

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 

ใบความรู้

เรื่อง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

แม้ว่าวัยรุ่นจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของตนเอง จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ แต่วัยรุ่นยังมีความกังวลอยู่ ความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง ในด้านความเหมือนและความไม่เหมือน ความแตกต่างและไม่แตกต่างไปจากกลุ่มเพื่อนนั้น ความกังวลที่เกิดขึ้นมักเป็นการปรับตัวให้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตน หากสามารถปรับตัวและหาทางกำจัดความกังวลต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกายที่พบบ่อย ๆ และก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่เด็กวัยรุ่น ได้แก่ การเป็นสิว การมีกลิ่นตัว และโรคผิวหนัง ความอ้วน ความผอม ความผิดปกติต่าง ๆ ทางนรีเวชในวัยรุ่นหญิง เช่น ตกขาว การปวดประจำเดือน การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดัดยา อุบัติเหตุ และฆ่าตัวตาย

ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางร่างกายที่เกิดกับวัยรุ่น

1. **โรคอ้วน** เป็นการบั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ รวมทั้งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคข้อเสื่อม และปัญหาทางจิตใจ

สาเหตุของโรคอ้วน

ส่วนมากมีสาเหตุจากพฤติกรรม คือ กินมากเกินไป หรือ ออกกำลังกายน้อยไป หรือทั้งสองอย่าง พันธุกรรมอาจมีส่วนทำให้อ้วนได้ ส่วนโรคอ้วนที่มีสาเหตุจากโรคบางอย่าง เช่น โรคไทรอยด์ โรคเนื้องอกในสมอง นั้นพบได้น้อย

การรักษา

1. การควบคุมอาหาร

- กินอาหารครบทุกหมู่ แต่ลดอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมาก คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน เนย กะทิ ถั่วที่ให้ไขมันมาก เช่น ถั่วลิสง ไม่กินอาหารหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและหนัง ควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมไขมันต่ำรสจืดแทนนมวัวครบส่วน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม

- เพื่อให้ได้ใยอาหารมากขึ้น ควรกินข้าวกล้อง แทนข้าวขาว กินผักเป็นประจำทุกมื้อ กินผลไม้ที่ไม่หวานจัดแทนขนม

- กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 1-2 มื้อ ห้ามอดอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้หัวใจผิดปกติไป

- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือมาก

2. การออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ควรลดเวลาที่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่หน้าจอ เช่น การดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์เหลือไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง

2. สิว

สาเหตุของการเกิดสิว

เกิดจากการอุดตันของต่อมไขมันกลายเป็นหัวสิว พันธุกรรมมีส่วนกำหนดความรุนแรงของสิวในแต่ละคน ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นสิว ได้แก่ รอบเดือนและความเครียด ปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดด ฝุ่น ความร้อน

การรักษา

- การดูแลผิวทั่วไป ควรล้างทำความสะอาดผิวหน้า วันละ 2-3 ครั้ง
- ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ควรเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่อ่อนโยน ไม่ระคายเคืองต่อผิว สบู่ยาที่มีส่วนผสมของยาต้านแบคทีเรีย
- การใช้เครื่องสำอางแต่งหน้า ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ก่อให้เกิดสิว โดยทั่วไปผลิตภัณฑ์ที่เป็นโลชั่น หรือ oil based ก่อให้เกิดสิว มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นเจล แป้งฝุ่นก่อให้เกิดสิวน้อยกว่าแป้งชนิดอัดแข็ง หรือแป้งผสมรองพื้น
- การใช้ยาทาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ที่เป็นสาเหตุของสิวยักเสบ เช่น clindamycin, erythromycin tetracycline ใช้ได้ผลกับสิวนิดที่มีตุ่มอักเสบหรือตุ่มหนองที่เป็นไม่มากนัก
- ยาทา ต้านแบคทีเรีย (Benzoyl peroxide) ใช้ในสิวลที่เป็นน้อยหรือปานกลางที่มีตุ่มอักเสบหรือตุ่มหนอง
- กรดวิตามินเอ (Retinoic acid) ใช้ในสิวลที่เป็นมาก แต่ไม่มีการอักเสบ ยาตัวนี้จะทำให้หัวสิวลุดง่ายขึ้น

3. ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ประจำเดือน คือเลือดที่ออกจากโพรงมดลูกเป็นรอบ ๆ ห่างกันทุก 28 วัน ผิดพลาดได้ไม่เกินบวกลบ 7 วัน หมายความว่า บางเดือน หรือ ของบางรอบของประจำเดือนอาจจะเป็น 21 วัน 22 วัน หรือ 30 วัน 35 วันก็ได้ ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ระยะเวลาที่มีเลือดประมาณ 2-7 วัน โดยปริมาณเลือดที่ไหลออกมาทั้งหมด ราว ๆ 20-60 ซีซี ต่อรอบ บางรายจะพบว่าประจำเดือนมาไม่ปกติ เนื่องจากการทำงานของรังไข่ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ ทำให้ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ

สาเหตุที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ

1. ความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมน
2. โรคเบาหวาน, ความผิดปกติของต่อมธัยรอยด์; หรือต่อมใต้สมอง

3. อ้วนมากเกินไป
4. ภาวะเครียด
5. การออกกำลังกายหนักเกินไป
6. ความผิดปกติของการทานอาหารบางอย่าง เช่น โรคเบื่ออาหาร

การรักษา

1. พบแพทย์ให้วินิจฉัยโรค
2. หาทางออกกำลังกายเหมาะสมกับวัย และพักผ่อนให้เพียงพอ
3. รู้จักการผ่อนคลาย ไม่ทำตัวเองให้อยู่ในความเครียด

4. การท้องไม่พึงประสงค์

การทำแท้งเนื่องจากเกิดการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนาหรือไม่พึงประสงค์ หรือตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทำแท้งโดยผู้ที่ไม่มีความรู้ความสามารถ ทำในสถานที่และเครื่องมือที่ไม่สะอาด ทำให้เกิดความไม่ปลอดภัย เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ถูกระทำอย่างมาก

สาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

1. **ร่วมเพศโดยไม่ได้คุมกำเนิด** ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าการคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่ไม่ได้ใช้ หรือบางครั้งได้ข่าวลือที่ผิด ๆ เกี่ยวกับการคุมกำเนิด จึงไม่ได้คุมกำเนิด
2. **ความล้มเหลวจากการคุมกำเนิด** เช่น ลืมทานยา เลยกำหนดไปฉีดยา ฉีดยาแล้วเลือดออกกะปริดกะปรอย จึงไม่ได้ไปฉีดต่อ ถุงยางอนามัยรั่ว เป็นต้น
3. **ร่วมเพศโดยไม่สมัครใจ** เช่น ถูกข่มขืนกระทำชำเรา ถูกล่อลวงไปขายบริการทางเพศ เป็นต้น

อันตรายจากการทำแท้งไม่ปลอดภัย มักจะเกิดผลแทรกซ้อนตามมาหลายอย่าง ได้แก่ การตกเลือด เสียเลือดมาก อักเสบติดเชื้อ มดลูกเน่า บางรายใช้เครื่องมือทำให้มดลูกทะลุ หลายรายต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล มีการติดเชื้อรุนแรงจนแพทย์ไม่สามารถช่วยได้ ต้องลงท้ายด้วยการถูกตัดมดลูกเพื่อช่วยชีวิต แต่บางรายแพทย์ช่วยไม่ทันก็เสียชีวิต

การป้องกัน

1. ผู้หญิงควรรักษานวลสงวนตัว ไม่ซิงสุกก่อนห่ม
2. ผู้ชายควรให้เกียรติผู้หญิง ไม่ล่วงเกิน
3. ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์
4. ถ้าต้องมีเพศสัมพันธ์ควรมีการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์

5. โรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้เป็นสภาวะที่ร่างกายมีความไวต่อสารหรือสภาวะบางอย่างมาก ซึ่งร่างกายคิดว่าเป็นสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันจึงทำงานอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปอาการภูมิแพ้ที่พบบ่อยแสดงออก 3 ลักษณะ คือ ทางผิวหนัง ทางเดินหายใจส่วนบน จมูก ระบบหายใจ ปอด ทางผิวหนังจะมีอาการผื่นแพ้เฉพาะจุดหรือทั่วทั้งร่างกาย ทางจมูกมีเรื่อง การคัดแน่นหายใจไม่สะดวก มีน้ำมูก สารคัดหลั่งระบบหายใจเป็นเรื่อง หอบหืด

การป้องกัน อาการสำคัญต่อการเกิดภูมิแพ้เป็นอย่างมาก การเลี่ยงสิ่งที่แพ้ หากเลี่ยงสิ่งที่แพ้ได้ในระยะเวลาอันยาวนาน อาการภูมิแพ้ที่เกิดขึ้นจะห่างไปและเกิดอาการน้อย การจัดสภาพอากาศให้ดี ปลอดภัยจะช่วยลดและบรรเทาอาการได้

6. โรคผิวหนัง

ในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการดำเนินกิจกรรมมาก เช่น กีฬา หรือการออกกำลังกาย ซึ่งหากไม่รักษาความสะอาดและสุขอนามัยของร่างกายอาจก่อให้เกิดโรคผิวหนัง เช่น ผื่นจากเชื้อรา ผื่นจากเชื้อแบคทีเรีย

การรักษา เมื่อเกิดอาการควรให้ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณา ไม่ควรหายามาทาหรือรักษาเอง โรคผิวหนังบางประเภทหากใช้ยาไม่ถูกต้องอาจเกิดอาการกลับเป็นซ้ำ หรือลุกลามมากขึ้น

7. โรคเอดส์

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเริ่มมีเพศสัมพันธ์ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และจิตใจ อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังอยู่ในวัยศึกษาหาความรู้ ซึ่งอยู่ในช่วงเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ

ในปัจจุบันมีสิ่งเร้าต่าง ๆ มากขึ้น สำหรับที่จะทำให้วัยรุ่นหรือนักศึกษาเสียคนได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ยาเสพติด ไซไฟฟ์ การชั๊วอีม การมีแฟนดวงแบบไม่ซ้้าหน้า การติดเพื่อน ติดแฟน ติดเหล้า ติดเกมส์ การอยากโกอินเตอร์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเร้า ให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ ซึ่งติดต่อได้หลายทาง เช่น ทางเลือด ทางเข็มฉีดยา ทางแม่สู่ลูก แต่โดยมากมักจะติดต่อผ่านทางเพศสัมพันธ์

การรักษา

1. พบแพทย์เมื่อมีการรับเชื้อ
2. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
3. การรักษาลงสนวนตัว

8. อุบัติเหตุจากยานยนต์

สาเหตุ

1. วัยรุ่นเป็นนักขับมือใหม่ ขาดประสบการณ์ในการขับขี่
2. วัยรุ่นชอบมีพฤติกรรมเสี่ยงอันตราย
3. วัยรุ่นมักใช้รถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะ
4. วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยา ก่อนการขับขี่
5. วัยรุ่นมักไม่นิยมใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย

การแก้ไข รณรงค์ให้เห็นความสำคัญของการใช้ยานยนต์ให้ปลอดภัย หรือใช้กฎหมายบังคับ

ในงาน
เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. วัยรุ่นทั่วไปมีความกังวลอะไรบ้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย.....

2. วิทยุจะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อแก้ไขความกังวลที่เกิดขึ้น.....

[illegible]

ใบความรู้

เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตน และดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในทุก ๆ ด้าน รวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คนไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับการสนใจศึกษาในทุกสายอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อटकั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การทำงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุณความหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
 - ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พุดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
 - ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้
 - ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิดกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

ใบงาน

เรื่อง รู้เท่าทัน

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนระบุความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองแล้ววิเคราะห์ตามประเด็นข้างล่างนี้ แล้วเขียนลงในกรอบ

ความเครียดของฉัน		
สาเหตุมาจาก		
ร่างกาย	จิตใจ	บุคคลอื่น
แนวทางแก้ไขความเครียด		

ใบงาน

เรื่อง คลายเครียดของฉัน

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนใช้เมื่อเกิดความเครียด

วิธีผ่อนคลายความเครียด	พฤติกรรมที่ใช้
1. นอนหลับพักผ่อน	
2. ออกกำลังกาย	
3. ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี	
4. เทคนิคความเงียบ	
5. ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์	
6. ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ	
7. ใช้เทปเสียงคลายเครียด	
8. เล่นกับสัตว์เลี้ยง	
9. จัดห้อง ตกแต่งบ้าน	
10. อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน	
11. การวาดเพื่อคลายเครียด	
12. ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม	
13. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต	
14. พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง	
15. ไปซื้อของ	
16. อยู่กับธรรมชาติ	
17. ทำสมาธิ	
18. ฝึกการหายใจ	
19. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
20. การจินตนาการ	
21. อื่น ๆ	

ที่มา : ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว (โรงเรียนสตรีวิทยา 2)

ใบความรู้

เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้

1. ออกกำลังกาย

ควรใช้เวลาของแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณที่สุดหากอยากมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ขอแนะนำกีฬาที่เล่นเป็นหมู่คณะ อันได้แก่ แบดมินตัน กอล์ฟ ฟุตบอล หรือเทนนิสที่กำลังฮิตอยู่ในขณะนี้ กีฬาจะทำให้เราได้ระบายออกซึ่งแรงขับของจิตใจในด้านต่าง ๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ แถมยังได้สารสื่อความสุข หรือสารเอนโดฟินกลับมาด้วย แล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่นและหลับสบายอีกด้วย

2. พูดระบายความเครียด

การพูดเป็นการระบายความเครียดออกมา แต่ต้องเลือกบุคคลที่คุณคิดว่า ปลอดภัย หวังดี ไม่มีพิษภัยกับตัวคุณ และควรมีความอดทนสูงในการฟัง หรือถ้าหาไม่ได้ก็หาสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหมา แมว ปลาทอง จิ้งจก แมลงต่าง ๆ ก็ได้ ระบายให้มันฟัง เพราะเวลาที่เราได้ระบายออก เท่ากับเราได้ทบทวนตัวเองไปด้วย นอกจากนี้ยังมีบริการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่าง ๆ ให้บริการด้วย

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

จะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้มาก เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ แต่ควรเลือกสถานที่และเครื่องนอนสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียงหรือแสงที่รบกวนคุณไม่มากนัก โดยกำหนดจิตใจก่อนนอนว่า ให้เราสดชื่น ผ่อนคลาย เอาเรื่องเครียดปัญหาต่าง ๆ วางไว้นอกตัว ไม่เอามาคิดตอนนอนหลับ

4. อาหารคลายเครียด

อาหารสามารถลดความเครียดของคุณได้ด้วย ได้แก่

1. ทริปโตฟาน (1-2 กรัม ก่อนนอน) พบได้ในไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์
2. วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่าง ๆ ยีสต์ ข้าวโพด เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก
3. วิตามินบี 3 (1,000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในตับ เครื่องใน เนื้อ เบียร์ ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์
4. สารอาหารอื่น ๆ เช่น แคลเซียม กระเทียม ดอกไม้จีน

5. พักผ่อนท่องเที่ยว

การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็นบรรยากาศทิวทัศน์สวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วยกระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ ๆ เมื่อกลับมาจากการท่องเที่ยวแล้ว คุณก็จะกลับมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ดนตรีคลายเครียด

ดนตรีช่วยให้คุณอารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ ดนตรีบำบัดมีทั้งเพลงบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีชนิดเดียว หรือหลายชนิด เพลงที่มีเสียงคลื่นทะเล เสียงนก เสียงน้ำไหล ฯลฯ หากคุณสามารถปิดไฟ จุดเทียน และฟังเพลงเบา ๆ หลังจากนั้นก็นั่งหลับไปแล้วละ ก็ตื่นขึ้นมาจะสดใสหายเครียดได้เยอะเลย

7. กลิ่นบำบัดโรมาเทอราปี

กลิ่นเป็นอีกสิ่งหนึ่งของการรับรู้ทางสัมผัสที่สื่อถึงอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี คุณอาจลองจุดธูปหอมกลิ่นที่สดชื่น หรือหยดน้ำมันหอมระเหย ในขณะนอนหรือทำงานเพื่อผ่อนคลายไปด้วย หรือจะแช่น้ำอุ่น ๆ กลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมว่ากลิ่นไหนทำให้รู้สึกดี ให้พลัง หรือช่วยผ่อนคลาย กลิ่นที่น่าสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกายาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น

8. ฝึกหายใจคลายเครียด

การหายใจช่วยนำอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปตลอดทั่วร่างกาย ลองหายใจโดยการหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ไล่ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนี้จะกระบังลมของคุณจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ถ้าช่วงแรกไม่ถนัดก็เอามือแตะท้องเพื่อปรับและเข้าใจสภาพท้องแฟบของท้องจากการหายใจก่อนแล้วฝึกไปเรื่อย ๆ

9. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โดยนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าสบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขึ้นมา โดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอึดใจหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไป โดยเริ่มจากใบหน้า จนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่รู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจ หรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน

10. คลายเครียดด้วยการนวด

การนวดไม่ว่าจะเป็นนวดแผนไทย นวดเท้า นวดน้ำมัน นวดรักษาโรคเฉพาะที่ การนวดเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้เลือดลมสูบฉีด ทำให้ผู้ที่ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากยิ่งขึ้น

ที่มา : ข้อมูลจากบทความ วิธีทั้ง 10 แห่งการคลายเครียด ของ น.พ.พนมทวน ชูแสงทอง

ในความรู้

เรื่อง การคิดเป็น

ความหมายของ “คิดเป็น”

ดร.โกวิท วรพิพัฒน์ ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ “คิดเป็น” ว่า “บุคคลที่คิดเป็นจะสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ บุคคลผู้นี้จะสามารถพินิจพิจารณาสาเหตุของปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ และสามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับทางเลือก เขาจะพิจารณาข้อดีข้อเสียของแต่ละเรื่อง โดยใช้ความสามารถเฉพาะตัวค่านิยมของตนเอง และสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ประกอบการพิจารณา”

หลักการของการคิดเป็น

1. คิดเป็น เชื่อว่าสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้
2. คนเราจะแก้ปัญหามากมาย ได้อย่างเหมาะสมที่สุด โดยใช้ข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจอย่างน้อย 3 ประการ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการ
3. เมื่อได้ตัดสินใจแก้ปัญหาวัยการไตร่ตรองรอบคอบ โดยใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการทั้ง 3 ด้านนี้แล้ว ย่อมก่อให้เกิดความพอใจในการตัดสินใจนั้นและควรรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
4. แต่สังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การคิดตัดสินใจอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพและสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

ลักษณะของคนคิดเป็น มี 8 ประการ

1. มีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสังขรรณดา สามารถแก้ไขได้
2. การคิดที่ดีต้องให้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน (ตนเอง สังคม วิชาการ)
3. รู้ว่าข้อมูลเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
4. สนใจที่จะวิเคราะห์ข้อมูลอยู่เสมอ
5. รู้ว่าการกระทำของตนมีผลต่อสังคม
6. ทำแล้ว ตัดสินใจแล้ว สบายใจ และเต็มใจรับผิดชอบ
7. แก้ปัญหาชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
8. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่ากับสิ่งรอบ ๆ ด้าน

สมรรถภาพของคนคิดเป็น

1. เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
2. สามารถที่จะแสวงหาและใช้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน ในการคิดแก้ไขปัญหา
3. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่า และตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับค่านิยม ความสามารถ และสถานการณ์หรือเงื่อนไขส่วนตัว และระดับความเป็นไปได้ของทางเลือกต่าง ๆ

ใบความรู้

เรื่อง กระบวนการคิดเป็น

กระบวนการคิดเป็นอาจจำแนกให้เห็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นกระบวนการคิด ได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจปัญหาเมื่อเกิดปัญหา ย่อมต้องเกิดกระบวนการคิดแก้ปัญหา นั่นคือการรับรู้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และคิดแสวงหาทางแก้ปัญหา

ขั้นที่ 2 ขั้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และสถานการณ์นั้น ๆ โดยจำแนกข้อมูลออกเป็น 3 ประเภท คือ

ข้อมูลตนเอง : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับตัวบุคคลซึ่งจะเป็นผู้ตัดสินใจ เป็นข้อมูลทั้งทางด้านกายภาพ พื้นฐานของชีวิต ครอบครัว อาชีพ ความพร้อมทั้งทางอารมณ์ จิตใจ เป็นต้น

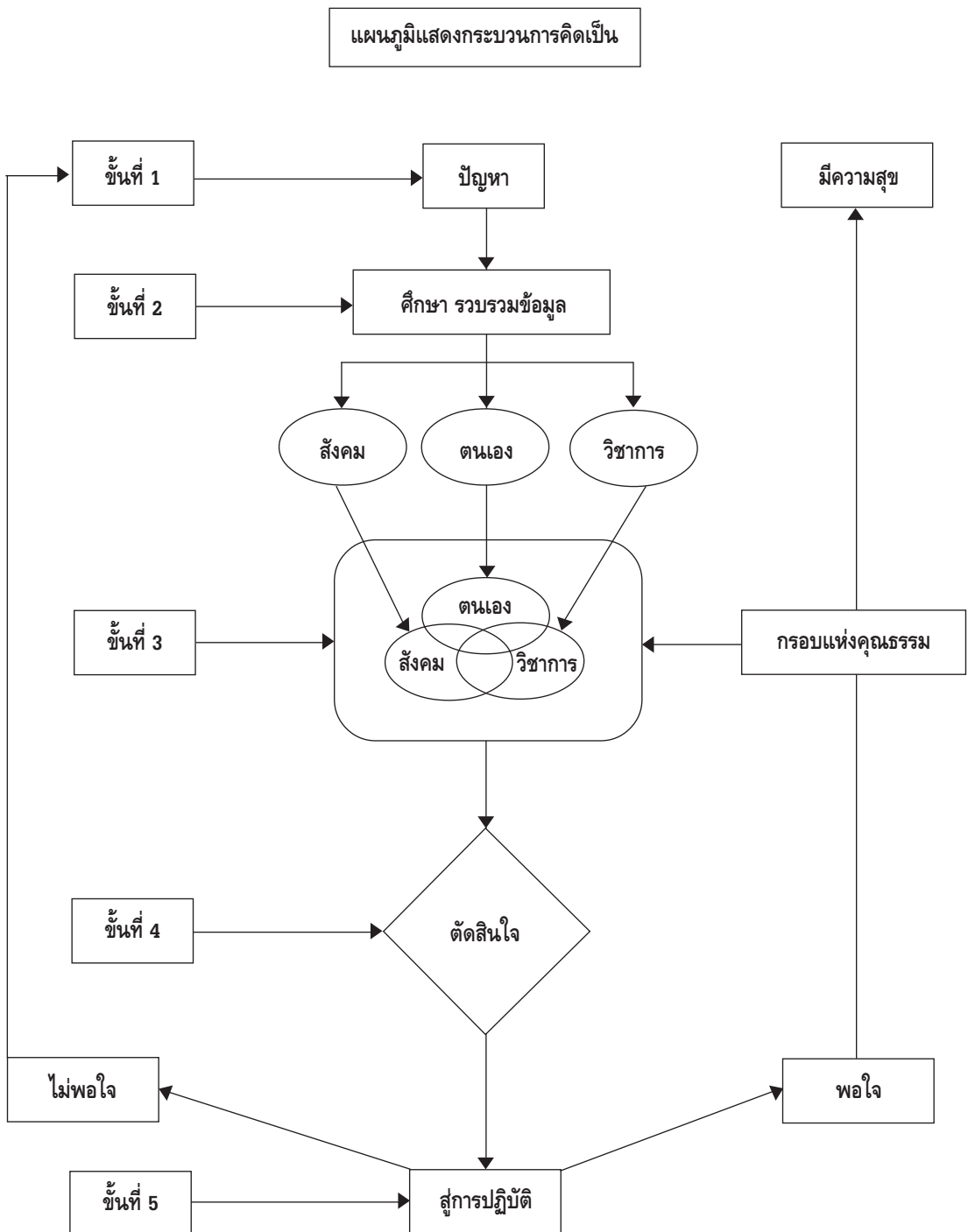
ข้อมูลสังคม : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัว ปัญหาสภาพสังคมของแต่ละบุคคล ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน และสังคมทั้งในแง่เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ข้อมูลวิชาการ : ได้แก่ ข้อมูลด้านความรู้ในเชิงวิชาการที่จะช่วยสนับสนุนในการคิดการดำเนินงานยังขาดวิชาการความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในเรื่องใดบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหาเป็นการวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา หรือการประเมินค่าข้อมูลทั้ง 3 ด้าน คือ ข้อมูลด้านตนเอง สังคม วิชาการ มาประกอบในการวิเคราะห์ ช่วยในการคิดหาทางแก้ปัญหายาในกรอบแห่งคุณธรรม ประเด็นเด่นของขั้นตอนนี้ คือ ระดับของการตัดสินใจที่จะแตกต่างกันไปแต่ละคน อันเป็นผลเนื่องมาจากข้อมูลในขั้นที่ 2 ความแตกต่างของตัดสินใจดังกล่าวมุ่งไปเพื่อความสุขของแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ขั้นตัดสินใจ เมื่อได้ทางเลือกแล้วจึงตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาในทางที่มีข้อมูลต่าง ๆ พร้อมสมบูรณ์ที่สุด การตัดสินใจถือเป็นขั้นตอนสำคัญของแต่ละคนในการเลือกวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา ขึ้นอยู่กับว่าผลของการตัดสินใจนั้นพอใจหรือไม่ หากไม่พอใจก็ต้องทบทวนใหม่

ขั้นที่ 5 ขั้นตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติ เมื่อตัดสินใจเลือกทางใดแล้ว ต้องยอมรับว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในข้อมูลเท่าที่มีขณะนั้น ในกาลนั้นและในเทศนั้น เป็นการปฏิบัติตามสิ่งที่ได้คิดและตัดสินใจแล้ว หากพอใจยอมรับผลของการตัดสินใจ มีความสุขก็เรียกว่า “คิดเป็น” แต่หากตัดสินใจแล้วได้ผลออกมายังไม่พอใจ ไม่มีความสุข อาจเป็นเพราะข้อมูลที่มีไม่รอบด้าน ไม่มากพอ ต้องหาข้อมูลใหม่คิดใหม่ตัดสินใจใหม่ แต่ไม่ถือว่าคิดไม่เป็น



ที่มา : ดร.โกวิท วรพิพัฒน์

ใบงาน

เรื่อง การคิดเป็น

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....

ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. จงอธิบายหลักของคนคิดเป็น.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าตนเองมีลักษณะของคนคิดเป็นอย่างไร.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดมีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความ หากไม่มีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย X หน้าข้อความ

..... 3.1 สมควรเป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ซึ่งครอบครัวต้องการให้เรียนต่อด้านธุรกิจ เพื่อนำมาช่วยทำงานของครอบครัว ซึ่งสมควรอยากเรียนด้านศิลปะแต่ก็เลือกเรียน ตามความต้องการของครอบครัว

..... 3.2 สัมฤทธิ์เลือกเรียนต่อในมหาวิทยาลัยตามเพื่อนสนิท

..... 3.3 สมศักดิ์มีปัญหारेเรียนคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง จึงขอให้เพื่อนและครูสอนเพิ่มเติม

..... 3.4 สมชายเชื่อว่าในโลกนี้คนทำได้ดี คนทำชั่วได้ชั่ว

..... 3.5 สมฤทัยเกรงใจเพื่อนจึงออกไปเที่ยวนอกบ้านด้วย

ข่าวจากหนังสือพิมพ์

เรื่อง นักเรียนหญิงถูกหลอก

สุดสแนป นักเรียน 18 ปี ปลอมเป็นผู้หญิงทางอินเทอร์เน็ตผ่านเว็บไซต์ดัง หลอกเพื่อนร่วมชั้นกว่า 30 คน ก่อนแบล็คเมล์ให้ร่วมรักกับเพื่อนชาย ชูจะเปลี่ยนภาพหน้า “เดลี เทเลกราฟ” รายงานเมื่อวันที่ 5 ก.พ. ว่า เกิดคดีนายแอนโธนี่ สตาเซล นักเรียนสหรัฐได้แบล็คเมล์เพื่อนร่วมชั้นกว่า 31 คน ชูจะเปลี่ยนภาพหน้าของพวกเขา โดยนายสตาเซลได้ปลอมเป็นผู้หญิงในเว็บไซต์ “เฟสบุ๊ก” และหลอกเหยื่อ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนของเขาให้ส่งภาพเปลือยมาให้ ก่อนที่เขามีความหมายคือมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชาย โดยชูว่าหากไม่ทำจะนำรูปเปลือยไปแฉทางอินเทอร์เน็ต ทำให้เหยื่อบางรายต้องปฏิบัติตาม รายงานระบุว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นปี 2007 จนถึงเดือน พ.ย. เหยื่อของนักศึกษาวิศวกรายนี้มีอายุตั้งแต่ 15-18 ปี ขณะที่เจ้าตัวถูกจับกุม และตั้งข้อหา 5 กระทั่ง นอกจากนี้ตำรวจยังพบว่าเขายังบันทึกภาพเปลือยของเพื่อนนักศึกษาในโทรศัพท์มือถือด้วย

ขอบคุณเนื้อหาข่าวจาก มติชน

ใบงาน

เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

ให้นักเรียนอ่านข่าว แล้วตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้

ข่าวนักเรียนหนีเที่ยว

ตำรวจพบนักเรียนชายหญิงหนีเที่ยวมั่วสุมที่เขาดินกว่า 30 คน จึงนำมอบรมและทำประวัติ ก่อนให้ผู้ปกครองมารับตัวกลับ

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า (5 ส.ค.) เมื่อเวลา 13.00 น. พ.ต.ท.ศยาม อินทร์สุวรรณ โส.งานสืบสวน กก.ตส.บช.น. นำกำลังนักเรียนนายร้อยตำรวจ ชั้นปีที่ 1-3 กว่า 50 นาย ระดมกวาดค้นเด็กนักเรียนที่หนีเรียน มามั่วสุมตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น สวนสัตว์ดุสิต เขวงและเขตดุสิต กทม. และตามสวนสาธารณะต่าง ๆ ก่อนนำนักเรียนทั้งหมด ชายและหญิงอายุต่ำกว่า 18 ปี กว่า 30 คนมาที่ กก.ตส.บช.น.

พ.ต.ท.ศยาม กล่าวว่า สืบเนื่องจากประชาชนและอาจารย์โรงเรียนต่าง ๆ ได้ประสานเข้ามาว่า มีกลุ่มนักเรียนพากันไปจับกลุ่มเที่ยวเล่นและมั่วสุมตามสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เขาดิน และไม่ยอมไปโรงเรียน ซึ่งวันนี้จึงนำกำลังไปตรวจสอบที่เขาดิน ทำให้สามารถนำตัวนักเรียนหลายโรงเรียน กว่า 30 คน ก่อนนำตัวอบรมว่ากล่าวพร้อมทำประวัติ จากนั้นเรียกผู้ปกครองมารับตัวกลับ โดยจะระดมกำลังนักเรียน นายร้อยตำรวจมาช่วย เนื่องจากกำลังตำรวจ กก.ตส.บช.น. ไม่เพียงพอ และตระเวนไปตรวจตามสถานที่ ซึ่งคาดว่าเป็นแหล่งมั่วสุมของนักเรียน

ประเด็นคำถาม

1. จากข่าวนักเรียนคิดว่าอิทธิพลของเพื่อนเป็นอย่างไร

.....

.....

2. ปัจจุบันวัยรุ่นมีพฤติกรรมคบเพื่อนอย่างไร

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของวัยรุ่นมีปัญหาคืออะไรบ้าง

.....

.....

