



สุขปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีกว่า

การมีสุขภาพที่ดี หมายถึง สุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้งนี้แต่ละคนจะมีสุขภาพเป็นอย่างไร จึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน โอกาสการได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขอนามัยที่ดี และการดูแลสุขภาพของตนเอง ตลอดจนการเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ

ทุกคนสามารถเลือกวิถีชีวิตที่ดี และช่วยส่งเสริมให้ผู้ใกล้ชิดมีความสุขที่ดีได้ ถ้าหาก “รู้เท่าทัน” และมีสุขปฏิบัติที่ช่วยให้ขจัดโรคร้าย และส่งเสริมสุขภาพให้ดี ซึ่งทำให้ไม่ต้องเจ็บป่วย และพิการจากภาวะที่ป้องกันได้ ทั้งนี้ เด็ก เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อภาวะ โรคร้ายไข้เจ็บมากกว่าประชากรกลุ่มอายุอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคร้ายที่เกิดจากการขาดสุขลักษณะที่ดี อันได้แก่ น้ำดื่ม น้ำใช้ที่ไม่สะอาด การประกอบอาหารที่สกปรก จากสถิติทั่วโลกเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เสียชีวิตด้วย โรคท้องร่วงสูงที่สุด เป็นจำนวนถึง ร้อยละ ๕๐ จากการตายทั้งหมด

การสร้างอนามัยที่ง่ายที่สุดคือการล้างมือด้วยสบู่ ซึ่งสามารถจะลดการเกิดโรคท้องร่วงได้ถึง ร้อยละ ๕๐ และยังสามารถลดการเจ็บป่วย จากโรคอื่น ๆ เช่น อากาศปอดบวม โรคตาแดง และอื่นๆ อีกด้วย

พ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก ควรจะล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

๑. ภายหลัง จากทำความสะอาดเด็กเมื่อเด็กถ่ายอุจจาระ
๒. ภายหลังจากการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม
๓. ก่อนการประกอบอาหารให้เด็ก หรือเมื่อจะป้อนอาหารให้เด็ก
๔. ภายหลังสัมผัสสิ่งปฏิกูลและขยะต่างๆ

การสร้างเสริมสุขนิสัยให้เด็กรู้จักการล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ เสมอๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนกิน อาหารและหลังการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมเป็นสิ่งที่พ่อแม่ และผู้ดูแลเด็กควรจะทำ

สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ ผู้ดูแล เด็ก ต้องคอยดูแลคือ อุจจาระของสัตว์ทั้งหลาย ต้องถูกกำจัดให้พ้นจาก สนามเด็กเล่น ทางเดิน บริเวณบ้านและแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้

อนึ่ง การดูแลสุขภาพที่ดี หมายถึง การดูแลให้เด็กและผู้เกี่ยวข้องมีร่างกายที่เจริญเติบโต สมวัย และแข็งแรง จิตใจที่มั่นคง และอารมณ์ที่แจ่มใส อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งในทางสร้างสรรค์ ทุกคนไม่ว่าจะเป็น ผู้หญิง ผู้ชาย ผู้พิการ หรือในวัยต่างๆ กัน มีความเสมอภาคที่จะดูแลสุขภาพให้ได้ดี

การสร้างสุขนิสัยที่ดีนั้น นอกจากพ่อแม่ และผู้ดูแลเด็กต้องปฏิบัติแล้ว คนในชุมชนทุกคนก็ต้องร่วมมือกัน ให้มีการสร้างห้องน้ำ ห้องส้วมที่ถูกต้อง มีการใช้ที่ถูกต้อง มีการกำจัดขยะมูลฝอยที่ปลอดภัย และต้องดูแลแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ให้ปลอดภัย ปราศจากการติดเชื้อ

บทบาทหน้าที่ที่สำคัญของรัฐบาล และองค์กรท้องถิ่น คือ การสร้างสังคมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ที่จะเติบโตและพัฒนาไปได้เต็มตามศักยภาพ ซึ่งรวมถึงการจัดให้มีระบบสาธารณสุขโลกที่ถูกต้องเหมาะสม บริการสุขภาพที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง และสื่อสารความรู้เกี่ยวกับสุขปฏิบัติให้ประชาชนเข้าใจ ตระหนัก และนำไปปฏิบัติ

การเผยแพร่สาระสำคัญเพื่อการปฏิบัติเรื่องสุขปฏิบัติขจัดโรคภัย สร้างเสริมสุขภาพอย่างกว้างขวาง เป็นการสร้างเสริมให้กับประชาชน โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่น พัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ (Health Literacy) เพื่อให้สามารถคิดวิเคราะห์ พฤติกรรมสุขภาพของตนเอง แสวงหา และเข้าถึงความรู้ที่จำเป็นด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่และการบริโภค สร้างความเข้าใจ และประเมินข้อมูลข่าวสารที่ต้องการ รู้จักแยกแยะและสังเคราะห์เป็นความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงเพิ่ม พฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิต แก่ไข ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่เป็นคุณต่อสุขภาพของตนเอง และสังคม รวมทั้งสามารถสื่อสารข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพขยายออกไปให้กับผู้อื่นได้

ข้อมูลสนับสนุน

๑. ทั้งผู้ใหญ่และเด็กล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ทุกครั้ง หลังการจับถ่ายหรือสัมผัสอุจจาระ ก่อนจับต้องและปรุงอาหาร ก่อนป้อนอาหารให้เด็กหรือรับประทานอาหาร
๒. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ เป็นประจำ และควรล้างหน้า แปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน ดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาด ปลอดภัย กำจัดแหล่งขยะ มูลฝอยให้ถูกสุขลักษณะ
๓. กินอาหารที่สุกใหม่ สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ รสจัด รสหวานมากหรือที่ใส่สีสังเคราะห์ ภาชนะที่ใช้ปรุงหรือใส่อาหารควรรักษาให้สะอาดและเก็บอาหารให้มิดชิดมีฝาปิด และใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมสำรับ
๔. ดื่มน้ำสะอาดที่ต้มสุกหรือผ่านการกรอง ภาชนะที่ใช้บรรจุน้ำดื่มน้ำใช้ต้องสะอาด ทั้งภายใน ภายนอกและมีฝาปิดให้มิดชิด เพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนทั้งไม่ให้ปนแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
๕. จับถ่ายในส้วมกำจัดอุจจาระ รวมทั้งอุจจาระของเด็ก โดยเทลงในส้วมและรักษาความสะอาด ด้วยการราดน้ำทุกครั้งให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ในกรณีที่ไม่มีส้วม ควรกำจัดอุจจาระด้วยวิธีฝังกลบ
๖. ทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จำเป็นต้องนอนหลับให้พอเหมาะกับความต้องการ ซึ่งแตกต่างกันตามวัย เพราะการนอนหลับที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมให้แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี เด็กเติบโตเพิ่มส่วนสูง สมองได้จัดเก็บความจำช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงาน และจิตใจแจ่มใสไม่หงุดหงิดง่าย
๗. สร้างและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว ให้เกิดความผูกพันเป็น “สายใยรัก” ของพ่อแม่ลูก พี่น้อง กับปู่ ย่า ตา ยาย และญาติๆ ซึ่งแสดงออกเป็นการเอาใจใส่ดูแลความเป็นอยู่ ติดต่อสื่อสารด้วยความรักความเข้าใจต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลร่วมทุกข์ร่วมสุข ใช้เวลาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ
๘. จัดเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนหย่อนใจ ให้สมดุลกับการทำงานและการศึกษา รู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และทำจิตใจให้ร่าเริง ผ่อนคลายความตึงเครียด รวมทั้งรับการตรวจสุขภาพเป็นระยะ และรับวัคซีนสร้าง

๙.

มีสำนักแห่งความปลอดภัย ตั้งสติให้ดี ไม่ตกอยู่ในความประมาท ป้องกันอุบัติเหตุ การบาดเจ็บและโรคติดต่อต่างๆ งดบุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด การพนัน รวมทั้งคิดไตร่ตรองคำนึงถึงความปลอดภัยและความรับผิดชอบ ก่อนจะมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาร้ายแรงของตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

๑๐.

มีความเป็นพลเมือง รับผิดชอบร่วมสร้างสรรค์สังคม รู้จักใช้สิทธิของตนโดยไม่ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น มีระเบียบวินัยใช้พลังงานอย่างประหยัด ดูแลรักษาสาธารณสมบัติ แหล่งน้ำ และสภาพแวดล้อมในชุมชน ตลอดจนความปลอดภัยของส่วนรวม เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน สำหรับตนเอง และผู้อื่น โดยเฉพาะเด็กๆ ในชุมชน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. ทั้งผู้ใหญ่และเด็กล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ทุกครั้ง หลังการจับถ่ายหรือสัมผัสอุจจาระ ก่อนจับต้องและปรุงอาหาร ก่อนป้อนอาหารให้เด็กหรือรับประทานอาหาร

- ๑.๑ มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ และเป็นสื่อนำโรคมายังตัวเราและผู้ใกล้ชิด ฉะนั้น การล้างมือให้สะอาดปราศจากเชื้อโรค จึงเป็นการป้องกันที่สำคัญ ที่จะช่วยหยุดยั้งการแพร่กระจายเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ๓ ทาง คือ ทางตา ทางจมูก และทางปาก ดังนั้น การล้างมือก่อนสัมผัสอาหาร และหลังจับถ่าย หลังทำความสะอาดอุจจาระเด็กเล็ก และหลังสัมผัสกับสัตว์ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะไข่มุขสามารถพบได้ทั้งในคนและสัตว์ จากปัสสาวะและอุจจาระ ตามผิวหนัง ผิวดิน และ เนื้อดิบ
- ๑.๒ ทุกคนควรเรียนรู้วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ๗ ขั้นตอนและสอนบุตรหลานให้รู้จักการล้างมือด้วย สบู่และน้ำเช่นกัน เพราะส่วนใหญ่ลักษณะนิสัยของเด็กเล็กมักใช้มือหยิบอาหารเข้าปากโดยตรงหรือดูดนิ้วมือ ที่มักจะมีสิ่งสกปรกติดอยู่เป็นประจำ เช่น บริเวณนิ้วโป้ง ปลายนิ้วทุกนิ้ว ฝ่ามือ ซอกนิ้วมือและบริเวณหลังมือ ซึ่งเป็นบริเวณที่คนส่วนใหญ่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง สำหรับเด็กเล็กการล้างมืออย่างเดียวนั้นจะไม่เพียงพอต่อการป้องกันโรค ควรจะมีการทำความสะอาดร่างกายด้วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคที่ผิวหนัง
- ๑.๓ เด็กเล็กไม่ควรเล่นในบริเวณที่ใกล้ห้องส้วม หรือสถานที่ที่มีการจับถ่ายทั้งของคนและสัตว์ และควรสวมใส่รองเท้าเมื่อต้องเล่นในบริเวณดังกล่าว เพื่อป้องกันพยาธิ ไข่สุ่มเท้าและผิวหนัง สำหรับเด็กที่อาศัยใกล้กับแหล่งที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคดังกล่าว ควรได้รับการถ่ายพยาธิอย่างน้อย ๒ - ๓ ครั้งต่อปี
- ๑.๔ ถ้าไม่สามารถ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ได้ สามารถใช้ แอลกอฮอล์เจล ล้างมือแทนสบู่และน้ำ เพื่อป้องกันโรคติดต่อที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน เช่น ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ โรคมือ เท้า ปาก ซึ่งเป็นโรคติดต่อที่เกิดขึ้นในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี ควรป้องกัน โดยกินร้อน(อาหารปรุงสุกใหม่) ใช้ช้อนกลาง(ไม่ใช่ช้อนตนเอง) ตักอาหารที่กินร่วมกับผู้อื่น) ล้างมือ(ลดการแพร่เชื้อโรค)

ข้อปฏิบัติ

- **เมื่อใดควรล้างมือ**
 - ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
 - ทุกครั้ง ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
 - ทุกครั้ง ก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำและห้องส้วม และล้างก้นให้ทารก
 - หลังจากการจามหรือไอหรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
 - ก่อนและหลังการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องมีการสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น
 - หลังทำความสะอาดบ้านและบริเวณบ้าน
 - หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
 - หลังจากออกไปปฏิบัติภารกิจนอกบ้าน
- **ล้างด้วยอะไร**
 - สบู่ หรือสบู่เหลว สบู่ก้อนเหมาะสำหรับใช้เป็นการส่วนตัวในบ้าน แต่ในที่สาธารณะควรจะเป็นสบู่เหลว
 - หากไม่มีสบู่อาจจะใช้แอลกอฮอล์ เมื่อไม่แน่ใจในความสะอาดของน้ำ หรือต้องการฆ่าเชื้อ อาจจะใช้น้ำยาฆ่าเชื้อซึ่งส่วนใหญ่มีแอลกอฮอล์เหลวเป็นส่วนผสม
 - ล้างด้วยน้ำเปล่าให้น้ำไหลผ่านมือ
- **วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ๗ ขั้นตอน คือ**
 - ใ้ใช้ฝ่ามือถูกัน
 - ใ้ใช้ฝ่ามือถูที่หลังมือ และใช้นิ้วถูที่ซอกนิ้ว
 - ใช้ฝ่ามือถูที่ฝ่ามือและใช้นิ้วถูที่ซอกนิ้ว
 - ใช้นิ้วมือถูที่ฝ่ามือ
 - ใ้ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ
 - ใ้ใช้ปลายนิ้วมือถูขางฝ่ามือ
 - ใ้ถูรอบข้อมือ
- **ข้อควรระวังเกี่ยวกับการล้างมือ**
 - ฝ่าเช็ดมือควรจะใช้สำหรับคนแต่ละคน ไม่ควรใช้ร่วมกัน
 - ใ้ใช้ผ้าหรือกระดาษที่ใช้ครั้งเดียว
 - ไม่ต้องใช้ฟองน้ำ หรือผ้าในการล้างมือ เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจจะมีเชื้อโรคอยู่

ล้างมืออย่างไรให้สะอาด

วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

หลังใช้ห้องน้ำ/ห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก

ก่อนเตรียม-ปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร

ต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ เป็นประจำ และควรล้างหน้า แปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน ดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาด ปลอดภัย กำจัดแหล่งขยะ มูลฝอยให้ถูกสุขลักษณะ

- ๒.๑ การดูแลรักษาร่างกาย ของใช้ รวมทั้งห้องน้ำ และส้วมให้สะอาด เป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นที่ทุกคนต้องทำ
- ๒.๒ การเสริมสร้างและปลูกฝังการรักษาความสะอาดร่างกายและของใช้ให้บุตรหลานตั้งแต่เยาว์วัย เป็นการปลูกฝังสุขนิสัยที่ดี ที่สำคัญ ผู้ใหญ่ต้องทำเป็นแบบอย่างในการรักษาความสะอาด และความเป็นระเบียบแก่สมาชิกในครอบครัวด้วย
- ๒.๓ ฟันน้ำนมและฟันแท้ มีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร และช่วยในการออกเสียง ทั้งยังช่วยเสริมใบหน้าที่สวยงาม เสริมบุคลิกภาพ การดูแลสุขภาพช่องปากจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อถนอมฟันให้อยู่ในสภาพที่ดี และใช้งานได้ตลอดไป
- ๒.๔ ปัจจุบันพบว่าคนส่วนใหญ่ยังขาดการดูแลรักษาฟันให้สะอาด จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็น โรคฟันผุและโรคเหงือก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย มักจะกินของหวาน คุณคนจนหลับคาจุกนม ทำให้ฟันผุ สูญเสียฟันและเหงือกอักเสบ ทำให้เจ็บป่วย กินอาหารได้ไม่ดี และมีปัญหาการออกเสียง
- ๒.๕ การป้องกัน โรคฟัน โรคเหงือก และปัญหาอื่นๆ ซึ่งเกิดจากการสูญเสียฟัน ฟันผุ และเป็นโรคเหงือกรุนแรง ทำให้ไม่สามารถบดเคี้ยวอาหารได้ดี ทำให้มีปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ
- ๒.๖ ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่มีส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ที่อยู่อาศัยที่ดีต้องสะอาด ปลอดภัย ไม่สำคัญว่า จะเล็กหรือใหญ่
- ๒.๗ ขยะที่ถูกทิ้ง ไร้รูด หรือกำจัดอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ จะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค ซึ่งถูกกระจายไปสู่คนได้ โดยแมลงวัน หนู แมลงสาบ และสัตว์กัดแทะ อื่นๆ ดังนั้น ทุกชุมชน ต้องจัดการเรื่องการกำจัดขยะให้ถูกต้อง
- ๒.๘ ขยะบางชนิดต้องได้รับการกำจัดที่ถูกต้อง ได้แก่ ขยะที่เป็นสารพิษ เช่น ยามาแมลง แบตเตอรี่ ชนิดต่างๆ เป็นต้น

ข้อปฏิบัติ

- อบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
- สระผมให้สะอาด อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ถ่ายอุจจาระลงในโถส้วมที่ถูกสุขลักษณะทุกครั้ง
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น เหมาะสมกับอากาศ
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
- การดูแลความสะอาดในช่องปากให้ทารก ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด สำหรับเด็กที่มีฟัน ควรแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกซี่ ทุกด้าน ๒ นาที ขึ้นไป อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนเข้านอน และแปรงลิ้นทุกครั้งแปรงฟัน
- เลือกใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ ยกเว้นในพื้นที่ที่มีระดับฟลูออไรด์ในน้ำสูง

- ควรบ้วนปาก หรือแปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ
- เลี่ยงลูกด้วยนมแม่ กินอาหารตามธรรมชาติ มีแร่ธาตุและวิตามิน ซึ่งมีประโยชน์ต่อฟัน หลีกเลี่ยงการกินลูกอม หรือขนมหวานเหนียว
- หากชุมชนไม่มีระบบกำจัดขยะที่ถูกสุขลักษณะ ทุกบ้านต้องมีภาชนะเก็บขยะที่มีฝาปิด และกำจัดขยะด้วยการฝังกลบ หรือเผาทุกวัน
- การกำจัดน้ำใช้แล้วภายในครัวเรือน สามารถทำได้โดยต่อท่อหรือทำทางน้ำไปสู่สวนครัว หรือพื้นที่สวนข้างบ้าน
- การกำจัดสารเคมีที่เป็นยาฆ่าแมลง หรือยาฆ่าหญ้า รวมทั้งการทำความสะอาดเสื้อผ้าที่สัมผัสสารเคมีดังกล่าว ต้องถูกชะล้างและกำจัดให้ห่างจากแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ เพราะจะเป็นอันตรายต่อทุกคนได้
- การกำจัดแบตเตอรี่ชนิดต่างๆ ต้องแยกจากขยะอื่นๆ และนำไปทิ้งตามที่หน่วยงานทางสาธารณสุข หรือเทศบาลกำหนดไว้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. กินอาหารที่สุกใหม่ สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ รสจัด รสหวานมากหรือที่ใส่สี ปรุงรส ภาชนะที่ใช้ปรุงหรือใส่อาหารควรรักษาให้สะอาดและเก็บอาหารให้มิดชิดมีฝาปิด และใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมสำรับ

- ๓.๑ สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากขึ้น มีความเร่งรีบในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน ทำให้พฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลงไป มีการเลือกบริโภคอาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือการซื้ออาหารพร้อมปรุง ที่มีการจัดเตรียมส่วนประกอบมาปรุงในครัวเรือน หากอาหารที่ซื้อมามีการปนเปื้อน ไม่สะอาด การจัดเก็บถนอมอาหารไม่เหมาะสม ทำให้เสื่อมสภาพ บูดเสีย ก็จะทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และเสียชีวิตจากโรกระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคพยาธิ และโรคตับอักเสบ เป็นต้น
- ๓.๒ ถ้ากินอาหารซ้ำๆ ตามความสะดวก หรืออาหารไม่ได้สัดส่วนและไม่เพียงพอตามความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงอายุ จะเกิดปัญหาโภชนาการ เช่น โรคขาดสารอาหาร ขาดธาตุเหล็ก ถ้ากินแป้ง น้ำตาลและไขมันมากเกินไป จะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน กินอาหารรสเค็มตั้งแต่เด็กจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- ๓.๓ เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่ดี ควรกินอาหารให้ถูกต้อง คือ ครบถ้วน เพียงพอ หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และเป็นอาหารที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารพิษที่เป็นอันตราย

๓.๔ การใช้เครื่องครัวที่ไม่สะอาดจะทำให้อาหารไม่สะอาดและก่อให้เกิดโรคได้

ข้อปฏิบัติ

- เลือกซื้อและกินอาหารที่สะอาดปลอดภัยให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ตามความต้องการตามวัยของเด็กจะต้องได้รับสารอาหารโปรตีนเป็นสัดส่วนมากกว่า
- ปรง กินอาหาร และเก็บอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- กินไข่และคีมนมให้เหมาะสมกับวัย
- คีมน้ำสะอาดอย่างน้อยวัยละ ๘ แก้ว
- รักษาเครื่องครัว เช่น มีด หม้อ จาน ชาม ช้อน กระทะ เป็นต้น ให้สะอาดเสมอ
- ล้าง จาน ชาม ช้อน หลังรับประทานอาหารทันที และผึ่งให้แห้งก่อนเก็บเข้าสู่
- ภาชนะที่ใส่อาหารที่ปรงแล้ว ต้องมีฝาปิดเพื่อป้องกันแมลงไต่ตอม
- การให้นมแม่ในเด็กทารกเป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่หากจำเป็นต้องให้นมผสม ต้องแน่ใจว่าขวดนมและอุปกรณ์ต่างๆ ต้องสะอาดมีการต้ม หรือล้างด้วยน้ำคั้นสุกทุกครั้งก่อนนำมาใช้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :



คีมน้ำสะอาดที่ต้มสุกหรือผ่านการกรอง ภาชนะที่ใช้บรรจุน้ำคีมน้ำใช้ต้องสะอาด ทั้งภายใน ภายนอกและมีฝาปิดให้มิดชิด เพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนทั้งไม่ให้ปนแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

๔.๑ คนเราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่ต้องรับประทานอาหารเช้าถึง ๗ วัน แต่ถ้าไม่ได้คีมน้ำเพียง ๓ วัน ก็คงจะมีชีวิตอยู่ได้ยาก น้ำคีมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตประจำวัน แต่ในน้ำคีม อาจมีสารเคมีปนเปื้อนมาด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการผลิตและปรับปรุงคุณภาพน้ำนั้น ชนิดและปริมาณของสารเคมีที่ใช้จะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับแหล่งน้ำดิบที่นำมาใช้ในการผลิตน้ำคีม หากแหล่งน้ำดิบเป็นน้ำที่มีคุณภาพต่ำก็จำเป็นต้องใช้สารเคมีจำนวนมาก หากแหล่งน้ำดิบเป็นน้ำที่มีคุณภาพดี ก็ใช้สารเคมีจำนวนน้อยหรือไม่ต้องใช้เลย น้ำที่คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันใช้เป็นน้ำคีม คือ น้ำฝน น้ำประปา และน้ำคีมบรรจุขวด น้ำที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคีมคือ น้ำคีม

๔.๒ คุณลักษณะของน้ำ ที่เป็นน้ำคีม-น้ำใช้ ต้องเป็นน้ำที่สะอาดปราศจากสิ่งเจือปน หรือสารพิษต่างๆ ได้แก่ เชื้อโรค โลหะหนัก และสารเคมี ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นโรคระบบทางเดินอาหาร ตามแต่ลักษณะของเชื้อโรคและชนิดของสารพิษ ที่ปนเปื้อนอยู่ในน้ำ เช่น เชื้อแบคทีเรียทำให้ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงอย่างแรง ได้แก่ บิด ไทฟอยด์ เชื้อไวรัสทำให้ป่วยเป็นโรคตับอักเสบชนิดเอ และบี และพยาธิ ซึ่งพยาธิที่ติดต่อสู่คน ได้แก่ พยาธิใบไม้ ในเลือด พยาธิตัวตืด พยาธิตัวกลม ที่ล้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยทั้งแบบเฉียบพลัน และแบบเรื้อรัง

๔.๓ เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวและชุมชนมีสุขภาพที่ดี ควรเลือกคีมน้ำให้ถูกต้องคือ น้ำที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารพิษที่เป็นอันตราย

ข้อปฏิบัติ

- การจัดหาแหล่งน้ำที่ถูกสุขลักษณะ ได้แก่
 - ระบบประปา เป็นระบบที่น้ำผ่านกระบวนการที่ทำให้สะอาดปราศจากเชื้อโรค ได้มาตรฐานน้ำคีมแล้วจ่ายให้ประชาชนด้วยระบบท่อ ซึ่งถือว่าเป็นบริการที่สะดวก

- ภาชนะเก็บน้ำฝนประจำครอบครัว เช่น ตุ่มน้ำและถังเก็บน้ำฝน ทำด้วยคอนกรีต หรือสแตนเลส หรือ พีวีซี เป็นต้น ที่ต้องดูแลความสะอาดอยู่เสมอ
- บ่อน้ำตื้น เป็นบ่อน้ำขนาดเล็กที่ควรสร้างให้ถูกหลักสุขาภิบาล คือ มีขานบ่อ ฝาปิดปากบ่อ โดยที่ตั้งของบ่อ ต้องห่างไกลจากส้วม คอกสัตว์ หลุมฝังกลบขยะ และแหล่งมลพิษอื่นๆ
- บ่อน้ำบาดาล เป็นบ่อน้ำลึก มีปริมาณน้ำมาก และคุณภาพน้ำอยู่ในเกณฑ์ดี
- การต้มเป็นวิธีทำน้ำให้สะอาดที่ง่าย สะดวก ประหยัด และปลอดภัยที่สุดเพราะเชื้อโรคในน้ำจะถูกความร้อนทำลายหมด การต้มน้ำต้องต้มให้แน่ใจจนน้ำเดือดและปล่อยให้เดือดอยู่นานอย่างน้อย ๕ นาที
- การกรองเป็นวิธีการปล่อยให้น้ำไหลผ่านชั้นของวัตถุต่างๆ คือ ทรายละเอียด ทรายหยาบ ถ่าน กรวด ละเอียด กรวดหยาบ อิฐหัก เป็นต้น ดินหรือฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่ลอยอยู่ในน้ำจะถูกชั้นวัตถุต่างๆเหล่านี้กรองเอาไว้ น้ำที่ผ่านการกรองนี้จะเป็นน้ำที่ใสสะอาด แต่อาจจะมีเชื้อโรคปะปนอยู่ ดังนั้น ถ้าจะใช้ดื่มก็ควรนำไปต้มให้เดือดเสียก่อน
- การกลั่นเป็นวิธีทำน้ำสะอาด ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายมากแต่ได้น้ำที่บริสุทธิ์ที่สุด หลักในการทำน้ำกลั่นคือต้มน้ำให้กลายเป็นไอ แล้วปล่อยให้ไอน้ำที่ได้ผ่านไปในพื้นที่เย็นๆ ไอน้ำก็จะกลั่นตัวกลายเป็นหยดน้ำ เนื่องจากการทำน้ำกลั่นต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก เราจึงไม่นิยมนำน้ำกลั่นมาดื่มหรือใช้ปรุงอาหาร แต่นิยมนำไปใช้ในวงการแพทย์ เช่น ใช้ผสมกับยาฉีด หรือยารับประทาน หรือใช้ในงานอุตสาหกรรมบางอย่าง
- การทำให้ตกตะกอน เป็นวิธีที่ง่ายและใช้กันทั่วไป โดยการใส่สารส้มแกว่งในภาชนะที่เก็บน้ำแล้วตั้งทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง สิ่งสกปรกที่ลอยอยู่ในน้ำจะแยกตัวจับกันเป็นกลุ่มก้อนเล็กๆ และตกตะกอนลงไปอยู่ที่ก้นของภาชนะ น้ำส่วนบนก็จะใสดีขึ้น แต่น้ำที่ใสก็ยังไม่สะอาด และปลอดภัยพอที่จะนำไปใช้ดื่มหรือปรุงอาหารได้ เพราะในน้ำยังอาจมีเชื้อโรคหรือแร่ธาตุต่างๆ อยู่ ก่อนนำไปใช้จึงควรต้มให้เดือดนานประมาณ ๕ นาที
- การใช้สารเคมี โดยการใส่สารเคมีบางชนิดลงในน้ำเพื่อต้องการฆ่าเชื้อโรค สารเคมีที่ใช้ได้แก่
 - คลอรีน เหมาะสำหรับการทำน้ำให้สะอาดทีละมากๆ และน้ำนั้นใสอยู่แล้ว อาจใช้คลอรีนชนิดผงหรือชนิดน้ำก็ได้ เมื่อเติมลงในน้ำแล้วให้คนละลายเข้ากับน้ำแล้วคนกลั่นดู ถ้าได้กลิ่นคลอรีนเล็กน้อยก็ถือว่าใช้ได้ จากนั้นปล่อยทิ้งไว้สัก ๓๐ นาที โดยปิดฝาภาชนะ แล้วเปิดฝาเพื่อให้คลอรีนระเหยออกไปก่อนจึงนำไปใช้ได้
 - ด่างทับทิม เหมาะสำหรับการทำน้ำจำนวนน้อยให้สะอาด หรือต้องการใช้ฆ่าเชื้อโรคที่ติดมากับผักสดและผลไม้ หรือนำไปล้างบาดแผล โดยละลายด่างทับทิมเข้ากับน้ำจนเป็นสีชมพูอ่อนก็นำไปใช้ได้
 - ทิงเจอร์ไอโอดีน ใช้ทิงเจอร์ไอโอดีนชนิด ๓ % หรือ ที่ใช้ใส่แผลสด ๒ % ก็ได้ โดยหยดลงในน้ำประมาณ ๔ – ๖ หยดต่อน้ำ ๑ ลิตร แล้วตั้งทิ้งไว้ ๒๐ – ๓๐ นาที เชื้อโรคจะถูกทำลายหมด น้ำก็จะใสสะอาดสามารถนำไปใช้ดื่มหรือปรุงอาหารได้
- น้ำดื่มบรรจุขวด ควรเลือกที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีกรดตกตะกอน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๕. ขั้วถ่ายในส้วมกำจัดอุจจาระ รวมทั้งอุจจาระของเด็ก โดยเทลงในส้วมและรักษาความสะอาด ด้วยการราดน้ำทุกครั้ง ให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ในกรณีที่ไม่มีส้วม ควรกำจัดอุจจาระด้วยวิธีฝังกลบ

๕.๑ โรคอุจจาระร่วง มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการพบเชื้อโรคในอุจจาระของคนและสัตว์ โดยปนเปื้อนมากับน้ำและอาหาร ที่สัมผัสกับภาชนะบรรจุ มือ สถานที่ใช้เตรียมอาหาร หรือสัมผัสโดยตรงด้วยการกิน จึงควรมีกระบวนการกำจัดอุจจาระทั้งของคนและสัตว์อย่างถูกสุขลักษณะ ผู้ใหญ่ต้องขั้วถ่ายในห้องส้วมทุกครั้ง สำหรับเด็กเล็กหรือผู้ที่ไม่ได้ขั้วถ่ายลงโถส้วมหรือห้องส้วม ควรกำจัดด้วยการฝังกลบ ส่วนมูลสัตว์ควรกำจัดให้ห่างจากแหล่งที่อยู่อาศัย ทางเดินสาธารณะ บริเวณสนามเด็กเล่น และแหล่งน้ำด้วย การฝังกลบเช่นกัน

๕.๒ หลังจากขั้วถ่ายเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือแอลกอฮอล์แบบไม่ใช้น้ำ ด้วยวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ๗ ขั้นตอน

๕.๓ หมั่นทำความสะอาดห้องส้วมอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ด้วยวิธี ๕ ขั้นตอนคือ ราด ขัด ราด ฉีด เช็ด

- ราดน้ำทิ้งเพื่อทำความสะอาดโถส้วม บริเวณผนังและพื้น แล้วฉีดน้ำยาทำความสะอาด
- ใช้แปรงขัดด้านในโถส้วม บริเวณผนังและพื้นให้ทั่ว
- ราดน้ำทิ้งเพื่อทำความสะอาดโถส้วม บริเวณผนังและพื้น
- ฉีดน้ำยาทำความสะอาดบริเวณกลอนประตู ที่ฉีดน้ำ สายส่งน้ำ ที่กอดน้ำ ที่พักน้ำฝาปิด ฝารองนั่ง และฐานรอบโถ
- ใช้ผ้าหมาดเช็ดให้ทั่วบริเวณกลอนประตู ที่ฉีดน้ำ สายส่งน้ำ ที่กอดน้ำ ที่พักน้ำฝาปิด ฝารองนั่ง ปากโถ และฐานรอบโถแล้วเช็ดด้วยผ้าแห้ง เพื่อเป็นแบบอย่างในการล้างส้วมที่ถูกต้อง

๕.๔ สำหรับสถานศึกษาควรจัดพื้น ผนัง เพดาน โถส้วม โถปัสสาวะ น้ำใช้ที่สะอาด ภาชนะเก็บกักน้ำ อ่างล้างที่ทำได้ด้วยวัสดุเรียบ มีก๊อกน้ำ สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูลและถังเก็บกัก ไม่รั่ว แดก หรือชำรุด ห้องส้วมแยกเพศชาย-หญิง พร้อมมีป้ายหรือเครื่องหมายบอกชัดเจน ในห้องส้วมหญิงควรมีถังขยะ และมีฝาปิดที่ อยู่ในสภาพดี ประตู มีมือจับที่ ปิด-เปิดสะอาด สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

๕.๕ ควรมีการพัฒนาส้วมสาธารณะให้ได้มาตรฐาน โดยอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งจากเจ้าของสถานที่ ผู้ดูแลทำความสะอาด ผู้ใช้บริการ ตลอดจนการประสานความร่วมมือที่ดีทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคีเครือข่าย และประชาชน เพื่อให้ได้ส้วมมาตรฐาน HAS เรื่องความสะอาด (Healthy) เพียงพอ (Accessibility) และปลอดภัย (Safety) ซึ่งจะทำให้คุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่โดยรวมของประชาชนในประเทศดีขึ้น

ข้อปฏิบัติ

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีภาชนะปิดมิดชิด
- ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
- ดื่มน้ำสะอาดที่มีการปิดผนึกมิดชิด หากไม่แน่ใจควรต้มก่อนดื่ม
- เด็กเล็กควรดูแลวิธีการล้างขูดนม การนมขงที่ถูกต้อง

- ดูแลรักษาร่างกาย เล็บ ผม เสื้อผ้าให้สะอาด
- กำจัดแหล่งขยะให้ไกลจากแหล่งชุมชน

พฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง

1. นั่งบนโถส้วม



2. ไม่ทิ้งวัสดุอื่น นอกจากกระดาษชำระลงโถส้วม



3. ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้ง หลังการใช้ส้วม



4. ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม



พฤติกรรมการใช้ส้วมที่ผิด

1. ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วม



2. ทิ้งผ้าอนามัยหรือเศษวัสดุอื่นลงในโถส้วม



ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. ทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จำเป็นต้องนอนหลับให้พอเหมาะสมกับความต้องการ ซึ่งแตกต่างกันตามวัย เพราะการนอนหลับที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมให้แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี เด็กเติบโตเพิ่มส่วนสูง สมองได้จัดเก็บความจำช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงาน และจิตใจแจ่มใสไม่หงุดหงิดง่าย

๖.๑ คนเราใช้เวลา ๑ ใน ๓ ของช่วงชีวิตในการนอนหลับ ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพ ระหว่างการนอนหลับที่เป็นไปครบวงจรจากหลับตื้น หลับลึก หลับแบบฝัน เกิดขึ้นหลายรอบในการนอนหลับแต่ละวัน ร่างกายส่วนใหญ่พักผ่อน ลดอุณหภูมิ ลดการเผาผลาญพลังงาน ในบางช่วงมีการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยซ่อมแซมเซลล์ ทำให้อวัยวะในร่างกายชะลอความเสื่อม มีการเติบโตของสมองและร่างกาย เด็กจึงเติบโตสูงขึ้น มีการสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

๖.๒ การนอนหลับสำคัญมากสำหรับการทำงานของสมอง โดยเฉพาะการเรียนรู้และการเพิ่มทักษะในการเคลื่อนไหว เช่น การเล่นกีฬา การเล่นเกม เพราะแม้ว่าร่างกายส่วนใหญ่จะพักผ่อน และการรับรู้จะลดลงจนไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัวในเวลานอนหลับ แต่ในบางช่วง สมองหลายบริเวณจะทำงานจัดระเบียบความจำที่เกิดจากประสบการณ์ ความคิดความรู้สึกในวันนั้น เรียบเรียงเก็บความจำเพื่อใช้งาน (working memory) ในการเรียนรู้และการทำงานขั้นต่อไป เมื่อตื่นขึ้นจึงพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ สามารถจดจ่อมีสมาธิ และแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การนอนหลับยังช่วยผ่อนคลายความเครียด เมื่อนอนเต็มอิ่มตื่นแล้วจึงรู้สึกสดชื่น อารมณ์สงบลงไม่สับสน จึงมักจะสามารรถแก้ความขัดแย้งในใจที่เดิมหาทางออกไม่ได้ ควบคุมตัวเองไม่ให้วุ่นวาย หงุดหงิดง่าย จึงมีสติตอบสนองกับสิ่งเร้าและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

๖.๓ ความต้องการการนอนหลับในวันหนึ่งๆ มีความแตกต่างกันในแต่ละวัย และแม้แต่ในวัยเดียวกัน แต่ละคนอาจมีความต้องการที่แตกต่างกัน จำนวนชั่วโมงของการนอนหลับที่เหมาะสมของแต่ละวัย คือ

เด็กแรกเกิด (๑-๒ เดือน)	๑๖-๑๘ ชั่วโมง (หลับตื่นหลายครั้งทั้งกลางวันกลางคืน)
เด็กวัย ๓-๑๑ เดือน	๑๔-๑๕ ชั่วโมง (หลับตื่นหลายครั้งโดยกลางคืนนอนมากกว่า)
เด็กวัย ๑-๒ ปี	๑๒-๑๔ ชั่วโมง (หลับตลอดคืน หลับกลางวัน ๑ ถึง ๓ ชั่วโมง)
เด็กวัย ๓-๕ ปี	๑๑-๑๓ ชั่วโมง (หลับตลอดคืน หลับกลางวัน ๑ ถึง ๒ ชั่วโมง)
เด็กประถม (๖-๘ ปี)	๑๑ ชั่วโมง (หลับตลอดคืน)
เด็กประถมปลาย (๙-๑๑ ปี)	๑๐ ชั่วโมง
เด็กมัธยมต้น (๑๒-๑๔ ปี)	๙.๒๕ ชั่วโมง
เด็กมัธยมปลาย (๑๕-๑๗ ปี)	๘.๕ ชั่วโมง
ผู้ใหญ่	๗-๘ ชั่วโมง

๖.๔ จากการสำรวจพบว่าประชากรทั่วโลกทั้งเด็กและผู้ใหญ่ กำลังประสบปัญหาการนอน ไม่ว่าจะเป็นนอนไม่หลับ นอนไม่พอ นอนไม่มีคุณภาพอยู่มาก สังเกตได้ง่ายจากการง่วง หลับใน สัปหงกในเวลากลางวันขณะทำกิจกรรม โดยควบคุมตัวเองฝืนไว้ไม่ได้ชั่วเวลาเป็นวินาทีจนหลายนาที และการที่ต้องนอนหลับชดเชย “ให้หนี้ที่สะสมไว้” จนตื่นสายในวันหยุด ผลกระทบของการอดนอนต่อสุขภาพมีทั้งในระยะแรก คือ วันรุ่งขึ้นหลังจากนอนดึกเกินไป การนอนน้อยติดต่อกันหลายวัน และระยะยาวหลังจากนอนไม่พอเพียงอย่างเดียว

- **ปัญหาการเรียนรู้ สมาธิ ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ ทำงานช้า ผลิตผลด้อย พัฒนาทักษะทางกีฬา คนตรี ไม่ได้ดีเท่าที่ควร ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาด้อยกว่าศักยภาพ และด้อยสมรรถภาพในการทำงาน** ทั้งนี้ มีการศึกษาพบว่าคนที่นอนเพียง ๔ ชั่วโมงต่อคืน ติดต่อกัน ๔-๕ วัน จะส่งผลให้ระดับการรับรู้และการทำงานของสมองด้อยลงเท่ากับคนที่อดนอนถึง ๒๔ ชั่วโมงติดต่อกัน
- **ปัญหาสุขภาพ ในระยะแรก ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เหงื่อเย็น มึนงงง่วงงัวมัว ง่วงหลับใน ร่างกายของเด็กและวัยรุ่นจะเติบโตไม่ปกติ ความสูงน้อยกว่าที่ควร เจ็บป่วยติดเชื้อง่าย ในระยะยาวมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ปัญหาที่สำคัญที่เกี่ยวกับการอดนอนเรื้อรังอีกอย่างหนึ่งคือการบาดเจ็บและการตาย เนื่องจากอุบัติเหตุทางจราจรและในการทำงาน ทั้งนี้ ยังพบว่าครึ่งหนึ่งของผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางจราจรนั้น มีสาเหตุมาจากการหลับใน และมีอายุระหว่าง 16-25 ปี**
- **ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ เด็กปฐมวัยที่มีปัญหาการนอน มีแนวโน้มจะสูบบุหรี่ ซึมเศร้า วิตกกังวล และเป็นโรคอ้วนเมื่อเป็นวัยรุ่น มากกว่าเพื่อนๆ วัยเดียวกันที่ได้นอนอย่างเต็มที่** มีการสำรวจพบว่าวัยรุ่นที่นอนหลับหลังเที่ยงคืนมีความเสี่ยงต่อความหุนหันงู้อึกก้าวร้าว และมีความรุนแรงมากกว่าอย่างชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่นอนหลับก่อนเที่ยงคืน การนอนไม่เพียงพออย่างเรื้อรัง มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตได้แก่ ภาวะวิตกกังวล และโรคซึมเศร้า
- **ปัญหาสังคมและเศรษฐกิจ ครอบครัว องค์กรและรัฐ เสียกำลังคนที่มีประสิทธิภาพ เสียค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ ค่าใช้จ่ายในการซื้อยานอนหลับ และสังคมขาดความสงบสุขและความปลอดภัย**

๖.๕ ทุกครอบครัว และทุกฝ่ายในสังคม ควรให้ความสำคัญกับการนอนหลับให้เพียงพอ โดยเฉพาะสำหรับเด็กตั้งแต่ทารกถึงวัยรุ่น จัดเวลา สร้างบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ลดแสง สี เสียง ที่รบกวนการนอน จัดที่ทาง และเครื่องนอนที่สะอาดปราศจากสิ่งรบกวน เช่น แมลง ฝุ่น

- สำหรับทารกและเด็กเล็ก พ่อแม่ควรให้ความใกล้ชิดทำกิจกรรมที่อ่อนโยนช่วงก่อนนอนเป็นกิจวัตรสม่ำเสมอ เช่น เล่านิทาน ร้องเพลงกล่อม หลังจากให้นม พาไปขับถ่าย และแปรงฟันแล้ว จะช่วยสร้างนิสัยที่ดีและลดปัญหาการขัดแย้งต่อต้านของเด็กทำให้เลี้ยงง่าย ในห้องนอนหรือบริเวณที่เด็กนอน ไม่ควรมีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เกมส์หรือของเล่นที่น่าตื่นเต้น และไม่ควรมีให้เด็กเล่น โลกเอนจิกค์มาก หรือดูวิดีโอในช่วงค่ำหรืออย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนยากและอาจฝันร้ายได้
- สำหรับเด็กวัยประถมศึกษาและวัยรุ่น ครอบครัวควรตกลงกับเด็กในการแบ่งเวลา เล่น ออกกำลังกาย ทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียน และเวลาที่ควรเข้านอนและตื่นนอน ถ้าเด็กได้นอนพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ตื่นเช้าจะไม่ง่วงงัว จะร่วมมือเตรียมไปเรียนให้ทัน ส่วนทางโรงเรียนคุณครูควรประสานงานกันระหว่างรายวิชาในการให้งานการบ้านที่พอเหมาะกับพัฒนาการและเวลา ไม่ซ้ำซ้อน และสื่อสารกับ

ผู้ปกครอง ร่วมกันช่วยให้เด็กเรียนรู้ได้ดี มีสุขภาพดี ได้นอนหลับอย่างเพียงพอ โรงเรียนมัธยมอาจปรับเวลาเข้าเรียนให้สายลง เพื่อให้สอดคล้องกับสรีระของวัยรุ่นที่มีการปรับระบบการควบคุมการหลับตื่น นอนดึกขึ้น แต่ยังคงต้องการนอน ๘.๕ ชั่วโมงต่อวัน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๗. สร้างและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว ให้เกิดความผูกพันเป็น “สายใยรัก” ของพ่อแม่ลูก พี่น้อง กับปู่ย่า ตายาย และญาติๆ ซึ่งแสดงออกเป็นการเอาใจใส่ดูแลความเป็นอยู่ ติดต่อบริการด้วยความรักความเข้าใจต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลร่วมทุกข์ร่วมสุข ใช้เวลาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ

๗.๑ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะเด็กๆ ที่พ่อแม่และญาติๆ ให้ความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ดูแล ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีคุณภาพ จะมีความผูกพันทำให้เด็กรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ทำให้มีจิตใจที่มั่นคงเป็นตัวของตัวเองและมีแรงจูงใจใฝ่หาความสำเร็จ มีความพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมีจุดมุ่งหมายที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป สำหรับผู้ใหญ่ที่สัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นในครอบครัวทำให้เกิดความสุข มีกำลังใจที่จะต่อสู้เพื่อครอบครัว ส่วนผู้สูงอายุที่มีบทบาทและกิจกรรกับลูกหลาน จะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวที่มีความหมาย ทำให้ร่างกาย จิตใจสดชื่น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพ บรรยากาศที่ดี และช่วยดูแลซึ่งกันและกันในครอบครัว

๗.๒ ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานที่สำคัญของสังคมในการกำเนิดชีวิต อบรมเลี้ยงดูด้วยความรักเอื้ออาทร เกื้อหนุนให้สมาชิกเติบโต ปลูกฝังและเป็นแบบอย่างความเป็นมนุษย์ ดังนั้น ครอบครัวที่อบอุ่นจะเป็นกำลังสำคัญในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันภัยทางสังคม เช่น สิ่งเสพติด อบายมุข และพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมให้กับเด็กและสมาชิก ส่งผลให้สังคมเข้มแข็งและน่าอยู่

๗.๓ จิตใจความรู้สึกนึกคิด มีผลต่อสุขภาพทางร่างกาย เมื่อจิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส ร่างกายจะแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค และทำหน้าที่ต่างๆ ได้ตามปกติ คนที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสจะมีโอกาสสร้างเพื่อน มีแต่คนอยากคบหาสมาคม

๘.๔ ปัจจุบันการดำเนินชีวิตมีการแข่งขันมาก ต้องเร่งรีบเพื่อหารายได้มาซื้อวัตถุเพื่อตนเองและครอบครัว สังคมสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้อยากได้ อยากมีเพิ่มขึ้น จนบ่อยครั้งเกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในตนเองกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน มักเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งหากบุคคลมีความเครียดมากเป็นเวลานานต่อเนื่องหาทางแก้ไขไม่ได้จะกลายเป็นเครียดเรื้อรัง ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนที่ส่งผลให้ลดการอักเสบ ลดภูมิคุ้มกัน และลดความสามารถในการจดจำ โดยทำให้เซลล์ประสาทในสมองบริเวณที่เก็บความจำเสื่อมสลาย หากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะเครียดเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทั้งยังเพิ่มความเครียดต่อสุขภาพในระยะยาว ความเครียดเรื้อรังทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เกิดแผลในกระเพาะอาหาร หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ หอบหืด โรคกระเพาะ ความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานลดน้อยลง สมรรถภาพทางเพศลดลงเกิดความหงุดหงิด พฤติกรรมก้าวร้าวและความเจ็บป่วยทางจิตใจ และเสียสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง

๘.๕ การมองโลกในแง่ดี สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง การผ่อนคลาย การฝึกให้ตนเองสามารถจัดการกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ ควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงไม่หวั่นไหวง่ายกับความกลัว ความโกรธ ความผิดหวัง หรือแม้แต่ความดีใจสุดขีด ทำให้ชีวิตมีความสุขง่ายขึ้น ทำให้ลดความทุกข์ มีความสามารถอดทน ปรับตัวได้ดี ไม่ถูกรบกวนจากเรื่องจุกจิก รำคาญใจ และแก้ปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น มีจิตใจเข้มแข็งและมีความสงบ ส่งผลให้สุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ทำให้ไม่แก่เร็ว

ข้อปฏิบัติ

- เห็นความสำคัญของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว และตระหนักถึงคุณค่าของการให้ความสนใจใส่ใจ การสื่อสารที่ดีต่อกัน และการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
- มีหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน หรือการปฏิบัติต่อกันอย่างมีความเมตตาและคุณธรรม
- ครอบครัวต้องมีการเตรียมวางแผนพัฒนาสัมพันธภาพของสมาชิกให้ปรับเปลี่ยนอย่างสร้างสรรค์ตามสภาพการณ์ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เมื่อมีลูกเกิดใหม่ เมื่อย้ายที่อยู่ หรือเปลี่ยนงาน
- หมั่นทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เป็นการใช้เวลา พลังกาย ใจ และความคิด เพื่อเสริมสร้างคุณค่า ความสุข ความร่าเริงแจ่มใสให้ตนเอง เช่น ศึกษาหาความรู้ที่สนใจ อาสาสมัครทำสาธารณประโยชน์ ดนตรี กีฬา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยวในธรรมชาติ
- สร้างความกระตือรือร้นให้กับชีวิต โดยสร้างความคาดหวังที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และลงมือทำเพื่อบรรลุเป้าหมายเป็นขั้นตอน
- มองโลกในแง่ดี พัฒนาอารมณ์ขัน มองในแง่ดีให้ประโยชน์ มองจากหลายมุมที่อาจจะเป็นไปได้ จะช่วยให้ทำ “วิกฤติเป็นโอกาส” ได้
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย อย่าหมกมุ่นเกินไป ควรปรึกษาหารือ ค่อย ๆ คิดหาทางออก
- พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและอารมณ์มั่นคง ด้วยการฝึกสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและฝึกสมาธิ หรือหาที่พึ่งทางใจตามหลักศาสนาและความศรัทธา

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๘. จัดเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนหย่อนใจ ให้สมดุลกับการทำงานและการศึกษา รู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และทำจิตใจให้ร่าเริง ผ่อนคลายความตึงเครียด รวมทั้งรับการตรวจสุขภาพเป็นระยะ และรับวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันตามกำหนด

๘.๑ การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เกิดการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายซ้ำๆ กัน นานพอที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมขณะทำงานบ้าน ทำสวน บริหารร่างกาย การเดินเร็ว หรือเล่นกีฬาก็ได้ การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ ให้ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความบ่อย ความหนัก และความนาน โดยจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

- สุขภาพร่างกายแข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ได้บริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่างๆ
- ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังและทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
- นอนหลับสบาย หลับนาน
- การขับถ่ายดี
- ชะลอความแก่ และความเสื่อม ทำให้ดูอ่อนกว่าวัยและช่วยยืดอายุให้ยืนยาว
- ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจแจ่มใส
- เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างดี และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- ช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น ช่วยลดความอ้วน อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน เป็นต้น
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคม นอกจากนั้น ทุกคนควรจะสังเกตสุขภาพของตนเอง และสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ และการไปรับการตรวจสุขภาพตามความเหมาะสม ในแต่ละวัย จะสามารถติดตามสภาวะของร่างกาย ค้นพบความผิดปกติแต่แรกและรักษาได้ทันทั่วทั้งที่
- ช่วงแม่ตั้งครรภ์ควรมีการตรวจสุขภาพอย่างน้อย ๔ ครั้ง
- ทารกและเด็กปฐมวัย ควรได้รับการตรวจสุขภาพตั้งแต่แรกเกิด อายุ ๑,๒,๖,๙,๑๒ เดือน และทุก ๆ ๖ เดือน จนถึง ๓ ปี ทุกปี ตั้งแต่ ๔-๖ ปี เด็กวัยประถมศึกษา และวัยรุ่น ๑ – ๒ ปี ต่อครั้ง

๘.๒ การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงตามสภาพอายุที่เพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ และภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน หรือไขข้อเสื่อม

๘.๓ เด็กและเยาวชนในปัจจุบันค่อนข้างจะใช้เวลามากในแต่ละวันไปกับการใช้สื่อและเทคโนโลยีใหม่ๆ เช่น การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมออนไลน์ และการใช้โทรศัพท์มือถือ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรทำความเข้าใจกับเด็กๆ ถึงการใช้เวลาที่เหมาะสม และการใช้เวลาให้ได้ประโยชน์สูงสุด ไม่ควรใช้ชีวิต คำ ว่ากลัว แต่ต้องพูดคุยและทำข้อตกลงกันว่า จะทำตารางการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร

๘.๔ สำหรับเด็กเล็กกว่า ๓ ขวบ ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์เลย

ข้อควรปฏิบัติ

- เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และค่อย ๆ เพิ่มให้มากขึ้น และนานขึ้น ตามความพร้อมของร่างกาย
- ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ๓ – ๕ วันต่อสัปดาห์
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในอิริยาบถเดิมนานๆ และพยายามใช้เครื่องทุ่นแรงตามความจำเป็น
- ตรวจสอบสภาพตามความเหมาะสม และขอคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและภาวะสุขภาพ
- พุดคุยกับเด็กเรื่องการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และทำตารางการใช้เวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม
- ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า ๓ ขวบ ดูโทรทัศน์

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๘. มีสำนักแห่งความปลอดภัย ตั้งสติให้ดีไม่ตกอยู่ในความประมาท ป้องกันอุบัติเหตุ การบาดเจ็บและโรคติดต่อต่างๆ งดบุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด การพนัน รวมทั้งคิดไตร่ตรองคำนึงถึงความปลอดภัยและความรับผิดชอบ ก่อนจะมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาร้ายแรงของตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

๘.๑ บุหรี่ “ติดง่าย เลิกยาก” การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อตัวเองและผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ใกล้ชิด ก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคเส้นเลือดเลี้ยงสมองและหัวใจตีบ โรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น หญิงตั้งครรภ์และเด็กที่อยู่ในห้องที่มีคนสูบบุหรี่จะได้รับผลเสียทางสุขภาพ เด็กจะป่วยด้วยปัญหาทางเดินหายใจ องค์การอนามัยโลก คาดการณ์ว่าบุหรี่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตประมาณ ๔ ล้านคนต่อปี ในอีก ๓๐ ปีข้างหน้าจะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๐ ล้านคนต่อปี สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณ ๔๒,๐๐๐ คน

๘.๒ สุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ไวน์ กระแช่ มีผลต่อสมองและระบบประสาท ทำให้ผู้ดื่ม มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ลดสมรรถภาพการรับรู้การตัดสินใจ การยั้งคิดและการควบคุมตนเอง จึงเพิ่มความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท ทำร้ายกัน และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยขาดความรับผิดชอบ เมื่อระดับแอลกอฮอล์สูงมากจะทำให้หมดสติสัมปชัญญะ ผู้ดื่มบ่อยๆ เป็นเวลานาน จะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ดับแฉ่ง และสมองพันเพื่อนได้

๘.๓ สิ่งเสพติด เช่น ยาบ้า เฮโรอีน สารระเหย มีฤทธิ์ต่อสมองอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้เสพต้องใช้ในปริมาณที่มากขึ้น จนต้องทำทุกอย่างเพื่อจะได้เสพ ซึ่งทำให้สูญเสียการควบคุมตนเอง มักเกิดปัญหาซ้ำซ้อน อุบัติเหตุ ความรุนแรง นอกเหนือไปจากเสียสุขภาพ เสียเวลา เสียทรัพย์สิน ขาดโอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพ ทั้งยังเป็นความคิดทางกฎหมาย

๘.๔ การพนัน เป็น อบายมุขอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นถอนตัวได้ยาก เป็นผลให้สูญเสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ เกิดปัญหาชีวิต ครอบครัว การเรียน การประกอบอาชีพ และเสี่ยงต่อความรุนแรง

- ๘.๕ ทุกคนควรป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษ และพิษภัยของบุหรี่ สุรา สารเสพติด และการพนัน เพื่อให้ได้หลักเลี่ยงการใช้สิ่งเสพติดเหล่านี้ เวลาเผชิญกับปัญหาจะได้รู้จักการตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ไม่ต้องพึ่งสิ่งเสพติด หากไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือญาติผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ ไม่ทดลองสูบบุหรี่ ใช้สุราหรือ สิ่งเสพติด กล้าที่จะปฏิเสธเมื่อมีผู้อื่นชักชวน และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พ่อแม่ต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ในการรับผิดชอบต่อครอบครัว รักเดียวใจเดียว มีการวางแผนชีวิตครอบครัว ไม่เสพลิงเสพติดทุกชนิด
- ๘.๖ ในโรงเรียน ครู อาจารย์ ต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ปรึกษาแนะนำในการปฏิบัติตัว ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม จัดให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ มีกลุ่มเพื่อนที่คอยดูแลซึ่งกันและกัน ครูอาจารย์ต้องคอยดูแลสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน รวมทั้งประสานงานกับผู้ปกครอง
- ๘.๗ ทุกคนในชุมชน ต้องมีส่วนร่วมที่จะทำให้ชุมชนปลอดภัยและเอื้อต่อคุณภาพชีวิต และอยู่ร่วมกัน โดย ปราศจากบุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด การพนัน และแหล่งยั่วยู่ทางเพศ

ข้อปฏิบัติ

- สำหรับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่ ควรศึกษาเรียนรู้ให้เท่าทัน รู้จักปฏิเสธ และไม่ริเริ่มสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สิ่งเสพติด
- สำหรับคนที่เคยสูบบุหรี่/กำลังสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา ใช้สิ่งเสพติด ควรละ ลด เลิก โดยสามารถไปรับการตรวจรักษาได้จากสถานบริการสุขภาพ
- ใช้สติใคร่ครวญให้รอบคอบ เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นผู้เล่นการพนัน หรือเสี่ยงโชค ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเสพติดชนิดหนึ่งที่ถอนตัวยาก
- ร่วมในการมีเพศสัมพันธ์ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบ และความปลอดภัยทุกครั้ง

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑๐. มีความเป็นพลเมือง รับผิดชอบร่วมสร้างสรรค์สังคม รู้จักใช้สิทธิของตนโดยไม่ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น มีระเบียบวินัยใช้พลังงานอย่างประหยัด ดูแลรักษาสาธารณสมบัติ แหล่งน้ำ และสภาพแวดล้อมในชุมชน ตลอดจนความปลอดภัยของส่วนรวม เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน สำหรับตนเอง และผู้อื่นโดยเฉพาะเด็กๆ ในชุมชน

๑๐.๑ สภาวะแวดล้อมมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพอนามัยของบุคคล มีอิทธิพลต่อการสร้างความรู้สึกรัก พัฒนาสติปัญญา จิตใจและอารมณ์ สภาวะแวดล้อมทางกายภาพที่ถูกสุขลักษณะ สดชื่น ปราศจากมลภาวะ มีความเป็นธรรมชาติที่เอื้อต่อชีวิต และสภาวะแวดล้อมเชิงสังคมที่เป็นมิตร น่าอยู่ ปลอดภัย ทำให้มีความสุขสบาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด การพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สุขภาพกายและจิตที่ดีจึงต้องอาศัยการอยู่ในสิ่งแวดล้อมเชิงกายภาพและสังคมที่ดี ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ เมื่อทุกคนในชุมชนช่วยกันสร้างสรรค์

๑๐.๒ การพัฒนาสติปัญญาของเด็ก ให้สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งทางธรรมชาติ และทางสังคม และสามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ได้อย่างมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ผู้เกี่ยวข้องโดยเฉพาะพ่อแม่ ครู ผู้ดูแลเด็ก สื่อมวลชน ควรมุ่งส่งเสริมให้เด็กเข้าถึงข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพ โดยการฟัง พูด อ่าน เขียน สืบค้น ทำความเข้าใจ คิดใคร่ครวญอย่างมีเหตุผล ประเมิน และใช้ข้อมูลและแนวคิดเพื่อเลือก ลดความเสี่ยง และเพิ่มคุณภาพชีวิตของตน รวมทั้งมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้อื่นด้วยการบอก แนะนำ เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการริเริ่มกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเอาชนะอุปสรรคเชิงโครงสร้างของวัฒนธรรม และสังคมที่มีอิทธิพล และผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพ หรือสุขภาพะ เช่น การรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงอันตรายของการกินอาหารดิบ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การไม่ใช้ช้อนกลาง และเลิกค่านิยมอาหารที่อร่อยต้องเป็นอาหารดิบ จะเป็นชายเต็มตัวต้องดื่มสุราสูบบุหรี่ การใช้ช้อนกลางถือว่าเป็นสัมพันธที่ไม่สนิทกัน

๑๐.๓ ปัจจุบันสิ่งแวดล้อมถูกมนุษย์ทำลายไปมาก โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเกิดจากการขาดความรับผิดชอบต่อส่วนรวม จนเกิดเป็นปัญหาความไม่สมดุลทางธรรมชาติ เช่น การสะสมสิ่งปฏิกูลและขยะ สารพิษและมลภาวะในน้ำ ในดิน ในอากาศ ตลอดจนสภาพแปรปรวนของลมฟ้าอากาศจากภาวะเรือนกระจกที่ทำให้ผิวโลกร้อนขึ้น และสื่อมวลชนที่มีความรุนแรง ชั่วร้ายทางเพศ และสร้างความเป็นวัตถุนิยม ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกลับมาสู่ตัวคน ครอบครัว และสังคมส่วนรวม ทั้งด้านความเป็นอยู่ สุขภาพอนามัย พฤติกรรม การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เป็นปัญหาทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม

๑๐.๔ ทรัพยากรธรรมชาติ สัตว์ป่า และสิ่งแวดล้อมเมื่อได้รับการดูแลอนุรักษ์ จะทำให้เกิดความสมดุลในระบบนิเวศน์ ลดมลภาวะ ประหยัดพลังงานของประเทศและของโลก ทำให้สังคมโดยส่วนรวมอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สมาชิกในสังคมมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่พึงปรารถนา

ข้อปฏิบัติ

- ลดหรือหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปร์ย การเผาผลาญเชื้อเพลิง
- มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์ธรรมชาติและพัฒนาสีเขียวสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า
- ทุกคนควรพัฒนาจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อส่วนรวมและสิ่งแวดล้อม เช่น แยกทิ้งขยะตามประเภท กำจัดของเสียและสิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี ไม่เพิ่มมลภาวะ ไม่เปิดเครื่องเสียงให้ดังเกินไปจนรบกวนผู้อื่น
- ควบคุมการใช้สื่อต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีอิทธิพลอย่างยิ่ง เช่น หลีกเลี่ยงสื่อที่เป็นแบบอย่างความรุนแรง เพิ่มการใช้สื่อที่สร้างสรรค์ มีสุนทรียภาพ และเพิ่มโลกทัศน์
- ทุกคนต้องตระหนักว่าตนเองเป็นสภาวะแวดล้อมเชิงสังคมของเด็ก สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนร่วมสังคม ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทุกคนจึงควรคำนึงถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับบุคคลอื่น
- สร้างเสริมปัญญาให้กับเด็กด้วยการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ (Health Literacy) โดยเด็กสามารถคิด วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพของตนเอง แสวงหา และเข้าถึงความรู้ที่จำเป็นด้านสุขภาพ สร้างความเข้าใจ และ

ประเมินข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ต้องการนำสิ่งที่ได้ไปปฏิบัติ เพื่อปรับปรุง แก้ไข ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่
เป็นคุณต่อสุขภาพของตนเอง และสังคม รวมทั้งสามารถสื่อสารข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพให้กับผู้อื่น ได้