

บทบาทของครูสุขศึกษากับกระบวนการจัดการเรียนรู้และการใช้สื่อ

The Role of a Health Education Instructor: The Learning Process and Use of Media

จินตนา บรรลือศักดิ์

บทคัดย่อ

ครูสุขศึกษาเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ และมีทัศนคติและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในการดำรงชีวิต ยิ่งในปัจจุบันเป็นยุคที่ข้อมูลข่าวสารส่งต่อกันอย่างรวดเร็ว สื่อการเรียนรู้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้เพื่อที่จะสามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ สื่อการเรียนรู้ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ 1. สื่อสิ่งพิมพ์ 2. สื่อเทคโนโลยี 3. สื่ออื่น ได้แก่ บุคคล ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมการสอน เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งสื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุขศึกษามีอยู่หลากหลาย ครูสุขศึกษาควรเลือกใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับหลักสูตรและสภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน นอกจากนี้ควรมีหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตัวอย่างของกระบวนการจัดการเรียนรู้ในบทความนี้ คือ การสอนแบบการออกแบบย้อนกลับในหัวข้อเรื่อง “ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ” โดยใช้รูปแบบการสอนแบบวงจรการเรียนรู้ 5E ซึ่งนักเรียนจะได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้ลงมือปฏิบัติและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การสอนสุขศึกษาจะประสบความสำเร็จได้นั้น ครูผู้สอนต้องรู้จักค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ เลือกใช้สื่อให้เหมาะสม จัดกระบวนการเรียนรู้ที่น่าสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทัศนคติทางสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เป็นผู้มีสุขภาพดีและมีทักษะในการดำรงชีวิตต่อไป

คำสำคัญ: ครูสุขศึกษา/กระบวนการจัดการเรียนรู้/การใช้สื่อ

Abstract

Health education instructors earn specific roles in developing learners in acquiring knowledge, attitudes and life skills based on being healthy. Especially at present, in a world where communication has never been so elaborate, media for the purpose of learning is an important tool to enhance the learning process as well as promote oneself in particular aspects. Types of media are defined into 3 categories: 1) publication media, 2) technological media, 3) others which are human being, nature and environment, learning activity, equipment and instrument. Because of the variety of media and other materials, health education instructors must select the most appropriate media and materials that meet the curriculum and, most importantly, the learning of the students. Moreover, the student-centered approach is still the core concept of education. The sample of learning process which is addressed in this study is that of the backward design approach and is used with the subject “Information for health” by the 5E learning cycle. The students focused on analytical thinking, critical thinking, and learning by doing on the topic of “News and Information on Health”. It is clear that to achieve the goal of acquiring health education knowledge, the instructors must first acquire the knowledge, use the appropriate media and materials, and provide interesting lessons adhering to the learning process. This will enhance the students’ knowledge and attitudes toward being healthy which may lead them to apply the knowledge in their daily lives which should promote being healthy and skilled citizens.

KEYWORDS: HEALTH EDUCATION INSTRUCTOR/LEARNING PROCESS/USING OF MEDIA

บทนำ

จากที่เคยมีผู้กล่าวกันอยู่เสมอว่าวิชาสุขศึกษาเป็นวิชาที่น่าเบื่อ นักเรียนไม่ค่อยสนใจเรียน เพราะครูมักสอนให้นักเรียนท่องจำจากหนังสือ นักเรียนไม่ค่อยมีส่วนร่วมในบทเรียน ครูผู้สอนไม่มีเทคนิคและวิธีการสอนที่น่าสนใจ รวมทั้งไม่รู้จักใช้สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัยดึงดูดความสนใจของนักเรียน วิชาสุขศึกษาจึงกลายเป็นวิชาที่น่าเบื่อหน่าย (สุชาติ โสมประยูร และ เอ็มอัชฌา วัฒนบุรณนที, 2553) ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วเป็นวิชาที่มีความสำคัญมากดังที่กล่าวไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ว่าทำไมนักเรียนต้องเรียนสุขศึกษา เหตุผลคือสุขภาพหรือสุขภาวะ ซึ่งก็คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิต ทางสังคม ทางปัญญาและจิตวิญญาณเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) สุขภาพจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่นักเรียน จึงเป็นการช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้หลักการสุขภาพตั้งแต่แรก และจะนำไปดัดแปลงใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวได้

ครูสุขศึกษาเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร

สารที่ความรู้ และข้อมูลต่างๆ สามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว ครูสุขศึกษาจึงต้องมีความรู้เรื่องสื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุขศึกษา สื่อการเรียนรู้จะช่วยกระตุ้นความสนใจของนักเรียนได้ดีกว่าการพูดบรรยายเพียงอย่างเดียว เช่นงานวิจัยของวิลลิงแฮม (2009) เขาถามคำถามว่า “ทำไมนักเรียนจำทุกอย่างที่อยู่ในโทรทัศน์ได้ แต่ลืมสิ่งที่เราบรรยาย” เขาได้คำตอบคือ สื่อที่มีภาพประกอบจะช่วยให้เด็กเกิดความคิดและเป็นการคิดที่คงทน (Willingham, 2009) นอกจากนี้สื่อและอุปกรณ์การสอนยังช่วยเสริมความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียน และช่วยให้ผู้สอนเกิดความมั่นใจและมีกิจกรรมการสอนที่หลากหลายมากขึ้นด้วย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุขศึกษา

ความหมายของสื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่รอบตัวเราไม่ว่าจะเป็นวัสดุ ของจริง บุคคล สถานที่ เหตุการณ์หรือความคิด (สุริยเดว ทรีปาตี, 2556) ที่ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างหลากหลาย สามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในห้องเรียนหรือในโรงเรียนเท่านั้น ดังนั้นสื่อการเรียนรู้ทางสุขศึกษาจึงหมายถึง สิ่งต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และมีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ รวมทั้งสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสื่ออื่นๆ ไปปฏิบัติให้มีสุขนิสัยที่ดีได้ในชีวิตประจำวัน

ประเภทของสื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้สามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้ (สุริยเดว ทรีปาตี, 2556)

1. สื่อสิ่งพิมพ์ หมายถึง หนังสือและเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่แสดงหรือเรียบเรียงสาระความรู้โดยใช้ตัวหนังสือที่เป็นตัวเขียนหรือตัวพิมพ์เป็นสื่อในการแสดงความหมาย เช่น หนังสือเรียน หนังสือพิมพ์ วารสาร บันทึกรายงาน เป็นต้น สำหรับตัวอย่างสื่อสิ่งพิมพ์ทางสุขศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1 หนังสือ มีทั้งหนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และหนังสืออ่านเพิ่มเติมอื่นๆ ที่ครูและนักเรียนสามารถใช้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากหนังสือเรียนได้ ได้แก่ หนังสืออ่านเพิ่มเติมหลายเล่มที่แต่งโดยกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข เช่น หนังสือเรื่องโรคไข้หวัดนก สิ่งที่ประชาชนควรรู้ เป็นหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก รวมถึงวิธีป้องกันไข้หวัดนก หนังสือเรียนรู้เรื่องเพศ จะให้ความรู้และคำแนะนำในการเตรียมตัว และการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น หนังสือชุดความรู้สุขบัญญัติสำหรับนักเรียนประถมศึกษา จะทำเป็นภาพการ์ตูนที่สวยงาม ทำให้เกิดความน่าสนใจและอยากอ่านมากขึ้น อีกเล่มหนึ่งที่น่าสนใจคือ หนังสือวิถีสร้างสุข (ภาพ) จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อในการพัฒนาทักษะการคิด การตัดสินใจ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองให้มีสุขนิสัยที่ถูกต้องตั้งแต่เยาว์วัย โดยใช้วิธีการนำเสนอด้วยรูปภาพ การ์ตูน สีเส้นสวยงามประกอบด้วยเนื้อหาสุขภาพที่ชวนอ่าน เข้าใจง่าย และสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตนด้านสุขภาพในชีวิตประจำวัน (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2557) นอกจากนี้ตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว ยังมีหนังสืออ่านเพิ่มเติมทางสุขศึกษาอีกมากมาย ครูผู้สอนควร

ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือหลายๆ เล่ม เพื่อช่วยให้มีความแม่นยำในเนื้อหา ช่วยให้เตรียมการสอนได้ดียิ่งขึ้นและยังสามารถแนะนำให้นักเรียนไปค้นคว้าเพิ่มเติมได้

1.2 หนังสือพิมพ์ วารสารและนิตยสาร
ทั้งหนังสือพิมพ์ วารสารและนิตยสาร ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ทางสุขศึกษาได้ดี เพราะมักจะมีข่าวสารหรือบทความเกี่ยวข้องกับสุขภาพอยู่เสมอตามหน้าหนังสือพิมพ์ต่างๆ ก็จะมีข่าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้สุขศึกษา เช่น ข่าวอุบัติเหตุ ข่าวยาเสพติด เป็นต้น ครูสามารถนำข่าวเหล่านี้มาใช้อภิปรายในการเรียนการสอนได้ นอกจากนี้หนังสือพิมพ์แล้ว บทความในวารสารและนิตยสารต่างๆ เช่น นิตยสาร HEALTH & CUISINE เป็นนิตยสารรายเดือนที่ให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ นิตยสารใกล้หมอ นิตยสารแม่และเด็ก นิตยสารหมอชาวบ้าน วารสารรามิบัติ นิตยสารชีวจิต ฯลฯ จะมีเนื้อหา เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพที่น่าสนใจและทันต่อเหตุการณ์ ผู้เขียนเคยให้นักเรียนทำรายงานเป็นสมุดสะสมข่าวและบทความเกี่ยวกับสุขภาพเป็นการบ้านช่วงปิดภาคการศึกษาต้น เมื่อเปิดเรียนในภาคปลายให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอให้เพื่อนฟัง พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น พบว่านักเรียนให้ความสนใจข่าวและบทความที่เพื่อนแต่ละคนออกมานำเสนอ และสามารถอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลาย ดังนั้นครูผู้สอนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้หาความรู้จากหนังสือพิมพ์ วารสารหรือนิตยสารต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนสนใจข่าวสารต่างๆ ฝึกให้รู้จักคิดวิเคราะห์ คิดไตร่ตรองเพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในเรื่องสุขภาพสำหรับครูเมื่อเจอข่าวหรือบทความเกี่ยวกับสุขภาพควรจะตัดเก็บไว้ อาจแยกเก็บเป็นเรื่องๆ เพื่อความสะดวกเวลามานำมาใช้เป็นสื่อการสอน



1.3 แผ่นพับ โปสเตอร์ ปัจจุบันมีการผลิตแผ่นพับและโปสเตอร์ออกมามากมาย โดยเฉพาะ แผ่นพับที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษา เช่น “คนรุ่นใหม่ต้านภัยยาเสพติด” “โรคมือ เท้า ปาก” “รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันโรคอีโบลา” “โรคไข้เลือดออก” “รู้ทันเอดส์” “ถุงยางอนามัย” “ข้อควรปฏิบัติในการล้างมืออย่างถูกวิธี” “คนไทยตระหนักรู้รักษ์วัตรอบเอว” “อาหารกับมะเร็ง” เป็นต้น ซึ่งแผ่นพับเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาได้เป็นอย่างดี ครูผู้สอนอาจจะเก็บรวบรวมแผ่นพับเอาไว้หลายๆ เรื่อง เวลาสอนเนื้อหาเรื่องใดจะได้้นำแผ่นพับมาใช้ประโยชน์ได้ นอกจากแผ่นพับแล้ว ภาพโปสเตอร์ก็สามารถนำมาใช้เป็นสื่อการสอนได้ เช่น ภาพ

โปสเตอร์สุขภาพดี 24 ชั่วโมง ภาพโปสเตอร์สร้างภูมิคุ้มกันเอดส์เริ่มต้นที่ครอบครัวภาพโปสเตอร์รู้ไว้ป้องกันภัยน้ำท่วม (กองสุศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2557) เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจมากยิ่งขึ้น จากประสบการณ์ของผู้เขียนเคยให้นักเรียนทำแผ่นพับเกี่ยวกับโรคที่ตัวเองสนใจ คนละ 1 โรค โดยให้นักเรียนออกแบบแผ่นพับและจัดเรียงเนื้อหาเอง ซึ่งนักเรียนจะต้องไปศึกษาข้อมูลและนำมาสรุปเรียบเรียงในแผ่นพับของตัวเอง พบว่านักเรียนให้ความสนใจและทำแผ่นพับออกมาได้อย่างสวยงาม น่าสนใจและยังได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลจากแผ่นพับของเพื่อนคนอื่นๆ ด้วย





สำหรับโปสเตอร์ ผู้เขียนได้ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มทำโปสเตอร์ต่อต้านสิ่งเสพติด และนำผลงานของนักเรียนติดตามสถานที่ต่างๆ บริเวณโรงเรียน รวมทั้งนำผลงานโปสเตอร์มาจัดป้ายนิเทศในวันต่อต้านยาเสพติด ซึ่งก็ใช้เป็นสื่อในการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดได้เป็นอย่างดี

ทั้งแผ่นพับและโปสเตอร์จึงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนึ่งที่น่าสนใจ และผู้เรียนยังสามารถผลิตได้เอง เป็นการฝึกให้รู้จักค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ ฝึกการเรียบเรียงความคิด รวมไปถึงการสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบต่างๆ ด้วย



1.4 บันทึก รายงาน ครูอาจนำบันทึกหรือรายงานของนักเรียนมาใช้เป็นสื่อในการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาได้ เช่น ให้นักเรียนทำบันทึกเรื่องการเดินทางจากบ้านมาโรงเรียนในแต่ละวัน ครูสามารถนำข้อมูลจากบันทึกของนักเรียนมาใช้สอนเรื่องการป้องกัน

อุบัติเหตุจากการเดินทางได้ หรือถ้าให้นักเรียนทำบันทึกการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ก็อาจนำข้อมูลที่นักเรียนได้บันทึกไว้มาสอนเรื่องอาหารและโภชนาการได้ บันทึกการสำรวจฉลากยาในบ้าน ทำให้นักเรียนฝึกสังเกต และเรียนรู้สรรพคุณของยา แต่ละประเภท ใช้สอนเรื่อง

ความปลอดภัยในการใช้ยา เป็นต้น บันทึกที่ครูให้นักเรียนทำส่วนใหญ่มักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเกี่ยวข้องโดยตรงในชีวิตประจำวันของนักเรียน ดังนั้นนอกจากจะนำข้อมูลมาใช้เป็นสื่อในการเรียนแล้ว ยังทำให้ทราบพฤติกรรมของนักเรียนซึ่งอาจจะแนะนำนักเรียนเป็นรายบุคคลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ สำหรับการทำรายงาน ครูอาจนำเนื้อหาจากที่นักเรียนทำรายงานมาใช้ประกอบในการสอน ซึ่งอาจจะได้เนื้อหาที่นอกเหนือจากตำราเรียน และยังกระตุ้นให้นักเรียนได้แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ได้ฝึกการใช้ความคิดมากขึ้นอีกด้วย

2. สื่อเทคโนโลยี หมายถึง สื่อการเรียนรู้ที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ควบคู่กับเครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์หรือเครื่องมือที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ๆ รวมถึงกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ เช่น แถบบันทึกภาพพร้อมเสียง (วีดิทัศน์) วีซีดี (VCD) แถบบันทึกเสียง ภาพนิ่ง สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เป็นต้น สื่อเทคโนโลยีนับว่าเป็นอุปกรณ์การสอนที่มีประโยชน์มาก เพราะทำให้นักเรียนมีโอกาสได้ยินได้ฟังเรื่องแปลกใหม่ช่วยให้การสอนสุขศึกษาน่าสนใจมากขึ้น ตัวอย่างสื่อเทคโนโลยีที่ใช้ในการสอนสุขศึกษามีดังนี้

2.1 เทป วิทยุ โทรทัศน์ วีดิทัศน์ เครื่องฉายวีซีดี เป็นสื่อการสอนที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจมากขึ้น เพราะบางเรื่องครูไม่สามารถนำเสนอเสียงหรือภาพจริงมาให้นักเรียนดูขณะนั้นได้ จึงต้องอัดเทปหรือหาวีดิทัศน์มาเปิดให้นักเรียนฟังหรือดู เช่น การสอนเรื่องโรคพยาธิ ครูอาจให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ นักเรียนก็จะได้เห็นตัวพยาธิจริง หรือดูวีดิทัศน์ภาพผู้ป่วยที่

ติดเชื้อเอดส์ นักเรียนจะได้เห็นภาพอาการจริงที่น่ากลัว ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักที่จะป้องกันโรคเอดส์มากขึ้น เป็นต้น

2.2 อินเทอร์เน็ต การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้เป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน เพราะทำได้สะดวก รวดเร็วและสามารถหาความรู้ได้หลากหลาย โดยสามารถดาวน์โหลดคลิปวิดีโอคลิปโฆษณา หรือเนื้อหาบางตอนในละครต่างๆ เพื่อนำมาใช้สอนได้ และนักเรียนจะสนใจเป็นอย่างมาก เช่น คลิปวิดีโอเหตุการณ์จริงของการเกิดสึนามิ คลิปโฆษณาต่างๆ เพื่อให้วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของสื่อโฆษณา เป็นต้น ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาผู้สอนสามารถค้นหาข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ได้ทางอินเทอร์เน็ตหรืออาจจะแนะนำให้ผู้เรียนไปค้นหาความรู้ด้วยตนเองซึ่งตัวอย่างแหล่งการเรียนรู้และเว็บไซต์ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพหรือเกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษามีดังต่อไปนี้ (จินตนา บรรลือศักดิ์, 2557)

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
สามารถติดต่อสอบถามและขอข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดต่างๆ ที่สนใจ โดยโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 0-2590-7000 หรืออาจไปติดต่อขอเอกสารทางวิชาการได้โดยตรงที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี หรือค้นข้อมูลผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตโดยเปิดเข้าไปที่เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th หรือสามารถโทรศัพท์ไปรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดต่างๆ ได้ที่สายด่วน อย. 1556 ซึ่งแบ่งสาระนั้นๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นหมวดต่างๆ เช่น สาระนั้นๆ ด้านยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์

2. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

เป็นหน่วยราชการสังกัดเลขาธิการนายกรัฐมนตรี สำนักงานนายกรัฐมนตรี มีหน้าที่รับเรื่องราวร้องทุกข์จากผู้บริโภคที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อและใช้สินค้า รวมทั้งเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ แก่ผู้บริโภค ซึ่งสามารถโทรศัพท์ติดต่อได้ที่หมายเลข 0-2629-7037-9 หรือสายด่วนร้องทุกข์ 1166 หรือค้นข้อมูลผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตโดยเปิดเข้าไปที่เว็บไซต์ www.ocpb.go.th

3. สายด่วน 1675 กินดี สุขภาพดี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการที่ควรรู้ โดยสายด่วน 1675 กินดี สุขภาพดี จะแบ่งสาระความรู้เป็นหมวดต่างๆ ซึ่งหมวดที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค ได้แก่ หมวดอาหารและเครื่องดื่ม โภชนบัญญัติ 9 ประการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

4. กรมควบคุมโรค

มีหน้าที่เผยแพร่วิชาการด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและประชาชน สามารถค้นข้อมูลเพิ่มเติมผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตโดยเปิดเข้าไปที่เว็บไซต์ www.ddc.moph.go.th

5. กรมอนามัย

มีหน้าที่ถ่ายทอดและเผยแพร่องค์ความรู้และเทคโนโลยีการสร้างเสริมสุขภาพและการจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ตลอดจนการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพแก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่น

และประชาชน สามารถค้นข้อมูลเพิ่มเติมผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตโดยเปิดเข้าไปที่เว็บไซต์ www.anamai.moph.go.th

6. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

มีหน้าที่ดำเนินการเพื่อให้ประชาชนมีหน่วยบริการประจำและขอเปลี่ยนหน่วยบริการประจำ ตลอดจนประชาสัมพันธ์เพื่อให้ประชาชนทราบข้อมูลของหน่วยบริการ กำกับดูแลหน่วยบริการ และเครือข่ายบริการในการให้บริการข่าวสาร สาธารณสุข และอำนวยความสะดวก รับการเสนอเรื่องร้องเรียนต่างๆ สามารถค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตได้ที่เว็บไซต์ www.nhso.go.th

7. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หน่วยงานนี้มีหน้าที่ในการกระตุ้น สนับสนุน และประสานความร่วมมือให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยการควบคุมการบริโภคยาสูบ ควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สนับสนุนโครงการการป้องกันอุบัติเหตุทางถนนและอุบัติเหตุต่างๆ ส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ สามารถค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตโดยเปิดเข้าไปที่เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th

3. สื่ออื่นๆ นอกจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อเทคโนโลยีแล้ว ยังมีสื่อทางสุขศึกษาอื่นๆ ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนและมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสื่อ 2 ประเภทที่กล่าวไปแล้ว ดังต่อไปนี้ (จินตนา ไม้เจริญ, 2548)

3.1 บุคคล หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ซึ่ง

สามารถถ่ายทอดสาระ ความรู้ แนวคิดและประสบการณ์ไปสู่บุคคลอื่นเช่น แพทย์ ตำรวจ เกษกร นักโภชนาการ พยาบาลวิชาชีพและบุคลากรในท้องถิ่น เป็นต้น เนื้อหาบางเรื่องในสาระการเรียนรู้สุศึกษาจะน่าสนใจมากขึ้น เมื่อผู้เรียนได้ฟังการบรรยายจากวิทยากรที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นโดยตรง เช่น เพศศึกษา ยาเสพติด เป็นต้น

3.2 ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติและสภาพแวดล้อมของตัวผู้เรียน เช่น ปรากฏการณ์ต่างๆ พืชผักผลไม้ เป็นต้น ในสาระการเรียนรู้สุศึกษาสามารถใช้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นสื่อในการสอนได้ เช่น สอนเรื่องการป้องกันสาธารณสุขภัยจากเหตุการณ์ไฟไหม้หรือแผ่นดินไหว หรือพานักเรียนไปดูสภาพถนนที่มีการจราจรติดขัด แหล่งชุมชนแออัด เพื่อสอนเรื่องมลภาวะจากสิ่งแวดล้อม การสำรวจสถานที่ต่างๆ ในโรงเรียนใช้เป็นสื่อการสอนเรื่อง การป้องกันอุบัติเหตุในโรงเรียน เป็นต้น

3.3 กิจกรรมหรือกระบวนการ หมายถึง กิจกรรมหรือกระบวนการที่ผู้สอนและผู้เรียนกำหนดขึ้นเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ใช้ในการฝึกทักษะซึ่งต้องใช้กระบวนการคิด การปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้ของผู้เรียน เช่น การสาธิต การจัดนิทรรศการ เพลง เกม บทบาทสมมติ การทำโครงการ การจัดไ้วาที การฝึกทักษะการปฏิเสธ เป็นต้น ในสาระการเรียนรู้สุศึกษาผู้สอนสามารถกำหนดกิจกรรมให้ผู้เรียนทำและใช้กิจกรรมนั้นเป็นสื่อการเรียนการสอนได้ เช่น การแสดงบทบาทสมมติเรื่องครอบครัว การสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย การจัดนิทรรศการ

เรื่องการป้องกันสิ่งเสพติด การจัดไ้วาทีในญัตติ “เกิดเป็นชายดีกว่าหญิง จริงหรือไม่”

3.4 วัสดุ เครื่องมือและอุปกรณ์ หมายถึง สิ่งที่มีประติษฐ์ขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้ เช่น แผนภูมิ ตาราง สถิติ แผนที่ หุ่นจำลอง รวมถึงสื่อประเภทเครื่องมือและอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการปฏิบัติงานต่างๆ เช่น เครื่องมือช่าง อุปกรณ์ทดลองวิทยาศาสตร์ เป็นต้น การสอนสุศึกษาบางเรื่องจำเป็นต้องใช้สื่อวัสดุเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น การสอนเรื่องการปฐมพยาบาล การปฏิบัติภารกิจชีวิตโดยการกระตุ้นหัวใจและการผายปอด จะต้องใช้หุ่นประกอบการสาธิตและให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจากหุ่น การสาธิตเรื่องการแปร่งฟัน หรือการใช้ตารางสถิติเป็นสื่อแสดงจำนวนผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์และโรคอื่นๆ เพื่อสร้างความตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยให้เกิดกับผู้เรียน เป็นต้น

กระบวนการจัดการเรียนรู้ทางสุศึกษา

นอกจากการมีความรู้เรื่องการใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุศึกษาแล้ว ครูสุศึกษาต้องรู้จักกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมปรัญนันท์ นิลสุข (2554) กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนจัดว่าสำคัญอย่างยิ่งในการจัดการศึกษา เป้าหมายทางการศึกษาต้องเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้โดยมุ่งเน้นการสอนให้คิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น ขณะที่เป้าหมายสูงสุดประการหนึ่งของการจัดการศึกษา คือ ผู้เรียนสามารถถ่ายโยงความรู้ที่เรียนไปใช้ในชีวิตจริงได้ สเพนเซอร์ (Spensor, K., 1988) ได้สรุปแนวคิดของทฤษฎีกระบวนการเรียนรู้ว่าการที่คนเราจำและเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่าง

มีความหมายได้ เกิดจากการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการมากกว่าการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ นอกจากนี้ฮวง และบอนเซน (Huang, L. and Bonzon, P., 1995) อธิบายว่าในกระบวนการเรียนรู้แบบลึก ผู้เรียนต้องค้นหาให้ชัดเจนว่ามีกระบวนการ ลำดับขั้นและวิธีการคิดที่จะนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหา ในขณะที่กระบวนการเรียนรู้แบบตื้น ผู้เรียนจะได้รับการเรียนอย่างกว้างๆ และได้ความเข้าใจตามที่ได้รับการอธิบายหรือบอกกล่าว

หลักการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2557 ได้เน้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นทั้งความรู้และคุณธรรม โดยกระบวนการเรียนรู้จะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายเป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร เช่น กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ดังนั้นผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จากแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการ

เรียนรู้ดังกล่าว ครูจึงควรจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ร่วมกัน เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เรียนรู้แบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้รู้จักคิดวิเคราะห์ คิดไตร่ตรองข้อมูล คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ฝึกทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา พัฒนาความสามารถทางอารมณ์ เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น สิ่งต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ของครู ในที่นี้ขอยกตัวอย่างการจัดการเรียนรู้ เรื่อง อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งผู้เขียนได้แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มแล้วให้วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่กำหนดให้ ซึ่งเป็นสื่อที่พบเห็นจริงในชีวิตประจำวัน ครูได้ประดิษฐ์สื่อเป็นไอแพดจำลอง มีภาพเกมหรือสื่อโฆษณาทางอินเทอร์เน็ตมาติดที่หน้าจอไอแพดจำลอง นักเรียนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก โดยนักเรียนทุกกลุ่มต้องช่วยกันวิเคราะห์ว่าการปฏิบัติตามเนื้อหาหรือข้อมูลจากสื่อที่กลุ่มตัวเองได้รับก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร แต่ละกลุ่มได้เรื่องไม่ซ้ำกัน แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ หลังจากแต่ละกลุ่มนำเสนอแล้ว ครูจะสรุปอีกครั้ง ผลการสอนพบว่านักเรียนให้ความร่วมมือ และแสดงความคิดเห็นได้อย่างดี นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วม ฝึกการคิด การอภิปราย และการนำเสนอหน้าชั้น ทำให้ครูได้สะท้อนถึงความคิดของนักเรียน และวัดทัศนคติได้อีกด้วย



บทบาทของครูผู้ศึกษากับกระบวนการจัดการเรียนรู้และการใช้สื่อ



ภาพการจัดการเรียนการสอนโดยให้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิด



ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในที่นี่จะใช้กระบวนการสอนแบบการออกแบบย้อนกลับ (Backward Design) โดยใช้รูปแบบการสอนแบบวงจรการเรียนรู้ 5E (พิมพันธ์ เดชะคุปต์ และเพียว ยินดี สุข, 2552)

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 2 คาบ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 ป. 5/2

1. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถระบุแหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ (K)
2. นักเรียนสามารถสืบค้นข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพได้ (P)
3. นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูลทาง

สุขภาพจากข่าวหรือบทความ แล้วรวบรวมข้อมูลและเขียนรายงานสรุป วิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อข้อมูลที่ได้รับได้ (K, A, P)

4. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย สนใจเอาใจใส่ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความตั้งใจในการทำงาน (A)

แนวคิด/สาระสำคัญ

การจะมีสุขภาพดีได้นั้น นักเรียนจะต้องดูแลเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ยิ่งในสังคมปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสารด้วยแล้ว ยิ่งต้องควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ และต้องรู้จักพิจารณาข้อมูลด้านสุขภาพที่ได้รับ เพื่อจะได้นำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้ต่อไป

สาระการเรียนรู้

1. แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ
2. การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ

ชิ้นงานหรือภาระงาน (หลักฐาน ร่องรอยแสดงความรู้)

1. แผนภาพความคิดเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ
2. ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพที่ได้จากการค้นคว้า
3. รายงานข่าวหรือบทความเกี่ยวกับสุขภาพ



คำถามสำคัญ

แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพมีอะไรบ้าง
เราจะมีวิธีการค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพได้
อย่างไร และนำข้อมูลข่าวสารมาใช้อย่างไร
เพื่อเสริมสุขภาพได้อย่างไร

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สร้างความสนใจ (Engagement)

1. ครูติดแถบประโยคข้อความ “ความ
ไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” จากนั้นสนทนา
กับนักเรียนว่านักเรียนเห็นด้วยกับประโยคนี้หรือไม่
เพราะอะไร

2. ครูถามคำถามกระตุ้นความสนใจของ
นักเรียนดังนี้

- การจะมีสุขภาพดีได้นั้นจะต้องทำอะไร
(ออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจ
ให้แจ่มใส)

- เราจะรู้วิธีทำให้มีสุขภาพดีได้อย่างไร
เช่น กินอาหารอย่างไรจึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย
(ค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารทาง
สุขภาพ)

ขั้นที่ 2 สำรวจและค้นหา (Exploration)

1. ครูพานักเรียนเข้าห้องสมุด แล้วให้
นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ให้ค้นหาแหล่งข้อมูล
ข่าวสารทางสุขภาพ โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม
ออกมาจับสลากหัวข้อดังนี้

กลุ่มที่ 1 หนังสือพิมพ์

กลุ่มที่ 2 วารสาร/นิตยสาร

กลุ่มที่ 3 อินเทอร์เน็ต (เว็บไซต์)

กลุ่มที่ 4 โทรศัพท์ (สายด่วนต่างๆ)

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสำรวจ
แหล่งข้อมูลข่าวสารในห้องสมุดตามหัวข้อที่จับ
สลากได้

ขั้นที่ 3 อธิบายและลงข้อสรุป (Explanation)

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันบอก
แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพตามหัวข้อที่ได้
รับมอบหมาย โดยครูเขียนคำตอบแยกตาม
ประเภทคำบอกของนักเรียนแต่ละกลุ่มไว้บน
กระดานดำ และอธิบายเพิ่มเติมโดยใช้ของจริง
และรูปภาพประกอบ

2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเขียน
สรุปแผนภาพความคิดเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลข่าว
สารทางสุขภาพ พร้อมทั้งระบายสีตกแต่งให้
สวยงาม

ขั้นที่ 4 ขยายความรู้ (Elaboration)

1. ครูกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
หรือเป็นข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพให้แต่ละกลุ่ม
แล้วให้ไปค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลข่าว
สารที่แนะนำไว้ในสถานการณ์ดังกล่าว แล้วให้
ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้น

2. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลข่าวสาร
ด้านสุขภาพจากข่าวหรือบทความ แล้วรวบรวม
ข้อมูลเขียนสรุปเนื้อหา วิเคราะห์ และแสดง
ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่ค้นคว้ามา

ขั้นที่ 5 ประเมิน (Evaluation)

1. ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมของ
นักเรียน เช่น การตอบคำถาม ความตั้งใจเรียน
การทำกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น

2. ประเมินผลงานการทำแผนภาพความคิด

3. ประเมินจากการนำเสนอการค้นคว้า
ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ



4. ประเมินผลงานจากเล่มรายงานข่าวหรือบทความทางสุขภาพและให้นักเรียนได้ประเมินผลการปฏิบัติและผลงานของตนเองด้วย

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร อินเทอร์เน็ต

2. ผลงานของนักเรียน ได้แก่ แผนภาพความคิดเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ

3. รูปภาพ (หมอ พยาบาล โรงพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข)

4. ข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพ (ข่าว บทความเกี่ยวกับสุขภาพ คลิปวิดีโอ)

หมายเหตุ : เนื้อหาเรื่องนี้ใช้เวลาเรียน 2 ครั้ง ครั้งละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที



ภาพเล่มบทความหรือข่าวสุขภาพที่นักเรียนทำรายงานส่ง

บทสรุป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุขภาพนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะเกิดประโยชน์ทั้งผู้สอนและผู้เรียน โดยเฉพาะผู้สอนที่ได้ใช้สื่อต่างๆ ประกอบการเรียนการสอนจะช่วยให้บรรยากาศในการสอนน่าสนใจยิ่งขึ้น ช่วยสร้างความมั่นใจให้กับผู้สอนและยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้สอนตื่นตัวอยู่เสมอในการเตรียมและผลิตสื่อ

ใหม่ๆ เพื่อใช้ในการสอน รวมทั้งได้คิดค้นวิธีสอนใหม่ๆ ที่ทำให้การเรียนการสอนสุขภาพน่าสนใจยิ่งขึ้น เนื่องจากสื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุขภาพมีอยู่มากมาย ครูผู้สอนจึงควรเลือกสื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุขภาพ รวมทั้งวิธีการจัดการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนและให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น

ซึ่งครูผู้สอนควรมีหลักในการเลือกสื่อและการจัดการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

1. สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตรงกันและมีประสบการณ์ร่วมกันในเนื้อหาที่เรียน
2. ช่วยกระตุ้นและสร้างความสนใจให้กับผู้เรียน ทำให้เกิดความสนุกสนานและไม่เบื่อหน่าย
3. ช่วยแก้ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยสามารถใช้สื่อในการเรียนการสอนรายบุคคล
4. ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น และมีมนุษยสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
5. ช่วยเสริมนิสัยศึกษาค้นคว้า ส่งเสริมให้รู้จักคิด วิเคราะห์ และเกิดความคิดสร้างสรรค์

6. ช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาที่ซับซ้อนได้ง่ายขึ้น มีความคิดรวบยอดในเรื่องนั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

การเรียนการสอนสุขศึกษาจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ตัวครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุด โดยครูต้องพัฒนาตนเอง ค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ สร้างหรือประยุกต์ใช้สื่อการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับบทเรียน จัดกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจ และมีส่วนร่วมในบทเรียน ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะในทุกๆ ด้าน ทำให้เกิดความเข้าใจที่คงทน นักเรียนจะได้รับความรู้ มีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดีในการที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุขต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2557). *คลังสื่อ กองสุขศึกษา*. สืบค้นจาก <http://www.hed.go.th>
- จินตนา ไหมเจริญ. (2548). *“การเรียนรู้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ทางสุขศึกษา” การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนางานสุขภาพในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา บรรลือศักดิ์. (2557). *หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เล่ม 2*. กรุงเทพมหานคร: ไชเบอร์พริ้นท์.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2551) *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ปริญญนันท์ นิลสุข. (2554). *กระบวนการเรียนรู้*. สืบจาก <http://www.chawan.igetweb.com/index.php?mo=3&art=630194>.

สุชาติ โสมประยูร และ เอมอัชฌา วัฒนบุรณนที. (2553). *เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมืออาชีพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการ.

สุริยเดว ทรีปาตี. (2556). *รู้จักเด็กทั้งตัวและหัวใจ พัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมุทรสาคร : โรงพิมพ์แอ๊ปป้า พรินติ้ง กรุป.

ภาษาอังกฤษ

Huang, L. and Bonzon, P. (1995). *Two level Learner Modeling in The Tutoring of Declarative Knowledge Based Problem Solving*. Tinsley, D.J. and Van Weert, T.J. (Ed.), World Conference on Computers in Education VI (pp. 75-85). New York : Springer US.

Sponsor, K. (1988). *The Psychology of Educational Technology and Instruction Media*. New York : Routledge.

Willingham, Daniel T. (2009). *Why Don't Students Like School?*. San Francisco : Jossey-Bass.

ผู้เขียน

นางจินตนา บรรลือศักดิ์ อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
กรุงเทพมหานคร 10330 อีเมลล์: jintana.bu@chula.ac.th