะห์และเลือกรับสื่อได้อย่างเหมาะสม
7. รู้แหล่งขอความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน

3. ตารางการเรียนรู้ (เนื้อหา)

1. กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. กระบวนการคิดและคาดคะเน
3. ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง
4. สื่อกับความปลอดภัยในชีวิตและแนวการป้องกันตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย
5. แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน

4. กิจกรรมการสอน (การสอนแบบมีส่วนร่วม)

คาบที่ 1

1. ประสพการณ์
 - ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับกลวิธีและทักษะที่สำคัญที่นักเรียนเคยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
 - ให้นักเรียนว่ามีวิธีการป้องกันอย่างไร
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง
 - แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
 - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษากลวิธีและทักษะที่สำคัญในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพมีความสำคัญอย่างไร และนักเรียนจะสามารถฝึกฝนทักษะเหล่านั้นได้อย่างไร ศึกษาใบความรู้ โดยแยกเป็น
 - 1) กระบวนการคิดและการคาดคะเน (2 กลุ่ม)
 - 2) ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง (2 กลุ่ม)
 - 3) ทักษะชีวิต (2 กลุ่ม)
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด
 - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงานหน้าชั้น
 - อภิปรายร่วมกันเพื่อสรุปความคิดรวบยอด
4. การทดลองประยุกต์แนวคิด
 - ให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตนเองว่านักเรียนมีแนวคิดต่อทักษะต่าง ๆ ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร แล้วสรุปส่งเป็นแผนที่ความคิด (ใบงานที่1)

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบ นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการป้องกัน ไม่ให้ปัจจัยเสี่ยงนั้นเกิดขึ้น

คาบที่ 2 ประสพการณ์

1. การสะท้อนความคิดและถกเถียง

- ซักถามนักเรียนถึงสื่อโฆษณาที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันที่นักเรียนพบเห็น โดยให้นักเรียนยกตัวอย่างแล้วพิจารณาจัดประเภทสื่อที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย

- ซักถามนักเรียนในเรื่องรู้จักหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือหรือไม่ ที่ไหนบ้าง

2. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- แบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

- ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาค้นคว้า หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา บอกจุดมุ่งหมายของแต่ละหน่วยงาน และกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการช่วยเหลือ จัดทำเป็น

ตาราง (ใบงานที่ 2)

สถานการณ์คับขัน

บุคคล/หน่วยงานขอความช่วยเหลือ

สถานที่/ที่ตั้ง

การขอความช่วยเหลือ

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด

- ให้นักเรียนนำข้อมูลในตารางที่ทำไว้ นำเสนอหน้าชั้น

- ร่วมกันสรุป

4. การทดลองประยุกต์แนวคิด

- นักเรียนแต่ละคน มีแนวคิดในการช่วยเหลือสังคมอย่างไร

- เขียนสรุปแนวคิดเป็นชิ้นงาน

5. การวัดผลและประเมิน

- ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

- ให้คะแนนการทำงานร่วมกัน

6. สื่อการสอน

- หนังสือแบบเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ใบความรู้เรื่องกระบวนการคิดและการคาดคะเน
- ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง
- ทักษะชีวิต
- ใบงานที่ 1 (ตารางแหล่งช่วยเหลือ)

7. การวัดประเมินผล

- สังเกตการซักถาม การตอบคำถาม การปฏิบัติงาน
 - ประเมินจากผลงาน
 - ประเมินจากองค์ความรู้ ทักษะ ค่านิยม คุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	8-10	คะแนน
ดี	6-7	คะแนน
พอใช้	4-5	คะแนน
ต้องปรับปรุง	0-3	คะแนน

ใบความรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การป้องกันหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
 โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาคาร อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายรูปแบบซึ่งแตกต่างกันออกไปตามแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยในเรื่องเหล่านี้จะมีทักษะพื้นฐานที่คล้ายคลึงกันคือต้องมีกระบวนการคิดและการคาดคะเนในสถานการณ์เหล่านั้นอย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถป้องกันปัญหาดังกล่าวไม่ให้เกิดขึ้นได้ รวมถึงต้องมีทักษะในการปฏิเสธหรือต่อรองเพื่อไม่ให้ปัญหาหรือสถานการณ์เหล่านั้นมาก่ออันตรายต่อตัวเรา โดยที่เราจะต้องมีทักษะชีวิตที่เหมาะสม มีทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้

ในสภาพสังคมปัจจุบัน จะพบว่านักเรียนจะต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพด้วยกันหลายประการ อันเนื่องจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากบุคคลอื่น เช่น การถูกชักจูงให้เสพสารเสพติด การถูกกระทำทารุณกรรม การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ รวมถึงปัจจัยเสี่ยงที่เกิดเนื่องจากตัวเอง เช่น การขาดความยับยั้งชั่งใจ หรือการขาดการคิดไตร่ตรองล่วงหน้า ทำให้มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพได้ เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ๆ การไม่ออกกำลังกายทำให้เป็นโรคอ้วนในเวลาต่อมา หรือการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมจนเป็นสาเหตุที่ทำให้ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ เป็นต้น

การที่จะป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพเหล่านี้ได้ จึงจำเป็นที่นักเรียนและบุคคลทั่วไปจะต้องเรียนรู้ และใช้กลวิธีในการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพนั้น มีกลวิธีหลายประการ แต่ในที่นี้จะเน้นกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงที่เป็นพฤติกรรมของตัวเองเป็นหลัก เนื่องจากเราสามารถดำเนินการได้เอง ไม่ต้องอาศัยปัจจัยอื่นเข้ามาประกอบมากนัก เพราะเราไม่สามารถที่จะควบคุมหรือแก้ไขปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพที่มีสาเหตุมาจากบุคคลอื่นได้ทั้งหมด การบังคับให้บุคคลอื่นมีพฤติกรรม

ที่ถูกต้องเหมาะสมต่อเรานั้นเป็นเรื่องที่ยาก แต่เราสามารถที่จะบังคับตัวเราให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อตัวเราและบุคคลอื่นๆ ได้ ซึ่งกลวิธีที่สำคัญนั้น สามารถแบ่งได้ดังนี้

1. กระบวนการคิดและการคาดคะเน

ในเรื่องของกระบวนการคิดและการคาดคะเนนั้นหากพิจารณาตามรากศัพท์ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของกระบวนการ ว่าหมายถึงปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบไปสู่ผลอย่างหนึ่ง ในขณะที่คิดหมายถึงทำให้ปรากฏเป็นรูปหรือประกอบให้เป็นรูป หรือเป็นเรื่องขึ้นในใจ ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ดังนั้น กระบวนการคิดจึงเป็นเรื่องของการไตร่ตรองที่มีระเบียบแบบแผน มีการคาดคะเนล่วงหน้าว่าหากทำเช่นนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้น เช่น ถ้านักเรียนข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยหรือทางข้ามที่ปลอดภัย นักเรียนก็อาจจะประสบกับอุบัติเหตุรถชนได้ หรือถ้านักเรียนข้ามสะพานลอยที่เปลี่ยวในยามวิกาล ก็อาจจะประสบกับการถูกทำร้ายร่างกายได้ เป็นต้น ในขณะที่คาดคะเนจะหมายถึงนึกได้หมายไว้ ดังนั้น เรื่องของกระบวนการคิดและการคาดคะเนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะกระบวนการคิดว่าจะทำอย่างไรให้คนเรานั้นสามารถ “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น” ได้ในสังคมที่กำลังมีปัญหา และความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น กระบวนการคิด และการคาดคะเนที่เหมาะสมนั้นเกิดจากปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ครู เพื่อน สื่อมวลชน ฯลฯ เป็นผู้ชี้นำความคิดให้เกิดขึ้น

2. ปัจจัยภายใน คือ ตัวของเราเอง จะต้องเป็นผู้คิดเป็นด้วย ซึ่งการคิดเป็นนั้นจะต้องมีลักษณะดังนี้

2.1 คิดอย่างเข้าถึงความจริง แยกแยะแต่ละด้านจนครบ ไม่พิจารณาเพียงด้านเดียว เช่น การแต่งกายตามแฟชั่น สวมเสื้อสายเดี่ยว ในด้านหนึ่งจะช่วยให้เราเป็นคนทันสมัย เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ แต่อีกด้านหนึ่งก็อาจจะทำให้เราถูกกลั่นแกล้งหรือถูกข่มขืนได้ง่ายด้วยเช่นกัน

2.2 คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน ไม่สับสน โดยอาจประยุกต์ใช้หลักของอริยสัจ 4 มาประกอบกระบวนการคิด คือ ค้นหาให้ได้ว่าอะไรคือปัญหาของเรา สาเหตุของปัญหาคืออะไร และเราจะสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร นักเรียนแต่ละคนจะมีปัญหาต่างกัน ซึ่งสาเหตุและวิธีการแก้ไขก็จะแตกต่างกันออกไปด้วย ดังนั้น หากนักเรียนมีกระบวนการคิดอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มมองและพิจารณาว่าปัญหาของตนเองเป็นอย่างไร ก็จะช่วยให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งในกรณีนี้นักเรียนอาจจะต้องขอคำแนะนำจากบุคคลอื่น เช่น พ่อ แม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่นับถือมาประกอบกระบวนการคิดของนักเรียนด้วยก็จะดียิ่งขึ้น

2.2 คิดอย่างมีเหตุผล รู้จักที่แยกแยะว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียม โดยที่คุณค่าแท้ คือ คุณค่าของสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเราโดยตรง ในขณะที่คุณค่าเทียมจะเป็นคุณค่าของสิ่งที่พอกเสริมจากความจำเป็นโดยตรงเป็นเรื่องของการตอบสนองต่อความอยากได้ อยากมี ซึ่งมีความจำเป็นน้อยกว่าวิธีการคิดแบบนี้จะช่วยให้นักเรียนไม่ตกเป็นทาสของวัตถุนิยมจนมองข้ามสิ่งที่จำเป็นอย่างแท้จริงของชีวิตไป

2.3 คิดอย่างมีเป้าหมาย คิดให้เกิดผล ไม่ใช่คิดเรื่อยเปื่อย ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันเพื่อเชื่อมโยงต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ไม่เพื่อฝันหรือผูกติดกับอารมณ์ชอบหรือชัง เช่น กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองว่าอยากจะเป็นอะไร และสามารถเป็นไปได้หรือไม่ อย่างไร

2.4 ในขณะที่ประเด็นสำคัญ คือ นักเรียนจะต้องสามารถที่จะคาดคะเนได้ล่วงหน้าว่า หากนักเรียนกระทำสิ่งนั้นไปแล้วผลที่นักเรียนจะได้รับจะเป็นอย่างไร เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้าง เช่น ถ้านักเรียนสูบบุหรี่แล้วนักเรียนจะต้องเผชิญกับอะไรบ้าง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ นักเรียนไม่จำเป็นที่จะต้องกระทำจริงก็สามารถที่จะคาดคะเนได้ล่วงหน้าเช่นกัน

2. ทักษะชีวิต (Life Skill)

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

องค์ประกอบอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิต ซึ่งสามารถแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้ ความคิด) ประกอบด้วย

2.1.1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ หมายถึง ความสามารถที่วิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว นักเรียนจะต้องรู้จักวิเคราะห์ว่าข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่นักเรียนได้รับนั้นเป็นอย่างไร มีข้อดีหรือข้อเสียอย่างไรบ้าง สามารถเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด

2.1.2 ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ รู้จักที่จะคิด จะทำในสิ่งใหม่ ๆ ที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ได้ เช่น นักเรียนอาจจะกระตุ้นชมรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนของนักเรียนเอง โดยเลือกใช้กิจกรรมที่เพื่อน ๆ ชอบมารวมกลุ่มกันเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้กับสมาชิกในกลุ่ม และสร้างประโยชน์ให้กับทางโรงเรียนอีกด้วย เป็นต้น

2.2 ด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ประกอบด้วย

2.2.1 ความตระหนักในตน หมายถึง ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่นักเรียนจะต้องรู้จักและยอมรับในตนเองก่อน จึงจะสามารถทำให้เราอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2.2.2 ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก เห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในแง่ด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

2.2.3 ความภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ความสามารถด้านสังคม คนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

3. ด้านทักษะพิสัย (การปฏิบัติ) ประกอบด้วย

3.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร หมายถึง ความสามารถในการใช้ คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ

3.2 การตัดสินใจในการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ ของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือก ทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

3.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีการจัดการกับ อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและเป็นความสามารถที่รู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุม ระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไป ในทางที่พึงประสงค์

ทักษะชีวิตเหล่านี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องฝึกฝน เพื่อให้ตัวเองเกิดทักษะ ในการจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงจะทำให้สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัย เสี่ยงต่อสุขภาพได้

3. ทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง

สังคมไทยเป็นสังคมที่เอื้อเพื่อผู้แพ้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่กล้าที่จะปฏิเสธหรือต่อรอง รู้สึกว่าการปฏิเสธความปรารถนาดีของผู้อื่น (ซึ่งแม้ในบางครั้งอาจจะมีเรื่องอื่นที่ไม่ดีแอบแฝงอยู่ด้วยก็ตาม) เป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ซึ่งในด้านหนึ่งนั้นก็นับได้ว่าเป็นเรื่องที่ดีงาม เป็นมารยาทและวัฒนธรรมที่ดีงามของคนไทย แต่ในขณะเดียวกันก็มักจะพบว่าลักษณะเช่นนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือความเสี่ยงได้เช่นกัน หากขาดกระบวนการคิด การพิจารณา และการคาดคะเนอย่างรอบคอบ เช่น ในเรื่องของการติดสารเสพติดหรือปัญหาทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ดังนั้น การรู้ที่จะปฏิเสธหรือต่อรองจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสังคมไทย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนไทยโดยเฉพาะวัยรุ่นไทยในยุคปัจจุบัน คือ “การปฏิเสธหรือการต่อรองไม่เป็น” ทั้งทักษะการปฏิเสธ หรือต่อรองนั้นเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยปกป้องตนเองมิให้ตกเป็นเหยื่อหรือเสี่ยงต่ออันตรายต่าง ๆ อันอาจเกิดขึ้นกับตัวเรา เช่น การรู้จักปฏิเสธที่จะโดยสารรถไปกับบุคคลแปลกหน้า การปฏิเสธที่จะเสพสารเสพติดกับกลุ่มเพื่อน การปฏิเสธที่จะมีเพศสัมพันธ์ กับเพื่อนต่างเพศก่อนถึงวัยและเวลาอันสมควร เป็นต้น นักเรียนต้องเผชิญหน้ากับความเครียดหรือภาวะวิกฤตที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของนักเรียนในอนาคตนั่นเอง ซึ่งในประเด็นนี้ นายแพทย์สุกมล วิภาวิพลกุล (2546 : อัดสำเนา) ได้เสนอแนะไว้ว่า หลักการปฏิเสธที่เหมาะสมและได้ผลดี คือ

1. ความหมายของการปฏิเสธจะต้องชัดเจน ไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริงกับฝ่ายตรงข้าม เพราะจะทำให้เขายังคงพยายามที่จะถูกชักจูงเราต่อไปอยู่เรื่อย ๆ
2. ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายตรงกันข้ามมีข้ออ้าง จนทำให้เราจนมุม
3. ไม่เสียความสัมพันธ์ ในประเด็นนี้หมายถึง การใช้คำพูดที่สุภาพและไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียหน้า หรือรู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิ เพราะอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในอนาคตของเรากับอีกฝ่ายก็ได้ หรืออาจจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกโกรธ จนอาจกระทำการที่เป็นอันตรายต่อเราก็ได้

คำปฏิเสธที่เหมาะสม จะเป็นเกราะป้องกันเราจากความเครียดต่าง ๆ ซึ่งในที่นี้จะได้ยกตัวอย่างคำปฏิเสธที่ถือว่าดีในเรื่องของการป้องกันตนเองของหญิงสาวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยฝ่ายชาย ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่มีความสำคัญมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นของไทย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ถ้ารักฉันจริง อย่าบังคับใจฉัน ฉันไม่ยอมให้เธอทำอย่างนี้”

“ไม่ดีหรอก ยังไม่ถึงเวลา ถ้ารักฉันจริง เธอต้องรอให้ได้”

“ยังไม่ถึงเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์กันตอนนี้ไว้ต้องแต่งงานก่อน”

สำหรับเรื่องอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ฟังระลึกถึงการปฏิเสธ 3 ข้อข้างต้น และตั้งสติให้มั่นคง คิด และกล่าวคำปฏิเสธออกไปอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาแล้วว่าสิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลเสียต่อเราในอนาคตในขณะที่เดียวกันนักเรียนหลายคนอาจจะประสบกับปัญหาที่ว่า เมื่อปฏิเสธไปแล้วฝ่ายตรงข้ามไม่ยอมรับการปฏิเสธของเรา อาจแสดงท่าทีโกรธเคือง ไม่คบหาสมาคมกับเราอีก ในกรณีเช่นนี้ควรยึดหลักที่ว่า “ถ้าเขาไม่ยอมรับการปฏิเสธของเรา (ในเรื่องที่ไม่เหมาะสม หรือมีความเสี่ยงต่อปัญหาในอนาคต) ก็แสดงว่าเขาไม่รักเราจริงใจหรือไม่ปรารถนาดีต่อเราอย่างแท้จริง” นั่นเอง

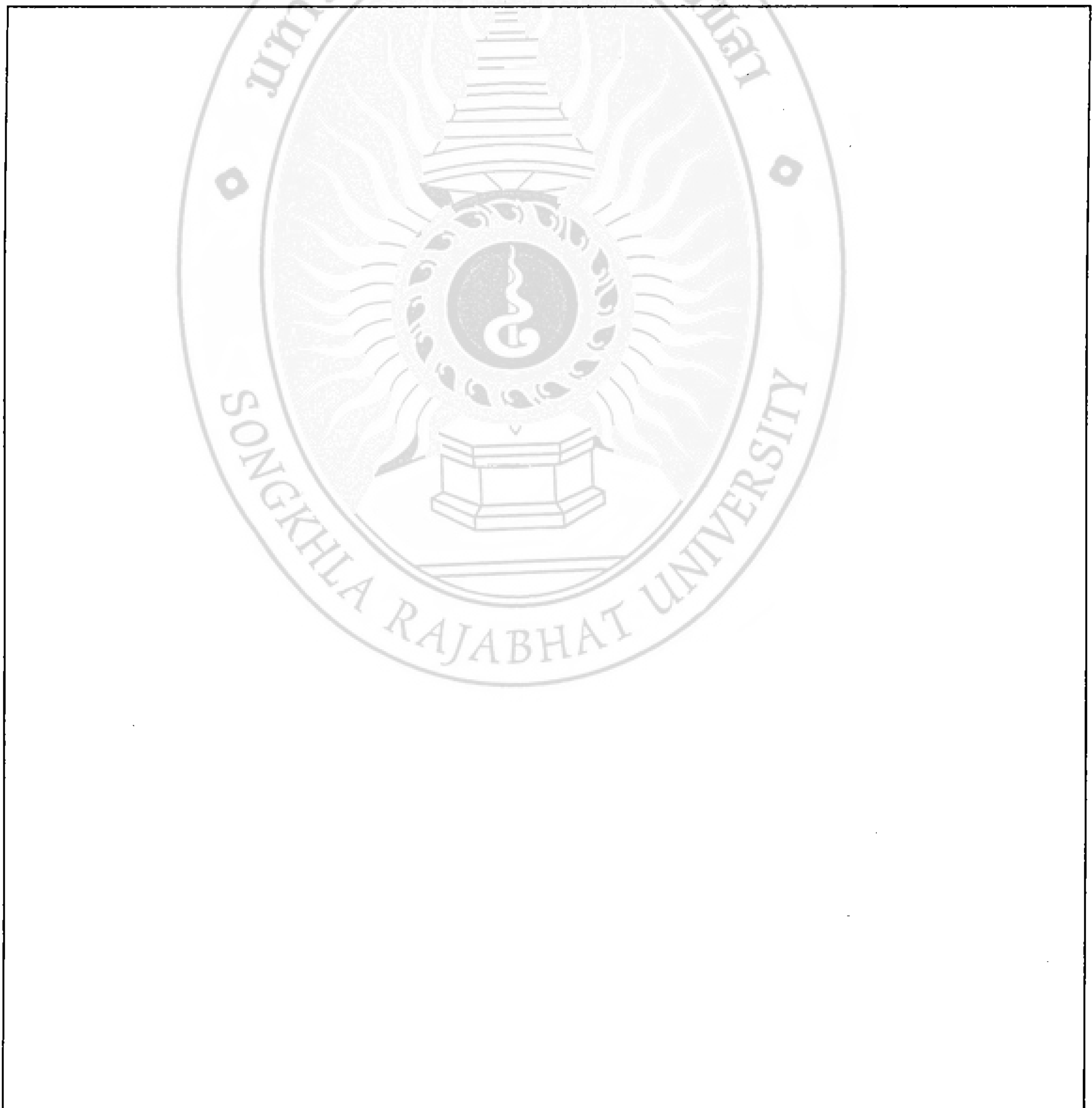
สำหรับทักษะในการต่อรองนั้น จะใช้ในกรณีที่นักเรียนต้องการกระทำอยู่ แต่รู้สึกว่าการกระทำนั้นยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร จึงจำเป็นที่จะต้องมีการต่อรองกันเพื่อให้ได้ข้อเสนอที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง เช่น การเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพโดยมีราคาที่ไม่แพงจนเกินไป เป็นต้น แต่ทั้งนี้ นักเรียนจะต้องใช้ทักษะในการต่อรองหรือการปฏิเสธในเรื่องที่เหมาะสมและเกิดผลดีต่อตัวของนักเรียนเอง



ใบงานที่ 1

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ป้องกันหกลีกลงปัจจัยเสี่ยง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาคาร อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำสั่ง นักเรียนมีแนวคิดต่อทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหรือไม่
อย่างไร แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด



ใบงานที่ 2

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การป้องกันหลักเลียงปัจจัยเสี่ยง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต
 โรงเรียนสหศาสตร์วิทยาคาร อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำสั่ง ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาค้นคว้า หน่วยงานมีให้ความช่วยเหลือ และให้คำปรึกษา ตามตาราง
 ที่กำหนด โดยกำหนดสถานการณ์ฉบับขึ้น บุคคล/หน่วยงานขอความช่วยเหลือ สถานที่/ที่ตั้ง
 และการขอความช่วยเหลือ

สถานการณ์ฉบับขึ้น	บุคคล/หน่วยงาน ขอความช่วยเหลือ	สถานที่/ที่ตั้ง	การขอความช่วยเหลือ