

คำอธิบายรายวิชา ทช๓๒๐๐๕ สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต จำนวน ๓ หน่วยกิต

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ

รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม เจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและสร้างเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย วางแผนพัฒนาสุขภาพ ดำรงสุขภาพของตนเอง และครอบครัวตลอดจนสนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมด้านสุขภาพพลานามัยและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ดี

ศึกษาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว และชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกันการส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพ กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพด้วยการสร้างพลังปัญญา การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ ข้อมูลข่าวสาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ การปรับพฤติกรรมสุขภาพ แหล่งข้อมูลสารสนเทศ วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ การสังเคราะห์และประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพและสมรรถภาพ หลักการและวิธีการนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา วิธีการฝึกสติแบบต่างๆ ประโยชน์ของการมีสติ การประเมินระดับของการมีสติ . ความหมาย ความสำคัญของการพักผ่อน การใช้เวลาว่าง และกิจกรรมนันทนาการ แหล่งบริการนันทนาการ หลักและวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง การป้องกัน หลีกเลี่ยงและการให้ความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ อัคคีภัย และอันตรายจากมลพิษและสารเคมี

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ศึกษาเอกสาร สื่อทุกประเภท วิเคราะห์ อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ศึกษาจากสภาพจริง สาธิต ทดลองฝึกปฏิบัติ ค้นคว้า สรุป บันทึก ตรวจสอบ การประเมินตนเอง จัดทำชิ้นงาน/ผลงาน จัดแสดงนิทรรศการ ศึกษาดูงาน กิจกรรมค่าย ฯลฯ

การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ ความเข้าใจ ชิ้นงาน ผลงาน โดยวิธีการ ทดสอบ สังเกต สัมภาษณ์ ตรวจสอบ ประเมินการปฏิบัติจริง และประเมินสภาพจริง

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร รายวิชา ทข๓๒๐๐๕ สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต
จำนวน ๓ หน่วยกิต ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ

รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม เจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและสร้างเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย วางแผนพัฒนาสุขภาพ ดำรงสุขภาพของตนเอง และครอบครัว ตลอดจนสนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมด้านสุขภาพพลานามัยและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ดี

ที่	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	ระดับการเรียนรู้		
				ง่าย	ปานกลาง	ยาก
๑	สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการป้องกันโรค การสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวและชุมชน	๑. สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ ๑.๑ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ๑.๒ สภาพแวดล้อมทางสังคม ๒. วิธีจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัว และชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ	/		
๒	การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น	ประเมินสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม	๑. ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี ๒. หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกันการส่งเสริมการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพ ๓. กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพด้วยการสร้างพลังปัญญา ๑.๑ แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีขั้นตอน	/		

ที่	หัวข้อเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	ระดับการเรียนรู้		
				ง่าย	ปานกลาง	ยาก
			๓.๒ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักอนามัยและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ๓.๓ การใช้ยาอย่างถูกต้อง	/		
๓	สุขภาพผู้บริโภค	อธิบายเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค	๑. การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ ๒. ข้อมูลข่าวสาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ ๓. สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	/		
๔	การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ	วางแผนชีวิต ตรวจสอบและประเมินภาวะและปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี	๑. การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ๒. การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ ๓. การปรับพฤติกรรมสุขภาพ		/	
๕	การสังเคราะห์และประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	๑. เลือกใช้ข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ๒. อธิบายหลักการและวิธีการนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	๑. แหล่งข้อมูลสารสนเทศ ๒. วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ การสังเคราะห์และประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพและสมรรถภาพ ๓. หลักการและวิธีการนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา		/	
๖	การมีสติ	บอกวิธีการฝึกสติ ประโยชน์ และประเมินระดับของการมีสติ	๑. วิธีการฝึกสติแบบต่างๆ ๒. ประโยชน์ของการมีสติ ๓. การประเมินระดับของการมีสติ	/		

ที่	หัวข้อเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	ระดับการเรียนรู้		
				ง่าย	ปานกลาง	ยาก
๗	การพักผ่อน และ นันทนาการ	ออกกำลังกาย พักผ่อน ผักจืดและ ร่ว ม กิจกรร ม นันทนาการที่ เหมาะสมจนเป็น กิจนิสัย	๑. ความหมาย ความสำคัญของ การพักผ่อน การใช้เวลาว่าง และ กิจกรรมนันทนาการ ๒. แหล่งบริการนันทนาการ	/		
๘	การทดสอบ และ สร้าง เสริม สมรรถภาพ ทางกายเพื่อ สุขภาพ	ประเมิน สร้างเสริม และ ดำรง สมรรถภาพทาง กายและทางจิต ตามหลักการสร้าง เสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ	๑. หลักและวิธีการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ๒. การทดสอบและประเมิน สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		/	
๙	ควา ม ปลอดภัยใน ชีวิต	ประเมินความเสี่ยง ต่อสุขภาพ และ แสวงหาแนวทาง ป้องกันอันตราย เพื่อความปลอดภัย ในชีวิต	๑. ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต ๑.๑ สิ่งเสพติด ๑.๒ โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ๑.๓ อุบัติเหตุ ๒. การป้องกันและหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง	/		
๑๐	การป้องกัน หลีกเลียงและ ทักษะการช่วย พ้นคืนชีพ	๑. แสดงทักษะการ ให้ความช่วยเหลือ เมื่อ เกิด สถานการณ์คับขัน ได้อย่างถูกต้อง ๒. แสดงทักษะการ ช่วยพ้นคืนชีพได้ อย่างถูกต้อง	๑. การป้องกัน หลีกเลียงและการ ให้ความช่วยเหลือ เมื่อเกิด อุบัติเหตุ อัคคีภัย และอันตราย จากมลพิษและสารเคมี ๒. ทักษะการช่วยพ้นคืนชีพ		/	

แผนการจัดการเรียนรู้

ศูนย์การศึกษานอกกระบวนและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอควนกาหลง

วิธีการเรียนรู้แบบพบกลุ่ม วิชาสุขภาพและความปลอดภัย ทช ๓๒๐๐๕ (๓ หน่วยกิต) สาระทักษะการดำเนินชีวิต ระดับ ม.ปลาย

ครั้งที่ ๑	หัวข้อเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและ ประเมินผล
	๑.การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ	๑. วางแผนชีวิต ตรวจสอบและประเมินภาวะและปรับพฤติกรรม เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	๑. การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพ ที่ดี ๒. การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ ๓. การปรับพฤติกรรมสุขภาพ	<u>ขั้นนำ</u> ๑. ครูชวนคุยเรื่องสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน <u>ขั้นเข้าสู่บทเรียน</u> ๑.ครูให้ผู้เรียนวิเคราะห์ตนเองในเรื่องสุขภาพของฉันทันปัจจุบัน ๓.แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๓ กลุ่มในหัวข้อที่กำหนด ลงในกระดาษบุรุษ ในรูปแบบMind map - การวางแผนชีวิตเพื่อการมีสุขภาพ ที่ดี - การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ - การปรับพฤติกรรมสุขภาพ <u>ขั้นสรุป</u> ๑. ครูให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการระดมความคิด และจดบันทึกเนื้อหาสาระที่ได้รับ ที่ได้รับฟังจากการนำเสนอ ๒.ครูสรุปองค์ความรู้ในเรื่องการบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ	๑. คู่มือแบบเรียนวิชาสุขภาพและความปลอดภัย ๓.กระดาษบุรุษ ๔.สี	๑. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ๒.ผลการทดสอบสมรรถภาพของผู้เรียน ๓. การจดบันทึก การตอบคำถาม และการนำเสนอชิ้นงานของแต่ละกลุ่ม ๔.แบบทดสอบหลังเรียน

ใบความรู้เรื่องที่ ๑ การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ

การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัวเป็นเรื่องที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ตัวของเราเองและบุคคลในครอบครัวเกิดความกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพแล้วยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างสมาชิกทุกคนในครอบครัว ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างดีอันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต การวางแผนในการดูแลสุขภาพล่วงหน้าซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดี ดังนี้ ๑. สามารถที่จะกำหนดวิธีการ หรือเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ๒. สามารถจะกำหนดช่วงเวลาในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม หรืออาจจะกำหนดช่วงเวลาในการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ๓. เป็นการเฝ้าระวังสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว ไม่ให้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ นับว่าเป็น การสร้างสุขภาพซึ่งจะดีกว่าการที่จะต้องมาซ่อมสุขภาพ หรือการรักษาพยาบาลในภายหลัง ๔. ช่วยในการวางแผนเรื่องของเศรษฐกิจและการเงินในครอบครัว เนื่องจากไม่ต้องใช้จ่ายเงินไปในการ รักษาพยาบาล ๕. ส่งเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัว ๖. ทำให้คุณภาพชีวิตทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น **ตอนที่ ๔.๒ การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ การประเมิน** หมายถึง การคาดคะเนหรือประมาณค่าสุขภาพ (Health) หมายถึง สุขภาวะ (Well-Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น **การประเมินสุขภาพ** หมายถึง การประมาณค่าความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม **ความสำคัญของการประเมินสุขภาพ** การประเมินสุขภาพ เป็นวิธีการหนึ่งที่เราสามารถรู้ตนเองว่า มีความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไร สามารถตรวจสอบด้วยตนเองได้ รู้เหตุผลของการเกิดสภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและสวัสดิภาพ ไม่ว่าจะเกิดจากโรค สิ่งแวดล้อม สิ่งเสพติด อุบัติเหตุและอุบัติเหตุต่างๆ เพื่อให้เกิดความตระหนัก และเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นที่ปรารถนาของคนทุกคน

แหล่งข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

แหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ๑.แหล่งปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ การเก็บข้อมูลด้วยตนเอง อาจมาจาก - การจดทะเบียน เช่น การแจ้งเกิด แจ้งตาย การย้ายที่อยู่ - การเจ็บป่วยหรือการสำรวจโดยตรง เช่นการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชน - ข้อมูลจากการส่งแบบสอบถามไปให้กรอกเป็นเฉพาะเรื่อง ๆ ๒.แหล่งทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ แหล่งที่ทำการเผยแพร่ข้อมูลแต่ไม่ได้ทำการเก็บรวบรวมในขั้นแรกนั้นด้วยตนเอง หรือสถานที่ที่ยินยอมให้ข้อมูลแต่ผู้ต้องการใช้ ซึ่งเป็นวิธีที่ทุนค่าใช้จ่ายและเวลาได้มาก หากข้อมูลนั้นมีความครบถ้วนและตรงกับความต้องการ ๑. World Health Organization ๒. World Health Statistics ๓. กระทรวงสาธารณสุข ๔. มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ๕. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ๖. สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ๗. สำนักงานกลางสารสนเทศบริการสุขภาพ ๘. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ๙. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ระบบสารสนเทศสุขภาพ (Health Information) หมายถึงสารสนเทศที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชนรวมถึงข้อมูลด้านทรัพยากรสาธารณสุขและกิจกรรมสาธารณสุขสารสนเทศสุขภาพมี ๕ ประเภทได้แก่ - ข้อมูลด้านประชากรเศรษฐกิจและสังคม - ข้อมูลด้านสถานสุขภาพ - ข้อมูลด้านทรัพยากรสาธารณสุข - ข้อมูลด้านกิจกรรมสาธารณสุข - ข้อมูลด้านการบริหารจัดการ ประโยชน์ของสารสนเทศสุขภาพคือ ทำให้ทราบสถานสุขภาพปัญหาสุขภาพอนามัยของชุมชนปัญหา อุปสรรคในการให้บริการสาธารณสุข ประสิทธิภาพ/ประสิทธิผลของการดำเนินงานบริการสาธารณสุขเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อแก้ปัญหาสาธารณสุขได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

กรต.ครั้งที่ ๑

วิชาสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

๑. จงอธิบายความหมาย และความสำคัญของการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. จงอธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกาย อย่างน้อย ๕ ข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งออกเป็นกี่ประเภท จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้

ศูนย์การศึกษาอนุบาลและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอควนกาหลง

วิธีการเรียนรู้แบบพบกลุ่ม วิชาสุขภาพและความปลอดภัย ทช ๓๒๐๐๕ (๓ หน่วยกิต) สาระทักษะการดำเนินชีวิต ระดับ ม.ปลาย

ครั้งที่ ๒	หัวข้อเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและ ประเมินผล
	๑.การ สังเคราะห์และ ประยุกต์ใช้ ข้อมูล สารสนเทศด้าน สุขภาพ ความ ปลอดภัย การ ออกกำลังกาย และการเล่น กีฬา	๑. เลือกใช้ข้อมูล ข่าวสารทางด้าน สุขภาพได้อย่าง ถูกต้อง ๒. อธิบายหลักการ และวิธีการนำเสนอ และเผยแพร่ข้อมูล สารสนเทศด้าน สุขภาพ ความ ปลอดภัย การออก กำลังกายและการเล่น กีฬา	๑. แหล่งข้อมูลสารสนเทศ ๒. วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูล สารสนเทศ การสังเคราะห์และ ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้าน สุขภาพและสมรรถภาพ ๓. หลักการและวิธีการนำเสนอ และเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศด้าน สุขภาพ ความปลอดภัย การออก กำลังกายและการเล่นกีฬา	<u>ขั้นนำ</u> ๑.ครูและผู้เรียนร่วมกันระดมความคิด เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ที่อยู่ในชุมชน <u>ขั้นเข้าสู่บทเรียน</u> ๑. ครูอธิบายวิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูล สารสนเทศ การสังเคราะห์และประยุกต์ใช้ข้อมูล สารสนเทศด้านสุขภาพและสมรรถภาพ ๒. ครูให้ผู้เรียนวิเคราะห์หลักการและวิธีการ นำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศด้าน สุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ๔. ครูชวนคิดจากเกมส์ทายภาพการออกกำลังกาย <u>ขั้นสรุป</u> ๒.ครูสรุปองค์ความรู้ในเรื่องการสังเคราะห์และ ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการ เล่นกีฬา	๑.ใบความรู้ ๒. ตำราเรียน ๓.ภาพการออก กำลังกาย ๓.วิดีโอการออก กำลังกายและ การเล่นกีฬา	๑. แบบทดสอบ หลังเรียน ๒..พฤติกรรม การมีส่วนร่วม ของผู้เรียน

ใบความรู้เรื่องที่ ๒

การสังเคราะห์ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

แหล่งข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ แหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ๑. แหล่งปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ การเก็บข้อมูลด้วยตนเอง อาจมาจาก - การจดทะเบียน เช่น การแจ้งเกิด แจ้งตาย การย้ายที่อยู่ - การแจกจ่ายหรือการสำรวจโดยตรง เช่น การสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชน - ข้อมูลจากการส่งแบบสอบถามไปให้กรอกเป็นเฉพาะเรื่อง ๆ ๒. แหล่งทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ แหล่งที่ทำการเผยแพร่ข้อมูลแต่ไม่ได้ทำการเก็บรวบรวมในขั้นแรกนั้นด้วยตนเอง หรือสถานที่ที่ยินยอมให้ข้อมูลแต่ผู้ต้องการใช้ ซึ่งเป็นวิธีที่ทุนค่าใช้จ่ายและเวลาได้มาก หากข้อมูลนั้นมีความครบถ้วนและตรงกับความต้องการ ๑. World Health Organization ๒. World Health Statistics ๓. กระทรวงสาธารณสุข ๔. มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ๕. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ๖. สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ๗. สำนักงานกลางสารสนเทศบริการสุขภาพ ๘. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ๙. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ระบบสารสนเทศสุขภาพ (Health Information) หมายถึงสารสนเทศที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชนรวมถึงข้อมูลด้านทรัพยากรสาธารณสุขและกิจกรรมสาธารณสุขสารสนเทศสุขภาพมี ๕ ประเภทได้แก่ - ข้อมูลด้านประชากรเศรษฐกิจและสังคม - ข้อมูลด้านสถานสุขภาพ - ข้อมูลด้านทรัพยากรสาธารณสุข - ข้อมูลด้านกิจกรรมสาธารณสุข - ข้อมูลด้านการบริหารจัดการ ประโยชน์ของสารสนเทศสุขภาพคือ ทำให้ทราบสถานสุขภาพปัญหาสุขภาพอนามัยของชุมชนปัญหา อุปสรรคในการให้บริการสาธารณสุขประสิทธิภาพ/ประสิทธิผลของการดำเนินงานบริการสาธารณสุขเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อแก้ปัญหาสาธารณสุขได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

วิธีแสวงหาและวิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ การใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารสุขภาพ การนำข้อมูลที่จัดเก็บบันทึกเอง หรือนำมาจากแหล่งอื่น มารวบรวมประมวลผลนำเสนอ วิเคราะห์และแปลผล เพื่อนำไปประกอบการวางแผน กำหนดยุทธศาสตร์ กำหนดตัวชี้วัด (KPI) กำหนดเป้าหมายในการประเมินผลการดำเนินงานสาธารณสุขและใช้เป็นเครื่องมือในการควบคุมกำกับการทำงานข้อมูลจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญช่วยให้ความรู้ (Knowledge) ช่วยในการตัดสินใจ (Decision Making) ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ อาจหมายถึงข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์และอนามัย ประกอบด้วย ข้อมูลสถานะสุขภาพข้อมูลสถานบริการ การให้บริการ ข้อมูลทรัพยากรสุขภาพเพื่อการกำกับการดำเนินงานสำหรับหน่วยงานสาธารณสุขทั่วประเทศรวมถึงข้อมูลด้านการเงิน การคลังแต่ถึงอย่างไรความต้องการด้านสุขภาพก็ยังมีข้อมูลประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่มาจากการสาธารณสุขโดยตรง เช่น ข้อมูลทางด้านประชากรเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ประเภทของระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขรวบรวม ได้แก่ ๑. ข้อมูลสถานะสุขภาพ (Health status) ๒. ข้อมูลบริการสุขภาพ (Health services) ๓. ข้อมูลทรัพยากรสุขภาพ (Health resources) ๔. ข้อมูลตามนโยบายยุทธศาสตร์ (Health strategy support) ๕. ข้อมูลสภาวะเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อม ตอนที่ ๕.๓ วิธีการนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ๑. จัดตั้งคลังข้อมูลด้านสุขภาพระดับชาติเพื่อจัดเก็บข้อมูล/ฐานข้อมูลสุขภาพสำหรับให้บริการกับผู้บริหาร นักวิชาการ หน่วยงานต่าง และประชาชนทั่วไป ๒. เป็นศูนย์กลางเผยแพร่องค์ความรู้และการเรียนรู้ (KM) ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ ๓. จัดทำสถิติ และข้อมูลที่สำคัญด้านสุขภาพ ๔. เป็นศูนย์กลางการให้บริการข้อมูลสถานะสุขภาพ บริการสุขภาพ ทรัพยากรสุขภาพ ข้อมูลตามตัวชี้วัดตามแผนยุทธศาสตร์ต่าง ๆ และบริการข้อมูลสุขภาพที่ผ่านการวิเคราะห์ซึ่งนำเสนอในเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ ๕. ให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้ข้อมูลต่าง ๆ เช่น การใช้ประโยชน์ข้อมูล คำนิยามข้อจำกัดของข้อมูลการได้มาซึ่งข้อมูล เพื่อช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลใช้ข้อมูลได้อย่างถูกต้อง ๖. วิเคราะห์

ออกแบบ จัดทำ Web site ในส่วนของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์และกลุ่มภารกิจด้านข้อมูล ข่าวสารและสารสนเทศคุณภาพ ๗.ให้บริการเผยแพร่ข้อมูลทาง web site และทางเอกสาร ๘.งาน ห้องสมุดเพื่อให้บริการหนังสือวิชาการ/ตำรา/เอกสารทางวิชาการ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ๙. วางระบบบำรุงรักษาฐานข้อมูลให้ปลอดภัยและสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้

ศูนย์การศึกษาอนุบาลและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอควนกาหลง

วิธีการเรียนรู้แบบพบกลุ่ม รายวิชา สุขภาพและความปลอดภัย ทช ๓๒๐๐๕ (๓ หน่วยกิต)สาระทักษะการดำเนินชีวิต ระดับ ม.ปลาย

ครั้งที่ ๓	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล
	๑.การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ๒. การป้องกัน หลีกเลี้ยงและทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ	๑.ประเมิน สร้างเสริมและดำรงสมรรถภาพทางกายและทางจิต ตามหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ๒. แสดงทักษะการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ คับขันได้อย่างถูกต้อง ๓. แสดงทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง	- . หลักและวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - . การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - . การป้องกัน หลีกเลี้ยงและการให้ความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ อักศิกภัย และอันตรายจากมลพิษและสารเคมี - . ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ	<u>ขั้นนำ</u> ๑.ครูให้ผู้เรียนร่วมแสดงความคิดเห็นสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย ๘ รายการ <u>ขั้นเข้าสู่บทเรียน</u> ครูแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มๆ ๕- ๖ คนค้นคว้าในเรื่องต่อไปนี้ พร้อมวาดภาพและอธิบายภาพ ๑. สมรรถภาพทางกายและทางจิต ตามหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ๒. การให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์ คับขัน ๓.การช่วยฟื้นคืนชีพ <u>ขั้นสรุป</u> ๑. ครูให้ผู้เรียนนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง ๒.ครูสรุปและผู้เรียนร่วมสรุปองค์ความรู้ ๓.ทดสอบหลังเรียน	๑.ใบความรู้ คำนิยาม ๑๒ ประการ ๒. ตำราเรียน วิชาสุขศึกษา ๓.อุปกรณ์ประกอบอาหาร	๑. ผู้เรียนสามารถบอกถึงอาหารและกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัยต่างๆ ได้ ๒.พฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมของผู้เรียน ๔.แบบทดสอบหลังเรียน

ใบความรู้ที่ ๓

การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

หลักและวิธีการเสริมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ความหมายของ

สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ภาพความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงานหรือ กิจกรรมทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไป จะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

๑. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)
๒. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
๓. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
๔. กำลัง (Power) ๕. ความเร็ว (Speed)
๖. ความคล่องตัว (Agility)
๗. ความอ่อนตัว (Flexibility)
๘. การทรงตัว (Balance)

ความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอันเป็นบ่อเกิดแห่งพัฒนาการด้านต่างๆ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลทางมุกกลับที่เกิดขึ้นก็คือ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่า

รักษาพยาบาลเพราะมีแอนติบอดีสูง สรุปแล้วก็คือความมีสุขภาพดีนั่นเอง **ประเภทของสมรรถภาพทางกาย** ประเภทของสมรรถภาพทางกายแบ่งเป็น ๒ ประเภท ดังนี้ **๑.สมรรถภาพทางกลไก**

หมายถึง สมรรถภาพที่ประกอบด้วยความทนทานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหรือความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย

๒. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่เป็นความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากภาวะของการขาดการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดี

ยีนกระโดดสูง ยืนชิดกำแพง ยกแขนข้างหนึ่งเหยียดขึ้นด้านบนเหนือหัว ทำ

เครื่องหมายวัดให้สูงกว่าแขนประมาณ ๒๐ เซนติเมตร แล้วกระโดดให้สุดที่สุด ทำอย่างนี้หลายๆครั้งจะพบว่า ยิ่งกระโดดยิ่งสูงขึ้น **กล้ามเนื้อหลัง** ยืนบนเครื่องวัดจับคานแบบคว่ำมือ หลังทำมุม ๓๐ องศา กับแนวตั้ง แขนและขาเหยียดตรง เกร็งกล้ามเนื้อหลังเหยียดตัวขึ้น บันทึกผลเป็นกิโล **แรงบีบมือ** การทดสอบโดยใช้มือลูบแม่กนีเซียมคาร์บอเนต(magnesium carbonate) เพื่อกันหล่อลื่น แล้วปรับเครื่องวัด จับเครื่องวัดให้เหมาะสม โดยใช้ข้อนิ้วที่ ๒ รับน้ำหนักของเครื่องวัด ยืนตรงปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว พร้อมแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย บีบให้สุดแรงห้ามไม่ให้ส่วนใดของร่างกายโดนเครื่องวัด ทำอย่างนี้สองครั้ง ๒ ครั้ง และบันทึกผลเพื่อวัดการทดลองที่ดีที่สุด **ยืนก้มตัวลงข้างหน้า** ยืนให้เท้าห่างกันพอประมาณ ขาแขนยึดตรงและชิดกัน ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด ทำอย่างนี้ ๒ ครั้ง แล้ว

บันทึกและเลือกผลที่ดีที่สุด **ก้าวขึ้นม้า** ก้าวขึ้นและลงบันไดเป็น ๔ จังหวะ ใน ๑ นาที ต้องทำให้ได้ ๓๐ ครั้งต่อกันเป็นเวลา ๓ นาที พักหนึ่งนาที แล้วจับชีพจร ทำอย่างนี้ ๓ ครั้ง รวมชีพจรทั้ง ๓ ครั้ง

การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่นิยมใช้กันและเป็นที่ยอมรับจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกว่าเป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมสำหรับผู้สนใจทั่วไป และสามารถทดสอบด้วยตนเองได้ คือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ ใช้ชื่อย่อว่า ICSPFT (International Committee Standard of Physical Fitness Test) ใช้วัดสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย ๘ รายการ ได้แก่

๑. วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร
๒. ยืนกระโดดไกล
๓. แร่งปีบของมือ
๔. ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที
๕. ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว
๖. วิ่งเก็บของ
๗. นิ่งงอตัว/งอตัวไปข้างหน้า
๘. วิ่ง

ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น ๑. **อายุ** วัยต่างๆ จะมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาไม่เหมือนกัน การเลือก กิจกรรม จึงแตกต่างกันในแต่ละวัย

๒. **เพศ** สมรรถภาพทางกายของหญิงและชายย่อมมีความแตกต่างกัน

๓. **สภาพร่างกาย จิตใจ** และ **พรสวรรค์** เป็นเรื่องของตัวบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากกรรมพันธุ์และอิทธิพล ของสิ่งแวดล้อมขนาดรูปร่าง ลักษณะทางกาย

๔. **อาหาร** มีผลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๕. **ภูมิอากาศ** มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมาก ความร้อนทำให้ความอดทนลดลง เพราะทำให้การระบายความร้อนที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อทำได้ยากขึ้น ดังนั้นกลางวันเหมาะสำหรับการฝึกความอดทน

๖. **เครื่องแต่งกาย** ลักษณะของเสื้อผ้า เช่น แขนสั้น แขนยาว เนื้อผ้า สีของเสื้อผ้า จะมีผลกระทบต่อ การออกกำลังการของในแง่ของความคล่องตัว การระบายความร้อน

๗. **แอลกอฮอล์** มีผลต่อสมรรถภาพโดยตรง แอลกอฮอล์ที่สะสมอยู่ในเลือดจะกระตุ้นให้ส่วนประสาทส่วนที่เกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหว การมองเห็นด้วยประสิทธิภาพลดลง

๘. **บุหรี่ย** ในควันบุหรี่ยมีสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย

ใบความรู้ที่ ๔

การป้องกัน หลีกเสี่ยง และทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

การปฐมพยาบาลและทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล การปฐมพยาบาล

มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ

๑. เพื่อช่วยชีวิต
๒. เพื่อเป็นการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย
๓. เพื่อทำให้บรรเทาความเจ็บปวดทรมาน และช่วยทรมาน และช่วยให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว
๔. เพื่อป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังการปฐมพยาบาลแบบต่าง ๆ การปฐมพยาบาลการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ได้รับอุบัติเหตุ

- ตรวจดูการหายใจ การทำงานของหัวใจ พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือ

- อย่าเคลื่อนย้ายผู้ได้รับบาดเจ็บจากตำแหน่งเดิม ยกเว้น ในกรณีที่มีอันตรายทั้ง

ผู้บาดเจ็บและผู้ ปฐมพยาบาล

- ห้ามฟ้าให้ผู้ป่วยเพื่อป้องกันการช็อค

- ขยายเข็มขัดและเสื้อผ้าให้หลวม

- ถ้ามีแผลควรพันผ้าให้ และถ้ากระดูกหัก ต้องเข้าเฝือกชั่วคราวให้

- ถ้าผู้ป่วยมีสติดี ชวนผู้ป่วยคุย เพื่อให้เกิดความสบายใจ

- อยู่กับผู้บาดเจ็บ จนกระทั่งส่งผู้บาดเจ็บแก่หน่วยกู้ภัย ตำรวจ หรือญาติ

- พึงระลึกถึงขอบเขตและความสามารถของตนเองในการให้ปฐมพยาบาล

ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

อุบัติเหตุทางรถยนต์

๑. ผู้ให้การช่วยเหลือ ต้องตั้งสติให้ดี อย่าแสดงอาการที่ทำให้ผู้ป่วยเสียขวัญ ตัดสินใจว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องให้การช่วยเหลือก่อน หรือหลัง หรือมีความจำเป็นต้องส่งผู้ป่วย เพื่อรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที

๒. สิ่งแวดล้อม อย่าให้คนมุงดู เคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้ถูกวิธีจากสถานที่เกิดเหตุ ประเมินสถานการณ์ของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น ขั้นตอนประเมินสภาพผู้บาดเจ็บฉุกเฉิน - ตรวจดูชีพจร - ตรวจบาดแผลมีเลือดออกหรือไม่ - ตรวจดูสติ - ตรวจดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๒. กรณีโดนไฟดูด ยิ่งถ้าเป็นลูกของเรา พ่อแม่แม่จะตกใจ และความรีบร้อนช่วยลูกจึงเข้าไปฉุดมือดึงแขนหรือดึงตัวลูกโดยทันที ซึ่งนั่นเท่ากับนำตัวเองไปเป็นเหยื่อไฟช็อตอีกคนโดยหมดโอกาสที่จะช่วยทั้งชีวิตลูกและตนเอง วิธีการที่ถูกต้องก็คือ ๑) ก่อนอื่นจะต้องตัดทางเดินกระแสไฟฟ้าโดยการสับฟิวส์, ยกคัทเอาท์ลง หรือดึงปลั๊กออก (การปิดสวิตซ์ในตัวเครื่องไฟฟ้าแต่เพียงอย่างเดียวจะไม่ได้ผล เพราะยังไม่ตัดกระแสไฟที่เข้าสู่ตัวเครื่อง) ๒) หากยังไม่สามารถตัดทางเดินกระแสไฟได้ทันทีให้หาวัสดุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ไม้แห้งๆ, เชือก, สายยาง, แผ่นยาง, แก้วไม้หรือ ผ้าห่ม คล้อง-ดิ่ง หรือผลึกผู้ที่โดนไฟดูด ให้หลุดพ้นจากจุดที่โดนดูดและเพื่อความปลอดภัย ผู้ที่ช่วยเหลือควรยืนอยู่บนพื้นที่แห้ง ๓) หลังจากช่วยผู้เคราะห์ร้ายออกมาจากไฟดูดได้แล้วถ้าพบว่าเขาไม่หายใจ, หัวใจไม่เต้น ก็ต้องกระตุ้นโดยการเป่าปาก และกดทรวงอก

๓. กรณีโดนน้ำร้อนลวก ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการถูกของร้อนลวก ถึง ๒ ขั้นตอน คือ

๑. การทำให้บริเวณที่โดนของร้อนลวกให้เย็นลงโดยเร็ว เช่น ให้แช่ได้แช่ในอ่างน้ำเย็น หรือ ปล่อยให้ น้ำก็อกไหลผ่านอย่างน้อยสัก ๑๐ นาที จากนั้นก็ใช้ผ้าก๊อชซับแผลให้แห้งแล้วใช้ผ้าก๊อชที่แห้ง และสะอาด ปิดคลุมบาดแผลแต่อย่าให้แน่น เพราะแผลที่โดนของร้อนลวกจะมีอาการบวม

๒. ผิวน้ำที่โดนลวกหรือไหม้ จะมีตุ่มเล็กๆใสๆขึ้นที่แผลเสมอหลายคนเห็นเข้าเป็นต้องเอาเข็มไปเจาะให้แตกอย่าทำเช่นนั้น เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายๆ ซ้ำมันยังอาจเข้าสู่ผิวหนังชั้นในทำให้อักเสบเข้าไปใหญ่ขอแนะนำเมื่อแผลขึ้น “ตุ่มน้ำ” ก็คือ ... ปล่อยให้ไว้อย่างนั้นแล้วซับให้แห้ง จากนั้นก็ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดรอบๆตุ่มน้ำนั้นอย่างเบาๆ

๔. กรณีจมน้ำ การปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ไม่หายใจและ/หรือ หัวใจไม่เต้น

๑) เรียกผู้อยู่ข้างเคียงให้มาช่วยเหลือและให้ผู้ช่วยโทรขอความช่วยเหลือหน่วยฉุกเฉินที่ ๑๖๖๙

๒) เปิดทางเดินหายใจ โดยให้เด็กนอนราบกดหน้าผากลงและเชยคางขึ้นเบาๆ

๓) ตรวจการหายใจโดยมองหน้าอกหรือท้องว่ามีการเคลื่อนไหวหรือไม่ฟังดูว่ามีเสียงหายใจหรือไม่ก็ สัมผัส โดยแนบใบหน้าไปใกล้จมูกและปากของเด็กเพื่อสัมผัสลมหายใจ

๔) ในกรณีอายุน้อยกว่า ๑ ปี ช่วยการหายใจโดยประกบปากของผู้ช่วยเหลือครอบงุมและปากเด็กและเป่าลมหายใจออก ๒ ครั้งโดยให้แต่ละครั้งยาว ๑-๒ วินาที และสังเกตว่าหน้าอกของเด็กขยายตามการเป่าลมหรือไม่

๕) คำสาปพิฆาร บริเวณต้นแขนด้านในครึ่งทางระหว่างข้อศอกและหัวไหล่ถ้าเด็กไม่หายใจแต่มีชีพจร ให้ทำการเป่าปากต่อเพียงอย่างเดียวโดยทำ ๒๐ ครั้งต่อนาที หรือ เป่าปาก ๑ ครั้งต่อ ๓ วินาที ถ้าเด็กไม่หายใจและไม่มีชีพจรให้ทำการกระตุ้นการเต้นของหัวใจ

๖) กระตุ้นการเต้นของหัวใจโดยหาตำแหน่งของการกดหน้าอกเพื่อกระตุ้นหัวใจได้โดยลากเส้นสมมติระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง ตำแหน่งที่จะกดคือ บนกระดูกหน้าอกใต้ต่อเส้นสมมติที่ลากระหว่างหัวนมทั้งสองข้างลงมา กดโดยใช้นิ้วสองนิ้ว กดลึกให้กระดูกหน้าอกยุบลงประมาณ ๑-๑.๕ นิ้ว ความถี่ของการกดคือกดหน้าอก ๕ ครั้งสลับกับการให้ผู้ช่วยระบบหายใจเป่าปาก ๑ ครั้ง

๗) ในกรณีอายุมากกว่า ๑ ปี เป่าปากได้โดยประกบปากของผู้ช่วยเหลือบนปากเด็กเท่านั้น (ไม่รวมจมูก) เมื่อต้องนวดหัวใจ ให้หาตำแหน่งของการกดหน้าอกได้โดยลากนิ้วตามขอบชายโครงข้างใดข้างหนึ่งจนถึงกึ่งกลางซึ่งชายโครงทั้งสองข้างมาชนกัน เรียกว่าจุดปลายล่างกระดูกหน้าอก ตำแหน่งที่จะกดคือ บนกระดูกหน้าอกเหนือต่อจุดปลายล่างกระดูกหน้าอก ๑ ความกว้างของนิ้วมือจริง กดโดยใช้สันมือกดลึกให้กระดูกหน้าอกยุบลงประมาณ ๑-๑.๕ นิ้ว ความถี่ของการกดคือกดหน้าอก ๕ ครั้งสลับกับการให้ผู้ช่วยระบบหายใจเป่าปาก ๑ ครั้ง

แบบทดสอบที่ ๓

การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๑. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง

.....

.....

.....

๒. สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไป จะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย มีอะไรบ้างตอบมาอย่างน้อย ๗ ข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๔

การป้องกัน หลีกเลียง และทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

๑.การปฐมพยาบาลและทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ การปฐมพยาบาล หมายถึง

.....

.....

.....

.....

.....

๒.เมื่อเราเจอเหตุการณ์ต่างๆ หรือ มูลนิธิต่างๆ ทำการปฐมพยาบาล เพื่อเหตุผลใด

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....