



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- มันทนา นัจจะนันท์. "การปรับปรุงการฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา,"
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2510.
(อัครสำเนา).
- บุญชม ไชยโกสีย์, คร., "การส่งเสริมการศึกษาระหว่างประจำการของครูประถมศึกษาศา
มหาสารคาม, วิทยาลัยวิชาการศึกษาสารคาม, 2511.
- บุญชื่น เตชะกัมพูช, "โครงการสุขภาพในโรงเรียนประถมศึกษาของสี่จังหวัดชายแดนภาค
ใต้," วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519.
(อัครสำเนา).
- บุญถิ่น อัครดากร. การเตรียมครู พระนคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2513.
- ประคอง วรรณสุต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู พระนคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2515.
- ประจวบ สมพงษ์ และ ปรีชา กิจวัฒน์ชัย. "ความรู้ทางด้านสุขภาพของนักเรียนในจังหวัด
นครราชสีมา" รายงานการวิจัย กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข,
2516. (อัครสำเนา).
- บุพา อุดมศักดิ์. "การศึกษาคำรู้และทัศนคติทางด้านสุขภาพต่อการสอนสุศึกษาของ
ครูระดับประถมศึกษาในประเทศไทย" การวิจัยเพื่อปริญญาเอก มหาวิทยาลัย
นอร์ทคาโรไลนา, 2512. (อัครสำเนา).
- สนอง สกลพราหมณ์. "การสร้างแบบทดสอบและทดสอบความเชื่อและความเข้าใจผิด
เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัย สำหรับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 7" วิทยานิพนธ์
ครุศาสตร์บัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2506.
(อัครสำเนา).

สมชาย สุพันธุ์วิช. หลักการวัดวิทยาและการควบคุมโรคติดต่อ, พระนคร: โรงพิมพ์
พุทธศึกษาทหารบก, 2516.

สุชาติ โสภประยูร. การสอนสุขศึกษา, พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

_____, "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน 20
แห่ง ในเขตจังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อวิชาสุขศึกษา" (เอกสารการวิจัย
อันฉบับที่ 5, พ.ศ.2507).

สุภาพ วาดเขียน. "การวิจัยเชิงการทดลองทางการศึกษา" แผนกวิจัยการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519. (อัดสำเนา).

คณะกรรมการโครงการสุขศึกษาในโรงเรียน. "รายงานการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับความ
รู้ ทัศนคติและการปฏิบัติทางค่านิยมของโรงเรียนในอำเภอนครชัยศรี จังหวัด
นครปฐม" รายงานการวิจัยชุด ส.17/3, 2517. (อัดสำเนา).

นครราชสีมา, จังหวัด. "รายงานสถานการณ์โรคติดต่อต่าง ๆ 28 ธันวาคม 2517-27
ธันวาคม, 2518," (อัดสำเนา).

สุขศึกษา, กอง สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข "การสำรวจการศึกษาในโรงเรียน
ตำบลบ้านป่า และชำผักแพรว อำเภอแก่งคอยจังหวัดสระบุรี" เอกสารสรุปผล
งานเบื้องต้น, 2518. (อัดสำเนา).

ภาษาอังกฤษ

Garrett, Henry E. Statistic in Psychology and Education Vakils,
Jeffer and Simons Private Ltd., 1966.

Howell. Ernest O., "An Investigation of the Status of Health
Education in Selected Louisiana Secondary Schools in 1972-
73" Dissertation Abstracts International, Vol.35. No.5
(November, 1974), p.2706 - A.

Rogers, Rash Hugo. "Health Characteristic of School Children Age 8 to 9. in A Socio-Economic Poverty Area and Their Relation to Age and Achievement," Dissertation Abstract International, Vol.32 No.12 (June,1972), p.6742-A.

Roney, Whiddern Thomas. "A Comparative Study of Knowledge Attitude Toward Drugs, And Use of Drugs Among Twelfth Grade Students in Class I,II and III Schools in Western Montana" Dissertation Abstracts International, Vol.32 No.6 (December 1975), p.3426-A.

Towsel, Charles Wilbert. "Self Concept and Mental Health as a Function of Academic Achievement," Dissertation Abstracts International, Vol.32 No.3 (September, 1971), p.1246-A.

ภาคผนวก

แบบสอบพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7

เพศ ชาย

หญิง

ที่อยู่ ตำบล.....

เขต หรือ อำเภอ.....

คำแนะนำในการตอบ

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามรู้วิชา สุขศึกษา ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ และตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ
2. ให้นักเรียนอ่านคำถามแล้วตอบตามความเป็นจริงทุกประการ
3. ให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ ไม่ต้องรีบร้อน
4. การสอบครั้งนี้ไม่มีผลต่อการให้คะแนนในการเรียนของนักเรียน

ตอนที่ 1 แบบสอบความรู้วิชาสุขศึกษา

ให้นักเรียนเขียนวงกลมรอบอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. ของแต่ละข้อ
ที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้องที่สุด

ตัวอย่าง

น้ำในข้อใดเหมาะสำหรับการบริโภค

- | | |
|--|----------------------|
| ก. น้ำฝน | ข. น้ำบอ |
| ค. <input checked="" type="radio"/> น้ำดื่มที่เคี้ยวแล้ว | ง. น้ำในแม่น้ำลำคลอง |

1. ปกติคนเรารับประทานอาหารอย่างไร
 - ก. รับประทานอาหารตามความสนใจ
 - ข. รับประทานอาหารตามความอยาก
 - ค. รับประทานอาหารครบทุกประเภท
 - ง. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2. โปรตีนมีอยู่ในอาหารข้อใด
 - ก. น้ำตาล ข้าว เผือก มัน
 - ข. เนื้อหมู เนื้อวัว ถั่ว ปลา
 - ค. ผักกาด ผักบุ้ง ผักคอง
 - ง. มะม่วง มะละกอ มะเขือ

3. ร่างกายขาดวิตามินดี จะทำให้เกิดโรคอะไร
 - ก. โรคเหน็บชา
 - ข. โรคคอพอก
 - ค. โรคดักปิดลักเปิด
 - ง. โรคกระดูกอ่อน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพ

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องในตอนท้ายของแต่ละข้อ ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ตัวอย่าง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
อาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา.....			✓		

ลำดับ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	โรงเรียนควรจัดอาหารกลางวันให้แก่เด็กที่ ยากจน					
2	อาหารที่มีประโยชน์เป็นอาหารที่มีราคาแพง					
3	อาหารที่มีรสจืดเป็นอาหารที่อร่อย					
4	คนเราควรกินอาหารเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน					
5	ในการปรุงอาหารไม่จำเป็นต้องใส่ผงชูรส					
6	นักเรียนที่ติดยาเสพติดให้โทษควรถูกไล่ออก จากโรงเรียน					
7	ผู้ที่ติดยาเสพติดให้โทษเป็นบุคคลที่น่าสงสาร					
8	การสูบบุหรี่ทำให้นักเรียนชายเข้ากับเพื่อนฝูง ได้ดี					

ลำดับ	ความคิดเห็น เกี่ยวกับสุขภาพ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9	เด็กควรได้รับการตรวจฟันจากทันตแพทย์ อย่างน้อยปีละครั้ง					
10	นักเรียนควรไปหาแพทย์เฉพาะเมื่อเวลาเจ็บ ป่วยเท่านั้น					
11	วัดโรคเป็นโรคที่สังคมควรระวัง เกียจ					
12	เด็ก ๆ อาจนอนดึกได้ในวันหยุดเรียน					
13	การรักษาสุขภาพลักษณะของโรงเรียน เป็นหน้าที่ ของภารโรงเท่านั้น					
14	คนที่พักอาศัยอยู่ในเรือ หรือแพไม่จำเป็นต้อง มีส่วนร่วมก็ได้					
15	ปลูกต้นไม้ไว้มาก ๆ ในบริเวณบ้านจะทำให้ อากาศเสีย					
16	สันตนาการจำเป็นสำหรับผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก					
17	โรงเรียนควรมีเครื่องมือดับเพลิงไว้ให้พร้อม					
18	ควรอนุญาตให้เด็กจุดประทัดเล่นได้					

ลำดับ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
19	ควรจัดให้แพทย์มาตรวจสุขภาพนักเรียนเป็นประจำทุกปี					
20	โรคติดต่อเป็นอันตรายต่อเด็กมากกว่าโรคไม่ติดต่อ					
21	ยาตำราหลวงมีคุณภาพดีและราคาย่อมเยา					
22	นักเรียนที่เป็นหวัดไม่ควรมาโรงเรียน					
23	ผู้ที่มร่างกายแข็งแรงจะมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย					
24	การดูแลของพ่อแม่เป็นการทำลายสุขภาพจิตของเด็ก					
25	แพทย์และพยาบาลควรจะเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ					
26	ความสัมพันธ์อันดีในโรงเรียนช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตดี					
27	ความสะอาดเรียบร้อยเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญของบ้านเมือง					

ลำดับ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
28	เวลาเจ็บไขัควรจะไปโรงพยาบาลของรัฐบาล ดีกว่าไปหาหมอที่คลินิกส่วนตัว					
29	ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย ควรซื้อยารักษาด้วย ตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์					
30	การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ใดผลดีกว่า การออกกำลังกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อ ความตามความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

ตัวอย่าง

ไอหรือจามรดคนอื่น.....

ทำเป็นประจำ	ทำบาง ครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย
	✓	

ลำดับ	การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ	ทำเป็นประจำ	ทำบาง ครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย
1	ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร			
2	รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน			
3	รับประทานอาหารครบทุกประเภทในวันหนึ่งๆ			
4	ล้างมือหลังจากถ่ายอุจจาระ			
5	ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน			
6	แปรงฟันหลังจากรับประทานอาหาร			
7	อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง			
8	ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน			
9	ทำความสะอาดห้องนอนของตนเอง			
10	เก็บวางของมีคมในบ้านให้พ้นจากอันตราย			
11	มองซ้าย-ขวา-ซ้าย ก่อนข้ามถนน			
12	เดินซิดขวาในถนนที่ไม่มีทางเท้า			
13	ดูแลสุขภาพก่อนรับประทานอาหาร			
14	ไปหาแพทย์เมื่อรู้สึกไม่สบาย			
15	เก็บขยะมูลฝอยที่พบในบริเวณโรงเรียนโดยไม่มีใครบอก			

ลำดับ	การปฏิบัติทางค่านุภาพ	ทำเป็นประจำ	ทำบางครั้งที่คราว	ไม่เคยทำเลย
16	แนะนำเพื่อนไปปลูกผีและฉีควักขึ้น			
17	พยายามระงับหรือควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ			
18	ยอมรับคำแนะนำหรือคำวิจารณ์จากผู้อื่น			
19	รับประทานอาหารผิดเวลา			
20	กินยาระงับประสาทหรือยากระตุ้นประสาท			
21	สวมเสื้อผาชุดเดียวซ้ำหลาย ๆ วัน			
22	เล่นทันที หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ			
23	ออกกำลังกายเหนื่อยจนต้องอาบปาก			
24	เป็นหวัดแล้วมาโรงเรียน			
25	ทิ้งขยะมูลฝอยลงไปในถนน			
26	ยื่นแขนขาหรือศีรษะออกนอกรถในขณะโดยสารรถ			
27	ขยี้ตาเวลาผางเขาคา			
28	พยายามรับประทานอาหารตามลำพังตนเอง			
29	แคะหูเมื่อรู้สึกคัน			
30	รู้สึกกังวลในเหตุการณ์ต่าง ๆ			

หลักสูตรวิชาสุขศึกษา

ก. หลักสูตรประโยคชั้นประถมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2503

หมวดพลานามัย

พลานามัย ได้แก่ หมวดวิชาที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทางจิต ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางกาย วิชาที่ว่าด้วยการบำรุงร่างกาย และการป้องกันมิให้ร่างกาย ได้รับความเสียหายจากโรคภัยไข้เจ็บหรืออุบัติเหตุ รวมทั้งการป้องกันโรคและอุบัติเหตุใน ชุมชนด้วย

ความมุ่งหมาย

การสอนพลานามัย มีความมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. ให้เด็กเป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางจิต
 2. ให้เด็กรู้จักเล่นและทำงานด้วยกันโดยราบรื่นต่างคนต่างก็เคารพกฎ ข้อบังคับ และเคารพสิทธิของผู้อื่น
 3. ให้เด็กรู้จักพักผ่อนหย่อนใจในทางที่เหมาะสม รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ
 4. ให้เด็กรู้ว่าตน เป็นสมาชิกของชุมชนจึงมีหน้าที่ที่ต้องช่วยป้องกันอันตราย จากโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุในชุมชน
- (การสอนพลานามัยนั้นสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ การมีความรู้ ความเข้าใจเท่านั้น ยังไม่เพียงพอ ดังนั้น ครูจึงจำเป็นต้องสอนให้เด็กนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิต ประจำวันอย่างสม่ำเสมอ)

รายการสอนสุขศึกษา

<p>ประถมปีที่ 1</p>	<p>ประถมปีที่ 2</p>
<p>ให้สอนสุขศึกษาในทางปฏิบัติตามหัวข้อต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกให้มีสุขนิสัยที่จำเป็นต้องปฏิบัติประจำวัน ให้ให้ทำอะไรถูกต้อง เช่น ล้างมือ ล้างเท้า ล้างหน้า แปรงฟัน สระผม อาบน้ำ ฯลฯ 2. ให้รู้จักปฏิบัติตนในการสังนํ้าหนัก การไอหรือจาม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การนอน 3. ให้รู้จักกินอาหารที่มีประโยชน์ และเลือกคํ้า นํ้าที่สะอาด 4. ให้ตรวจสุขภาพของ เด็ก เช่น ตรวจเล็บมือ นิ้วหนึ่ง ตา งาม หู ฟัน ฯลฯ ให้ซ้ํงนํ้าหนักและวัดส่วนสูง เพื่อตรวจสอบความเจริญเติบโตของ เด็ก 5. ให้รู้จักรักษาความสะอาดของ เครื่องใช้ เครื่องนุ่งห่ม และสถานที่ 	<p>สอนหลักสุขศึกษา และให้เด็กรู้จักปฏิบัติตนในเรื่อง ต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความสำคัญของการหมั่นไปตรวจร่างกาย หรือไปหา แพทย์ เมื่อรู้สึกผิดปกติ 2. ความสำคัญของการซ้ํงนํ้าหนักและวัดส่วนสูง 3. อาหารที่เป็นประโยชน์ วิธีปฏิบัติตนก่อนและหลัง อาหาร 4. ประโยชน์ของการออกกำลังกายกลางแจ้ง 5. ความจำเป็นของการพักผ่อนหลัขนอน 6. การรักษาความสะอาดต่าง ๆ 7. วิธีการปฏิบัติในการอ่านหนังสือ 8. ประโยชน์ในการรักษาทรวดทรง

<p>ประณปีที่ 1</p>	<p>ประณปีที่ 2</p>
<p>5. ใหรูจักการทรงตัวที่ถูกตองโดยครุหมันตักเตือนแกไข เมื่อเด็กบกพรอง</p> <p>6. ใหรูจักปองกันโรคภัยไขเจ็บสำหรับเด็ก เช่น หวัด ตาแดง เป็นตน และเขาใจเรื่องสวัสดิศึกษาเกี่ยวกับความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ</p> <p>7. ใหรูจักเลนและทำงานถูกหลักพฒานามัย</p>	

ประณปีที่ 3

สอนหลักสุขศึกษา และให้เด็กรู้จักปฏิบัติตนในเรื่องต่อไปนี้

1. การบำรุงร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่องอาหาร น้ำ อากาศ การออกกำลังกายและการพักผ่อน
2. การป้องกันอวัยวะภายนอกที่สำคัญบางอย่างมิให้เป็นอันตราย ง่าย เช่น หู ตา ฟัน จมูก ฯลฯ
3. การรักษาสุขลักษณะของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้และเคหสถาน
4. การป้องกันโรคติดต่อบางอย่างที่มีมากในท้องถิ่น
5. อุบัติเหตุทั้งที่อาจจะเกิดขึ้นในโรงเรียน ที่บ้าน ทางสัญจร และในการเล่น รวมทั้งการป้องกัน
6. การปฐมพยาบาลง่าย ๆ เช่น การปฏิบัติเมื่อถูกไฟ หรือน้ำร้อนลวก การห้ามโลหิต
7. ให้อาหารที่สะอาด และใช้ยาสามัญประจำบ้านได้ตามสมควร

ประณปีที่ 4

สอนหลักสุขศึกษา และให้เด็กรู้จักปฏิบัติตนให้ดียิ่งขึ้นในเรื่องดังต่อไปนี้

1. การบำรุงร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่องอาหาร น้ำ อากาศ การออกกำลังกายและการพักผ่อน
2. การป้องกันอวัยวะภายในบางอย่างมิให้เป็นอันตราย เช่น ปอด หัวใจ ฯลฯ รวมทั้งให้อวัยวะหน้าที่ของอวัยวะภายในนั้น ๆ
3. การเว้นจากของเสพติดที่ให้โทษ
4. การรู้จักโทษและวิธีกำจัดสัตว์ที่เป็นพาหะแห่งโรค คือ ยุง แมลงวัน
5. การป้องกันโรคติดต่อที่ร้ายแรง เช่น ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค มาลาเรีย อหิวาตกโรค ฯลฯ
6. อุบัติเหตุทั้งที่อาจจะเกิดขึ้นในโรงเรียน ที่บ้าน ทางสัญจร และในการเล่น รวมทั้งการป้องกัน
7. การปฐมพยาบาลง่าย ๆ เช่น เมื่อโลหิตออกมาก เป็นลม ถูกอสระพิษขบกัด ฯลฯ
8. ให้อาหารที่สะอาด และใช้ยาสามัญประจำบ้านได้ตามสมควร

ช. หลักสูตรประโยคชั้นประถมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2503

หมวดพลานามัย

พลานามัย ได้แก่หมวดวิชาที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทางจิต ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางกาย วิชาที่ว่าด้วยการบำรุงร่างกาย และการป้องกันมิให้ร่างกาย ได้รับอันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บหรืออุบัติเหตุ รวมทั้งการป้องกันโรคและอุบัติเหตุในชุมชนด้วย

ความมุ่งหมาย

การสอนพลานามัย มีความมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. ให้เด็กเป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกายและจิต
2. ให้เด็กรู้จักเล่น และทำงานด้วยกันโดยราบรื่น ต่างคนต่างก็เคารพกฎ ข้อบังคับและเคารพสิทธิของผู้อื่น
3. ให้เด็กรู้จักพักผ่อนหย่อนใจในทางที่เหมาะสม รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ
4. ให้เด็กรู้จักว่าตนเป็นสมาชิกของชุมชน จึงมีหน้าที่ต้องช่วยกันป้องกันอันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บ และอุบัติเหตุในชุมชน

(การสอนพลานามัยนั้น สำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ การมีความรู้ความเข้าใจเท่านั้น ยังไม่เพียงพอ ดังนั้น ครูจึงจำเป็นต้องสอนให้เด็กนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ)

ประณมปีที่ 5	ประณมปีที่ 6	ประณมปีที่ 7
<p>1. รู้จักและปฏิบัติตนตามกติกานามัย</p> <p>2. อาหารใหญ่จักประเภทและคุณค่าของอาหาร รู้จักเลือกอาหารที่ร่างกายต้องการ การปฏิบัติตนก่อนหลังและระหว่างเวลากินอาหาร</p> <p>3. น้ำ ลักษณะของน้ำสะอาด วิธีทำน้ำให้สะอาด</p> <p>4. อากาศ อากาศจำเป็นสำหรับชีวิตอย่างไร อากาศดี อากาศไม่บริสุทธิ์</p> <p>5. การออกกำลังกาย การพักผ่อน การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์</p> <p>6. เชื้อโรค ทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย</p> <p>7. พยาธิลำไส้ คือ พยาธิตัวกลม พยาธิตัวแบน พยาธิปากขอ และพยาธิเส้นด้าย การเข้าสู่ร่างกาย โทษและการป้องกัน</p>	<p>1. อาหาร ใหญ่จักโทษของการขาดอาหาร การกินอาหารไม่ถูกส่วน อาหารที่ร่างกายต้องการในวันหนึ่ง ๆ</p> <p>2. หน้าที่ของอวัยวะย่อยอาหาร ปาก หลอดคอ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่</p> <p>3. อากาศที่เราหายใจ สถานที่ที่มีอากาศดี ผลจากการที่ได้รับอากาศดี</p> <p>4. ช่วยกันรักษาน้ำในท้องที่ให้สะอาด เช่น น้ำบอ สระ หนอง คลอง บึง แม่น้ำ</p> <p>5. การออกกำลังกาย ความจำเป็นของการออกกำลังกาย ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>6. การพักผ่อน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ความจำเป็นในการพักผ่อน การนอนหลับ</p>	<p>1. อาหาร ทบทวนความรู้เรื่องอาหาร เพิ่มความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก คนเจ็บ คนชรา และหญิงมีครรภ์ อาหารสุรส</p> <p>2. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยาเสพติด โทษ</p> <p>3. รู้จักที่ตั้งและหน้าที่ของหัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร สมอง อวัยวะสืบพันธุ์ และป้องกันมิให้เป็นอันตราย</p> <p>4. การชับดาวยของเสียออกจากร่างกาย หน้าที่ของนิ่วหนักและไต</p> <p>5. การออกกำลังกาย ความจำเป็นของการออกกำลังกาย ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>6. การรักษาสุขลักษณะภายในครอบครัว เคหสถาน โรงเรียน และสาธารณสถาน</p>

ประณมปีที่ 5	ประณมปีที่ 6	ประณมปีที่ 7
<p>8. รู้จักอ่านฉลากยาและใช้ยาประจำบ้าน เช่น แอสไพริน ควินิน เหล้าสะระแหน่ หิงเจอร์ ไอโอดีน แอมโมเนียหอม น้ำมันระกำ น้ำมันยูคาลิปตัส คางทับทิม คีเกล้อ าลา</p> <p>9. อุบัติเหตุและการป้องกัน ให้อุบัติเหตุระมัดระวังอุบัติเหตุ ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ตนเอง และผู้อื่น ความปลอดภัยในการเดินทาง การโดยสารรถและเรือ</p> <p>10. การปฐมพยาบาล รู้จักการพยาบาลเบื้องต้นก่อนที่จะส่งแพทย์หรือก่อนที่จะรักษา รู้จักการพันแผล</p>	<p>7. โรคติดต่อบางอย่าง เช่นโรคสีดวงตา บิด ไขรากลาก ไขมาลาเรีย ไข้หวัดใหญ่ รู้จักอาการ การติดต่อ วิธีป้องกัน และการรักษาเบื้องต้น</p> <p>8. อุบัติเหตุและการป้องกันให้อุบัติเหตุระมัดระวังอันตรายจากอุบัติเหตุทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน การเล่นที่ปลอดภัย ความปลอดภัยในการเดินทาง การโดยสารยานพาหนะ ทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ</p> <p>9. การปฐมพยาบาล เช่นการฉายปอด การช่วยคนที่รับประทานยาผิดเป็นพิษ</p> <p>การช่วยคนที่ถูกก่อสร้างพิษขบกัดาลา</p>	<p>7. อุบัติเหตุ และการป้องกันความปลอดภัยในบ้านเรือน ความปลอดภัยในการเดินทาง ความปลอดภัยในการขับขี่ยานพาหนะให้ถึงความปลอดภัยของผู้อื่น ความปลอดภัยในการโดยสารยานพาหนะทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ</p> <p>8. การปฐมพยาบาล เช่น พยายามคนตกน้ำ คนกระตุกหัก กระตุกเคล็ด ข้อแพลง และวิธีอุ้มคนไข</p> <p>9. การเสียสละส่วนบุคคลเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเกี่ยวกับการสาธารณสุขและความปราศจากโรคภัยอันเป็นนิสัยที่ดี ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้น</p> <p>10. ให้ความสนใจสำคัญในการฝึก สำนวญ และปฏิบัติในเรื่องสุขวิทยาจิต</p>

ประวัติการศึกษา

ชื่อ

นายไสว เฟื่องวิทย์รัตน์

วุฒิการศึกษา

สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2504

ตำแหน่งหน้าที่การงาน

อาจารย์เอก วิทยาลัยครูนครราชสีมา
จังหวัดนครราชสีมา