

รายวิชา สุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต

รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สอนโดย ครูอัญญานี โคตถา

โรงเรียนปทุมพิทยาคม



# ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

## ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

- องค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็นองค์การสากลที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม ดูแล และส่งเสริม สุขภาพ อนามัยของประชากรทั่วโลกให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพกายและสุขภาพจิต ไว้ดังนี้
- สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย
- สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมที่บุคคลนั้นดำรงชีพอยู่



## ความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้

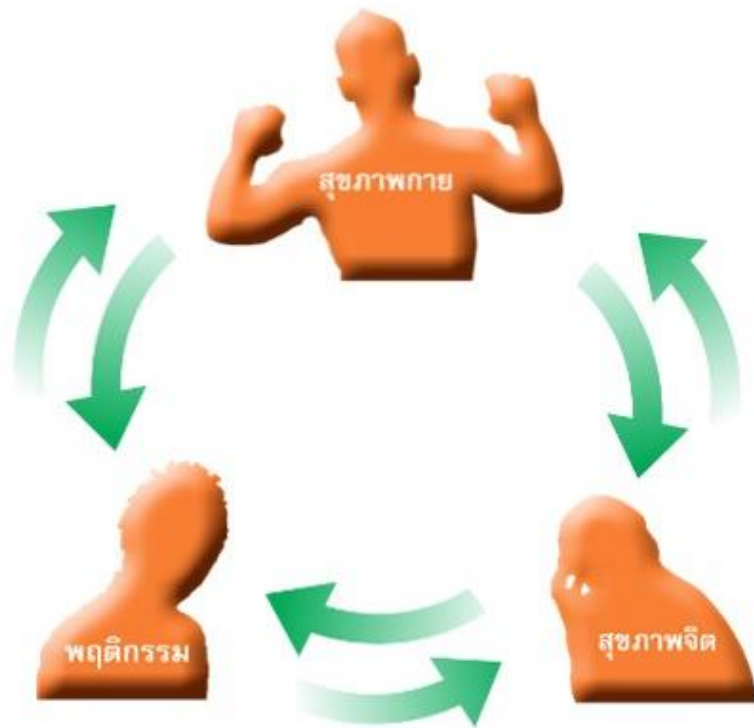
1. สภาพร่างกายและจิตใจมีการพัฒนาการและเจริญเติบโตได้เหมาะสมกับวัย
2. การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างปกติ
3. บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี



สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย  
ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม  
อย่างสมดุล (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550  
มาตรา 3) โดยสุขภาพมีองค์ประกอบ 4 ส่วน

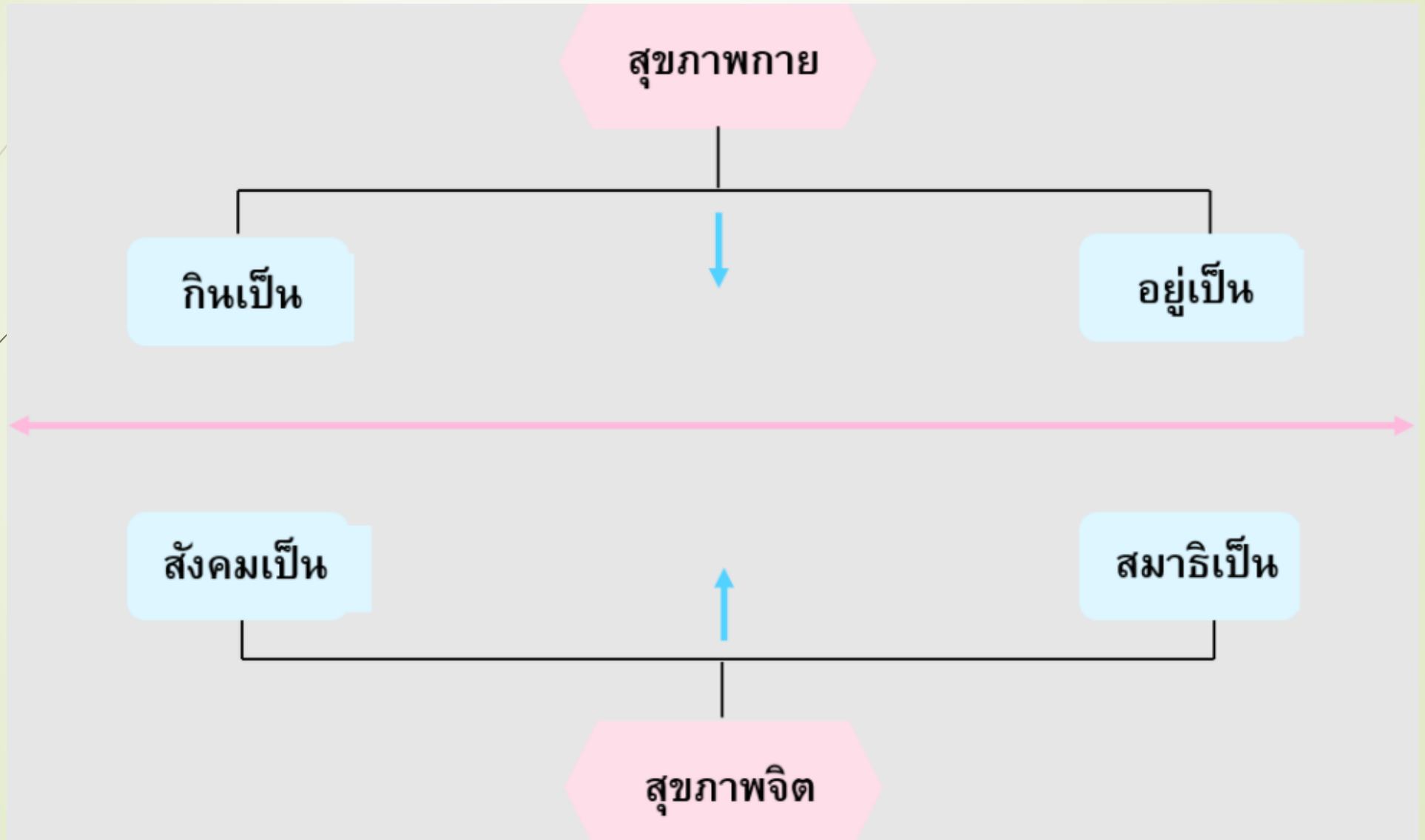
1. สุขภาพกาย
2. สุขภาพจิต
3. สุขภาพสังคม
4. สุขภาพปัญญา

## ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต



แผนผังแสดงความสัมพันธ์ของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อกัน

# องค์ประกอบในการสร้างความสมดุล



## ■ การประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต

### 1. การประเมินด้วยตนเอง

- ควรตอบคำถามการประเมินตามความเป็นจริง
- มีความตั้งใจหรือจริงใจต่อข้อคำถาม
- ควรยอมรับผลการประเมินด้วยใจที่เที่ยงตรง
- ควรนำการประเมินที่ได้มาพิจารณาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

### 2. การประเมินจากบุคลากรทางการแพทย์หรือสาธารณสุข

- ผู้ประเมินควรมีความรู้ความสามารถเพียงพอต่อการ ประเมินบุคคล
- ผู้ถูกประเมินควรให้ความร่วมมือและยินยอมในการ ประเมินผู้ถูกประเมินควรได้รับรู้ผล  
การประเมิน
- ในกรณีที่พบปัญหารุนแรงผู้ถูกประเมินควรมาพบ หรือปรึกษาตรงตามวันนัดหมายทุกครั้ง



# สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย



4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด



5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ



# สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น



7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี



9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม







➡ ใบงานที่ 1 จากกายถึงใจไปสู่พฤติกรรม

➡ คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสถานการณ์สมมติพร้อมบทสนทนา เพื่อแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อกัน มา 1 สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

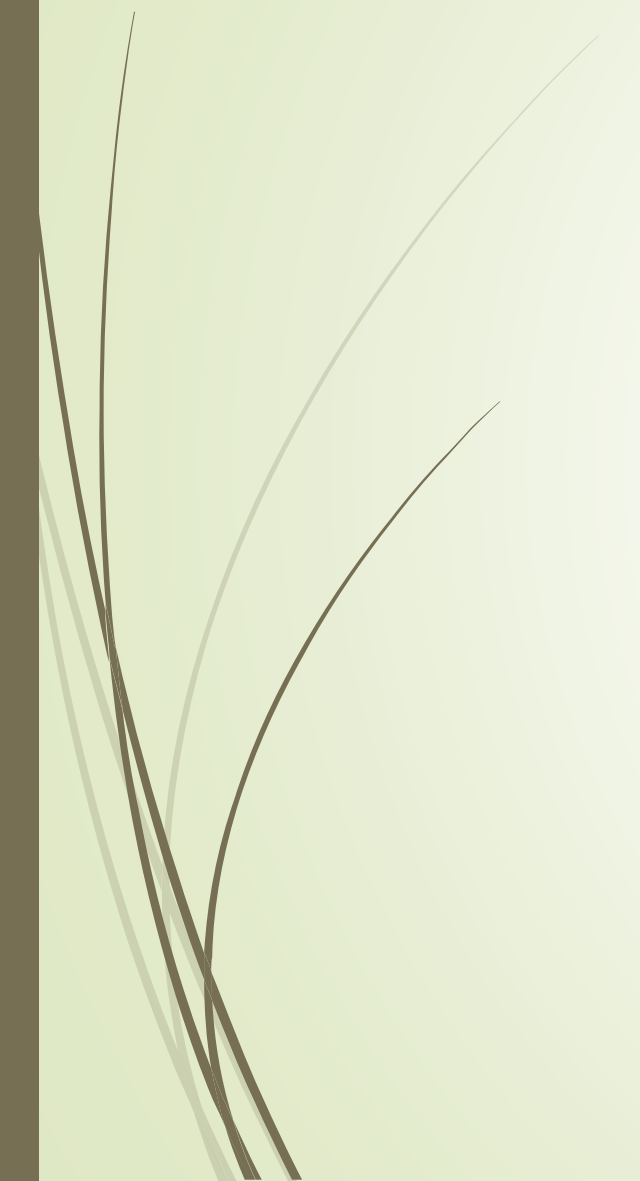
.....

.....

## ใบงานที่ 2 การประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิตและพฤติกรรมที่แสดงออก

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีด ✓ ลงในช่องว่าง ตามระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตนเองในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาตามความเป็นจริง พร้อมทั้งบอกอาการที่แสดงออกมาด้วยว่าเป็นประเภทใด

| ลักษณะอาการ                         | ระดับอาการ |          |           | ประเภท<br>(กาย/จิต/พฤติกรรม) |
|-------------------------------------|------------|----------|-----------|------------------------------|
|                                     | เป็นประจำ  | บางครั้ง | ไม่เคยเลย |                              |
| 1. ปวดศีรษะข้างเดียว                |            |          |           |                              |
| 2. นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย         |            |          |           |                              |
| 3. กลุ้มใจ หงุดหงิด รำคาญใจ         |            |          |           |                              |
| 4. ไม่มีสมาธิ                       |            |          |           |                              |
| 5. ก้าวร้าว พุดจาหยาบคาย            |            |          |           |                              |
| 6. คลื่นไส้อาเจียน                  |            |          |           |                              |
| 7. ขว้างปา ทำลายสิ่งของ             |            |          |           |                              |
| 8. รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า       |            |          |           |                              |
| 9. เบื่ออาหาร                       |            |          |           |                              |
| 10. อ่อนเฉียว โมโหง่าย              |            |          |           |                              |
| 11. โต้เถียงด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ |            |          |           |                              |
| 12. ทำงานคล่องแคล่วว่องไว           |            |          |           |                              |
| 13. เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่     |            |          |           |                              |



สวัสดี