



ใบงานที่ ๑ การศึกษาด้วยตนเอง
รายวิชา HSC ๓๓๐๑ สุขภาพทางเลือก

ชื่อ - นามสกุล.....รหัสประจำตัว.....
หมู่เรียน section.....๑๑.....

คำชี้แจง

- ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้
- ให้นักศึกษาเขียนคำตอบด้วยลายมือที่อ่านออก (สงวนสิทธิ์ไม่ตรวจงานที่อ่านไม่ออก)
- ห้ามลอกงานบุคคลอื่นๆ มาส่ง มิฉะนั้นจะหักคะแนน

๑. ให้นักศึกษาหาความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ของนักวิชาการอื่นๆ พร้อมทั้งบอกที่มาของความหมาย (ที่ไม่ใช่ความหมายขององค์การอนามัยโลก)

สุขภาพ หมายถึง.....
.....
.....
.....

ที่มา :

๒. สุขภาพที่ดี ของ “นักศึกษา” ต้องมีลักษณะอย่างไร จงยกตัวอย่าง

- ๒.๑.....
- ๒.๒.....
- ๒.๓.....
- ๒.๔.....
- ๒.๕.....
- ๒.๖.....
- ๒.๗.....
- ๒.๘.....
- ๒.๙.....
- ๒.๑๐.....

๘. อิทธิบาท ๔ คืออะไร และประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๙. อริสัจ ๔ คืออะไร และประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๐. มรรค ๘ คือ คืออะไร และประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๑. กฎบัตรออตตาวา คือ

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อความ	เจตคติ	
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
๑๘. มีความคิดเป็นเหตุ เป็นผล ไม่เชิงมงาย		
๑๙. เชื่อว่าความรู้ทุกประเภท พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีข้อมูลและข้อเท็จจริงเพิ่มเติม		
๒๐. ไม่ชอบการซักถามเมื่อมีข้อสงสัย		

๒๓. ให้นักศึกษาวิเคราะห์สังเคราะห์กรณีศึกษาต่อไปนี้ พร้อมทั้งตอบคำถาม

กรณีที่ ๑ พบว่านักศึกษาสถาบันแห่งหนึ่งประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์เพิ่มขึ้นทุกปี นอกจากความประมาทแล้ว สาเหตุของอุบัติเหตุประการหนึ่งคือ การดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ จะช่วยกัน รณรงค์อย่างไรบ้าง ที่จะทำให้การดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาลดลง

กรณีที่ ๒ เพื่อนสนิทของท่านคนหนึ่งใช้ยาบ้ามาตั้งแต่สมัยเรียนอยู่ในโรงเรียนมัธยม ขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันแห่งหนึ่ง และกำลังจะเป็นผู้ขายยาบ้าเพราะต้องการเงินเพื่อซื้อยาบ้าไว้เสพ ท่านเป็นเพื่อนของเขาท่านควรจะทำอย่างไรดี ?

กรณีที่ ๓ เพื่อนรุ่นน้องของท่านคนหนึ่งสนิทสนมท่านมาตั้งแต่เรียนในโรงเรียนเดิมด้วยกัน ท่านรู้ว่าว่าเขาติดยาเสพติด และพยายามเลิกแต่ขณะนี้ยังเลิกไม่ได้ ผลการเรียนก็ไม่ดี ในฐานะที่บ้านยากจน ท่านจะช่วยเขาอย่างไร?

กรณีที่ ๔ ท่านเป็นนายกองค์การนักศึกษา ท่านเห็นว่าในปัจจุบันนี้มีข่าวเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของนักศึกษาเพิ่มมากขึ้น ท่านจะจัดกิจกรรมอย่างไรบ้างเพื่อเป็นการป้องกันและแก้ปัญหา

ให้นักศึกษาเลือกกรณีศึกษา ๑ ตัวอย่าง พร้อมทั้งวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

กรณีศึกษาที่เลือก คือ กรณีที่

สาเหตุ

๑. _____
๒. _____
๓. _____
๔. _____
๕. _____
๖. _____
๗. _____

ผลกระทบ

- ๑. _____
- ๒. _____
- ๓. _____
- ๔. _____
- ๕. _____
- ๖. _____
- ๗. _____

แนวทางแก้ไข

แนวทางแก้ไข	ข้อดี	ข้อเสีย
๑. _____ _____	_____	_____
๒. _____ _____	_____	_____
๓. _____ _____	_____	_____
๔. _____ _____	_____	_____
๕. _____ _____	_____	_____

เลือกวิธีที่ดีที่สุดของแนวทางแก้ไขมา ๑ วิธีการ

วิธีที่ดีที่สุดที่เลือกคือวิธีที่ _____
เหตุผลที่เลือกวิธีนี้เพราะ

๒๔. แบบสำรวจบุคลิกภาพ

ข้อแนะนำ แบบประเมินนี้ต้องการสำรวจบุคลิกภาพของคุณในประเด็นต่างๆ ขอให้คุณตอบอย่างซื่อสัตย์ โดยนำตัวเลขที่บอกความมากน้อยของพฤติกรรมของคุณในสถานการณ์ต่างๆ ไปในช่อง ตามลำดับข้อในกระดาษคำตอบ

- | | | |
|---|---------|--------------------------|
| ๐ | หมายถึง | ไม่จริงเลย |
| ๑ | หมายถึง | จริงบ้างบางครั้ง |
| ๒ | หมายถึง | จริงพอสมควรหรือปานกลาง |
| ๓ | หมายถึง | ส่วนใหญ่จริง |
| ๔ | หมายถึง | จริงมากหรือเกิดขึ้นเสมอๆ |

บุคลิกภาพ	๐	๑	๒	๓	๔
๑. คุณเป็นคนที่มีความเมตตากรุณา					
๒. คุณเป็นคนที่มีความยุติธรรม					
๓. คุณเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในการทำงาน					
๔. คุณเป็นคนที่มีความวินัย					
๕. คุณเป็นคนที่มีความขยัน					
๖. คุณเป็นคนที่อดทนต่อความยากลำบาก					
๗. คุณเป็นคนประหยัด					
๘. คุณมีความศรัทธาและภูมิใจในอาชีพ(หรือการเรียน)ของคุณ					
๙. คุณมีความเป็นประชาธิปไตย					
๑๐. คุณมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น					
๑๑. คุณปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาคและไม่ลำเอียง					
๑๒. คุณเป็นคนที่มุ่งมั่นในการทำงาน					
๑๓. คุณสามารถควบคุมตนเองได้โดยไม่ทำตัวเหลวไหล					
๑๔. คุณปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ					
๑๕. คุณยอมรับคำวิจารณ์ได้โดยไม่มีโกรธ					
๑๖. คุณเป็นผู้ช่วยรักษาและใช้ของส่วนรวมอย่างประหยัด					
๑๗. คุณชอบงานของคุณและทำงานอย่างมีความสุข					
๑๘. คุณยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอแม้ว่าจะไม่ตรงกับคุณ					
๑๙. คุณเต็มใจช่วยเหลือผู้ที่มาขอความช่วยเหลือ					
๒๐. คุณจะตัดสินปัญหาต่างๆ ด้วยความเป็นธรรมกับทุกฝ่าย					
๒๑. คุณเป็นผู้ใช้เวลาในการทำงานอย่างมีคุณค่า					
๒๒. คุณเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆของสังคมเสมอ					
๒๓. คุณเป็นคนให้ทานสำเร็จตามเป้าหมาย					
๒๔. คุณมีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรคได้					
๒๕. ในการใช้จ่ายคุณคำนึงความจำเป็นเสมอ					
๒๖. คุณมีความตั้งใจในการทำงานให้เจริญก้าวหน้า					

บุคลิกภาพ	๐	๑	๒	๓	๔
๒๗. คุณเป็นผู้ที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาเสมอ					
๒๘. คุณไม่เคยอิจฉาใคร					
๒๙. คุณสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยไม่เลือกที่ชั่ง					
๓๐. คุณเป็นคนที่ปฏิบัติงานด้วยความรอบคอบ					
๓๑. การปฏิบัติตนเองคุณเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้					
๓๒. คุณคิดเสมอว่าอุปสรรคในการทำงานเป็นเรื่องธรรมดา					
๓๓. คุณสามารถควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เสมอ					
๓๔. คุณเป็นคนที่รู้จักเก็บออมเพื่อความมั่นคงในชีวิตของคุณ					
๓๕. คุณมีความมั่นใจว่างานของคุณเป็นงานที่มีเกียรติเพราะเป็นสุจริต					
๓๖. ในการกระทำการใดๆ คุณคิดถึงส่วนรวมเสมอ					

๒๕. แบบโล่ชีวิต

จุดประสงค์ หลังจากทำกิจกรรมนี้แล้ว จะสามารถบอกความสามารถ และคุณสมบัติของตนเองได้

การดำเนินกิจกรรม

ชีวิตมิได้เริ่มแค่การเกิด การเกิดเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น เราจึงมีสิทธิ์ ที่จะเดินทางต่อไป เพื่อหาจุดพอดีของตนเองให้ได้ ใครหาจุดพอดีของตนเองได้ คนนั้นจะได้ประโยชน์สูงสุด จุดพอดีที่สุด คือที่เป็นไปได้และเหมาะสม สร้างประโยชน์ได้ต่อเนื่อง นานที่สุดนั่นคือประโยชน์ แต่ชีวิตมักมีอุปสรรคขวางกั้น ซึ่งมีทั้งมาจากคนอื่นและตัวเราเอง และบางปัญหาควรหาทางป้องกันจะดีกว่า เช่น โรคร้ายไข้เจ็บและอุบัติเหตุ เพื่อว่าเราจะได้ไปถึง เป้าหมายของเรา คือ การเป็นนักศึกษา เรามีหน้าที่ฝึกฝนสติปัญญา หาความรู้ รับผิดชอบ ที่จะต้องเรียนจนจบหลักสูตร เพื่อพิสูจน์ว่า **“ค่าของคนมันวัดที่ผลของการกระทำ”**



โล่ชีวิต เป็นสิทธิ์ของคนดี ผู้สร้างตัวด้วยศักดิ์ศรีราชภัฏ

ได้ประกอบคุณงามความดีดังนี้

๒๖. แบบสำรวจทักษะชีวิต

ข้อแนะนำ แบบสำรวจนี้ต้องการสำรวจพฤติกรรมด้านทักษะชีวิตของคุณ ขอให้คุณตอบอย่างซื่อสัตย์

โดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของคุณในสถานการณ์ต่างๆ

- ๐ หมายถึง ไม่จริงเลย
- ๑ หมายถึง จริงบ้างบางครั้ง
- ๒ หมายถึง จริงพอสมควรหรือปานกลาง
- ๓ หมายถึง ส่วนใหญ่จริง
- ๔ หมายถึง จริงมากหรือเกิดขึ้นเสมอๆ

พฤติกรรม	๐	๑	๒	๓	๔
๑. คุณเป็นคนที่จะพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้น ก่อนตัดสินใจทำอะไรลงไป					
๒. เมื่อคุณประสบปัญหาอะไรก็ตาม คุณมักจะแก้ไขปัญหานั้นได้					
๓. คุณเป็นคนที่ชอบคิดและทำสิ่งแปลกใหม่ที่มีประโยชน์					
๔. ก่อนลงมือทำอะไร คุณมักจะศึกษาข้อมูลก่อนเสมอ					
๕. เวลาที่คุณคุยกับเพื่อนๆ เพื่อนของคุณให้ความเชื่อถือในตัวคุณ					
๖. คุณเป็นคนที่มีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น ในบางครั้งความคิดเห็นไม่ตรงกับกับเพื่อน แต่เพื่อนๆ ก็เข้าใจคุณ					
๗. ในสถานการณ์ที่คับขัน คุณสามารถควบคุมตนเองให้ดีและแก้ไขสถานการณ์ได้					
๘. ในการทำกิจกรรมคุณอยากให้ทุกๆ คนมาช่วยกัน เพราะทุกคนล้วนมีความสามารถ					
๙. คุณมักใช้เหตุผลและหลักการที่ถูกต้องมาอ้างจนทำให้ผู้ที่เจรจากับคุณ คล้อยตาม					
๑๐. คุณมักทำอะไรโดยไม่คิดปล่อยให้ไปไปตามดวง					
๑๑. คุณรู้สึกว่าคุณวันนี้มีความสุขเลย เพราะมีแต่ปัญหาวุ่นวาย					
๑๒. คุณอยากให้ใครสักคน มาช่วยทำชีวิตของคุณให้ดีขึ้น					
๑๓. คุณชอบเสียงไซเคเพราะเป็นหนทางของความร่ำรวย					
๑๔. คุณไม่กล้าแสดงความคิดเห็นต่อหน้าสาธารณะ					
๑๕. คุณมักจะยอมทำตามเพื่อนๆ ของคุณ เพราะกลัวว่าเขาจะโกรธ					
๑๖. ในเวลาคับขันคุณมักทำอะไรผิดพลาด จนบางครั้งเกิดปัญหาอื่นตามมา					
๑๗. ในกลุ่มของคุณคุณเป็นคนที่เก่งที่สุด กิจกรรมทุกอย่างต้องใช้ความสามารถของคุณ					
๑๘. คุณไม่ค่อยชอบการเจรจาเพราะไม่รู้จะนำอะไรมาอ้าง					

