



(ร่าง)

หลักสูตรป้องกันยาและสารเสพติดสำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
ตามแนวศูนย์ศึกษาชีวิต



แผนการสอน

เวลา ๙๐ นาที

๑. สาระสำคัญ ความมหัศจรรย์ของอวัยวะต่างๆของมนุษย์ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ตับ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่และความมหัศจรรย์ของอวัยวะต่างๆ รวมถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และทักษะการตัดสินใจ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ อธิบายหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย (K)

๒.๒ มีเข้าใจทักษะการตัดสินใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล(A)

๒.๓ ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับหน้าที่ของร่างกาย ทักษะการตัดสินใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล (P)

๓. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล
๑. ชักถามความรู้ เรื่อง การทำงานของอวัยวะต่างๆ	๑. ผู้สอนพิจารณาคำตอบของนักเรียนโดยอ้างอิงกับเนื้อหาในเอกสารสอน หมายเลข ๒
๒. ประเมินผลหลังการเรียนรู้	๒. แบบประเมินผลหลังการเรียนรู้

ด้านทัศนคติ ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล
๑. พูดคุย ชักถามความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล	๑. ผู้สอนพิจารณาแนวความคิดของนักเรียน โดยอ้างอิงเกณฑ์ตามเอกสารการสอนหมายเลข ๓-๕ และความถูกต้องเหมาะสมที่จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ปลอดภัย
๒. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน	๒. ผู้สอนพิจารณาความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมระหว่างเรียน และการแสดงออกที่มีต่อเรื่องที่เรียน

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล
๑. สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	๑. ผู้สอนพิจารณาการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการตอบคำถามของนักเรียนระหว่างเรียน
๒. ติดตามพฤติกรรมหลังการเรียนรู้	๒. ผู้สอนติดตามพฤติกรรมหลังการเรียนรู้ โดยสังเกตจากพฤติกรรมประจำวันของนักเรียน โดยอ้างอิงจากการตามเนื้อหาที่สอนในเอกสารการสอนหมายเลข ๒-๔

ตารางแผนการสอนป้องกันยาและสารเสพติด
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ตามแนวศูนย์ศึกษาชีวิต

ลำดับ	ประเด็น นำเสนอ	จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	เวลา (นาที)
๑	การนำเข้า สู่บทเรียน	- เพื่อประเมินความรู้ ของนักเรียนก่อน เรียน - สร้างบรรยากาศการ เรียนรู้โดยใช้เกม เพื่อ ก่อให้เกิดความ น่าสนใจในการเรียนรู้	- ผู้สอนให้นักเรียนทำแบบประเมินก่อนการ เรียน - ผู้สอนนำนักเรียนเล่นเกม “บอกชื่ออวัยวะ”	- แบบประเมิน ก่อนการเรียน - เอกสารประ กอบการสอน หมายเลข ๑ - ของรางวัล	๒๐
๒	บทเรียน เรื่อง ร่างกาย	- ให้นักเรียนรู้จัก ตำแหน่ง หน้าที่และ กลไกการทำงานของ อวัยวะต่างๆ ใน ร่างกาย รวมทั้ง รักและดูแลร่างกาย ตนเองให้แข็งแรง	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยแนะนำให้รู้จักกับหุ่น “จำลองร่างกาย (พีทียักษ์)” - การเล่าเรื่อง หน้าที่และกลไกการทำงานของ อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น สมอ ง หัวใจ ปอด ตับ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และความมหัศจรรย์ของอวัยวะ ต่างๆ เน้นการทำงานของสมอ ง โดยผ่านหุ่น “พี ทียักษ์” และวิดีโอ บททียักษ์ ป.๓ (เอกสาร หมายเลข ๒,๓) - ผู้สอนสรุปประเด็นสาระสำคัญ และแนวคิดที่ ควรปฏิบัติ	- หุ่น “จำลอง ร่างกาย” (พีทียักษ์) - วิดีทัศน์ ป.๓ - เอกสารประ กอบการสอน หมายเลข ๒ (บททียักษ์ ป.๓) - เอกสารประ กอบการสอน หมายเลข ๓ (มหัศจรรย์ ร่างกาย)	๒๕
๓	บทเรียน ทักษะการ ตัดสินใจ และความ แตกต่าง	- ให้นักเรียนเข้าใจ ทักษะชีวิต ทักษะ การตัดสินใจ ให้ นักเรียนทำในสิ่งที่ ถูกต้อง	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดวิดีโอเกี่ยวกับ การ ตัดสินใจ(แฮร์โรวด์ ไม่สบายไปดื่มสุรา) - ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนอธิบายทักษะการ ตัดสินใจและถามตอบนักเรียนเกี่ยวกับการ ตัดสินใจของแฮร์โรวด์ (เอกสารหมายเลข๔)	- วิดีทัศน์ป.๓ - เอกสารประ กอบการสอน หมายเลข ๔ (ทักษะการ ตัดสินใจ)	๒๕
	ระหว่าง บุคคล		- ผู้สอนเปิดวิดีโอเกี่ยวกับความแตกต่างของ บุคคล (ดาวคอนฟอร์เมตรอน) - ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนเรื่องความแตกต่างของ บุคคลถามตอบนักเรียน - บนดาวคอนฟอร์เมตรอนมีความแตกต่าง อะไรจากโลกบ้าง(ทุกอย่างเหมือนกัน เช่น การ แต่งกาย อาหารไม่มีสิทธิคิด ตัดสินใจเอง)	หมายเลข ๕ (ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล)	

ลำดับ	ประเด็น นำเสนอ	จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์	เวลา (นาที)
			<ul style="list-style-type: none"> - อยากอยู่บนดาวคอนฟอร์เมตรอนหรือไม่ เพราะอะไร โลกมนุษย์ดีกว่าไหม - ผู้สอนสรุปประเด็นสาระสำคัญเกี่ยวกับการตัดสินใจและความแตกต่างระหว่างบุคคลและแนวคิดที่ควรได้ 		
๔	สรุป บทเรียน	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อสรุปเนื้อหาการเรียนการสอนทั้งหมด - เพื่อประเมินการเรียนการสอน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนสรุปเนื้อหาการเรียนการสอนทั้งหมด - เพื่อประเมินผลหลังการเรียน 	แบบประเมิน ความรู้ ป.๓	๒๐

เอกสารประกอบการสอนหมายเลข ๑

เกมบอกชื่ออวัยวะ

ขั้นตอนการเล่น

๑. นำเข้าสู่เกม ดังนี้

๑.๑ ผู้สอนชักชวนนักเรียนเล่นเกม “วันนี้พี่จะมาชวนน้องๆเล่นเกม แล้วมีของรางวัลมาแจกด้วย ใครอยากเล่นบ้างยกมือหน่อย”

๑.๒ ผู้สอนบอกชื่อเกม “เกมที่เราจะเล่นด้วยกันในวันนี้เกี่ยวข้องกับอวัยวะที่อยู่ในร่างกายของเราทุกคน เกมที่เราจะเล่นกันวันนี้มีชื่อว่า เกมบอกชื่ออวัยวะ”

๒. อธิบายกติกาการเล่น ดังนี้

๒.๑ ผู้สอน(พี่)จะถามคำถาม ขอให้นักเรียน(น้องๆ)ทุกคนตั้งใจฟัง

๒.๒ เมื่อผู้สอนถาม(พี่)คำถามจบแล้วจะให้สัญญาณ (เช่น นับ ๑ ๒ ๓) แล้วให้นักเรียน(น้อง)แข่งกันยกมือเพื่อตอบคำถาม นักเรียน(น้องๆ)ที่ยกมือได้เร็วที่สุดจะได้ตอบคำถาม

๒.๓ นักเรียน(น้องๆ)ที่ตอบคำถามถูกจะได้รับรางวัล ๑ ชิ้น

๓. เริ่มเล่นเกม ดังนี้

๓.๑ ผู้สอนถามคำถามกับนักเรียน ประกอบด้วย

คำถามที่ ๑ “ให้นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายในมา ๑ ชิ้น”

คำถามที่ ๒ “ให้นักเรียนบอกชื่ออวัยวะภายนอกมา ๑ ชิ้น”

(ถามทีละคำถาม และให้โอกาสนักเรียนตอบคำถาม ๔-๕ คน ต่อ ๑ คำถาม)

๓.๒ ผู้สอนให้สัญญาณการแข่งขันยกมือ (นับ ๑ ๒ ๓)

๓.๓ ผู้สอนเลือกนักเรียนที่ยกมือได้เร็วที่สุดมา ๑ คน เพื่อตอบคำถาม

๓.๔ ผู้สอนมอบของรางวัลให้นักเรียนเมื่อตอบคำถามถูก และให้กำลังใจเมื่อนักเรียนตอบคำถามผิด เช่น

“โอกาสหน้าลองตอบใหม่ได้ น้องเก่งมากที่กล้าแสดงออก ขอให้เพื่อนทุกคนปรบมือให้เพื่อนของเราด้วย”

๔. สรุปสาระสำคัญของเกม ดังนี้

๔.๑ ผู้สอนเปิดโอกาสให้ตัวแทนนักเรียนได้แสดงความคิดเห็น โดยเชิญชวนให้นักเรียนได้สรุปประโยชน์จากการเล่นเกม เช่น “เราได้เล่นเกมบอกชื่ออวัยวะแล้ว พี่อยากรู้น้องๆได้รับประโยชน์อะไรบ้าง ขอตัวแทนน้องๆ ๑-๒ คน มาสรุปว่าได้รับประโยชน์จากการเล่นเกมอย่างไรบ้าง”

๔.๒ เมื่อตัวแทนนักเรียนสรุปจบแล้ว ผู้สอนมอบของรางวัล ๑ ชิ้น

๔.๓ ผู้สอนสรุปสาระสำคัญของเกม เช่น “เกมบอกชื่ออวัยวะ ทำให้ทุกคนรู้ว่าคนเราทุกคนมีทั้งอวัยวะภายใน และอวัยวะภายนอก ได้รู้จักชื่อของอวัยวะต่างๆ ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิต ขอให้น้องๆ รักและดูแล อวัยวะต่างเหล่านี้ให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อที่เราจะได้เรียนหนังสือ ได้เล่นกับเพื่อน ได้ทำกิจกรรมกับคุณพ่อคุณแม่ และทำในสิ่งที่เรารักเราชอบได้ต่อไปนานๆ ” แล้วนำเข้าสู่บทเรียนต่อไป

AV # ๑ : เน้นระบบย่อยอาหาร

สวัสดีค่ะ น้องๆ พี่ชื่อทิพย์ ที่ถูกสร้างขึ้นมาให้ให้น้องๆ สามารถมองเห็นอวัยวะที่สำคัญๆ ภายในร่างกายได้ อวัยวะภายในของน้องๆ ก็เหมือนของพี่นี่แหละ แต่น้องๆ มองไม่เห็นเพราะมีผิวหนังห่อหุ้มอยู่

น้องๆ ลองวางมือลงตรงกลางอกของน้องๆ จะรู้สึกไหมว่าอะไรเต้น ตับ ตับ อยู่ข้างใน ส่วนนี้เรียกว่าหัวใจ หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือด ไปเลี้ยงทั่วร่างกาย นำเอาสิ่งที่สำคัญและจำเป็น ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ ไปกับเลือดเพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

น้องๆ ลองสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ชิคะ... เก่งมาก รู้สึกไหมว่ามีอะไรเคลื่อนไหวในอวัยวะส่วนนี้ เรียกว่า ปอด อากาศจะผ่านจากจมูก หลอดลม เข้าสู่ปอด ปอดจึงทำหน้าที่หายใจนั่นเอง

น้องๆ เคยรู้สึกท้องร้องบ้างไหม เวลาที่น้องหิวข้าว เมื่อน้องตักอาหารอร่อยเข้าปาก ขณะเคี้ยวอาหาร น้ำลายจะช่วยคลุกเคล้าแล่อย่อย หลังจากเมื่อน้องกลืนอาหาร อาหารก็จะผ่านหลอดอาหาร ซึ่งมีลักษณะเป็นท่อยาวๆ ต่อจากนั้นอาหารก็จะไปสู่กระเพาะอาหาร ซึ่งอยู่ใต้ซี่โครงด้านซ้ายของร่างกายที่กระเพาะอาหารก็จะช่วยย่อยอาหารไปด้วย จากนั้นอาหารก็จะถูกส่งต่อไปยังลำไส้เล็ก ยาวประมาณ ๔ เมตร ครึ่งถึง ๖ เมตร ลำไส้เล็กมีหน้าที่ย่อยอาหารให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น จนสารอาหารสามารถซึมผ่านลำไส้เล็ก เข้าสู่กระแสเลือดแล้วไปเลี้ยงยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ส่วนอาหารที่เหลือจากการย่อย เรียกว่า กากอาหาร จะส่งมาเก็บไว้ที่ลำไส้ใหญ่แล้วถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ

อวัยวะส่วนนี้เรียกว่า ตับ อยู่ใต้ซี่โครงด้านขวาของร่างกาย ตับมีหน้าที่กว่า ๕๐๐ อย่างเช่น หน้าที่สำคัญ คือ ทำให้เลือดสะอาด โดยกำจัดพิษที่ปะปนมากับสิ่งที่เรากินดื่มเข้าไป

น้องๆ ลองเอามือวางบนศีรษะ ชิคะ รู้สึกไหมว่ามันแข็งๆ ส่วนนี้เรียกว่ากะโหลกศีรษะ ทำหน้าที่ห่อหุ้มสมองทำให้สมองของน้องปลอดภัย สมองทำหน้าที่คิด จำ สั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวและทำอะไรได้หลายๆ อย่างพร้อมกันๆ กัน

ร่างกายของน้องพิเศษกว่าสิ่งใดๆ ที่ถูกสร้างขึ้นในโลกนี้ เหลือเชื่อกว่านิยายวิทยาศาสตร์เสียอีก สัญญากับพี่ชिकะว่าน้องจะดูแลรักษาร่างกายของน้องๆ ให้สมบูรณ์ เพื่อที่น้องๆ จะได้มีชีวิตที่สดใสและมีความสุขตลอดไป

เอกสารประกอบการสอนหมายเลข ๓
ความมหัศจรรย์ของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

๑. อวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

ถ้าเปรียบระบบอวัยวะในร่างกายกับระบบการทำงานของโรงงานสามารถเปรียบเทียบได้ ดังนี้

๑. ผิวหนัง เล็บ เปรียบเหมือน กำแพง ด้านตรวจ
๒. ตา หู เปรียบเหมือน กล้องวิดีโอ วงจรปิด พนักงานรักษาความปลอดภัย (รปภ.)
๓. จมูก ลิ้น เปรียบเหมือน ผู้ตรวจสอบคุณภาพ
๔. สมอ เปรียบเหมือน คอมพิวเตอร์
๕. หัวใจ เปรียบเหมือน เครื่องปั้มน้ำ หรือ เครื่องฉีดน้ำมันให้เครื่องจักรทำงาน
๖. ปอด เปรียบเหมือน เครื่องฟอกอากาศ
๗. ไต ตับ เปรียบเหมือน เครื่องกำจัดของเสีย
๘. กระเพาะอาหาร ลำไส้ เปรียบเหมือน ห้องครัว
๙. กระดูก เปรียบเหมือน โครงสร้างของโรงงาน

ในร่างกายจะประกอบด้วยหน่วยของสิ่งมีชีวิตที่เล็กที่สุดคือ เซลล์ หลายๆ เซลล์รวมกันกลายเป็นเนื้อเยื่อ (tissue) หลายๆ เนื้อเยื่อรวมกันเป็นระบบ (system) หลายๆ ระบบรวมกันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย (parts of body) และรวมกันเป็นร่างกาย (body) ระบบต่างๆ ในร่างกายจะทำงานประสานกัน ถ้าระบบใดระบบหนึ่งผิดปกติ ร่างกายก็จะแสดงความผิดปกติออกมา เช่น พิกัด เจ็บป่วย หรือเป็นโรค เป็นต้น

๒. ความมหัศจรรย์ของอวัยวะภายในที่สำคัญ ป.๓

๑. สมอ มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการ การเคลื่อนไหวรักษาสมดุลภายในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต สมดุลของเหลวในร่างกาย หรืออุณหภูมิ เป็นต้น สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ส่วนใหญ่ๆ คือ

สมองส่วนหน้า (Forebrain) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ความสามารถต่างๆ เป็นศูนย์การทำงานของกล้ามเนื้อ การพูด การมองเห็น การดมกลิ่น การชิมรส รับรู้และตอบสนองความรู้สึกเจ็บปวด ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก วงจรการตื่น-การหลับ การหิว การอิ่มและความรู้สึกทางเพศ

สมองส่วนกลาง (Midbrain) เป็นสมองที่ต่อจากสมองส่วนหน้า เป็นสถานีรับส่งประสาทระหว่างสมองส่วนหน้ากับส่วนท้าย ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็นและการได้ยิน

สมองส่วนท้าย (Hindbrain) ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น การเคี้ยวอาหาร การกลืนน้ำลาย การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า การหายใจ การฟัง เป็นศูนย์กลางการควบคุมการทำงานเหนืออานาจจิตใจ เช่น โอิ จาม สะอึก หายใจ การเต้นของหัวใจ และควบคุมระบบกล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กันและควบคุมการทรงตัว

๒. หัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจคนทั่วไปเฉลี่ยอยู่ที่ ๗๒ ครั้งต่อนาที เท่ากับ ๑๐๐,๐๐๐ ครั้งต่อวัน หรือ ๓๖ ล้านครั้งต่อปี ตลอดชั่วอายุขัย ทำการสูบฉีดโลหิต ๑ ล้านบาร์เรล ซึ่งเท่ากับบรรจุในเรือบรรทุกน้ำมันขนาดใหญ่ได้ถึง ๔ ลำ กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมาก การเต้นแต่ละครั้งจะสูบฉีดโลหิตผ่านเครือข่ายของเส้นเลือด ได้แก่ เส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ และเส้นเลือดฝอย เมื่อนำมายืดออกแล้วจะมีความยาวรวมกันถึง ๖๐,๐๐๐ ไมล์ หรือ ๙๖,๐๐๐ กิโลเมตร ซึ่งเป็นระยะทางเท่ากับเดินทางจากกรุงเทพ ถึง เชียงใหม่ (๖๙๕ กิโลเมตร) ๑๓๘ เที่ยว

๓. ปอด เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดของระบบหายใจ ปอดมี ๒ ข้าง อยู่ในทรวงอกด้านซ้ายและขวา ปอดแต่ละข้างจะมีแขนงซั้วปอด ที่ปลายของแขนงซั้วปอดจะพองออกเป็นถุงลมเล็กๆ เรียกว่า ถุงลมปอด (มีจำนวนมากถึง ๕,๐๐๐,๐๐๐ ถุง ถ้านำมาคลี่ต่อกันจะมีขนาดเท่ากับสนามเทนนิสมาตรฐาน ๑ สนาม) ปอดทำหน้าที่เกี่ยวกับการหายใจแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ และยังทำหน้าที่อื่นๆ ได้แก่ การควบคุมและขับสารต่าง ๆ เช่น ยา แอลกอฮอล์ ออกจากกระแสเลือด ควบคุมสมดุลของความเป็นกรด-ด่างในเลือด กรองลิ่มเลือดที่ตกตะกอนออกจากเส้นเลือดดำ ปกป้องและ รับแรงกระแทกที่จะทำอันตรายต่อหัวใจซึ่งอยู่ตรงกลางช่องทรวงอก บุหรี่และยาเสพติดที่เสพโดยการสูดควันจะทำลายปอด

๔. ตับ ตับของผู้ใหญ่ปกติจะมีน้ำหนักราว ๑.๓ - ๓.๐ กิโลกรัม ลักษณะนุ่ม มีสีชมพูอมน้ำตาล ตับเป็นอวัยวะภายในที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย ตับจะอยู่ทางด้านขวาบนของช่องท้อง มีหน้าที่สำคัญมากกว่า ๕๐๐ อย่าง และเป็นอวัยวะที่ทำงานซับซ้อนจนไม่สามารถทดแทนได้ด้วยอวัยวะเทียม หน้าที่หลักของตับ คือ กำจัดสารพิษต่างๆ อาหาร ทุกคำ น้ำทุกแก้ว ยาทุกเม็ดที่เรากิน แม้แต่อากาศที่หายใจไม่ไว้ในสถานที่ใด ล้วนมีสิ่งที่มีพิษที่ต้องกำจัดทั้งสิ้น ยาและ สารเสพติด เป็นพิษร้ายแรงต่อตับ

๖. กระเพาะอาหาร เป็นอวัยวะที่เชื่อมต่อจากหลอดอาหารอยู่บริเวณด้านบนซ้ายของช่องท้อง ถัดจาก กระบังลมลงมา มีความยาวประมาณ ๑๐ นิ้ว กว้าง ๕ นิ้ว จึงเป็นส่วนของทางเดินอาหารที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย กระเพาะ-อาหารทำหน้าที่ย่อยอาหาร มีกล้ามเนื้อหนาแข็งแรงมาก และยืดหยุ่นขยายขนาดบรรจุได้ถึง ๑,๐๐๐ - ๒,๐๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร ถ้าเปรียบเทียบกับลูกโป่งจะสามารถนำไปบรรจุน้ำได้ ๑-๒ ลิตร

๗. ลำไส้เล็ก เป็นอวัยวะส่วนที่ยาวที่สุดของทางเดินอาหาร ต่อมาจากกระเพาะอาหาร มีความยาวประมาณ

๗-๘ เมตร (เท่ากับรถยนต์จอดต่อกัน ๒ คัน) ทำหน้าที่ย่อยอาหารซึ่งเป็นการย่อยขั้นสุดท้ายต่อจากกระเพาะอาหาร อาหารที่ย่อยแล้ว ซึมเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยผนังด้านในของลำไส้เล็กมีลักษณะเป็นลอนตามขวางมีตุ่มเล็กๆ ยื่นออกมามากมาย เรียกว่า วิลลัส เพื่อเพิ่มพื้นที่ผิวในการดูดซึมสารอาหารที่ย่อยแล้วได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๘. ลำไส้ใหญ่ มีความยาวประมาณ ๑.๕๐ เมตร กว้างประมาณ ๖ เซนติเมตร ครั้งแรกของลำไส้ใหญ่ ทำหน้าที่ ดูดซึมของเหลว ส่วนลำไส้ใหญ่ครึ่งหลังจะเป็นที่พักกากอาหาร อาหารที่ลำไส้เล็กย่อยแล้วเมื่อเข้าสู่ลำไส้ใหญ่จะเป็นของเหลว เมื่อผ่านไปตามลำไส้ น้ำและเกลือแร่จะถูกซึมผ่านซึมผ่านผนังลำไส้ สิ่งที่เหลือคือ กากอุจจาระ ที่มีลักษณะกึ่งของแข็งลำไส้ใหญ่จะขับเมือกออกมาหล่อลื่นเพื่อช่วยในการเคลื่อนตัวได้ง่าย และลำไส้ใหญ่จะบีบตัวเป็นระยะลอก วันละ ๓-๔ ครั้งเพื่อให้อุจจาระไปตามลำไส้ตรงจนกระตุ้นหูดทวารหนักให้เปิดออกทำให้รู้สึกปวดอุจจาระ

เอกสารประกอบการสอนหมายเลข ๔

ทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน เราควรรู้จักตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนอยู่บนฐานข้อมูลที่เป็นจริงและชัดเจน จึงจะช่วยให้การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด

การตัดสินใจ หมายถึง การเลือกทางปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจเป็นการตัดสินใจกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือหลายสิ่งหลายอย่าง การตัดสินใจมักเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ยุ่งยากสลับซับซ้อน และมีวิธีการแก้ปัญหามากกว่าหนึ่งอยู่เสมอ ผู้ตัดสินใจต้องเลือกปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างดีที่สุดและเกิดผลสูงสุด

การตัดสินใจ หมายถึง การกำหนดเลือกแนวทางเพื่อปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การตัดสินใจ คือ กระบวนการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย การศึกษาปัญหา แนวทางเลือก และวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยอาศัยความมีเหตุผล ความละเอียดรอบคอบในการตัดสินใจ

การตัดสินใจใดก็ตาม ทุกครั้งจะมีผลต่อชีวิตของผู้ตัดสินใจเสมอ การตัดสินใจจึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก การตัดสินใจที่ดีที่สุดควรเป็นการตัดสินใจที่รอบคอบ เป็นกระบวนการและมีระบบโดยการคำนึงถึงผลดีผลเสีย พิจารณาอย่างรัดกุมเลือกทางที่เหมาะสม

การตัดสินใจ เป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด การตัดสินใจมี ๔ ขั้นตอน คือ

๑. กำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป / เอา / ไม่เอา
๒. วิเคราะห์ผลดี - ผลเสีย ของทางเลือกทั้ง ๒ ทาง
๓. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
๔. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ

เอกสารประกอบการสอนหมายเลข ๕

ความแตกต่างของบุคคล

ความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน (Need for Self Actualization) จากความต้องการที่กล่าวมาข้างต้น ถ้าเราได้ความต้องการอย่างสมบูรณ์เราก็สามารถพัฒนาไปยิ่งขั้นต่อไป แต่สิ่งที่สำคัญในการสนองความต้องการของตนเองอย่างสมบูรณ์แล้ว ในการดำเนินชีวิตตามระยะช่วงอายุ ตามลำดับการเจริญเติบโต ต้องดำเนินควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตที่ยึดถือ จริยธรรม คุณธรรม สิ่งที่ได้มาจะต้องมีความถูกต้อง ขั้นต่อไปเราก็จะเข้าใจและรู้จักตนเอง ยอมรับตนเองได้ ซึ่งถ้าขั้นความต้องการที่ได้มาอย่างไม่สมบูรณ์หรือขาดจริยธรรม ไม่ถูกต้อง เราก็ไม่สามารถเข้าใจตนเองว่าเราต้องการสิ่งต่างๆเหล่านั้น เพื่ออะไร ดังนั้น ในการที่จะเข้าใจตนเอง หรือยอมรับตนเองได้นั้น เป็นสิ่งที่ยาก

ความแตกต่างของมนุษย์ ความแตกต่างระหว่างบุคคลถูกกำหนดโดยปัจจัยใหญ่ๆ ๒ ประการ คือ

๑. พันธุกรรม (Heredity) หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ของบรรพบุรุษไปสู่รุ่นหลาน โดยผ่านกระบวนการทางชีววิทยา การถ่ายทอดลักษณะต่างๆ นั้น กำหนดโดยสารพันธุกรรมที่เรียกว่า ยีนส์ (genes) ซึ่งอยู่ในโครโมโซม (Chromosome)

๒. สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งเร้าต่างๆ ที่มากระทบหรือเกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งที่เป็นสิ่งเร้าทางกายภาพและสิ่งเร้าทางจิตวิทยา มีผลทำให้บุคคลแตกต่างกัน

มนุษย์มีความแตกต่างกัน ดังนี้

๑. ความแตกต่างทางด้านร่างกายสามารถแบ่งได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑.๑ ลักษณะทางร่างกายซึ่งสามารถมองเห็นได้เด่นชัด เช่น รูปร่าง หน้าตา อายุ เพศ ลักษณะของสีผิว เส้นผม เล็บ ฯลฯ และลักษณะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

๑.๒ ลักษณะทางร่างกายซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้เด่นชัด เช่น การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต กลุ่มเลือด ปฏิกริยาที่มีต่อยาและสารเคมีอื่นๆ ฯลฯ ซึ่งเราสามารถใช้เครื่องมือในการวัดลักษณะเหล่านี้ได้

๒. ความแตกต่างทางอารมณ์

อารมณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และการทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลเสมอ สำหรับในการเรียนรู้ นั้น นักจิตวิทยาและนักการศึกษา มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การที่ผู้เรียนมีอารมณ์ในทางที่ดี เช่น อารมณ์ดีใจ ร่าเริง ยินดี สบายใจ จะก่อให้เกิดผลดีในการเรียนรู้ ส่วนอารมณ์ในทางที่ไม่ดี เช่น อารมณ์โกรธ กลัว เศร้า อิจฉา ตื่นเต้นตกใจ มักเป็นตัวรบกวนความสามารถในการเรียนรู้ แต่บางครั้งอารมณ์ในทางที่ไม่ดี บางอย่างก็ทำให้บุคคลเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่น จากผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีระดับสติปัญญาค่อนข้างดี ถ้ามีความวิตกกังวลจะทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ได้ดีขึ้น แต่เด็กที่มีสติปัญญานกลางหรือค่อนข้างต่ำจะทำกิจกรรมได้เลวลง การเกิดอารมณ์ต่างๆ ให้ทั้งผลดีและผลเสียในด้านการเรียนรู้ ถ้าผู้เรียนเกิดอารมณ์ในระดับที่พอดี จะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่างๆ ในการเรียนรู้

๓. ความแตกต่างทางด้านสังคม

บุคคลแต่ละบุคคลมีพฤติกรรมด้านสังคมแตกต่างกัน นับตั้งแต่ลักษณะการพูดจาสื่อสาร การแต่งกาย การคบเพื่อน และบุคลิกภาพทางสังคมอื่นๆ ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลมาจากสังคมที่แตกต่างกัน เช่น มาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน ซึ่งหมายถึงได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน บิดามารดามีอาชีพการศึกษากฎทางเศรษฐกิจและลักษณะอื่นๆ ที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลให้บุคคลมีลักษณะสังคมที่ไม่เหมือนกัน นอกจากครอบครัวแล้วยังมีหน่วยสังคมอื่นๆ ที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันทางด้านสังคม เช่น กลุ่มเพื่อน ผู้ร่วมงาน โรงเรียน ชุมชนที่บุคคลอาศัยอยู่ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ และความแตกต่างทางด้านสังคม

ดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะของความสนใจ ความต้องการ ค่านิยมและแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่างๆ แตกต่างกันไปด้วย

๔. ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา

ความสามารถทางสติปัญญาเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของบุคคล นักจิตวิทยาและนักการศึกษาค้นพบว่า ระดับสติปัญญาซึ่งคนเรามีความแตกต่างกันตั้งแต่ระดับสูง (อัจฉริยะ) จนถึงระดับต่ำ (ปัญญาอ่อน) ในการเรียนการสอนครูส่วนมากจะคิดถึงผู้เรียนทั้งห้องเป็นภาพรวม และคาดหวังให้เรียนส่วนมากซึ่งมีสติปัญญาระดับปานกลางเกิดการเรียนรู้ แต่ในความเป็นจริงในห้องเรียนหนึ่งๆ มักจะมีผู้เรียนสติปัญญาระดับสูง และระดับต่ำกว่าปานกลางรวมอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งผู้เรียนทั้งสองประเภทนี้ต้องการความช่วยเหลือจากครูเป็นพิเศษ เพราะการสอนรวมกับผู้อื่นตามปกติเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งสองประเภท กล่าวคือ ผู้เรียนระดับสติปัญญาสูงจะเกิดความเบื่อหน่ายและอาจแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เช่น ขาดความสนใจในบทเรียน ทำพฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนเนื่องจากทำงานเสร็จและไม่มีอะไรทำ ขาดแรงจูงใจในการเรียน เพราะงานที่ครูให้ทำงานเกินไป และไม่ท้าทาย ดังนั้นครูจึงควรจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อส่งเสริมผู้เรียนประเภทนี้ให้มีโอกาสได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ และเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเรียน

๕. ความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพอื่นๆ

นอกจากบุคคลจะแตกต่างกันในด้านต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีความแตกต่างกันด้านบุคลิกภาพอื่นๆ เช่น ความถนัดทางธรรมชาติ ความสนใจ ทักษะคิด แรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ วิธีคิดและแบบของการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีผลต่อการเรียนทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแบบการเรียนรู้ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น คนบางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการใช้สายตาหรือการสังเกต (Visual) บางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการฟัง (Auditory) บางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการพูด (Talking) และบางคนเรียนรู้ได้ดีโดยการใช้มือหรือการสัมผัส (Touching) นอกจากนี้ผู้เรียนบางคนเรียนรู้ได้ดีถ้ามีการกำหนดเวลาที่แน่นอน แต่บางคนจะทำได้ไม่ดี บางคนต้องการให้คอยดูหรือจ้ำจี้จ้ำไช แต่บางคนชอบอิสระ เป็นต้น

อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดู และทัศนคติของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการของลูกมาก การที่เด็กจะเติบโตขึ้นมามีบุคลิกภาพ ลักษณะอย่างใดนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับพันธุกรรมแล้ว การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญมาก ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลให้เขามีบุคลิกภาพที่ดี มีการปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี มีบุคลิกภาพเหมาะสม อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กถูกเลี้ยงดูไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ไม่ดี และไม่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อการปรับตัวและส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ง่าย

สรุปได้ว่า การที่บุคคลแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันนั้น เป็นผลมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูที่เป็นปัจจัยสำคัญ การเข้าใจและยอมรับได้ว่า บุคคลแต่ละคนนั้น เป็นผู้ที่มาจากความแตกต่างและความหลากหลายจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น หากเรายอมรับและเข้าใจได้ว่า คนแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราแปลกต่างและแตกต่างกัน แต่หากเราเข้าใจ พยายามเรียนรู้กัน ปรับตัวเข้าหากัน เราก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

แบบประเมินความรู้ ป.๓
(ก่อน - หลัง)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
ข้อ ๑	ตัวมีหน้าที่ ๕๐๐ กว่าหน้าที่ในร่างกาย		
ข้อ ๒	สมองทำหน้าที่ คิด จำ สั่งการ		
ข้อ ๓	สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายคือ น้ำ อาหาร อากาศ		
ข้อ ๔	กะโหลกศีรษะของมนุษย์มีลักษณะนิ่ม ไม่แข็ง		
ข้อ ๕	หัวใจของมนุษย์อยู่ด้านขวาของร่างกายของเรา		
ข้อ ๖	ลำไส้เล็กยาวประมาณ ๔ เมตรถึง ๖ เมตร มีหน้าที่ย่อยอาหารให้ละเอียดมากขึ้น		
ข้อ ๗	หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย		
ข้อ ๘	มนุษย์ทุกคนไม่มีความแตกต่างกันทั้ง ความชอบ ,นิสัย,บุคลิกภาพ ,ความสามารถ		
ข้อ ๙	ปอดเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่หายใจ		
ข้อ ๑๐	อาหารที่เหลือจากการย่อย เรียกว่ากากอาหาร จะส่งมาเก็บไว้ที่ลำไส้ใหญ่ แล้วถูกขับออกมาเป็นปัสสาวะ		

เฉลย
แบบประเมินความรู้ ป.๓
(ก่อน – หลัง)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ถูกต้อง

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
ข้อ ๑	ตบมีหน้าที่ ๕๐๐ กว่าหน้าที่ในร่างกาย	/	
ข้อ ๒	สมองทำหน้าที่ คิด จำ สั่งการ	/	
ข้อ ๓	สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายคือ น้ำ อาหาร อากาศ	/	
ข้อ ๔	กะโหลกศีรษะของมนุษย์มีลักษณะนิ่ม ไม่แข็ง		/
ข้อ ๕	หัวใจของมนุษย์อยู่ด้านขวาของร่างกายของเรา		/
ข้อ ๖	ลำไส้เล็กยาวประมาณ ๔ เมตรถึง ๖ เมตร มีหน้าที่ย่อยอาหารให้ละเอียดมากขึ้น	/	
ข้อ ๗	หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย	/	
ข้อ ๘	มนุษย์ทุกคนไม่มีความแตกต่างกันทั้ง ความชอบ ,นิสัย,บุคลิกภาพ ,ความสามารถ		/
ข้อ ๙	ปอดเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่หายใจ	/	
ข้อ ๑๐	อาหารที่เหลือจากการย่อย เรียกว่ากากอาหาร จะส่งมาเก็บไว้ที่ลำไส้ใหญ่ แล้วถูกขับออกมาเป็นปัสสาวะ	/	

บรรณานุกรม

กองป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักงานมัย. คู่มือการสอนทักษะชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทอีซี จำกัด. ๒๕๔๗.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: แอคทีฟ พรินต์ จำกัด. ๒๕๔๗.

เรณูมาศ มาอ่อน. สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๖ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด. ๒๕๕๖.

บททิพย์ ป.๓ ศูนย์ศึกษาชีวิต กองป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักงานมัย.

<http://www.oncb.go.th> : ความรู้เกี่ยวกับยาและสารเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

<http://nuttapong.wikispaces.com>

https://wiki.stjohn.ac.th/groups/poly_basiscourse/wiki/dc๕ab/๒_.html

<http://eu.lib.kmutt.ac.th/elearning/Courseware/SSC๓๓๔/chapter๒.htm>