

ทักษะกระบวนการ กับการสอนวิชาสุขศึกษา

อารี ภูสุวรรณธ์*

การสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียน ดูเหมือนจะไม่มี ความสำคัญ เพราะเป็นวิชาที่นักเรียน ไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควร แต่ถ้าหากศึกษาจุดหมายของหลักสูตรให้ถูกต้องชัดเจนแล้ว จะพบว่าหลักสูตรไม่ได้ต้องการให้นักเรียนท่องจำเนื้อหาที่เรียนมาตอบคำถามของผู้สอนเท่านั้น แต่ การเรียนการสอนจะต้องสอนให้ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจหลักการการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนมีทักษะในการดูแลรักษาสุขภาพและนำไป ปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พยายามให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักมองเห็นความสำคัญ ของการดูแลรักษาสุขภาพจึงเป็นหน้าที่ของผู้สอน ที่จะต้องคอยอบรมสั่งสอน ติดตามอย่าง ใกล้ชิดในด้านการสอนนั้น ผู้สอนได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียนที่เน้นกระบวนการ เพื่อ ส่งเสริม และฝึกทักษะให้นักเรียนรู้จักคิดเป็น รู้จักทำในสิ่งที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ ที่ได้ไปแก้ปัญหาได้ตามขั้นตอนของกระบวนการ และที่สำคัญ คือ ผู้สอนมีจุดมุ่งหมายที่จะ เปลี่ยนพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนจากการฟังครูบรรยายอธิบายและท่องจำเพื่อการสอบ ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน เปลี่ยน เป็นให้ นักเรียนเกิดความตระหนักถึงปัญหา และความจำเป็น เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพ รู้จักคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ตลอดจนหาแนวทางในการแก้ปัญหา อย่างเป็นระบบ และเกิดความภาคภูมิใจในผลการปฏิบัติงานของตนและกลุ่ม

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารทางวิชาการที่ข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นมาจากการ ประสบการณ์ในการสอน ตามแนวหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) นับตั้งแต่ปีการศึกษา 2533 เป็นต้นมา ผลที่ปรากฏทำให้นักเรียนที่ศึกษา ค้นคว้าและทำกิจกรรมต่างๆ ตามกระบวนการ ส่งผลทำให้เขาเหล่านั้นเห็นความสำคัญ และสามารถนำความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ไปจากห้องเรียนแล้วนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

*อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนสตรียะลา

ตอนที่ 1 สภาพการสอนวิชาสุขศึกษา

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของนักเรียนโดยการสังเกตและบันทึกผลขณะทำการสอนพบว่า นักเรียนไม่สนใจไม่ชอบในการเรียนเนื้อหาที่ครูสอน ขาดความตั้งใจขณะที่เรียน และที่สำคัญ คือ นักเรียนไม่เห็นความสำคัญของการเรียนวิชานี้ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จะมีอุปสรรคต่อการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก เพราะถ้าหากนักเรียนไม่สนใจ และไม่เห็นความสำคัญแล้ววัตถุประสงค์ที่วางไว้ก็คงไม่บรรลุเป้าหมายอย่างแน่นอน

เป้าหมาย

เป้าหมายของการศึกษาวิชาสุขศึกษา คือ มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีและที่สุดก็สามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อดูแลรักษาสุขภาพที่ดีแก่ตนเอง ตลอดจนสามารถแนะนำผู้อื่นได้ด้วย

ดังนั้นเป้าหมายในการเรียนการสอนวิชานี้ หรือความคาดหวังจึงพอสรุปเป็นได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ
2. นักเรียนเห็นความสำคัญ และเห็นคุณค่า
3. นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตลอดจนสามารถแนะนำคนอื่นได้

ตอนที่ 2 จัดการสอนอย่างไรจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ ตามกระบวนการ

ค้นหาเทคนิค

จากปัญหาที่พบในช่วงระยะเวลา 10 ปี ที่สอนวิชาสุขศึกษาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสอนของครูหรือหารูปแบบการสอนใหม่คือ จากการสอนเนื้อหาในบทเรียนหรือครูอธิบายเนื้อหาในบทเรียน เปลี่ยนมาเป็น

การสอนคน คือ นักเรียน

ดังนั้นผู้สอนจึงได้เปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนใหม่โดยมุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นหลัก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจปัญหา หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา และสร้างสรรค์พฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดหรือลด ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้หมดไป

ในรายวิชา พ 401 สุขศึกษา พฤติกรรมนักเรียนที่ยังไม่บรรลุจุดประสงค์ หรือที่เป็นปัญหา ต้องลด คือ นักเรียนไม่เห็นความสำคัญ เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้บริโภคนั้น

ขั้นตอนตอนนี้ คือ ผู้สอนจะจัดการสอนอย่างไรเพื่อให้ผู้เรียนเปลี่ยนพฤติกรรม

ลักษณะการเกิดเรียนรู้

นักเรียนไม่เห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพ เป็น เห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพ การที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นว่าอะไรสำคัญ หรือไม่สำคัญต่อตนเองมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ 'การจูงใจ' ซึ่งนักจิตวิทยาได้กล่าวถึงการจูงใจ ว่า เป็นการสร้างพลังที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่มีทิศทางไปสู่จุดหมายอันใดอันหนึ่ง

ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนผู้สอนพยายามสร้างแรงจูงใจที่จะเรียนให้เกิดขึ้นในผู้เรียน เพื่อให้การเรียนการสอนบรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยการเร้าให้นักเรียนสนใจ ครูต้องหาสิ่งต่างๆ มาเร้าเพื่อให้นักเรียนสนใจที่จะเรียนอาจสร้างความสนใจโดยให้เล่นเกมต่างๆ จัดโครงการให้เด็กแต่ละบุคคล ให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับรูปภาพ ใช้วิธีการทดลอง ฯลฯ

ผู้สอนได้ส่งเสริมให้ผู้เรียน เรียนรู้ร่วมกันโดยแบ่งเป็นกลุ่ม ซึ่งบรูเนอร์ (Bruner) กล่าวว่า "การจัดห้องเรียนเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้โดยวิธีสืบสวนและเรียนรู้โดยวิธีค้นพบ โดยจัดแสดงอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการให้ผู้เรียนได้ดู แล้วให้ผู้เรียนได้อภิปรายซักถามกันเองในกลุ่ม เช่น เขาจะสอนเรื่องเกี่ยวกับสภาวะภูมิศาสตร์ของทีโดที่หนึ่ง เขาก็จะนำแผนที่มาให้ผู้เรียนดูแล้วให้ผู้เรียนช่วยกันตั้งคำถามและหาคำตอบในสิ่งที่เขาอยากรู้ เช่น แม่น้ำอยู่ที่ไหน ทะเลสาบอยู่ที่ไหน เมืองสำคัญตลอดจนแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ เด็กจะช่วยกันหาคำตอบ ในที่สุดจะได้คำตอบมาเป็นการเร้าให้เด็กสนใจและเรียนรู้ด้วยตนเอง"

จากการจัดการเรียนการสอนของบรูเนอร์ ผู้สอนได้นำรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นทักษะกระบวนการ เพื่อเป็นการเร้าให้ นักเรียนสนใจ (Stimulating students interests) โดยจัดทำแผนการสอนที่เน้นกระบวนการพร้อมเน้นให้นักเรียนฝึกทำกิจกรรมต่างๆ ตามขั้นตอนของกระบวนการ

สร้างความตระหนัก

โดยการเสนอเอกสารซึ่งรวบรวมเนื้อหาสาระต่างๆ เกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลสุขภาพ (โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพโภชนาการ) และผลกระทบที่ส่งผลทำให้สุขภาพไม่ดี เนื่องจากการไม่เอาใจใส่ การไม่เห็นความสำคัญ ของการจัดการสุขภาพโภชนาการทำให้มี ปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย เช่น โรคภัยไข้เจ็บโดยเฉพาะโรคติดเชื้อ และโรคที่เกิดจากการบริโภคไม่เหมาะสม เช่น โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง ความดันเลือดต่ำ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น เพื่อสร้างให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และมองเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องให้ความสนใจ และเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

ร่วมกันวิเคราะห์หาสาเหตุ

หลังจากที่ให้ผู้เรียนช่วยกันศึกษาเอกสารดังกล่าวแล้ว ผู้สอนก็ให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์หาสาเหตุที่ส่งผลให้สุขภาพไม่ดี และทำให้เกิดโรคต่างๆ เพื่อจะได้หาแนวทางป้องกันและแก้ปัญหาขั้นตอนนี้ครูอาจจะถามนำเพื่อให้นักเรียนเกิดแนวคิดที่จะแก้ปัญหา เช่น

- นักเรียนจะดูแลตนเองอย่างไร จึงจะมีสุขภาพดี
- เราจะทำอย่างไรจึงจะช่วยลดการเป็นโรคติดต่อและโรคต่างๆได้

(คำตอบที่ได้จะเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา)

กำหนดขั้นตอนการปฏิบัติ

แบ่งกลุ่มนักเรียนให้ร่วมกัน ศึกษา ค้นคว้าความรู้ต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพดีและหลีกเลี่ยงการเป็นโรคต่างๆ ได้ โดยแต่ละกลุ่มจะปฏิบัติดังนี้

1. ประชุมกลุ่มเพื่อร่วมกันอภิปรายว่าแหล่งความรู้สามารถจะค้นคว้าได้จากที่ใดบ้าง เช่น หนังสือเรียนหนังสือโภชนาการ จากโรงพยาบาล ห้องสมุด ฝ่ายสุขศึกษาของศูนย์อนามัยแม่และเด็ก เป็นต้น
2. แบ่งกันรับผิดชอบร่วมกัน
3. สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มต่างหารูปแบบ และวิธีนำเสนอผลงาน เช่น
 - รายงานโดยมีภาพประกอบการอธิบาย
 - จัดบอร์ด นิทรรศการภายในชั้นเรียน
 - จัดทำจุลสาร แผ่นพับ แจกสมาชิกในห้องเรียน

สรุปบทเรียน

นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปโดยครูคอยสังเกต และให้คำแนะนำ เช่น

1. ด้านความรู้

นักเรียนสรุปครูเพิ่มเติมโดยการใช้แผ่นใสสรุปบทเรียนรวมกันนักเรียนศึกษาเอกสารชมนิทรรศการที่ร่วมกันจัดไว้ในห้องเรียน ครูประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียน โดยการซักถาม และทดสอบ

2. ด้านทัศนคติและเห็นความสำคัญ

นักเรียนในแต่ละกลุ่ม เขียนบทความเรียงความหรือบทกลอน เผยแพร่ให้แก่บุคคลทั่วไปเพื่อกระตุ้นให้เห็นความสำคัญเห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเอง

3. ด้านนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

นักเรียนช่วยกันนำความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้ามากำหนดเป็นแนวปฏิบัติในเรื่องต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้นและให้ประเมินตนเอง

ตอนที่ 3 ผลการสอนที่ภูมิใจ

จากการเปลี่ยนแปลงวิธีสอนเดิม ที่ครูเป็นผู้บรรยายมาเป็นให้นักเรียนได้กำหนดวิธีการเรียนด้วยตนเองจะพบว่าบรรยากาศในชั้นเรียนเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น แบ่งกลุ่มอภิปราย ไปค้นคว้านอกชั้นเรียน เสนอผลงานหน้าชั้นเรียนจัดนิทรรศการ ฯลฯ สภาพการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษาที่เปลี่ยนไปดังที่กล่าวมาแล้ว ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และเห็นคุณค่าในการเรียนวิชานี้ และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

จึงสรุปได้ว่า ผู้สอนมีหน้าที่ส่งเสริม และสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียน และให้ผู้เรียนเขาเรียนรู้ด้วยตนเองจึงจะเกิดการเรียนรู้ตามที่เขาต้องการ

.....กินดีมีสุข

การกินดีมีสุขทุกชีวิต
กินสะอาดปลอดภัยสบายกาย
ผักและผลไม้ล้างให้สะอาด
อาหารแห้งอาหารสดนั้นพันพัว
น้ำดื่มสะอาดบรรจุกระป๋อง
เลือกฉลากบอกคุณค่านั้นต้องมี

จะพึงพิษอาหารนั้นหลากหลาย
กินประปรายไม่ระวังหลังติดตัว
ล้างจนปราศจากสารนั้นให้ทั่ว
ถ้ายังกลัวก็ต้องเลือกที่ดี
ทั้งของดองแช่เย็นไม่มีสี
ทุกชีวีปลอดภัยไว้กังวล

น.ส. วรรณฯ สุขใจ
ชั้น ม.4/2 เลขที่ 21
26 กันยายน 2536

การซื้อผักผลไม้.....

จะซื้อผักผลไม้
เดี่ยวสายจนเกินแก้
ประกอบด้วยสารต่าง ต่าง
หากว่าในผักมี

จงดูไว้ให้แน่แน
เพราะมีแต่สารเคมี
เช่นตัวอย่าง ดี ดี ที
ไม่ควรที่นำมากิน

น.ส. วิจารณ์ วัชรกุล
ชั้น ม. 4/2 เลขที่ 22
26 กันยายน 2536

.....งาน

อันความรู้มีไว้เป็นสิ่งประเสริฐ
 จะดีเลิศเมื่อได้นำมาปฏิบัติ
 อันบางคนใช้แล้วไม่เคร่งครัด
 จะหละหลวมลัดชั้นตอนเสียผลเลย
 เช่นการเก็บอุปกรณ์ในครานั้น
 ควรจัดวางให้เรียบร้อยไม่เพิกเฉย
 การล้างจานควรแบ่งน้ำเป็นสามเอย
 ที่สามเลยใส่น้ำอุ่น เจ็ดสิบเจ็ดองศา
 ชั้นแรกๆ ควรกวาดเศษอาหารออก
 ล้างซัฟฟอกด้วยน้ำถึงแรกหนา
 ชั้นต่อไปก็จุ่มน้ำถึงต่อมา
 แล้วนำพาล้างน้ำอุ่นเพื่อฆ่าเชื้อ

น.ส. แวซง กอล้ำ
 ชั้น ม.4/2 เลขที่ 23
 26 กันยายน 2536

กิน.....

กินอาหารดีมีประโยชน์
 ไม่มีโทษร้ายแรงแฝงความหมาย
 เลือกกินแต่สิ่งดีมีมากมาย
 ซึ่พไม่วายเพราะโรคร้ายมาแซกแซง

น.ส. สุดา ศรีนวลเอียด
 ชั้น ม.4/2 เลขที่ 30
 26 กันยายน 2536

.....การกิน

อาหารคือหนึ่งในปัจจัยสี่
การกินอย่างถูกทางโภชนา
ทุกวันนี้ก่อนกินควรพิจารณา
ทั้งอาหารปลอมปนทั้งหวานคาว

อาหารนี้ให้ประโยชน์มากหนักหนา
ช่วยรักษาชีวาให้ยืนยาว
อาหารพิษให้โทษกับหนุ่มสาว
ติดตามข่าวเสมออย่าหวั่นเอย

น.ส.วิลาวัลย์ สุวรรณโชติ ชั้น ม.4/2 เลขที่ 26
26 กันยายน 2536

กินดีอยู่ดี.....

อาหารในโลกนี้มีอยู่มาก
แต่อยู่ที่ตัวเรามัวแต่เขื่อน
หวังของแถมของลดอีกของแจก
จะนำพาความเป็นพิษความเป็นภัย
อยากชักชวนประชาชนคนในโลก
ทำอาหารที่ดีที่สุดให้รับประทาน

ทั้งถูกปากถูกใจหาใครเหมือน
ไม่เคยเตือนและจดจำหลักอนามัย
ทั้งของแถมของถูกไม่สงสัย
และไม่ถูกสุขอนามัยในบริการ
ทั้งผู้บริโภคผู้ผลิตช่วยกันสาน
ได้อยู่กินนานนานเบิกบานใจ

น.ส. สิริยากร แก้วราตรี ชั้น ม.4/2 เลขที่ 35
26 กันยายน 2536

.....สุขภาพที่ดี

บุคคลใดทานอาหารที่ถูกหลัก
ถ้าซื้อปลาต้องเลือกดูให้ดี
การซื้อของต้องดูอย่างพินิจ
ที่สำคัญประการหนึ่งต้องยลยิน
อีกประการที่ต้องรู้คือสะอาด
ถ้าทุกคนปฏิบัติทุกเวลา

ไม่ต้องหมักผลไม้แล้วใส่สี
จะเป็นที่ถูกต้องจนทำกิน
กระป๋องปิดไม่มูบหรือบีบีน
ฉลากขึ้น บอกเดือนปีที่ทำมา
ปราศจากสิ่งเจือปนที่สรรหา
จะเป็นผู้มีกายาที่ดีเอย.

น.ส. ดวงจิน พึ่งเกียรติ ชั้น ม 4/2 เลขที่ 38
26 กันยายน 2536

.....เที่ยงวัน

เที่ยงวันนี้ ถึงเวลาระฆังบอก เริงรืบออกวิ่งตรงโรงอาหาร
 เลือกขนมรสอร่อยสด รสสราญ แม้ภัยพานไม่กลัวช่างหิวมัน
 ยิ่งชิมดูก็ยิ่งรู้ว่าอร่อย แมลงวันบินฝอยเราไม่หวั่น
 คอยดูเถอะ วันหนึ่งเจ็บปวดครัน คงมีวันโรคภัยไต่ถามมา
 เห็นแค่นี้ก็พินิจว่าอร่อย จงรีบถอย วันนี้ เริงศึกษา
 นำวิชาความรู้ที่เรียนมา พัฒนา ชีวิต ให้ยืนยาว

น.ส. ดาริษฐ์ ดอเลาะ ชั้น ม.4/3 เลขที่ 29
 27 กันยายน 2536

กิน.....

ผู้บริโภคควรตระหนักในหลักบ้าง
 ที่ควรสร้างคุณค่าให้ภัยหาย
 เลือกอาหารมีประโยชน์เพื่อผ่อนคลาย
 เราจะได้ไม่เป็นโรคเพราะกินเอ๋ย

น.ส. ภัทราพร เพราพริ้ง ชั้น ม.4/3 เลขที่ 23
 27 กันยายน 2536

ที่ 26

ที่ 35

ด้วยรักจากใจถึงเพื่อน.....

กินอาหารที่ดีมีคุณค่า
 ได้สารอาหารครบตามประสงค์
 ร่างกายย่อมไม่ทรุดโทรมลง
 แต่ยังคงแข็งแรงและสมบูรณ์
 พวกเชื้อโรคที่หาญกล้ามาแผ้วพาล
 ภูมิคุ้มกันทานในร่างกายทำลายสูญ
 ไม่มีแหล่งที่จะช่วยเกื้อกูล
 ให้เพิ่มพูนขยายพันธุ์ได้ต่อไป
 ในพวกผักผลไม้หลายชนิด
 เป็นผลผลิตจากเกษตรกรรมให้
 หรือในเนื้อนมไข่ก็เหมือนใจ
 มีครบในสารอาหารที่ต้องการ
 จึงขอเชิญชวนให้ท่านทั้งหลาย
 ดูแลสุขภาพร่างกายให้กล้าหาญ
 อาหารดีมีประโยชน์ไร้ภัยพาล
 ทุกทุกท่านไม่มีโรคมาเบียดเบียน

น.ส. ฟารีตะ รัตติง ชั้น ม.4/3 เลขที่ 27
 27 กันยายน 2536

.....สุขภาพผู้บริโภค

บริโภคดี อุปโภคดีนั้นต้องคิด
คุณต้องทำให้ถูกสุขอนามัย
อันอาหารเครื่องใช้นั้นมีมาก
จะเลือกซื้อสิ่งใดอย่าเวียนวน
การเลือกซื้อเครื่องใช้ที่ถูกต้องหลัก
ว่าเครื่องใช้ที่เหมาะสมและควรมี
การเลือกซื้ออาหารดีก็มีหลัก
แต่มีหลักการซื้อที่ควรรู้

ว่าถูกผิดนั้นจะต้องคิดพิศมัย
เพื่อจิตใจของคุณทุกๆ คน
ตั้งหลายหลากไปจนทุกแห่งหน
จงคิดค้นเลือกแต่สิ่งที่ดีดี
คุณต้องปักใจคิดให้ถ้วนถี่
นั้นต้องดีและเหมาะสมกับการใช้
ต้องรู้จักซื้ออาหารที่ครบหมู่
คุณต้องดูและคิดถึงความสะดวกสบาย

นายมนิรมย์ พิทักษ์ ชั้น ม.4/2 เลขที่ 2
26 กันยายน 2536

ยา.....

กินยาต้องรู้หลัก
อ่านฉลากให้เข้าใจ

ควรรู้จักวิธีใช้
ก่อนจะใช้นำมากิน

นส.เทพรัตน์ คงเหลือ ชั้น ม.4/2 เลขที่ 10
26 กันยายน 2536

.....การล้างผัก

ล้างผักวันละนิด
ถ้าเราไม่นำพา
หากเรารู้การแก้ไข
เพื่อชีวิตที่ยั่งยืน

จะพิชิตพิษของยา
จะแสดงให้เห็นพิษมัน
ก็ควรใคร่คิดสร้างสรรค์
ก็จงหมั่นศึกษาเอ๋ย.

นส. สุทธิญา แก้วบุญ เลขที่ 12 ชั้น ม. 4/2
26 กันยายน 2536

กินดีนั้นมีสุข
ทั้งเนื้อ และนมไข
สิ่งดีมีมากเหลือ
ชีวิตคนทั้งหลาย

หมดเรื่องทุกข์พ้นโรคภัย
กินเอาไว้บำรุงร่างกาย
ช่วยจ้จื่อได้มากมาย
ก็จะหายจากโรคภัย

นส. ปุ๋ บุญไพโรจน์ เลขที่ 16 ชั้น ม.4/2
26 กันยายน 2536

.....สุขภาพกับการบริโภค

การรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น
ปรุงอาหารให้สะอาดตามหลักมี
อาหารคาวอาหารหวานที่เราชอบ
อย่าลืมอ่านฉลากตามที่มี

มักทำกันมากมายหลายวิธี
เป็นสิ่งดีที่รักษาร่างกายเรา
ควรประกอบให้ถูกต้องอย่างถ้วนถี่
นำชีวิตของเราให้พ้นภัย

นส. พรทิพย์ คงเพ่งพิศ

บรรณานุกรม

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวิทยารุ่น.
หน่วยที่ 9-15 นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532.

ศึกษานิเทศก์. หน่วย. คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการ.
กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ม.ป.ป.