

ตัวชี้วัดที่ 2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ31101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพ

1. สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

2. มาตรฐานการเรียนรู้ พ1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด ม.4/1 กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

ใบความรู้เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย

วัยของบุคคล	ลักษณะของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
1. วัยทารก (แรกเกิด- 1 ปี)	การออกกำลังกายคือการเล่นให้กล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหว ทำงานสัมพันธ์กันดีขึ้น และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสายตา กล้ามเนื้อ สมอง และการสัมผัส เช่น การแยกแยะวัตถุด้วยการสัมผัส การหยอดสิ่งของรูปร่างเรขาคณิต
2. วัยเด็ก ( 1 – 12 ปี )	การออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตสมวัย คล่องแคล่ว ร่าเริงแจ่มใส แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ก่อนวัยเรียน 1- 6 ปี / 7 – 12 ปี สุขภาพขึ้นอยู่กับการเล่นที่ดีและเหมาะสม ควรเน้นการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ได้ฝึกทักษะทางกาย พัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา เด็กอายุ 1-2 ปี ควรจัดหาของเล่นที่มีการเสริมสร้างทักษะด้านต่าง ๆ เช่น ฝึกแต่งตัวให้ตักตากล่องแคล่ว ต่อบล็อก อายุ 2-4 ปี ให้เด็กได้เล่นกลางแจ้ง เช่น ถีบจักรยานสามล้อ วิ่งเก็บลูกบอล อายุ 4-6 ปี ควรให้เด็กได้เล่นกับวัยเดียวกันเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางสังคม การปรับตัว การอยู่ร่วมกับคนอื่น โดยพาไปเล่นที่สนามเด็กเล่นให้เด็กได้กระโดดได้ปีนป่าย อายุ 7-10 ปี ร่างกายมีความพร้อมในการฝึกหัดความสามารถเชิงกีฬา เช่น วิ่งเร็ว กระโดดไกล ว่ายน้ำ และอื่น ๆ อายุ 11-12 ปี ฝึกกีฬาที่ต้องใช้ความแม่นยำและท้าทายความสามารถมากขึ้น เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล ตะกร้อ โดยให้เด็กเลือกตามความสนใจ
3. วัยรุ่น ( 13 – 18 ปี )	เป็นวัยที่มีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นชายจะมีกล้ามเนื้อมากขึ้น เพศหญิงจะมีส่วนเว้าส่วนโค้ง การออกกำลังกายจึงต้องมีความแตกต่างทางเพศ เพศชายเน้นการออกกำลังกายที่เน้นความแข็งแรง ความรวดเร็ว ความอดทน ท้าทายความสามารถ ความแม่นยำ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ เพศหญิงไม่เน้นความแข็งแรงแต่เน้นการเสริมสร้างทรวดทรง รูปร่าง เช่น ว่ายน้ำ แอโรบิก แบดมินตัน วัยรุ่นควรเน้นการออกกำลังกายที่มีรูปแบบการฝึกกีฬาที่หลากหลายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วน ประสบความสำเร็จได้ ควรออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ชม.หนักสลับเบา
4. วัยผู้ใหญ่ ( 20 – 59 ปี )	สุขภาพวัยผู้ใหญ่จะขึ้นอยู่กับกรฟังกินเองเป็นหลัก เป็นวัยที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่และมีสมรรถภาพทางกายและความคิดสูง โดยธรรมชาติสมรรถภาพจะสูงสุดเมื่ออายุ 20- 40 ปีซึ่งสามารถเลือกกิจกรรมได้ทุกชนิด จากนั้นสมรรถภาพจะลดลงร้อยละ 1 ของทุกปี การออกกำลังกายจึงควรลดลงและเบาลงตามอายุ สำหรับผู้ที่อายุ 40 ปี ขึ้นไป หากเพิ่งออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน เลือกกิจกรรมที่ไม่ทำให้ตนเองเหนื่อยเกินไป เช่น ว่ายน้ำ แอโรบิก วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน กอล์ฟ

5. วัยสูงอายุ ( 60 ปีขึ้นไป )	ร่างกายและสมองอยู่ในช่วงเสื่อม การออกกำลังกายจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ชะลอความเสื่อมของร่างกาย นอนหลับได้ง่าย มีสุขภาพดี ช่วยชะลอความเลี้ยวต่อโรคที่เกิดจากความเสื่อม ควรออกกำลังกายตามอายุ และสภาพร่างกาย ควรปรึกษาแพทย์ กิจกรรมต้องไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่เบ่งกำลัง ไม่กลั่นหายใจ เช่น รำมวยจีน เดินเร็ว ชีง และที่สำคัญควรมีผู้ดูแล
----------------------------------	--

การพักผ่อน เป็นการหยุดพักจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้เกิดความตึงเครียดหรือเมื่อยล้าต่อร่างกายและจิตใจ แบ่งเป็น

✱ การนอนหลับ เมื่อเรานอนหลับจะทำให้ไ่วยะทุกระบบได้พักผ่อน การเต้นของหัวใจและการทำงานของปอดจะลดลง ความดันเลือดและอุณหภูมิของร่างกายจะลดลง หากเรานอนหลับอย่างเพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

▲ ทารกจะมีการนอนหลับสลับกับการตื่นตลอด วันละประมาณ 18 – 20 ชั่วโมง

▲ เด็กเล็ก อายุ 1-4 ปี นอนวันละประมาณ 11-12 ชั่วโมง ควรได้นอนกลางวัน ๆ ละ 1 ครั้ง อายุ 5-12 ปี

นอนวันละประมาณ 9-10 ชั่วโมง ควรนอนหลับสนิทติดต่อกันในเวลากลางคืน

▲ วัยรุ่น อายุ 13-18 ปี นอนวันละประมาณ 8-10 ชั่วโมง

▲ วัยผู้ใหญ่ อายุ 19-60 ปี นอนวันละประมาณ 7- 8 ชั่วโมง ควรนอนหลับสนิทติดต่อกันในเวลากลางคืน

▲ วัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป นอนวันละประมาณ 9- 10 ชั่วโมง ควรนอนหลับสนิทติดต่อกันในเวลากลางคืน

ข้อที่	ข้อควรปฏิบัติในการนอนหลับพักผ่อนอย่างมีประสิทธิภาพ
1	ควรนอนให้เป็นเวลาและตื่นให้เป็นเวลา
2	รักษาความสะอาดของห้องนอนและเครื่องนอนอยู่เสมอ ห้องควรระบายอากาศดี อุณหภูมิเหมาะสม สีห้องนอนควรเป็นสีอ่อน ๆ สบายตา อุณหภูมิเหมาะสม บรรยากาศน่านอน
3	นอนในท่าที่ไ่วยะทุกระบบพักผ่อนอย่างเต็มที่ ถูกหลักอนามัย คือนอนตะแคงขวา เพราะร่างกายไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก อาหารถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี บรรเทาอาการปวดหลัง
4	ควรหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่อาจทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียดเช่น ดูหนังสยองขวัญ ทะเลาะกับแฟน
5	ชุดนอนควรหลวม สบาย ๆ ให้ไ่วยะทุกระบบผ่อนคลายได้เต็มที่
6	หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท เช่น ชา กาแฟ
7	ไม่ควรพึ่งยานอนหลับหรือยากระตุ้นประสาท หากจำเป็นควรปรึกษาแพทย์
8	ไม่ควรจัดห้องนอนเป็นห้องทำงาน ดูทีวี มีหนังสือ เครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ เต็มห้อง
9	ไม่ควรนอนหลับตอนกลางวัน โดยเฉพาะวัยทอง และวัยชรา
10	ทานกล้วยน้ำว้า นมอุ่น ๆ จะมีสารเซโรโทนิน ทำให้ร่างกายอยากผ่อนคลาย

#### ประโยชน์ของการตรวจสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

ข้อที่	รายการปฏิบัติ
1	ทำให้มองเห็นวิธีดำเนินการที่จะปฏิบัติหรือเลือกปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบ
2	เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายอย่างเป็นระบบ
3	ลดความเจ็บป่วย พิกการ หรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เป็นการป้องกันการเกิดภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพเบื้องต้น
4	ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดภาระและประหยัดงบประมาณของรัฐบาล
5	ทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต
6	สร้างความเข้มแข็งต่อสังคม ลดปัญหาด้านการสาธารณสุข เพราะประชาชนมีสุขภาพดี