

ใบงาน วิชาวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ

เรื่อง วิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพเบื้องต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อ-นามสกุล: ชั้น

ตอนที่ 1: การจำแนกมิติสุขภาพองค์รวม (ตัวชี้วัดที่ 1: องค์ประกอบของสุขภาพ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์พฤติกรรมที่กำหนดให้ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องมิติสุขภาพที่พฤติกรรมนั้น "ส่งผลกระทบต่อโดยตรงและชัดเจนที่สุด"

สถานการณ์ / พฤติกรรมของบุคคล	มิติ ร่างกาย	มิติ จิตใจ	มิติ สังคม	มิติ ปัญญา
1. นนทืฝึกการหายใจและนั่งสมาธิ 15 นาทีก่อนนอนทุกวัน เพื่อลดความวิตกกังวล				
2. แก้วเลือกรับประทานอาหารที่มีรสจืด หลีกเลี่ยงของมัน และเดินเร็ววันละ 30 นาที				
3. จำเป็นแกนนำชวนเพื่อนๆ ในห้องเรียนไปทำกิจกรรมจิตอาสาเก็บขยะที่ชายหาด				
4. ต้นสามารถยอมรับและเข้าใจความจริงเมื่อเขาสอบตก โดยไม่ตีโพยตีพายแต่คิดหาวิธีแก้ไข				
5. มุกปฏิเสธการทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าจากเพื่อน เพราะรู้เท่าทันโทษและพิษภัยของมัน				

ตอนที่ 2: จับคู่ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (ตัวชี้วัดที่ 2: ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้ากลุ่มปัจจัยทางด้านขวา มาเติมลงในช่องว่างหน้าข้อความด้านซ้ายที่มีความสัมพันธ์กันให้ถูกต้อง

ช่องเติมคำ	ข้อความสถานการณ์	กลุ่มปัจจัยสุขภาพ
.....	1. เด็กชายบอยเกิดมาพร้อมกับสภาวะบกพร่องทางเอนไซม์ (โรคราลัสซีเมีย) เหมือนคุณแม่	A. ปัจจัยด้านพฤติกรรมบุคคล
.....	2. ชุมชนของแอนตั้งอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม ทำให้ต้องสูดดมกลิ่นสารเคมีและฝุ่นละอองทุกวัน	B. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม
.....	3. โต้งชอบดื่มน้ำอัดลม กินหมูกระทะเกือบทุกวัน และชอบนอนดึกเพื่อเล่นเกมออนไลน์	C. ปัจจัยด้านพันธุกรรม
.....	4. รัฐบาลจัดสรรงบประมาณฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ฟรีให้แก่นักเรียนในโรงเรียน	D. ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ
.....	5. หมู่บ้านของนัมไม่มีคลินิกหรือสถานีนามัยใกล้ๆ ทำให้เวลาเจ็บป่วยต้องเดินทางไกลมาก	

ตอนที่ 3: อธิบายเนื้อหาเชิงวิเคราะห์ (ตัวชี้วัดที่ 3 และ 4)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องและได้ใจความสมบูรณ์ (ข้อละ 5 คะแนน รวม 10 คะแนน)

ข้อที่ 1 (วัดตัวชี้วัดที่ 3: บทบาทของวิทยาศาสตร์ที่มีต่อสุขภาพ)

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาสุขภาพของมนุษย์เราอย่างไรบ้าง? ให้นักเรียนยกตัวอย่าง นวัตกรรม เทคโนโลยี หรือความรู้ทางวิทยาศาสตร์ มา 2 ตัวอย่าง (เช่น เครื่องมือแพทย์, วัคซีน, อุปกรณ์ไอที) พร้อมอธิบายว่าสิ่งนั้นช่วยส่งเสริม ป้องกัน หรือรักษาโรคได้อย่างไร

คำตอบ:.....

ข้อที่ 2 (วัดตัวชี้วัดที่ 4: การนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน)

หากนักเรียนต้องการมี "สุขภาพองค์รวมที่ดีและสมบูรณ์" นักเรียนจะนำความรู้เรื่องมิติสุขภาพและปัจจัยต่างๆ ไปวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองอย่างไร? (ให้ออกแบบแนวทางปฏิบัติของตนเอง อย่างเป็นรูปธรรมอย่างน้อย 3 ข้อ)

คำตอบ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....