

เคราะห์เห็นชีวิตด้วย

ออกกำลังกาย

อนามัยสิ่งแวดล้อม

อาหาร

โรคภัย

ปลอดภัย

อารมณ์



ร่วมพลังร่วม
สร้างสุข
ประเทศไทย
สร้างเสริมสุขภาพ



มูลนิธิไทรราชอุทัยธานี



สภามหาวิทยาลัย
โรงเรียนไพฑูริวิทยา



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

สนับสนุนโดย

เกราะคุ้มชีวิตด้วย

เขียนเรียง

ตทวชคความตตอง

นางชิตา ชิตานาญจรินัย และคณะ

นางปรานี ชี้อัสัย

ผู้จัดทำชุดโครงการส่งเสริมสุขภาพระแนบเขียน
ของเขียนไทยรัฐวิทยา

คำนำ

เพราะเห็นด้วยกับ ๖ อ. คือการปฏิบัติตนให้มีชีวิต
ดำรงอยู่ได้อย่างยาวนานและมีควมสุขที่สมบูรณ์แบบ

สิ่งสำคัญที่สุดที่ทุกคนควรหาหามาได้ คือ ชีวิตเราเอง สุขภาพ
และครอบครัว ดังนั้นทุกคนควรมีทักษะชีวิตให้มีความมั่นคงที่
ยืนหยัดได้ด้วยการศึกษาแลสุขภาพตนเอง ทั้งการออกกำลังกาย รับประทานอาหาร
ที่ถูกต้องเหมาะสม ปรึกษาแพทย์เมื่อจำเป็น มีสมาธิ มีสติ
สิ่งแวดล้อมที่ดี และปลอดภัย

เพราะเห็นด้วยกับ ๖ อ. สามารถอ่าน
ติดตามได้ในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งสมาคมผู้บริหารโรงเรียนไทยรัฐวิทยา
ตั้งใจจัดทำขึ้น เพื่อตอบสนองการเผยแพร่สิ่งที่ทุกคนควรมีและเพื่อ
ผลประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว

ขอกราบขอพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม
สุขภาพ ที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดทำพิมพ์เผยแพร่

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

คำนำ	หน้า
๖ อ. คือ อะไร	๓
อ. อาหาร	๕
อ. ออกกำลังกาย	๘
อ. อารมณ์	๑๑
อ. อนามัยสิ่งแวดล้อม	๑๓
อ. อโรคยา	๑๖
อ. อบายมุข	๑๘
บทส่งท้าย	๒๒
บรรณานุกรม	๒๓

๖ อ. ดีอะไร

สุขภาพดี ปราศจากโรคภัยคุกคามนี้เสียแต่ดูแลสุขภาพ
หลัก ๖ อ. สร้างสุขภาพเป็นแนวทางปฏิบัติในทางดูแล
 สุขภาพตนเอง คხოบคหิว และหมั่นน อย่างถูกต้ององเหมาะสม
 ทำให้มีอายุยืนยาว

๖ อ. ประกอบด้วย

อ. อาหาร หมายถึง ประชานนฐ์ักบวิโรคอาหาร
 ที่ถูกสุขลักษณะ ปุขสุก สะอาด ปสอตสาวิษและมีคณค้ำ
 ทางโภชนาการเพียงพอ

อ. ออกกำลังกาย หมายถึง ประชานนฐ์ักบวิ
 อกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ช่วงกายได้ใช้พลังงานที่มีอยู่ เช่น
 การเดิน การทำงาน เป็นต้น

อ. อารมณ์ หมายถึง ประชานนฐ์ักบวิ
 อกอารมณ์ สดความเครียด สร้างสายใย สายสัมพันธ์ที่ดี และ
 อกนในคხოบคหิว

อ. อนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง การปรับปุข
 สิ่งแวดล้อม ให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพตลชอนมิชิตสำนึก
 อกิตต่อส่วนรวม ในทางดูแลสุขภาพแวดล้อมชอ๗ ตัวเรงซึ่งเน้าน
 และบวิเวณ้าน

อ. อโรคยา คือ โรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
 ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุของกาชเจ็บป่วยและเสียชีวิต เช่น
 ใช้หวิตนก โรคใช้หวิตใหญ่ โรคมะหึ่ง โรคเอตส เป็นต้น

อ. อบายมุข คือ พงศัตถศาสตร์ที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม และสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพยาเสพติด เป็นต้น



๖ อ.



สร้างภูมิชีวิตดี ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ด้วย ๖ อ.

๑. อาหาร



สุขภาพที่ดีต้องมาทาง

เริ่มที่คุณและครอบครัว

อ. อาหาร

ความสำคัญบอบอาหาร

อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายมากทั้งเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและเป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาพแข็งแรง ผู้ซึ่งเลือกกินอาหารให้เหมาะสม และเพียงพอ ดังนี้

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่



หมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง
เส้นใย มัน น้ำตาล

หมู่ที่ ๓ ผักต่างๆ

หมู่ที่ ๑ นม ไข่ เนื้อสัตว์
ถั่วและงา

หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ

หมู่ที่ ๕ ไขมันและน้ำมัน

๒. ผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก ควรงดเว้นอาหารประเภททอด อาหารที่มีไขมันมาก

๓. ควรกินผักหนึ่งใบสี หรือ ชีส ๒-๔ ของปริมาณอาหารที่กินในแต่ละมื้อ เลือกผักที่ปลอบตาสุขภาพ ส้างผ่านน้ำ และแช่น้ำต่างกับชิม หรือ น้ำส้มสายชูเช็ดขางสัก ๑-๒ ชั่วโมง ก็จะสามารถกินได้

๔. สิ่งต่างๆ อยู่ในประเภทโปรตีน เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑-๒ มื้อ

๕. เบ็ดเตล็ด หัวยลละ ๑๐ ของแต่ละมื้อ เช่น แองฉิต แองเลียง ถั่วคั่ว เมล็ดพืกาของ เมล็ดแดงไม พลไมสด ด้ของเป็นพลไมที่ไม่หวานฉัด



รู้จักกิน ภาคจากโรคภัย



๒. ออกกำลังกาย



เหตุใดต้องออกกำลังกาย

ทั่วโลกทุกชนชาติ ต่างซึ่งถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 กันมาช้านาน ทั้งในแง่ของการเสริมสุขภาพและการป้องกัน
 ไข้หวัด การขับปัสสาวะ แก้ไขสัปดาห์ของคนธรรมดา แข็งแรง
 ให้กับกล้ามเนื้อ ยิ่งกว่านั้นการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
 ยังสามารถชะลอความชราได้ดีที่สุดอีกด้วย



วิธีปฏิบัติ... เมื่อประสงค์จะออกกำลังกาย

- ๑. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ วัน
- ๒. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
- ๓. ออกกำลังกายก่อนออกกำลังกาย และพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังเลิกออกกำลังกายทุกครั้ง
- ๔. แต่งกายให้เหมาะสม
- ๕. ออกกำลังกายในบริเวณที่ปลอดภัย

ประโยชน์ในการออกกำลังกาย

- ๑. แข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย
- ๒. รูปร่าง บุคลิกภาพดี
- ๓. ภาวะทางจิตดี คล่องตัวมากขึ้น
- ๔. ระบบขับถ่ายดี หมดปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก
- ๕. ปลอดภัย เสริมสุขภาพของอวัยวะ ทำให้กระดูกแข็งแรง คลายเครียด นอนหลับดี ผิวพรรณสดใส หัวใจ ปอด แข็งแรง



ออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุด

คนส่วนใหญ่ออกกำลังกายระหว่างเวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น. เพราะในเวลานั้นอุณหภูมิของร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้นที่สุด กล้ามเนื้อคลายตัว และมีควมยืดหยุ่น เป็นช่วงที่ร่างกายมีกำลังมากที่สุด และผ่อนคลายความเครียด ทำให้หลับสบายทั้งคืน

ถ้าคุณ....อยากออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เวลาเช้าเหมาะที่สุด เพราะเป็นเวลาที่ย่างกายจะนำคาร์โบไฮเดรต จากอาหารที่มีไขมันของเมื่อวานมาใช้ เป็นพลังงาน จึงสลายไขมันและเผาผลาญแคลอรีได้ดี



การผ่อนคลายกายและใจ

เวลาเครียดเราคิดว่า "ใจเท่านั้นที่เครียด แต่แท้จริงแล้ว เมื่อใจเครียดกายก็จะเครียดตามโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้กล้ามเนื้อหลายอย่างในช่องกายเกิดทรมานผิดปกติไปหลายสิ่งอย่าง และนั่นก็เรียกว่าป่วยแล้ว

ผ่อนคลายความเครียด และ ควบคุมอารมณ์

๑. นั่งสมาธิ ช่วยเรื่องสติ

๒. ริ่ง ริ่ง และ ริ่ง ขะทำให้อวัยวะ และจิตใจของคุณรู้สึกดีขึ้น เพราะการริ่งช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนในสมองของคุณ อวัยวะก็จะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ขะทำให้รู้สึกสดชื่น

๓. ฮ่า ฮ่า และ ฮ่า ฮ่า การหัวเราะช่วยให้มีความรู้สึกดี ช่วยทำให้พูดจากับผู้อื่นและร่วมต่าขบขันได้ดี

การรับมือเสริมอารมณ์ดี

-ยิ้มกับทุกคน

-พูดคุยหยอกล้อกับคนใกล้ตัว

-ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ร้องเพลง วาดรูป ไปเที่ยว

-ทำสมาธิและจิตใจให้สงบ

อารมณ์สวย ด้วยใจเรา



๑. อนามัยสิ่งแวดล้อม



สร้างสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่

เพื่อสุขภาพกายและจิตที่ดี

อ. อนามัยสิ่งแวดล้อม

สภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อสุขภาพมีสุขภาพดีของคน
ในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน
โดยไม่ทิ้งขยะมูลฝอยในแหล่งน้ำสำคัญของ พัฒนาปรับปรุง
สถานที่ใกล้บ้านให้เป็นสถานที่พักผ่อน ออกกำลังกาย เพื่อ
อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนสะอาดน่าอยู่ พัฒนาตลาดสด
น้ำดื่ม มีกาชั่งตวงวัดและพาหะนำโรค เช่น แมลงวัน
แมลงสาบ หนู ยุง ฯลฯ



ลักษณะบ้านที่น่าอยู่

๑. มีความสะอาดสวยงาม อากาศถ่ายเท ไม่มีเหตุรำคาญ
เสียงรบกวน
๒. มีความดี ความอบอุ่น อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข
๓. ปสกตมัยสุขภาพดีเหตุ
๔. มีกาชั่งตวงวัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม น้ำดื่มน้ำใช้สะอาด
สิ่งแวดล้อมสุขภาพดี มีกาชั่งตวงวัดและพาหะนำโรค

ชุมชนน่าอยู่

๑. มีกาชจัดระบบสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระเบียบ
เรียบร้อยและสะอาด

๒. มีความปลอดภัยในกาชใช้ชีวิตประจำวัน

๓. สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมกาชที่ติดอกกัน
มีการรวมกลุ่มเพื่อบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ร่วมกัน

๔. เป็นเขตปลอดอบายมุข และสิ่งเสพติดต่างๆ



อ. อโรคยา



อโรคยา หมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของกาชเชื้อปวต และเสี่ยชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยโรคที่มีสาเหตุจากกาชที่มีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เช่น ไรศห้วไฉและหลอลดเล็อลด ความดันโลหิตสูง มะเร็งเปาหวาน เอลส์ เป็นต้น

ทำอย่างไร จึงจะมีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

๑. กินอาหารทำให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลาย หลีกเลียงอาหารรสจัดไขมันสูง

๒. ดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำอย่างน้อยปีละ ๑-๒ ลิตร

๓. ออกกำลังกายให้เหมาะสมเพื่อคลายความเครียด
จิตตกกังวลต่างๆ

๔. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ หรือเสพยาเสพติดทุกประเภท

๕. พักผ่อนให้เพียงพอ

การดื่มน้ำสะอาดด้วยตนเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตและกายดีจะเป็นผู้ที่นอนหลับสนิท ตื่นเช้าขึ้นมารู้สึกสดชื่น มีเสียงหัวเราะ กระปรี้กระเปร่า อารมณ์แจ่มใส กระฉับกระเฉง ไม่โกรธง่าย ไม่โมโหง่าย มีความคิดความอ่านที่ดี และที่สำคัญเป็นผู้ที่มีคุณธรรม

การป้องกันอุบัติเหตุ

๑. เป็นคนรอบคอบ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

๒. อ่านและปฏิบัติตามวิธีกาช้รถจักรยานยนต์เป็นของตนเอง

๓. ทุกคนควรใช้รถ ควบคุมตั้ยาสำมัญและอุปกรณ์
จักรยานยนต์เป็นของตนเอง

๔. จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย

อ. อบาทมฤ



บุหรี่ สูบบุหรี่ ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
ล้วนเป็นอบายมุข เป็นภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย
และจิตใจ

การดื่มต้นขจัดปัญหอบายมุขหรือยาเสพติดในสังคม
ควรขอความร่วมมือจากครอบครัวเป็นอันดับแรก การเติบโตมาท่ามกลาง
ความอบอุ่นของครอบครัวย่อมทำให้เด็กห่างไกลจากอบายมุข
และยาเสพติด ไม่ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวและปัญหาสังคม
เมื่อสังคมน่าอยู่ และมีความสุข สังคมให้ "เมืองไทยน่าอยู่
สู้เมืองไทยแข็งแรง"



ทำอย่างไรให้ห่างไกลยาเสพติด

๑. กล้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนและไม่รับของจากคนแปลกหน้า
๒. เปิดโอกาสให้ลูกพาเพื่อนมาเที่ยวบ้านเพื่อไม่ให้ลูกอยู่ในสายตาของพ่อแม่ ควรสอดส่องพฤติกรรมของลูกสนทนและตักเตือน เมื่อเริ่มเห็นการกระทำที่ผิดปกติ
๓. เปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็น แสดงความกล้ามาพูด ไม่เก็บกด พ่อแม่ควรรับฟังและช่วยแก้ปัญหา เช่น การเขียน การคบเพื่อน เป็นต้น

อาการน่าสังเกตว่าอาจติดยาเสพติด

๑. ไม้ใส่ใจตนเองทั้งด้านร่างกาย การเขียนขาดเขียนบ่อย และมักนอนดึกในสาย
๒. อารมณ์แปรปรวนง่าย ใจบ เก็บตัว หิวโหยง่าย ซาละวาด
๓. ใช้เงินเปลือง ลักขโมย เที่ยวเตร่ มีเพื่อนเกเร

เลิกบุหรี่กันเถิด:

บุหรี่มีสารนิโคตินที่ทำให้เกิดอาการเสพยาติต การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง ปัสสาวะแสบแสบ ไช้ลมในสมองตีบ และหลอดเลือดแข็ง เป็นต้น

เลิกบุหรี่ทำได้ง่ายๆ ดังนี้

๑. เลิกจวนวันที่จะเลิกสูบ กำหนดเป็นวันสำคัญเพื่อจูงใจ
๒. จงดื่มน้ำและขบเคี้ยวอาหารรสขมทั้งหมด
๓. ทหาสิ่งทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา การออกกำลังกาย เป็นต้น
๔. ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันที่ไม่ดีให้เลิกสูบบุหรี่
๕. เปลี่ยนจากดื่มกาแฟ กาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ เป็นดื่มน้ำหรือผลไม้แทน
๖. แก้ความหงุดหงิด โดยการอาบน้ำร้อน นึ่งหรือนอนบนไอน้ำที่สบาย หายใจเข้า-ออกลึกๆ
๗. พึงระลึกอยู่เสมอว่า ท่านได้ทำโนสิ่งที่ดีของ และอยากกลับไปสูบบุหรี่อีก เพราะการเลิกสูบบุหรี่ซึ่งต่อไปนั้นไม่ง่ายอย่างที่คิด



เลิกสูรทำได้ง่ายนิดเดียว

๑. เวลาอาบน้ำให้อาบด้วยน้ำอุ่น ภายหลังจากอาบน้ำให้ ตีมน้ำอุ่น ๑ แก้วทุกครึ่ง
๒. ตีมน้ำระหว่างมีอาการหอบหืดฯ อย่างน้อยวันละ ๙-๑๐ แก้ว
๓. หลีกเลี้ยงกาสรุ่นแรกของเพ็ช
๔. ถ้าสูดสูดทันทันไม่ได้ ให้ไปอาบน้ำ
๕. อย่างกินของหวานจัดๆ
๖. หากมีอาการหอบหืดในเวลาร่วง



ห้ามไกลการพนัน ไม่ใช้เรือขาก

๑. ไม่เล่นกาชพนัน
๒. ไม่คบบุคคลที่เล่นกาชพนัน
๓. ต่อด่านกาชเล่นพนันทุกชนิด
๔. ส่งเสริมให้เต็ก เกววชนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง
ครอบครัวและสังคม
๕. ส่งเสริมความอบอุ่นและสร้างสังคมในครอบครัว



បទពិធីបុណ្យ

កម្មវិធីបុណ្យ ដើម្បីជំរុញការងារ. ក្រុមការងារស្រុក និង
ក្រុមប្រឹក្សាស្រុក. ក្រុមការងារ : សម្រាប់កម្មវិធីបុណ្យ
ក្រុមប្រឹក្សាស្រុកស្រុកស្រែក្រវាត់, ២០១៧.

ប្រធានក្រុម (នាមស្រុក). ក្រុមប្រឹក្សាស្រុក
ក្រុមប្រឹក្សាស្រុកស្រុកស្រែក្រវាត់. ក្រុមការងារ : ប្រឹក្សាស្រុក
ស្រុកស្រែក្រវាត់, ២០១៧.

ក្រុម ក្រុមប្រឹក្សាស្រុកស្រុកស្រែក្រវាត់. ក្រុមការងារ :
ប្រឹក្សាស្រុកស្រុកស្រែក្រវាត់, ២០១៧.

សម្រាប់ ក្រុមប្រឹក្សាស្រុកស្រុកស្រែក្រវាត់. ក្រុមការងារ
ក្រុមប្រឹក្សាស្រុកស្រុកស្រែក្រវាត់. ក្រុមការងារ :
ក្រុមប្រឹក្សាស្រុកស្រុកស្រែក្រវាត់, ២០១៧.





สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. คู่มือความรู้

ทางสุขภาพ ๒ อ. สำหรับประชาชน.

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท

นิเวศธรรมสถาปัตย์พิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด,

๒๕๕๓.

. คู่มือสุขภาพครอบครัวสำหรับประชาชน.

กรุงเทพมหานคร : สถาบันการศึกษากองทัพอากาศ, ๒๕๕๑.

หลักการศึกษาตนเอง ๒ อ. สืบค้นวันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๓

จาก http://hospital.mopital.go.th/Krabi/kn_6a..thml

อาหารหลัก ๕ หมู่ หรืออาหารหลัก ๕ หมู่. สืบค้นวันที่

๙ สิงหาคม ๒๕๕๓ จาก www.foodsafety.bangkok.co.th





ยิ้มลวดด้วย ๖ อ.

อ. อาทาด

อ. ออาก่าสั่งกาช

อ. อาทมณเ

อ. อนมัยสั่งแมตส์อม

อ. อโศกธา

อ. อปายมูช



