ใบงาน วิชาวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ

เรื่อง วิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพเบื้องต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อ-นามสกุล: ..... **ชั้น** .....

ตอนที่ 1: การจำแนกมิติสุขภาพองค์รวม (ตัวชี้วัดที่ 1: องค์ประกอบของสุขภาพ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์พฤติกรรมที่กำหนดให้ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องมิติสุขภาพที่พฤติกรรมนั้น **"ส่งผลกระทบโดยตรงและชัดเจนที่สุด"**

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

LIVEWORKSHEETS

ตอนที่ 2: จับคู่ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (ตัวชี้วัดที่ 2: ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้ากลุ่มปัจจัยทางด้านขวา มาเติมลงในช่องว่างหน้าข้อความด้านซ้ายที่มีความสัมพันธ์กันให้ถูกต้อง

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

.....

.....

.....

....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

ข้อที่ 2 (วัดตัวชี้วัดที่ 4: การนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน)

หากนักเรียนต้องการมี "สุขภาพองค์รวมที่ดีและสมบูรณ์" นักเรียนจะนำความรู้เรื่องมิติสุขภาพและปัจจัยต่างๆ ไปวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองอย่างไร? (ให้ออกแบบแนวทางปฏิบัติของตนเองอย่างเป็นรูปธรรมอย่างน้อย 3 ข้อ)

คำตอบ: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS