



แผนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการที่ 11  
รหัสวิชา 2001-0005 วิชา อาชีวนามัยและความปลอดภัย  
ชื่อหน่วย การส่งเสริมสุขภาพอนามัยพนักงาน  
เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพอนามัยพนักงาน

หน่วยที่ 10  
สอนครั้งที่ 31-33  
จำนวน 3 ชม.

### สาระสำคัญ

การส่งเสริมสุขภาพอนามัยพนักงาน ภายในองค์กรต่างๆ ถือเป็นภารกิจสำคัญยิ่งของทุกองค์กรเพราะสุขภาพอนามัย ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการทำงาน หากบุคลากรมีสุขภาพอนามัยไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย จิตใจย่อมเกิดความทุกข์ วิตกกังวล เครียด นอนไม่หลับ อาจนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยหรือเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน การส่งเสริมสุขภาพอนามัยสามารถกระทำได้หลายวิธีการ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ เป็นต้น

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายและความสำคัญของสุขภาพอนามัยได้
2. อธิบายองค์ประกอบของสุขภาพอนามัยได้
3. บอกปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัยได้
4. สาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพอนามัยได้
5. บอกหลักการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพอนามัยได้
6. ระบุวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้
7. บอกวิธีบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพได้
8. มีการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ผู้สอนสามารถสังเกตได้ในด้าน  
ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสนใจใฝ่รู้ความรักสามัคคี  
ความกตัญญูกตเวที

### เนื้อหาสาระ

1. ความหมายและความสำคัญของสุขภาพอนามัย
2. องค์ประกอบของสุขภาพอนามัย
3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย
4. สาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพอนามัย
5. หลักการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพอนามัย
6. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
7. การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

## ความหมายและความสำคัญของสุขภาพอนามัย

### ความหมายของสุขภาพอนามัย

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพอนามัย (Healthy) ในองค์รวมของสุขภาพ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ

**กาย** หมายถึง การมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่พิการ มีปัจจัยดำรงชีวิตที่เพียงพอ และเหมาะสม

**จิต** หมายถึง สภาพจิตใจ ที่มีความสุข เบิกบาน มีสติ มีสมาธิ ใจสบายไม่เครียด ไม่บีบคั้น

**สังคม** หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับครอบครัวและผู้อื่นอย่างมีความสุขภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดี มีความเสมอภาค และสมานฉันท์

**จิตวิญญาณ** หมายถึง สภาพจิตที่สัมพันธ์กับความปิติสุข จากการทำความดี หรือปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “สุขภาพอนามัย” ไว้ดังนี้

- สุขภาพ หมายถึง ความปราศจากโรค ความสบาย

- อนามัย หมายถึง ความไม่มีโรค มีสุขภาพดี

บุคคลทั่วไปมักจะเรียกคำทั้งสองรวมกันว่า “สุขภาพอนามัย” กล่าวโดยสรุปแล้ว คำว่า “สุขภาพอนามัย” (Healthy) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจของบุคคลมีความแข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ความสำคัญของสุขภาพอนามัย

ในการทำงานทุกสาขาอาชีพ สุขภาพอนามัยถือเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคลและองค์กร ปัญหาพฤติกรรมในการทำงานของบุคคลในสาขาอาชีพต่างๆ อาทิเช่น ขาดงานบ่อยๆ เกิดอุบัติเหตุในการทำงาน มาทำงานสาย มีการร้องทุกข์หรือลาออกจากงาน ส่วนหนึ่งมักมีสาเหตุมาจากปัญหาสุขภาพอนามัย ดังนั้น หากบุคลากรมีสุขภาพอนามัยที่ดี ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานดังนี้

1. ลดอัตราการหยุดงาน การลาป่วยและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลพนักงาน
2. เกิดความปลอดภัยในการทำงานมากขึ้น เพราะพนักงานมีสติสัมปชัญญะ มีความรอบคอบ มีเหตุผลและความรับผิดชอบในการทำงาน
3. เกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพราะบุคคลที่มีสุขภาพอนามัยดี จะสามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้เป็นอย่างดี
4. งานสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการเพิ่มผลผลิตทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

### องค์ประกอบของสุขภาพอนามัย

สุขภาพอนามัยของบุคคลประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ ซึ่งมีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน ดังนี้

**1. สุขภาพกาย (Physical Healthy)** หมายถึง สภาพความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคภัยต่างๆ ส่งผลให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดี

- 1) ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่าง ๆ ดี

- 2) มีรูปร่างได้สัดส่วน ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป กล้ามเนื้อแข็งแรงสมบูรณ์ไม่ลีบ
- 3) ผิวพรรณเต่งตึงไม่เหี่ยวแห้ง ไม่บวม ไม่ซีด มีเลือดฝาด
- 4) การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องแคล่วว่องไว ไม่เหนื่อยง่ายมีความกระตือรือร้น
- 5) นัยน์ตาสดใส มีชีวิตชีวา ไม่่วงซึม
- 6) ระบบการย่อยอาหารและระบบการขับถ่ายเป็นปกติ
- 7) การนอนหลับพักผ่อนเป็นปกติ นอนหลับสนิท เมื่อตื่นนอนรู้สึกสดชื่นแจ่มใส
- 8) ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถทำงานหนักได้นานๆ ไม่เหนื่อยและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

**2. สุขภาพจิต** หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง ทำจิตใจเบิกบานแจ่มใส ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์ โดยปราศจากความวิตกกังวล คับข้องใจ หรือข้อขัดแย้งใดๆ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนกับตนเองและบุคคลอื่น

#### ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

- 1) มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศวัยของตนเองและมองโลกในแง่ดี
- 2) มีวุฒิภาวะทางอารมณ์คือ อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่ายในทุกสถานการณ์
- 3) มีความสามารถในการปรับตัวกับบุคคล สิ่งแวดล้อมและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลภายในครอบครัวและรอบข้างได้เป็นอย่างดี
- 5) มีขวัญและกำลังใจในการกระทำการกิจกรรมต่างๆ และสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ โดยไม่ท้อถอย
- 6) มีความตั้งใจจดจ่อในงานที่ทำ มีความกระตือรือร้น ไม่ท้อแท้เหนื่อยหรือหมดหวังง่าย
- 7) มีความร่าเริงแจ่มใสไม่เคร่งเครียดจนเกินไป มีอารมณ์ขันตามสมควร

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน เพราะการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีจะต้องประกอบไปด้วยการมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีควบคู่กันไป ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” หากบุคคลใดมีสภาพจิตใจไม่สบาย เครียด วิตกกังวล คับข้องใจ ส่งผลให้สุขภาพดี กลุ้มใจ เศร้าใจ ก็อาจส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายได้ เช่น สีหน้าเศร้าหมอง นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ ปวดศีรษะ สภาพร่างกายอ่อนแอ ส่งผลให้เกิดภาวะเจ็บป่วย เช่นเดียวกับบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ ไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เจ็บป่วยเรื้อรังหรือมีความพิการทางร่างกาย ย่อมมีจิตใจที่ไม่ปกติสุข ส่งผลให้สุขภาพจิตเสื่อมได้

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็มีลักษณะร่าเริง แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลรอบข้างได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ผิวพรรณและหน้าตาสดชื่นแจ่มใส สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคล ประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ปัจจัย ดังนี้

**1. กรรมพันธุ์หรือพันธุกรรม** คือลักษณะที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ ซึ่งติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่กำเนิดและเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยากหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับโลหิตบางชนิด โรคลมบ้าหมู ดังนั้นหากบรรพบุรุษหรือบิดา มารดา มีสุขภาพดี ย่อมส่งผลให้ลูกหลานมีสุขภาพดีตามไปด้วย

**2. สิ่งแวดล้อม** คือ สิ่งต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวมนุษย์ รวมไปถึงขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

2.1 **สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ** คือ สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต ได้แก่ ความร้อน แสง เสียง เครื่องจักร ไฟฟ้า อุปกรณ์ดินฟ้าอากาศ สภาพภูมิศาสตร์ต่างๆ ล้วนมีผลต่อสุขภาพทั้งสิ้น

2.2 **สิ่งแวดล้อมทางเคมี** ได้แก่ สารเคมีที่อยู่ในรูปต่างๆ เช่น ฝุ่น โฟม คาร์บอน ไอระเหย ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2.3 **สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ** คือ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย

2.4 **สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ** คือ ฐานะความเป็นอยู่ หากบุคคลมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ยากจน ขาดแคลน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

2.5 **สิ่งแวดล้อมทางสังคม** เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา การศึกษา ล้วนมีผลต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ชาวอิสลามในอดีตมีวัฒนธรรมและความเชื่อในเรื่องการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ส่งผลให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับ เป็นต้น

**3. สุขนิสัยส่วนบุคคล** หมายถึง การประพฤติปฏิบัติ หรือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลต่อสุขภาพในทางบวก เช่น การบริโภคอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย เป็นต้น

ดังนั้น บุคคลจะมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์มากขึ้นโดยขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ดังกล่าว ซึ่งปัจจัยบางอย่างสามารถส่งเสริมปรับปรุงแก้ไขได้ เช่น สุขนิสัยพฤติกรรม หรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา สาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพอนามัย

ปัจจุบันปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยของบุคลากรในสาขาอาชีพต่างๆ นับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น เพราะโลกแห่งอาชีพยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูงตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคธุรกิจอุตสาหกรรมที่มีการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการผลิตสินค้าและบริการล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของบุคลากรทั้งสิ้น การเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยของบุคลากร ประกอบด้วยสาเหตุใหญ่ๆ 3 ด้าน ดังนี้

## 1. ด้านตัวบุคลากร

1.1 **ความบกพร่องทางด้านร่างกาย** เช่น สภาพร่างกายผิดปกติ มีพิการทางด้านร่างกาย เช่น แขนขาด ขาขาด ตาบอด หูหนวก หรือการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ไม่เป็นไปอย่างปกติส่งผลต่อความสามารถความคล่องตัวในการทำงานและการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม

1.2 **พฤติกรรมของบุคคล** เช่น ชอบดื่มสุราเป็นประจำ สูบบุหรี่ เสพสารเสพติด ชอบรับประทานอาหารแบบตะวันตก ไม่ชอบออกกำลังกาย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตามมา

## 2. หน้าที่การงาน

2.1 **ลักษณะงาน** งานหลายประเภทที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของบุคคล เช่น งานที่เสี่ยงต่ออันตราย งานอุโมงค์ใต้ดิน งานหลอมโลหะ งานที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ เป็นต้น

2.2 **องค์ประกอบในงาน** เช่น การเปลี่ยนหน้าที่รับผิดชอบ การกำหนดเวลาทำงานที่ไม่แน่นอน การโยกย้าย สับเปลี่ยนตำแหน่ง ฯลฯ

2.3 **ระเบียบกฎเกณฑ์และข้อบังคับขององค์กร** ที่เป็นแนวประพฤติปฏิบัติของผู้ปฏิบัติงาน อาจเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่น กฎระเบียบไม่ชัดเจน การนำมาบังคับใช้ไม่เท่าเทียมกันก่อให้เกิดความคับข้องใจ วิตกกังวลและเกิดความเครียด ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

3. **สิ่งแวดล้อม** เช่น เสียง อุณหภูมิความร้อน ความเย็น การถ่ายเทอากาศ ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น

## หลักการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพอนามัย

หลักการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพอนามัย ของผู้ปฏิบัติงานให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีหลักสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

**1. การป้องกัน** หมายถึง การระวังรักษา การดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี โดยผู้ปฏิบัติงานต้องมีความระมัดระวัง รู้จักการป้องกันตัวเองให้พ้นจากอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน เช่น สวมหมวกกันหรือเครื่องป้องกันอันตรายขณะปฏิบัติงานที่เสี่ยงต่อการได้รับสารพิษ จัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้มีความปลอดภัย หลีกเลี่ยงลักษณะที่ก่อให้เกิดอันตราย เป็นต้น

**2. การส่งเสริม** หมายถึง การสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถทำได้โดย การให้ความรู้ ความเข้าใจ การจัดกิจกรรมและสวัสดิการต่างๆ ที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

**3. การแก้ไข** หมายถึง การปรับปรุงหรือจัดสภาพสิ่งแวดล้อม สภาพการทำงาน หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หรือทำให้สุขภาพทรุดโทรมให้ดีขึ้น เช่น จัดให้มีการระบายอากาศในที่ทำงานให้ดีขึ้น แก้ไขมลพิษต่างๆ ในที่ทำงานให้ดีขึ้น เป็นต้น

จากหลักการสำคัญ 3 ประการ ดังกล่าว สามารถนำไปสู่วิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ดังนี้  
**วิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี**

การรู้จักการรักษาและพัฒนาสุขภาพอนามัยของตนเอง ย่อมส่งผลให้ตนมีสุขภาพแข็งแรงสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีทำให้นุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล ควรปฏิบัติดังนี้

**1. จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม** สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ช่วยให้สภาพร่างกายและจิตใจมีพัฒนาการในทางที่เหมาะสมทั้งที่ที่พักอาศัยและสถานที่ทำงาน ถือเป็นสถานที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น จึงควรจัดสภาพแวดล้อมให้ดี รักษาความสะอาด ความมีระเบียบเรียบร้อย ความปลอดภัย มีแสงสว่าง อุณหภูมิและสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเหมาะสม เพื่อทุกคนจะได้ทำงานอย่างมีความสุขส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดีตามไปด้วย

**2. รักษาและดูแลสุขภาพร่างกาย** การจะทำให้สุขภาพกายและ ภาพจิตสมบูรณ์แข็งแรงนั้น จะต้องรู้จักดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ หากสภาพร่างกายอ่อนเพลียหรือมีอาการที่ไม่ปกติด้วยสาเหตุใดก็ตาม ควรรีบปรึกษาแพทย์ และควรมีการตรวจสุขภาพทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อจะได้ป้องกันและแก้ไขได้ทันการณ์ เรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพร่างกายด้วยตัวเองได้อย่างถูกวิธี

**3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายเป็นวิธีการเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ เพราะเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และยังถือว่าเป็นการใช้เวลาว่างอย่างชาญฉลาด การออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ทั้งนี้จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย อายุ ของตนเอง เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เดินหรือเล่นกีฬาที่ตนชอบและถนัด เป็นต้น การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเพราะไม่ต้องลงทุนแต่เกิดประโยชน์สูงสุด

**4. พักผ่อนอย่างเพียงพอ** การพักผ่อนเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจที่ดี วิธีการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ เพราะเป็นการทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานน้อยลง ร่างกายจะสดชื่นเมื่อ

ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นอกจากการนอนหลับแล้ว การพักผ่อนยังมีอีกหลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพอใจหรือสนใจของแต่ละคน เช่น พักผ่อนโดยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ หรือท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ เป็นต้น

**5. มองโลกในแง่ดี** หลักเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์หรือตำหนิติเตียนบุคคลอื่น พยายามมุ่งความสนใจไปยังส่วนที่ดีของบุคคลอื่น ที่อยู่รอบข้างตัวเรา จะทำให้ชีวิตมีความหวัง จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพราะการมองโลกในแง่ร้าย จะยิ่งซ้ำเติมให้เกิดความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายมากยิ่งขึ้น

**6. เรียนรู้ที่จะอดทน อดกลั้นและให้อภัย** การที่มนุษย์ขาดความอดทน อดกลั้นและไม่เรียนรู้การให้อภัยในความผิดพลาดของบุคคลอื่น จะนำไปสู่ความโกรธ ความคับข้องใจ ความโกรธไม่ได้ทำลายเฉพาะบุคคลอื่นเท่านั้น ยังทำลายตนเอง โดยทำให้หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง จนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ บางครั้งถึงขั้นเส้นโลหิตในสมองแตก

**7. เรียนรู้การวางแผนการทำงานและบริหารเวลาให้เหมาะสม** การขาดการวางแผนงานจะนำมาซึ่งความล้มเหลวในการทำงาน เกิดความสับสน หลงลืมง่ายและรู้ดีว่างานที่รับผิดชอบไม่สำเร็จลุล่วง การวางแผนงานจะนำไปสู่การบริหารเวลาที่เหมาะสม เห็นความสำคัญของงานต่างๆ ว่าควรทำอะไรก่อน อะไรหลัง รู้จักการจัดสรรเวลาให้งาน ครอบครวัและสังคมได้สัดส่วน ที่เหมาะสม

**8. เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายที่มีระบบ** เช่น การทำสมาธิ การจินตนาการ การรู้จักระบายปัญหาให้บุคคลอื่นที่เราไว้วางใจรับรู้ การปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การทำงานอดิเรกที่เราชื่นชอบ การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมเพื่อสังคม

**9. หลีกเลี่ยงสารเสพติดทุกชนิด** อาทิเช่น สุรา บุหรี่ ยาบ้า ัญญา เฮโรอีน เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น

**10. ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นและสังคม** วงการแพทย์สมัยใหม่ต่างยอมรับร่วมกันว่าความคิดของมนุษย์ที่อยากเห็นบุคคลอื่นมีความสุขเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของมนุษย์ให้สมบูรณ์ แข็งแรงและมีความสุขได้ เช่น การร่วมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม การเป็นอาสาสมัครอ่านหนังสือให้คนตาบอด การช่วยเหลือคนแก่ข้ามสะพานลอย การทำบุญกับผู้ด้อยโอกาสในสังคม ฯลฯ

การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมาของบุคคล เช่น มีความกระตือรือร้น การเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง ตัดสินใจหรือลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้รวดเร็ว ถูกต้องและมีประสิทธิภาพโดยไม่ผิดพลาด เป็นการสร้างความมั่นใจในตนเอง เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการทำงาน ตรงข้ามกับผู้ที่มีสุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ ไม่แข็งแรง ความกระตือรือร้นและความมั่นใจในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะลดลง เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อการทำงาน เพราะไม่สามารถทำงานหนักหรือมีความอดทนต่อสภาพงานหรือความกดดันต่างๆ ได้น้อย สภาพจิตใจที่ไม่ปกติก็จะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล อารมณ์ไม่แจ่มใส มองโลกในแง่ร้ายปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยาก การทำงานก็จะขาดประสิทธิภาพ

ดังนั้น ทุกคนควรหันมาสนใจและปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีอยู่เสมอไม่ปล่อยให้สภาพร่างกายอ่อนแอเสื่อมโทรมจนเกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจ โดยการทำงานหรือกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อตัวเอง เช่น เป็นอาสาสมัครช่วยชุมชนดูแลต้นไม้ ทำงานอดิเรกที่ชอบ ทำความเข้าใจตนเองและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ใช้หลักธรรมทางศาสนาเข้าช่วยให้อารมณ์สงบสุขหรือบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

**การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ**

**การออกกำลังกายในสำนักงาน**

งานในสำนักงานส่วนใหญ่จะมีลักษณะการทำงานในทำนองหรือขึ้นเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งการทำงานในท่าเดียวนานๆ เป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อและความเครียดได้ การออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ที่โต๊ะทำงานสามารถช่วยลดอาการดังกล่าวได้ และสำหรับผู้ทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้ นอกเหนือจากออกกำลังกายเล็กน้อยที่โต๊ะทำงาน

- ควรเปลี่ยนอิริยาบถท่าทางการทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ ควรสลับด้วยงานที่แตกต่างออกไปเพื่อเป็นการหยุดพักและให้ร่างกายได้เปลี่ยนท่าลักษณะทำงาน
- ทำงานในความเร็วพอเหมาะเนื่องจากหากเร่งทำงานเร็วเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อล้า แต่ถ้าหากทำช้าเกินไปก็จะเกิดอาการเบื้อ
- ละสายตาจากจอภาพในบางโอกาสและมองไปที่วัตถุที่อยู่ระยะไกลเพื่อพักสายตา
- หยุดพักเป็นระยะ ๆ เพื่อลดความเครียดของกล้ามเนื้อและตา โดยการยืนเคลื่อนไหวไปมาและเปลี่ยนกิจกรรมการทำงาน
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเกร็ง เปลี่ยนอิริยาบถโดยการออกกำลังกาย

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำแผ่นใสรูปการออกกำลังกายมาให้นักศึกษาและชวนสนทนาถึงการส่งเสริมสุขภาพอนามัย
2. นักศึกษาร่วมกันอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของสุขภาพอนามัย
3. ครูและนักศึกษาร่วมกันสรุปผลการอภิปราย

#### ขั้นสอน

4. นักศึกษาจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม อภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้  
กลุ่มที่ 1 องค์ประกอบของสุขภาพอนามัย  
กลุ่มที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย และสาเหตุของการเกิดปัญหา  
กลุ่มที่ 3 หลักการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

กลุ่มที่

4 การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

5. ประธานกลุ่มสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมกลุ่มของสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งบันทึกส่งครู
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนตามลำดับ กลุ่มผู้ที่สังเกตพฤติกรรมเสนอผลงานบันทึกส่งครู

#### ขั้นสรุปและการประยุกต์

7. นักศึกษาและผู้สอนอภิปรายร่วมกัน
8. สรุปผลเพื่อวัดความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี
9. นักศึกษาและครูร่วมกันสรุปบทเรียน โดยใช้แผ่นใส
10. นักศึกษาทำแบบประเมินผลการเรียนรู้และประเมินตนเองจากแบบประเมินตนเองเพื่อทดสอบความซื่อสัตย์
11. นักศึกษา ศึกษาค้นคว้าวิธีการบริหารร่างกายตนเองแบบต่างๆ อาทิเช่น โยคะ มวยจีน ไทเก๊ก จากสื่อ

สิ่งพิมพ์หรือเว็บไซต์ต่างๆ แล้วอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

#### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของสำนักพิมพ์เอมพันธ์
2. แผ่นใสการบริหารร่างกาย

3. ใบงานที่ 1, 2
4. แผ่นใสเฉลยแบบประเมินผลการเรียนรู้

### การวัดและประเมินผล

#### วิธีวัดผล

1. ตรวจใบงานที่ 1, 2
  2. ตรวจแบบประเมินผลการเรียนรู้ หน่วยที่ 10
  3. สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
  4. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
  5. การสังเกตและประเมินผลพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- #### เครื่องมือวัดผล

1. ใบงานที่ 1, 2
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้ หน่วยที่ 10 และแบบประเมินตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
5. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

#### เกณฑ์การประเมินผล

1. เขียนตอบคำถามใบงานได้ มีคะแนนไม่ต่ำกว่า 50%
2. แบบประเมินผลการเรียนรู้ หน่วยที่ 10 เกณฑ์ผ่าน 50% ขึ้นไป
3. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล ต้องไม่มีช่องปรับปรุง
4. เกณฑ์ผ่านการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คือ 50% ขึ้นไป
5. แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนขึ้นอยู่กับประเมินตามสภาพจริง



## เรื่อง การมีสุขภาพดี

**วัตถุประสงค์** เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องวิธีการปฏิบัติตน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน  
ชีวิตประจำวันได้

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี โดยเขียนเป็นแผนผังความคิดรวบยอด

### การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น..... แผนก.....

## ใบงานที่ 2

### เรื่อง การบริหารร่างกาย

**วัตถุประสงค์** เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสามารถนำไปปฏิบัติได้ใน  
ชีวิตประจำวัน

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาบอกวิธีการปฏิบัติในการออกกำลังกายในสำนักงาน โดยเขียนรูปประกอบคำอธิบาย

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น..... แผนก.....

บันทึกหลังการสอน

ข้อสรุปหลังการสอน

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**ปัญหาที่พบ**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**แนวทางแก้ปัญหา**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....