

เรื่องกินดีมีสุข

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องกินดีมีสุขแล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกชื่อสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายได้ถูกต้อง อย่างน้อย 5 ประเภท
2. บอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทได้ถูกต้อง
3. บอกแหล่งที่มาของสารอาหารประเภทต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
4. บอกผลเสียจากการขาดสารอาหารประเภทต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
5. บอกหน้าที่ของน้ำที่มีต่อร่างกาย ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 2 ข้อ
6. บอกชนิดของสารอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 5 ชนิด

กินดีมีสุข

สาธารณสุขอำเภอมาตรวจสุขภาพนักเรียน
ครูวิภาจันต์นักเรียนฟังคำบรรยายของหมอก่อน
ตรวจสุขภาพ

"สวัสดีค่ะ นักเรียนทั้งหลาย วันนี้ผม
จะคุยกับนักเรียนเรื่องอาหาร ถ้าใครสงสัย
ถามได้นะคะ"

อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย
ของคนเรามี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สำหรับคาร์โบ
ไฮเดรต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล
มีมากในพวกข้าว เผือก มัน ถั่ว และ ผลไม้
ที่มีรสหวาน คาร์โบไฮเดรต ช่วยให้เกิด
พลังงานแก่ร่างกาย" หมออธิบาย และให้
รูปภาพประกอบ

"พลังงานเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ" ก้อง
ถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจน
เผาผลาญ ทำให้เกิดพลังงานซึ่งนำไปใช้ในการ
เคลื่อนไหวทำงานและใช้สร้างเนื้อเยื่อ
ต่าง ๆ อีกด้วย" หมอตอบ

"ผมเห็นคนงานก่อสร้างเขากินอาหาร
กันโดยเฉพาะข้าวมีเยอะมาก ๆ ทำไมเขา
ต้องกินมากอย่างนั้นล่ะครับ" วิทยาถาม

"คนทำงานหนัก ต้องใช้แรงกายทำงาน
มาก จึงต้องการอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
มาก" หมอตอบแล้วกล่าวต่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต จะทำ
ให้อ่อนเพลีย ผอมลง โรคแทรกง่ายด้วย แต่
คนไทยน้อยคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะ
กินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พวกโปรตีน
มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว โปรตีนช่วยสร้าง
ความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน
ได้ตามปกติ และสร้างความต้านทานโรค
สำหรับเด็ก ถ้าขาดโปรตีนมาก จะผอม
ท้องป่อง ระยะเวลาหลังจะบวมทั้งตัว ชาวบ้าน
เรียกว่าเป็นตานขโมย" หมอชี้ภาพเปรียบ
เทียบระหว่างเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่มี
สุขภาพสมบูรณ์

"เด็กสองคนในภาพนี้อายุเท่ากัน แต่
โตไม่เท่ากัน เด็กคนนี้ตัวเล็กกว่ามากเป็น
เพราะขาดโปรตีนนั่นเอง" หมออธิบาย

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดโปรตีนจะเป็นอย่างไร
ครับ" ปรีชาถามขึ้นมา

"จะผอมลง กล้ามเนื้อลีบไม่แข็งแรง
เหนื่อยง่าย ซีด และระยะเวลาหลังจะบวม เกิด
โรคต่าง ๆ แทรกง่าย" หมอตอบยิ้ม ๆ
และอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับไขมัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์
พืช เนย ไข่แดง อาหารพวกไขมันให้พลังงาน
ซึ่งร่างกาย จะเก็บสะสมไว้ใช้ยามขาดแคลน
คนผอม และคนเมืองหนาว ใช้พลังงานมาก
ในฤดูหนาว ถ้าร่างกายขาดไขมัน จะทำให้
ผอมลง คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมี
ไขมันสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหารไขมันได้จากมันของสัตว์ เช่น
มันหมู มันไก่ และได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว
น้ำมันมะพร้าว ไขมันหอย" ดวงแก้วถาม

"ถูกต้องแล้ว ที่บ้านหนูใช้น้ำมันอะไร
ปรุงอาหารล่ะคะ" หมอถาม

"ใช้น้ำมันพืชค่ะ แม่บอกว่าเวลาอาหาร
เย็นแล้วไม่เป็นไข" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชไม่เกิดโทษแก่
ร่างกาย" แล้วหมอก็อธิบายต่อไปว่า

"สำหรับเกลือแร่ต่าง ๆ เป็นประโยชน์
ในการเสริมสร้างความต้านทานโรค แร่ธาตุ
ที่สำคัญมีหลายชนิด เช่น ธาตุแคลเซียม เป็น
ธาตุที่ได้จากผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย
กุ้งฝอย ไข่แดง ถั่ว นม แคลเซียมช่วยสร้าง
กระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการทำงานของ
ของกล้ามเนื้อประสาท ช่วยให้เลือดแข็งตัว"

หมอล่าพลางชี้ให้ดูภาพประกอบ

"เด็กคนนี้เป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะ
ขาดธาตุแคลเซียม นักเรียนจะเห็นขาโค้ง
ออก นอกจากนี้ การขาดแคลเซียมยังทำให้
กระดูกเปราะ หักง่าย ฟันผุด้วยค่ะ"

ส่วนฟอสฟอรัส เป็นธาตุที่รวมอยู่กับ
แคลเซียมในกระดูกทำหน้าที่ร่วมกับแคลเซียม
มีมากในอาหารพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก

ธาตุเหล็ก มีมากในอาหารพวกไข่แดง
เครื่องในสัตว์ ตับ หอย เนื้อสัตว์ และผัก
ใบเขียว ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของ
เม็ดเลือดแดง ถ้าขาดธาตุเหล็กทำให้เป็น
โรคโลหิตจาง ส่วนธาตุไอโอดีน เป็นธาตุ
ที่มีมากในอาหารทะเล เกลือทะเล ถ้าขาด
ธาตุไอโอดีน จะเป็นโรคคอพอก อย่างคน
ในภาพนี้" หมอชี้รูปภาพ นักเรียนจึงดูด้วย
ความสนใจ

พิศฤกถามว่า "หนูเคยทราบบ้างจังหวัด
ที่อยู่ห่างไกลทะเลเป็นโรคนี้นักมาก เพราะ

เขาไม่ได้กินอาหารทะเล เรามีวิธีป้องกัน
ไหมคะ"

"ดีจริง หนูฉลาดเข้าใจถาม จังหวัดที่
อยู่ห่างไกลทะเล เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน
ต้องกินเกลือชนิดหนึ่ง เรียกว่า เกลือผสม
ไอโอดีน ซึ่งมีขายอยู่ทั่วไป" หมอตอบยิ้ม ๆ

"แล้วโรคคอพอก ทำอย่างไรจึงจะหาย
ครับ" นักเรียนคนหนึ่งถามบ้าง

"ใช้วิธีผ่าตัดค่ะ" หมอตอบ แล้วกล่าว
ต่อไปว่า

"วิตามินต่าง ๆ ช่วยสร้างเสริมความ
เจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมี
ความต้านทานโรค วิตามินเอ มีมากในเนย
ตับสัตว์ ครีม นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์
ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ
ฟักทอง มะม่วง มะละกอ ถั่วฝักยาว พริกสด
ละมุด เป็นต้น วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
บำรุงผิว ถ้าขาดวิตามินเอมาก ๆ จะทำให้
ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผมร่วง เล็บเปราะ
ผิวหนังแห้งเป็นสะเก็ด ตาฝ้า เรียกว่า
ตาบอดกลางคืน"

"โรคนี้นักกลัวนะแก้ว" น้ำฝนกระซิบ
ดวงแก้วพยักหน้า

"สำหรับวิตามินดี มีมากในเนย ตับสัตว์
ไข่แดง ถั่วฝักยาว ปลาตากแห้ง ในแสงแดด
มีรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งจะเปลี่ยนสารไขมัน
ใต้ผิวหนังให้กลายเป็นวิตามินดีได้" หมอพูดจบ
ปรึกษาถามขึ้นทันทีว่า

"ผมเคยไปเที่ยวชายทะเล เห็นฝรั่งนอน
อาบแดด เขาต้องการวิตามินดีใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เขาต้องการวิตามินดีจากแสงแดด
เพราะเมืองเขาไม่ค่อยมีแสงแดด สำหรับ

คนไทย ได้รับอย่างเหลือเฟือค่ะ" หมอยิ้ม
ชอบใจที่ปรึกษาช่างสังเกต หมอกล่าวเสริม
ต่อไปว่า

"วิตามินซี ช่วยไปกระตุ้นและฟื้นฟูแข็งแรง
ถ้าขาดวิตามินซี ก็ทำให้ขาดแคลเซียมด้วย
ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิตามิน
บีหนึ่ง มีในเนื้อหมู ปลา ถั่ว ข้าวซ้อมมือ
ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว วิตามิน
บีหนึ่ง ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และ
ร่างกายเจริญเติบโต ถ้าขาดวิตามินนี้จะ
เป็นโรคหัวใจ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้อง
ผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด
เป็นโรคเหน็บชา อย่างไม่มากพญ่าป่วยจะซา
ที่ปลายมือปลายเท้า ไม่มีแรง"

น้ำฝนยกมือขึ้นแล้วถามว่า "หนูเคยเห็น
คนเป็นแผลเปื่อยขาว ๆ ที่มุมปากทั้งสองข้าง
โรคนี้เกิดจากอะไรหรือคะ"

"อ้อ เขาเรียกว่าเป็นโรคปากนกกระจอก
เป็นเพราะขาดวิตามินบีสองนั่นเอง วิตามิน
ชนิดนี้มีมากในอาหารพวกไข่ นม ถั่ว ตับ
และผักใบเขียว นอกจากนี้ผู้ที่ขาดวิตามินบีสอง
จะมีริมฝีปากแห้ง ลิ้นแตก เจ็บในปาก อาหาร
ไม่ย่อย ตาฝ้า และเจ็บไตซ้ำ" หมอยิ้ม
พร้อมทั้งชี้ภาพคนเป็นโรค เนื่องจากขาด
วิตามินบีสองให้นักเรียนดู

"อาหารที่บ้านผมทุกมื้อจะมีผักและผลไม้
เสมอ เวลาผมเป็นหวัด แม่จะให้ผมดื่มน้ำ
และพักผ่อนมาก ๆ นอกจากนี้ให้กินส้ม
มะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว เพื่อจะ
ได้วิตามินซี ร่างกายจะได้แข็งแรง และหาย
จากเป็นหวัดโดยเร็วครับ" ก้องพูดขึ้น

"ดีแล้วค่ะ เป็นวิธีป้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น พวกส้ม
มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตามินซี ซึ่งช่วย
ป้องกันโรคโลหิตจาง โรคฟันผุ โรคเลือด
ออกตามไรฟัน หรือโรคลักปิดลักเปิด ผักสด
และผลไม้ทำให้ท้องไม่ผูกด้วย สิ่งสำคัญอีก
ประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารชนิดหนึ่งซึ่ง
ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต จะนั้นคนที่ไม่กิน
ผักสดเลยจะขาดสารชนิดนี้ นักเรียนจึงควร
กินผลไม้ และผักสดมาก ๆ ร่างกายจะได้
เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันมิให้เป็น
โรคต่าง ๆ ได้ง่ายด้วย" หมอสรุปและพอใจ
ที่เห็นนักเรียนตั้งใจฟัง

"อาหารประเภทต่อไป ที่นักเรียนควร
ทราบ คือ วิตามินอี ซึ่งมีมากในตับวัว เนื้อ
สัตว์ต่าง ๆ เนย ข้าวซ้อมมือ กล้วย น้ำมัน
พืช มันฝรั่ง ถั่ว ข้าวโพด วิตามินชนิดนี้ช่วย
ควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำ
หน้าที่เป็นปกติ ถ้าขาดวิตามินอีจะเป็นหมัน
ได้" หมอพูดจบก็อนุญาตให้นักเรียนซักถาม

"เป็นหมัน หมายความว่าอย่างไร"
ธีระถามขึ้นบ้าง

หมอยิ้มและตอบว่า "ก็คือไม่สามารถ
มีบุตรได้ซิคะ"

"วิตามินที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ วิตามิน
เค มีมากในอาหารพวกกะหล่ำปลี ข้าวโพด
เห็ด ถั่วสด มะเขือเทศ มันฝรั่ง ตับ น้ำมัน
พืช วิตามินเค มีสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว
จะนั้น ถ้าขาดวิตามินนี้จะทำให้เลือดไหลไม่
หยุด เมื่อเกิดบาดแผล"

"หนูเคยถูกมีดบาดมือ เลือดที่ปากแผล
แข็งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราคงจะเสียเลือด

มากใช้ไหมคะ" ขวัญใจถามจึงหมอบพุกหน้า และอธิบายต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เลือด น้ำย่อย น้ำดี น้ำเหลือง น้ำลาย ปัสสาวะ และเหงื่อ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยระบายของเสียออกจากร่างกาย

ฉะนั้น ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำสองในสามของน้ำหนักตัว วันหนึ่งเราควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรดื่ม 6-8 แก้ว เด็กควรดื่ม 4-6 แก้ว"

เมื่อหมอบพุกจบ ก้องถามว่า "ถ้าอย่างนั้นหมายความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ ร่างกายจึงจะได้อาหารครบถ้วนใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง" หมอชม

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างละเท่าไรคะ จึงจะเป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจถามบ้าง

"เป็นคำถามที่ดีทีเดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 จาน ปลาหูก้าง 1 ตัว นม 1 แก้ว

ไข่ 1 ฟอง หรือสัปดาห์ละ 3 ฟอง ถั่ว ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ผักประมาณ 1 ถ้วย มันหรือเผือกหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 ผล ส่วนไขมัน เราได้จากการปรุงอาหารก็พอแล้ว" หมอกล่าวจบ แล้วชี้ที่แผนภูมิอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอธิบายต่อไปว่า

"แผนภูมินี้แสดงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรา

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชอื่น ๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช

ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

เมื่อหมอบบรรยายจบแล้ว นักเรียนต่างแสดงท่าทีว่าเข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หลายคนตั้งใจว่า ต่อไปเวลากินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำตามคำแนะนำของหมอทุกครั้ง หลังจากได้ฟังคำบรรยายจบแล้ว นักเรียนก็ไปเข้าแถวเพื่อตรวจสุขภาพต่อไป

แบบที่ 4

เรื่องกินคิมี่สุซ

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่าน ได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่ขีดเส้นใต้คือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องกินดีมีสุข

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องกินดีมีสุขแล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกชื่อสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายได้ถูกต้อง อย่างน้อย 5 ประเภท
2. บอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภทได้ถูกต้อง
3. บอกแหล่งที่มาของสารอาหารประเภทต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
4. บอกผลเสียจากการขาดสารอาหารประเภทต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
5. บอกหน้าที่ของน้ำที่มีต่อร่างกาย ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 2 ข้อ
6. บอกชนิดของสารอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 5 ชนิด

กินดีมีสุข

สาธารณสุขอำเภอมาตรวจสุขภาพนักเรียน ครูวิภาจันท์นักเรียนฟังคำบรรยายของหมอก่อนตรวจสุขภาพ

"สวัสดีค่ะ นักเรียนทั้งหลาย วันนี้ผมจะคุยกับนักเรียนเรื่องอาหาร ถ้าใครสงสัยก็ถามได้้นะคะ" "อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรามี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สำหรับคาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล มีมากในพวกข้าว เผือก มัน ถั่ว และ ผลไม้ที่มีรสหวาน คาร์โบไฮเดรต ช่วยให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย" หมออธิบาย และให้รูปภาพประกอบ

"พลังงานเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ" ก้องถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจนเผาผลาญ ทำให้เกิดพลังงานซึ่งนำไปใช้ในการเคลื่อนไหวทำงานและใช้สร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ อีกด้วย" หมอตอบ

"ผมเห็นคนงานก่อสร้างเขากินอาหารกันโดยเฉพาะข้าวมีเยอะมาก ๆ ทำไมเขาต้องกินมากอย่างนั้นล่ะครับ" วิทยาถาม

"คนทำงานหนัก ต้องใช้ร่างกายทำงานมาก จึงต้องการอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมาก" หมอตอบแล้วกล่าวต่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต จะทำให้อ่อนเพลีย ผอมลง โรคแทรกง่ายด้วย แต่คนไทยน้อยคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะกินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พวกโปรตีน มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว โปรตีนช่วยสร้างความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ และสร้างภูมิต้านทานโรคสำหรับเด็ก ถ้าขาดโปรตีนมาก จะผอมท้อป่อง ระยะเวลาหลังจะบวมทั้งตัว ชาวบ้านเรียกว่าเป็นตานขโมย" หมอชี้ภาพเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่มีสุขภาพสมบูรณ์

"เด็กสองคนในภาพนี้อายุเท่ากัน แต่โตไม่เท่ากัน เด็กคนนี้ตัวเล็กกว่ามากเป็นเพราะขาดโปรตีนนั่นเอง" หมออธิบาย

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดโปรตีนจะเป็นอย่างไรครับ" ปรีชาถามขึ้นบ้าง

"จะผอมลง กล้ามเนื้อลีบไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย ซีด และระยะเวลาหลังจะบวม เกิดโรคต่าง ๆ แทรกง่าย" หมอตอบยิ้ม ๆ และอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับไขมัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์ พืช เนย ไข่แดง อาหารพวกไขมันให้พลังงานซึ่งร่างกาย จะเก็บสะสมไว้ใช้ยามขาดแคลนคนผอม และคนเมืองหนาว ใช้พลังงานมากในฤดูหนาว ถ้าร่างกายขาดไขมัน จะทำให้ผอมลง คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมีไขมันสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหารไขมันได้จากมันของสัตว์ เช่น มันหมู มันไก่ และได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันมะพร้าว ไข่ไหมคะ" ดวงแก้วถาม

"ถูกต้องแล้ว ที่บ้านหนูใช้น้ำมันอะไร
ปรุงอาหารล่ะคะ" หมอถาม

"ใช้น้ำมันพืชค่ะ แม่บอกว่าเวลาอาหาร
เย็นแล้วไม่เป็นไข" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชไม่เกิดโทษแก่
ร่างกาย" แล้วหมอก็อธิบายต่อไปว่า

"สำหรับเกลือแร่ต่าง ๆ เป็นประโยชน์
ในการเสริมสร้างความต้านทานโรค แร่ธาตุ
ที่สำคัญมีหลายชนิด เช่น ธาตุแคลเซียม เป็น
ธาตุที่ได้จากผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย
กุ้งฝอย ไข่แดง ถั่ว นม แคลเซียมช่วยสร้าง
กระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการทำงานของ
ของกล้ามเนื้อประสาท ช่วยให้เลือดแข็งตัว"
หมอล่าวางลงซึ่งให้ดูภาพประกอบ

"เด็กคนนี้เป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะ
ขาดธาตุแคลเซียม นักเรียนจะเห็นขาโค้ง
ออก นอกจากนี้ การขาดแคลเซียมยังทำให้
กระดูกเปราะ หักง่าย ฟันผุด้วยค่ะ

ส่วนฟอสฟอรัส เป็นธาตุที่รวมอยู่กับ
แคลเซียมในกระดูกทำหน้าที่ร่วมกับแคลเซียม
มีมากในอาหารพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก

ธาตุเหล็ก มีมากในอาหารพวกไข่แดง
เครื่องในสัตว์ ตับ หอย เนื้อสัตว์ และผัก
ใบเขียว ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของ
เม็ดเลือดแดง ถ้าขาดธาตุเหล็กทำให้เป็น
โรคโลหิตจาง ส่วนธาตุไอโอดีน เป็นธาตุ
ที่มีมากในอาหารทะเล เกลือทะเล ถ้าขาด
ธาตุไอโอดีน จะเป็นโรคคอพอก อย่างคน
ในภาพนี้" หมอซึ่งรูปภาพ นักเรียนจึงดูด้วยความสนใจ

พิบูลถามว่า "หนูเคยทราบบ้างจังหวัด
ที่อยู่ห่างไกลทะเลเป็นโรคนี้กันมาก เพราะ

เขาไม่ได้กินอาหารทะเล เรามีวิธีป้องกัน
ไหมคะ"

"คือจริง หนูฉลาดเข้าใจถาม จังหวัดที่
อยู่ห่างไกลทะเล เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน
ต้องกินเกลือชนิดหนึ่ง เรียกว่า เกลือผสม
ไอโอดีน ซึ่งมีขายอยู่ทั่วไป" หมอตอบยิ้ม ๆ

"แล้วโรคคอพอก ทำอย่างไรจึงจะหาย
ครับ" นักเรียนคนหนึ่งถามบ้าง

"ใช้วิธีผ่าตัดค่ะ" หมอตอบ แล้วกล่าว
ต่อไปว่า

"วิตามินต่าง ๆ ช่วยเสริมความ
เจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมี
ความต้านทานโรค วิตามินเอ มีมากในเนย
ตับสัตว์ ครีม นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์
ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ
ฟักทอง มะม่วง มะละกอ ถั่วฝักยาว พริกสด
ละมุด เป็นต้น วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
บำรุงผิว ถ้าขาดวิตามินเอมาก ๆ จะทำให้
ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผมหงอก เล็บเปราะ
ผิวหนังแห้งเป็นสะเก็ด ตาขาว เรียกว่า
ตาบอดกลางคืน"

"โรคนี้มากล้นนะแก้ว" น้ำฝนกระซิบ
ดวงแก้วพยักหน้า

"สำหรับวิตามินดี มีมากในเนย ตับสัตว์
ไข่แดง ถั่วฝักยาว ปลาตากแห้ง ไนแสงแดด
มีรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งจะเปลี่ยนสารไขมัน
ใต้ผิวหนังให้กลายเป็นวิตามินดีได้" หมอพูดจบ
ปรึกษามั่นใจกันแล้วว่า

"ผมเคยไปเที่ยวชายทะเล เห็นฝรั่งนอน
อาบแดด เขาต้องการวิตามินดีใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เขาต้องการวิตามินดีจากแสงแดด
เพราะเมืองเขาไม่ค่อยมีแสงแดด สำหรับ

คนไทยได้รับอย่างเหลือเฟือค่ะ" หมอยิ้มชอบใจที่วิชาช่างสังเกต หมอกล่าวเสริมต่อไปว่า

"วิตามินดี ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ถ้าขาดวิตามินดี ก็ทำให้ขาดแคลเซียมด้วย ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิตามินบีหนึ่ง มีในเนื้อหมู ปลา ถั่ว ข้าวซ้อมมือ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว วิตามินบีหนึ่ง ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และร่างกายเจริญเติบโต ถ้าขาดวิตามินนี้จะเป็นโรคหัวใจ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้องผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด เป็นโรคเหน็บชา อย่างในภาพที่ได้ป่วยจะซาที่ปลายมือปลายเท้า ไม่มีแรง"

นำแผ่นยกมือขึ้นแล้วถามว่า "หนูเคยเห็นคนเป็นแผลเปื่อยขาว ๆ ที่มุมปากทั้งสองข้าง โรคนี้เกิดจากอะไรหรือคะ"

"อ้อ เขาเรียกว่าเป็นโรคปากนกกระจอก เป็นเพราะขาดวิตามินบีสองนั่นเอง วิตามินชนิดนี้มีมากในอาหารพวกไข่ นม ถั่ว ตับ และผักใบเขียว นอกจากนี้ผู้ที่ขาดวิตามินบีสองจะมีริมฝีปากแห้ง ลิ้นแตก เจ็บในปาก อาหารไม่ย่อย ตามืด และเติบโตช้า" หมออธิบาย พร้อมทั้งชี้ภาพคนเป็นโรค เนื่องจากขาดวิตามินบีสองให้นักเรียนดู

"อาหารที่บ้านผมทุกมื้อจะมีผักและผลไม้เสมอ เวลาผมเป็นหวัด แม่จะให้ผมดื่มน้ำ และพักผ่อนมาก ๆ นอกจากนี้ให้กินส้ม มะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว เพื่อจะได้วิตามินซี ร่างกายจะได้แข็งแรง และหายจากเป็นหวัดโดยเร็วครับ" ก้องพูดขึ้น

"ดีแล้วค่ะ เป็นวิธีป้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น พริก ส้ม มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตามินซี ซึ่งช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง โรคฟันผุ โรคเลือดออกตามไร้น หรือโรคลักปิดลักเปิด ผักสดและผลไม้ทำให้ท้องไม่ผูกด้วย สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารชนิดหนึ่งซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ฉะนั้นคนที่ไม่กินผักสดเลยจะขาดสารชนิดนี้ นักเรียนจึงควรกินผลไม้ และผักสดมาก ๆ ร่างกายจะได้เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันมิให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายด้วย" หมอสรุปและพอใจที่เห็นนักเรียนตั้งใจฟัง

"อาหารประเภทต่อไป ที่นักเรียนควรทราบ คือ วิตามินอี ซึ่งมีมากในตับวัว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนย ข้าวซ้อมมือ ถั่วฝัก น้ำมันพืช มันฝรั่ง ถั่ว ข้าวโพด วิตามินชนิดนี้ช่วยควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ ถ้าขาดวิตามินอีจะเป็นหมันได้" หมอพูดจบก็อนุญาตให้นักเรียนซักถาม

"เป็นหมัน หมายความว่าอย่างไรครับ" อธิระถามขึ้นบ้าง

หมอยิ้มและตอบว่า "ก็คือไม่สามารถมีบุตรได้ซิคะ"

"วิตามินที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ วิตามินเค มีมากในอาหารพวกกะหล่ำปลี ข้าวโพด เห็ด ถั่วสด มะเขือเทศ มันฝรั่ง ตับ น้ำมันพืช วิตามินเค มีสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว ฉะนั้น ถ้าขาดวิตามินนี้จะทำให้เลือดไหลไม่หยุด เมื่อเกิดบาดแผล"

"หนูเคยถูกมีดบาดมือ เลือดที่ปากแผลแข็งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราคงจะเสียเลือด

มากใช้ไหมคะ" ขวัญใจถามขึ้นหมอบยกหน้า และอธิบายต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เลือด น้ำย่อย น้ำดี น้ำเหลือง น้ำลาย ปัสสาวะ และเหงื่อ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยระบายของเสียออกจากร่างกาย ฉะนั้น ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำสองในสามของน้ำหนักตัว วันหนึ่งเราควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรดื่ม 6-8 แก้ว เด็กควรดื่ม 4-6 แก้ว"

เมื่อหมอบพูดจบ ก็ถามว่า "ถ้าอย่างนั้นหมายความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ ร่างกายจึงจะได้อาหารครบถ้วนใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง" หมอชม

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างละเท่าไรคะ จึงจะเป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจถามบ้าง

"เป็นคำถามที่ดีทีเดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 จาน ปลาทูตังวาม 1 ตัว นม 1 แก้ว

ไข่ 1 ฟอง หรือสับคาคัลละ 3 ฟอง ถั่ว ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ผักประมาณ 1 ถ้วย มันหรือเผือกหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 ผล ส่วนไขมัน เราได้จากการปรุงอาหารก็พอแล้ว" หมอกล่าวจบ แล้วชี้ที่แผนภูมิอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอธิบายต่อไปว่า

"แผนภูมินี้แสดงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นแก่ร่างกายของเรา

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชอื่น ๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช

ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

เมื่อหมอบบรรยายจบแล้ว นักเรียนต่างแสดงท่าทีที่เข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หลายคนตั้งใจว่า ต่อไปเวลากินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำตามคำแนะนำของหมอบทุกครั้ง หลังจากได้ฟังคำบรรยายจบแล้ว นักเรียนก็ไปเข้าแถวเพื่อตรวจสุขภาพต่อไป

แบบที่ 5

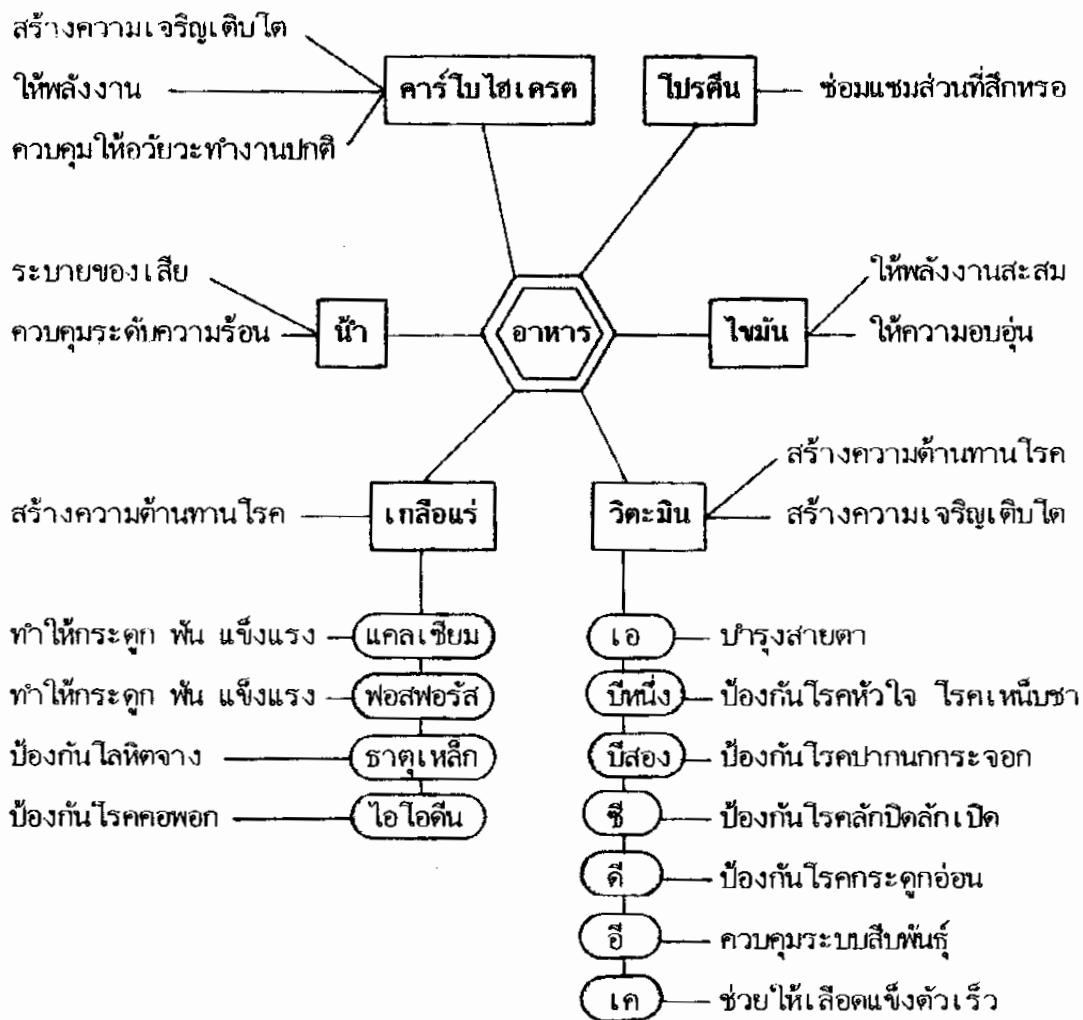
เรื่องกินคิมิสุฯ

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาแผนผังสรุปโยงเรื่องก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะแผนผังสรุปโยงเรื่องจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่อยู่ภายในกรอบคือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องกินดีมีสุข

แผนผังสรุปโยงเรื่อง



กินดีมีสุข

สาธารณสุขอำเภอมาตรวจสุขภาพนักเรียน ครูวิชาจัดนักเรียนฟังคำบรรยายของหมอก่อนตรวจสุขภาพ

"สวัสดีค่ะ นักเรียนทั้งหลาย วันนี้หมอจะคุยกับนักเรียนเรื่องอาหาร ถ้าใครสงสัยถามได้นะคะ"

"อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรามี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สำหรับคาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล มีมากในพวกข้าว เผือก มัน ถั่ว และผลไม้ที่มีรสหวาน คาร์โบไฮเดรต ช่วยให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย"

หมออธิบาย และให้

ดูภาพประกอบ

"พลังงานเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ" ก้องถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจนเผาผลาญ ทำให้เกิดพลังงานซึ่งนำไปใช้ในการเคลื่อนไหวทำงานและใช้สร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ อีกด้วย"

หมอดตอบ

"ผมเห็นคนงานก่อสร้างเขากินอาหารกันโดยเฉพาะข้าวมีเยอะมาก ๆ ทำไมเขาต้องกินมากอย่างนั้นล่ะครับ" วิทยาถาม

"คนทำงานหนัก ต้องใช้ร่างกายทำงานมาก จึงต้องการอาหารพวกแป้งและน้ำตาลมาก"

หมอดตอบแล้วกล่าวต่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต จะทำให้อ่อนเพลีย ผอมลง โรคแทรกง่ายด้วย แต่คนไทยน้อยคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะกินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พวกโปรตีน มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว โปรตีนช่วยสร้างความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ และสร้างความต้านทานโรคสำหรับเด็ก ถ้าขาดโปรตีนมาก จะผอมท้วม ระวังจะบวมทั้งตัว ชาวบ้านเรียกว่าเป็นตานขโมย"

หมอชี้ภาพเปรียบเทียบกับระหว่างเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่มีสุขภาพสมบูรณ์

"เด็กสองคนในภาพนี้อายุเท่ากัน แต่โตไม่เท่ากัน เด็กคนนี้ตัวเล็กกว่ามากเป็นเพราะขาดโปรตีนนั่นเอง"

หมออธิบาย

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดโปรตีนจะเป็นอย่างไรครับ" ปริชาถามขึ้นบ้าง

"จะผอมลง กล้ามเนื้อลีบไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย ซีด และระวังจะบวม เกิดโรคต่าง ๆ แทรกง่าย"

หมอดตอบยิ้ม ๆ และอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับไขมัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์ พืช เนย ไข่แดง อาหารพวกไขมันให้พลังงานซึ่งร่างกาย จะเก็บสะสมไว้ใช้ยามขาดแคลนคนผอม และคนเมืองหนาว ใช้พลังงานมากในฤดูหนาว ถ้าร่างกายขาดไขมัน จะทำให้ผอมลง คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมีไขมันสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหารไขมันได้จากมันของสัตว์ เช่น มันหมู มันไก่ และได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันมะพร้าว ไข่ไหมคะ"

ดวงแก้วถาม

"ถูกต้องแล้ว ที่บ้านหนูใช้น้ำนั้นอะไร
ปรุงอาหารล่ะคะ" หมอถาม

"ใช้น้ำมันพืชค่ะ แม่บอกว่าเวลาอาหาร
เย็นแล้วไม่เห็นไข" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชไม่เกิดโทษแก่
ร่างกาย" แล้วหมอก็อธิบายต่อไปว่า

"สำหรับเกลือแร่ต่าง ๆ เป็นประโยชน์
ในการเสริมสร้างความต้านทานโรค แร่ธาตุ
ที่สำคัญมีหลายชนิด เช่น ธาตุแคลเซียม เป็น
ธาตุที่ได้จากผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย
กุ้งฝอย ไข่แดง ถั่ว นม แคลเซียมช่วยสร้าง
กระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการทำงานของ
ของกล้ามเนื้อประสาท ช่วยให้เลือกแข็งตัว"

หมอกล่าวพลางชี้ให้ดูภาพประกอบ

"เด็กคนนี้เป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะ
ขาดธาตุแคลเซียม นักเรียนจะเห็นขาโก่ง
ออก นอกจากนี้ การขาดแคลเซียมยังทำให้
กระดูกเปราะ หักง่าย พันผุด้วยค่ะ"

ส่วนฟอสฟอรัส เป็นธาตุที่รวมอยู่กับ
แคลเซียมในกระดูกทำหน้าที่ร่วมกับแคลเซียม
มีมากในอาหารพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก

ธาตุเหล็ก มีมากในอาหารพวกไข่แดง
เครื่องในสัตว์ ตับ หอย เนื้อสัตว์ และผัก
ใบเขียว ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของ
เม็ดเลือดแดง ถ้าขาดธาตุเหล็กทำให้เป็น
โรคโลหิตจาง ส่วนธาตุไอโอดีน เป็นธาตุ
ที่มีมากในอาหารทะเล กะลื้อทะเล ถ้าขาด
ธาตุไอโอดีน จะเป็นโรคคอพอก อย่างคน
ในภาพนี้" หมอชี้รูปภาพ นักเรียนจึงดูด้วยความสนใจ

พิศุลถามว่า "หนูเคยทราบบ้างจังหวัด
ที่อยู่ห่างไกลทะเลเป็นโรคนี้กันมาก เพราะ

เขาไม่ได้กินอาหารทะเล เรามีวิธีป้องกัน
ไหมคะ"

"ดีจริง หนูฉลาดเข้าใจถาม จังหวัดที่
อยู่ห่างไกลทะเล เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน
ต้องกินเกลือชนิดหนึ่ง เรียกว่า เกลือผสม
ไอโอดีน ซึ่งมีขายอยู่ทั่วไป" หมอตอบยิ้ม ๆ

"แล้วโรคคอพอก ทำอย่างไรจึงจะหาย
ครับ" นักเรียนคนหนึ่งถามบ้าง

"ใช้วิธีผ่าตัดค่ะ" หมอตอบ แล้วกล่าว
ต่อไปว่า

"วิตามินต่าง ๆ ช่วยสร้างเสริมความ
เจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมี
ความต้านทานโรค วิตามินเอ มีมากในเนย
ตับสัตว์ ครีม นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์
ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ
ฟักทอง มะม่วง มะละกอ ถั่วฝัก พริกสด
มะม่วง เป็นต้น วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
บำรุงผิว ถ้าขาดวิตามินเอมาก ๆ จะทำให้
ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผมหงอก เล็บเปราะ
ผิวหนังแห้งเป็นสะเก็ด ตาฟาง เรียกว่า
ตาบอดกลางคืน"

"โรคนี้มากแล้วนะแก้ว" น้ำฝนกระซิบ
ดวงแก้วพยักหน้า

"สำหรับวิตามินดี มีมากในเนย ตับสัตว์
ไข่แดง ถั่วฝัก ปลาตากแห้ง ใบแสงแดด
มีรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งจะเปลี่ยนสารไขมัน
ได้ผิวหนังให้กลายเป็นวิตามินดีได้" หมอพูดจบ
ปรึกษาดูกันทันทีว่า

"ผมเคยไปเที่ยวชายทะเล เห็นฝรั่งนอน
อาบแดด เขาต้องการวิตามินดีใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เขาต้องการวิตามินดีจากแสงแดด
เพราะเมืองเขาไม่ค่อยมีแสงแดด สำหรับ

คนไทยได้รับอย่างเหลือเฟือค่ะ" หมอยิ้มชอบใจที่ปรึกษาช่างสังเกต หมอกล่าวเสริมต่อไปว่า

"วิตามินดี ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ถ้าขาดวิตามินดี ก็ทำให้ขาดแคลเซียมด้วย ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิตามินบีหนึ่ง มีในเนื้อหมู ปลา ถั่ว ข้าวซ้อมมือ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว วิตามินบีหนึ่ง ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และร่างกายเจริญเติบโต ถ้าขาดวิตามินนี้จะเป็นโรคหัวใจ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้องผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด เป็นโรคเหน็บชา อย่างในภาพนี้ผู้ป่วยจะชาที่ปลายมือปลายเท้า ไม่มีแรง"

นำแผ่นยกมือขึ้นแล้วถามว่า "หนูเคยเห็นคนเป็นแผลเปื่อยขาว ๆ ที่มูกปากทั้งสองข้าง โรคนี้เกิดจากอะไรหรือคะ"

"อ้อ เขาเรียกว่าเป็นโรคปากนกกระจอก เป็นเพราะขาดวิตามินบีสองนั่นเอง วิตามินชนิดนี้มีมากในอาหารพวกไข่ นม ถั่ว ตับ และผักใบเขียว นอกจากนี้ผู้ที่ขาดวิตามินบีสองจะมีริมฝีปากแห้ง ลิ้นแตก เจ็บในปาก อาหารไม่ย่อย ตามืด และเติบโตช้า" หมอยิ้มอธิบาย พร้อมทั้งชี้ภาพคนเป็นโรค เนื่องจากขาดวิตามินบีสองให้นักเรียนดู

"อาหารที่บ้านผมทุกมื้อจะมีผักและผลไม้เสมอ เวลาผมเป็นหวัด แม่จะให้ผมดื่มน้ำ และพักผ่อนมาก ๆ นอกจากนี้ให้กินส้ม มะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว เพื่อจะได้วิตามินซี ร่างกายจะได้แข็งแรง และหายจากเป็นหวัดโดยเร็วครับ" ก้องพูดขึ้น

"ดีแล้วค่ะ เป็นวิธีป้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น พวกส้ม มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตามินซี ซึ่งช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง โรคฟันผุ โรคเลือดออกตามไรฟัน หรือโรคลักปิดลักเปิด ผักสดและผลไม้ทำให้ท้องไม่ผูกด้วย สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารชนิดหนึ่งซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ฉะนั้นคนที่ไม่มีกินผักสดเลยจะขาดสารชนิดนี้ นักเรียนจึงควรกินผลไม้ และผักสดมาก ๆ ร่างกายจะได้เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันมิให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายด้วย" หมอสรุปและพอใจที่เห็นนักเรียนตั้งใจฟัง

"อาหารประเภทต่อไป ที่นักเรียนควรทราบ คือ วิตามินอี ซึ่งมีมากในตับวัว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนย ข้าวซ้อมมือ กลัวย น้ำมันพืช มันฝรั่ง ถั่ว ข้าวโพด วิตามินชนิดนี้ช่วยควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ ถ้าขาดวิตามินอีจะเป็นหมันได้" หมอพูดจบก็อนุญาตให้นักเรียนซักถาม

"เป็นหมัน หมายความว่าอย่างไรครับ" อีระถามขึ้นบ้าง

หมอยิ้มและตอบว่า "ก็คือไม่สามารถมีบุตรได้ซิคะ"

"วิตามินที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ วิตามินเค มีมากในอาหารพวกกะหล่ำปลี ข้าวโพด เห็ด ถั่วสด มะเขือเทศ มันฝรั่ง ตับ น้ำมันพืช วิตามินเค มีสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว ฉะนั้น ถ้าขาดวิตามินนี้จะทำให้เลือดไหลไม่หยุด เมื่อเกิดบาดแผล"

"หนูเคยถูกมีดบาดมือ เลือดที่ปากแผลแข็งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราคงจะเสียเลือด

มากใช้ไหมคะ" ขวัญใจถามขึ้นหมอบพยักหน้า และอธิบายต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เลือด น้ำย่อย น้ำดี น้ำเหลือง น้ำลาย ปัสสาวะ และเหงื่อ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยระบายของเสียออกจากร่างกาย

ฉะนั้น ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำสองในสามของน้ำหนักตัว วันหนึ่งเราควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรดื่ม 6-8 แก้ว เด็กควรดื่ม 4-6 แก้ว"

เมื่อหมอบอุจจบ ก็ถามว่า "ถ้าอย่างนั้นหมายความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ ร่างกายจึงจะได้อาหารครบถ้วนใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง" หมอบชม

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างละเท่าไรคะ จึงจะเป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจถามบ้าง

"เป็นคำถามที่ดีทีเดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 จาน ปลาทูตังวาม 1 ตัว นม 1 แก้ว

ไข่ 1 ฟอง หรือสับดาค์ละ 3 ฟอง ถั่ว ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ผักประมาณ 1 ถ้วย มันหรือเผือกหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 ผล ส่วนไขมัน เราได้จากการปรุงอาหารก็พอแล้ว" หมอบกล่าวจบ แล้วชี้ที่แผนภูมิอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอธิบายต่อไปว่า

"แผนภูมินี้แสดงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรา

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชอื่น ๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช

ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

เมื่อหมอบบรรยายจบแล้ว นักเรียนต่างแสดงท่าทีว่าเข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หลายคนตั้งใจว่า ต่อไปเวลากินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำตามคำแนะนำของหมอบทุกครั้ง หลังจากได้ฟังคำบรรยายจบแล้ว นักเรียนก็ไปเข้าแถวเพื่อตรวจสุขภาพต่อไป

แบบที่ 6

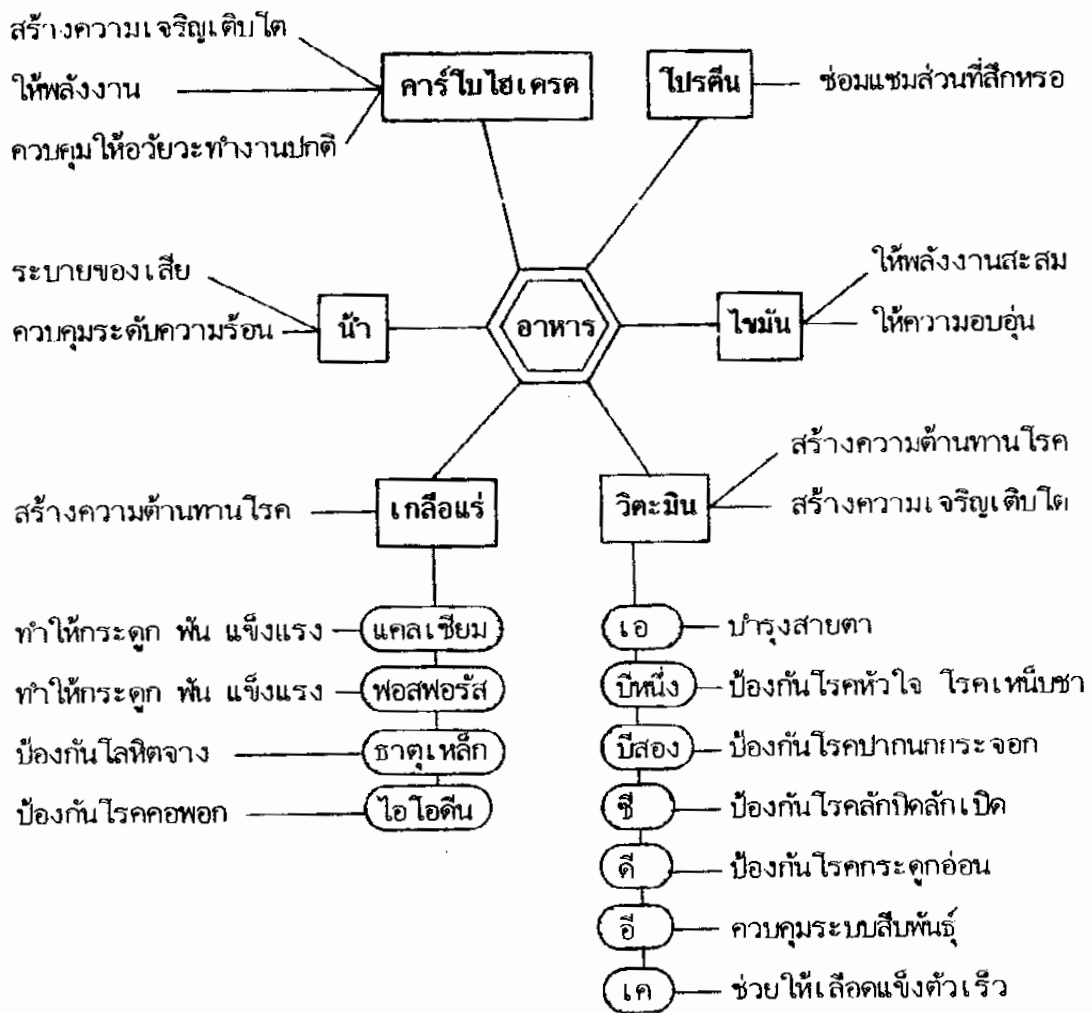
เรื่องกินดีมีสุข

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาแผนผังสรุปโยงเรื่องก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะแผนผังสรุปโยงเรื่องจะช่วยให้ นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่ขีดเส้นใต้คือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องกินดีมีสุข

แผนผังสรุปโยงเรื่อง



กินดีมีสุข

สาธารณสุขอำเภอมาตรวจสุขภาพนักเรียน
ครูวิชาจัดนักเรียนฟังคำบรรยายของหมอก่อน
ตรวจสุขภาพ

"สวัสดิ์คะ นักเรียนทั้งหลาย วันนี้หมอ
จะคุยกับนักเรียนเรื่องอาหาร ถ้าใครสงสัย
ก็ถามได้นะคะ" "อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย
ของเรามี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สำหรับคาร์โบ
ไฮเดรต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล
มีมากในพวกข้าว เผือก มัน ถั่ว และ ผลไม้
ที่มีรสหวาน คาร์โบไฮเดรต ช่วยให้เกิด
พลังงานแก่ร่างกาย" หมออธิบาย และให้
คุณภาพประกอบ

"พลังงานเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ" ก้อง
ถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจน
เผาผลาญ ทำให้เกิดพลังงานซึ่งนำไปใช้ใน
การเคลื่อนไหวทำงานและใช้สร้างเนื้อเยื่อ
ต่าง ๆ อีกด้วย" หมอตอบ

"ผมเห็นคนงานก่อสร้างเขากินอาหาร
กันโดยเฉพาะข้าวมีเยอะมาก ๆ ทำไมเขา
ต้องกินมากอย่างนั้นล่ะครับ" วิชาถาม

"คนทำงานหนัก ต้องใช้ร่างกายทำงาน
มาก จึงต้องการอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
มาก" หมอตอบแล้วกล่าวต่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต จะทำ
ให้อ่อนเพลีย ผอมลง โรคแทรกง่ายด้วย แต่
คนไทยน้อยคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะ
กินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พวกโปรตีน
มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว โปรตีนช่วยสร้าง
ความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน
ได้ตามปกติ และสร้างความต้านทานโรค
สำหรับเด็ก ถ้าขาดโปรตีนมาก จะพอม
ท้องป่อง ระยะเวลาหลังจะบวมทั้งตัว ชาวบ้าน
เรียกว่าเป็นตานขโมย" หมอชี้ภาพเปรียบ
เทียบระหว่างเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่มี
สุขภาพสมบูรณ์

"เด็กสองคนในภาพนี้อายุเท่ากัน แต่
โตไม่เท่ากัน เด็กคนนี้ตัวเล็กกว่ามากเป็น
เพราะขาดโปรตีนนั่นเอง" หมออธิบาย

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดโปรตีนจะเป็นอย่างไร
ครับ" ปรีชาถามจั้นบ้าง

"จะผอมลง กล้ามเนื้อลีบไม่แข็งแรง
เหนื่อยง่าย ซีด และระยะเวลาหลังจะบวม เกิด
โรคต่าง ๆ แทรกง่าย" หมอตอบยิ้ม ๆ
และอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับไขมัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์
พืช เนย ไข่แดง อาหารพวกไขมันให้พลังงาน
ซึ่งร่างกาย จะเก็บสะสมไว้ใช้ยามขาดแคลน
คนผอม และคนเมืองหนาว ใช้พลังงานมาก
ในฤดูหนาว ถ้าร่างกายขาดไขมัน จะทำให้
ผอมลง คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมี
ไขมันสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหารไขมันได้จากมันของสัตว์ เช่น
มันหมู มันไก่ และได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว
น้ำมันมะพร้าว ไข่ไหมคะ" ดวงแก้วถาม

"ถูกต้องแล้ว ที่บ้านหนูใช้น้ำนั้นอะไร
ปรุงอาหารล่ะคะ" หมอถาม

"ใช้น้ำมันพืชคะ แม่บอกว่าเวลาอาหาร
เย็นแล้วไม่เป็นไข" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชไม่เกิดโทษแก่
ร่างกาย" แล้วหมอก็อธิบายต่อไปว่า

"สำหรับเกลือแร่ต่าง ๆ เป็นประโยชน์
ในการเสริมสร้างความต้านทานโรค แร่ธาตุ
ที่สำคัญมีหลายชนิด เช่น ธาตุแคลเซียม เป็น
ธาตุที่ได้จากผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย
กุ้งฝอย ไข่แดง ถั่ว นม แคลเซียมช่วยสร้าง
กระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการทำงานของ
ของกล้ามเนื้อประสาท ช่วยให้เลือกแข็งตัว"
หมอกล่าวพลางชี้ให้ดูภาพประกอบ

"เด็กคนนี้เป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะ
ขาดธาตุแคลเซียม นักเรียนจะเห็นขาโค้ง
ออก นอกจากนี้ การขาดแคลเซียมยังทำให้
กระดูกเปราะ หักง่าย ฟันผุด้วยคะ

ส่วนฟอสฟอรัส เป็นธาตุที่รวมอยู่กับ
แคลเซียมในกระดูกทำหน้าที่ร่วมกับแคลเซียม
มีมากในอาหารพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก

ธาตุเหล็ก มีมากในอาหารพวกไข่แดง
เครื่องในสัตว์ ตับ หอย เนื้อสัตว์ และผัก
ใบเขียว ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของ
เม็ดเลือดแดง ถ้าขาดธาตุเหล็กทำให้เป็น
โรคโลหิตจาง ส่วนธาตุไอโอดีน เป็นธาตุ
ที่มีมากในอาหารทะเล เกล็ดทะเล ถ้าขาด
ธาตุไอโอดีน จะเป็นโรคคอพอก อย่างคน
ในภาพนี่" หมอชี้รูปภาพ นักเรียนจึงดูด้วยความสนใจ

พิศุลถามว่า "หนูเคยทราบบ้างจังหวัด
ที่อยู่ห่างไกลทะเลเป็นโรคนี้อีกมาก เพราะ

เขาไม่ได้กินอาหารทะเล เรามีวิธีป้องกัน
ไหมคะ"

"ดีจริง หนูฉลาดเข้าใจถาม จังหวัดที่
อยู่ห่างไกลทะเล เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน
ต้องกินเกลือชนิดหนึ่ง เรียกว่า เกลือผสม
ไอโอดีน ซึ่งมีขายอยู่ทั่วไป" หมอตอบยิ้ม ๆ

"แล้วโรคคอพอก ทำอย่างไรจึงจะหาย
ครับ" นักเรียนคนหนึ่งถามบ้าง

"ใช้วิธีผ่าตัดคะ" หมอตอบ แล้วกล่าว
ต่อไปว่า

"วิตามินต่าง ๆ ช่วยสร้างเสริมความ
เจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมี
ความต้านทานโรค วิตามินเอ มีมากในเนย
ตับสัตว์ ครีม นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์
ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ
ฟักทอง มะม่วง มะละกอ ถั่วฝักยาว พริกสด
มะขวิด เป็นต้น วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
บำรุงผิว ถ้าขาดวิตามินเอมาก ๆ จะทำให้
ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผมร่วง เล็บเปราะ
ผิวหนังแห้งเป็นสะเก็ด ตาฟาง เรียกว่า
ตาบอดกลางคืน"

"โรคนี้รักษารักษาแล้ว" นำฝนกระซิบ
ดวงแก้วพุกหน้า

"สำหรับวิตามินดี มีมากในเนย ตับสัตว์
ไข่แดง ถั่วฝักยาว ปลาตากแห้ง ในแสงแดด
มีรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งจะเปลี่ยนสารไขมัน
ใต้ผิวหนังให้กลายเป็นวิตามินดีได้" หมอพูดจบ
ปรีชาถามขึ้นทันทีว่า

"ผมเคยไปเที่ยวชายทะเล เห็นฝรั่งนอน
อาบแดด เขาต้องการวิตามินดีใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เขาต้องการวิตามินดีจากแสงแดด
เพราะ เมืองเขาไม่ค่อยมีแสงแดด สำหรับ

คนไทยได้รับอย่างเหลือเฟือค่ะ" หมอยัม
ชอบใจที่ริชาช่างสังเกต หมอกล่าวเสริม
ต่อไปว่า

"วิตะมินดี ช่วยให้การดูดและพันแข็งแรง
ถ้าขาดวิตะมินดี ก็ทำให้ขาดแคลเซียมด้วย
ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิตะมิน
บีหนึ่ง มีในเนื้อหมู ปลา ถั่ว ข้าวซ้อมมือ
ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว วิตะมิน
บีหนึ่ง ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และ
ร่างกายเจริญเติบโต ถ้าขาดวิตะมินนี้จะ
เป็นโรคหัวใจ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้อง
ผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด
เป็นโรคเหน็บชา อย่างในภาพนี้ผู้ป่วยจะขา
ที่ปลายมือปลายเท้า ไม่มีแรง"

น้ำฝนยกมือขึ้นแล้วถามว่า "หนูเคยเห็น
คนเป็นแผลเปื่อยขาว ๆ ที่มุมปากทั้งสองข้าง
โรคนี้อะไรหรือคะ"

"อ้อ เขาเรียกว่าเป็นโรคปากนกกระจา
เป็นเพราะขาดวิตะมินบีสองนั่นเอง วิตะมิน
ชนิดนี้มีมากในอาหารพวกไข่ นม ถั่ว ตับ
และผักใบเขียว นอกจากนี้ผู้ที่ขาดวิตะมินบีสอง
จะมีริมฝีปากแห้ง ลิ้นแตก เจ็บในปาก อาหาร
ไม่ย่อย ตาฝ้า และเติบโตช้า" หมอยัม
พร้อมทั้งชี้ภาพคนเป็นโรค เนื่องจากขาด
วิตะมินบีสองให้นักเรียนดู

"อาหารที่บ้านผมทุกมื้อจะมีผักและผลไม้
เสมอ เวลาผมเป็นหวัด แม่จะให้ผมดื่มน้ำ
และพักผ่อนมาก ๆ นอกจากนี้ให้กินส้ม
มะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว เพื่อจะ
ได้วิตะมินซี ร่างกายจะได้แข็งแรง และหาย
จากเป็นหวัดโดยเร็วครับ" ก้องพูดขึ้น

"ดีแล้วค่ะ เป็นวิธีป้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น พริก
มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตะมินซี ซึ่งช่วย
ป้องกันโรคโลหิตจาง โรคฟันผุ โรคเลือด
ออกตามไร้น หรือโรคโลหิตจาง ผักสด
และผลไม้ทำให้ท้องไม่ผูกด้วย สิ่งสำคัญอีก
ประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารชนิดหนึ่งซึ่ง
ช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโต ฉะนั้นคนที่ไม่มี
ผักสดเลยจะขาดสารชนิดนี้ ถ้าเรียนจึงควร
กินผลไม้ และผักสดมาก ๆ ร่างกายจะได้
เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันมิให้เป็น
โรคต่าง ๆ ได้ง่ายด้วย" หมอสรุปและพอใจ
ที่เห็นนักเรียนตั้งใจฟัง

"อาหารประเภทต่อไป ที่นักเรียนควร
ทราบ คือ วิตะมินอี ซึ่งมีมากในตับวัว เนื้อ
สัตว์ต่าง ๆ เนย ข้าวซ้อมมือ ถั่ว น้ำมัน
พืช มันฝรั่ง ถั่ว ข้าวโพด วิตะมินชนิดนี้ช่วย
ควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำ
หน้าที่เป็นปกติ ถ้าขาดวิตะมินอีจะเป็นหมัน
ได้" หมอพูดจบก็อนุญาตให้นักเรียนซักถาม
"เป็นหมัน หมายความว่าอย่างไรครับ"
ธีระถามขึ้นบ้าง

หมอยัมและตอบว่า "ก็คือไม่สามารถ
มีบุตรได้ซิคะ"

"วิตะมินที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ วิตะมิน
เค มีมากในอาหารพวกกะหล่ำปลี ข้าวโพด
เห็ด ถั่วสด มะเขือเทศ มันฝรั่ง ตับ น้ำมัน
พืช วิตะมินเค มีสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว
ฉะนั้น ถ้าขาดวิตะมินนี้จะทำให้เลือดไหลไม่
หยุด เมื่อเกิดบาดแผล"

"หนูเคยถูกมีดบาดมือ เลือดที่ปากแผล
แข็งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราคงจะเสียเลือด

มากใช้ไหมคะ" ขวัญใจถามขึ้นหมอพักหน้า และอธิบายต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เลือด น้ำย่อย น้ำดี น้ำเหลือง น้ำลาย ปัสสาวะ และเหงื่อ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยระบายของเสียออกจากร่างกาย ฉะนั้น ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำสอง ในสามของน้ำหนักตัว วันหนึ่งเราควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรดื่ม 6-8 แก้ว เด็กควรดื่ม 4-6 แก้ว"

เมื่อหมอพุดจบ ก้องถามว่า "ถ้าอย่างนั้นหมายความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ ร่างกายจึงจะได้อาหารครบถ้วนใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง" หมอชม

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างละเท่าไรคะจึงจะเป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจถามบ้าง

"เป็นคำถามที่ดีทีเดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 จาน ปลาทูตวงาม 1 ตัว นม 1 แก้ว

ไข่ 1 ฟอง หรือสับคาล์ละ 3 ฟอง ถั่วประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ผักประมาณ 1 ถ้วย มันหรือเผือกหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 ผล ส่วนไขมัน เราได้จากการปรุงอาหารก็พอแล้ว" หมอกล่าวจบแล้วชี้ที่แผนภูมิอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอธิบายต่อไปว่า

"แผนภูมิจึงแสดงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรา

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชอื่น ๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช

ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคน้ำไข้เจ็บ"

เมื่อหมอบรรยายจบแล้ว นักเรียนต่างแสดงท่าทีว่าเข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หลายคนตั้งใจว่า ต่อไปเวลากินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำตามคำแนะนำของหมอทุกครั้ง หลังจากได้ฟังคำบรรยายจบแล้ว นักเรียนก็ไปเข้าแถวเพื่อตรวจสุขภาพต่อไป

แบบทดสอบวัดความเข้าใจในการอ่าน

เรื่องกินดีมีสุข

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มี 10 ข้อ ให้นักเรียนทำทุกข้อ ใช้เวลา 15 นาที
2. ข้อสอบทุกข้อเป็นแบบเลือกตอบ ชนิด 4 ตัวเลือก คือ ก. ข. ค. และ ง.
เมื่อนักเรียนเลือก คำตอบที่ถูกต้องที่สุดแล้ว ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในช่อง
สี่เหลี่ยมที่ตรงกับตัวเลือกของข้อนั้น ดังตัวอย่าง ข้อ 0.

0. สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมีกี่ประเภท

- ก. 4 ประเภท
- ข. 5 ประเภท
- ค. 6 ประเภท
- ง. 7 ประเภท

จะเห็นว่าคำตอบที่ถูกต้อง คือ ค. ดังนั้นนักเรียนก็ทำเครื่องหมายกากบาทลงใน
กระดาษคำตอบในช่องสี่เหลี่ยมให้ตรงกับ ค. เพียงช่องเดียว ดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
0			X	

3. ถ้าหากนักเรียนทำเครื่องหมายลงในกระดาษคำตอบแล้ว แต่ต้องการ
เปลี่ยนคำตอบใหม่ ก็ให้ขีดทับเครื่องหมายกากบาทเดิมเสียก่อน แล้วจึงทำเครื่องหมาย
กากบาทใหม่ เช่น เปลี่ยนคำตอบจาก ค. เป็น ง. ก็ให้ทำดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
0			X	X

4. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในแบบทดสอบ

แบบที่ 1

เรื่องเหมือนเกิดใหม่

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาเรื่องย่อก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะเรื่องย่อจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่อยู่ภายในกรอบคือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องเหมือน เกิดใหม่

เรื่องย่อ

การคิดสิ่งเสพยาติค มีสาเหตุมาจากความต้อร้อน ชอบลองดี ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เชื่อคนง่าย คิดว่าเป็นของโก้ทำแล้วคนอื่นยกย่อง นอกจากนี้ การหาซื้อยากินเอง โดยไม่มีความรู้ เรื่องคุณและโทษของยา ก็ทำให้คิดสิ่งเสพยาติคได้ สิ่งเสพยาติคแบ่งได้ 4 ประเภท ตามลักษณะการออกฤทธิ์ของยาต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ ประเภทกดประสาท เช่น ผีน มอร์ฟีน เฮโรอีน เซคโคนาล เหล้า และยานอนหลับ จะทำให้มึนงง และสมองชา ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า ม้าขาว ยาขยัน ยาลดความอ้วน จะทำให้ประสาทส่วนต่าง ๆ ทำงานหนักเกินไปจนทรุดโทรม เสื่อมสมรรถภาพ เกิดอาการประสาทหลอน หัวใจวายได้ ประเภทหลอนประสาท จะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ประเภทสุดท้าย คือ ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง เช่น กัญชา จะทำให้ประสาทมีนชา ไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผู้ที่คิดสิ่งเสพยาติค จะทำให้พ่อแม่ พี่น้อง เสียใจ เสียเวลา เสียเงินทอง และยังทำให้ตัวเองเสียอนาคต เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป การป้องกันไม่ให้คิดสิ่งเสพยาติคทำได้โดยการรู้จักบังคับจิตใจตนเอง ไม่เชื่อคนง่าย ไม่ซื้อยากินเอง โดยไม่รู้ถึงคุณโทษและวิธีใช้ที่ถูกต้อง

เหมือนเกิดใหม่

เมื่อถึงวันไปชมนิทรรศการ นักเรียนทุกคนต่างดีใจ หลังจากเคารพธงชาติและสวดมนต์แล้ว ครูสมชายซึ่งเป็นผู้หนึ่ง ที่จะพานักเรียนไปชมนิทรรศการครั้งนี้ได้เข้ามาให้คำแนะนำเมื่อเรียบร้อยแล้ว ทุกคนก็ขึ้นรถเดินทางไปพร้อมกัน

พอถึงสถานที่แสดงนิทรรศการ ครูสายใจได้นัดหมายเวลา และสถานที่ที่จะกลับมาพบกันอีก แล้วจึงปล่อยให้นักเรียนแยกย้ายไปชมเป็นกลุ่ม ๆ

นักเรียนทุกคนมีใบหน้ายิ้มแย้ม ทำทางกระตือรือร้นเป็นอย่างยิ่ง

"เธอดูคนในภาพนี่สิ รูปร่างหน้าตาไม่น่าดูเลย ผอมเหลืองแต่ท่งทุ่มกระดูกทนต์เครารุงรัง ผมยาว การแต่งตัวก็ดูสกปรก" พิกุลชี้ชวนให้เพื่อน ๆ ดูรูปภาพรูปหนึ่ง

"เธออ่านได้ภาพที่เขาเขียนว่าอย่างไร" เดชบอхаพิกุล

"ผมเป็นคนดีอีร้น ชอบลองดี ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ผมจึงติดสิ่งเสพติด มีสภาพอย่างนี้เพื่อน ๆ เห็น อย่าเอาอย่างผมนะครับ"

พิกุลอ่านดัง ๆ และซ้ำ ๆ

"น่าสนใจนะ เราดูที่ละภาพ พวกเธอเปลี่ยนกันอ่านคำบรรยายดัง ๆ ฉันทันจะ ได้จดบันทึกไว้" ก้องพูดกับเพื่อน ๆ

"ผมติดสิ่งเสพติด เพราะผมเชื่อกันง่าย จึงถูกเพื่อนหลอก" เดชอ่านข้อความที่ได้ภาพหนึ่งดัง ๆ

"เพราะความคึกคะนอง ทำให้ผมคิดว่า ถ้าได้ทำสิ่งที่คนอื่นเขาไม่ทำ จะเป็นของโก้

เป็นที่สนใจและยกย่องชมเชยของผู้อื่น ผมจึงทำสิ่งที่ผิด ๆ กว่าที่รู้ว่าตัวผมก็กลายเป็นคนติดสิ่งเสพติดที่คนทั่วไปรังเกียจ" ชีระอ่านที่ข้อความได้ภาพอีกภาพหนึ่ง

"คนที่เจ็บป่วย แล้วไม่รีบอยากกินความคำโฆษณา ต้องกินมันเป็นประจำ จะเรียกว่าติดสิ่งเสพติดไหมนะ" ดวงแก้วถามขึ้นลอย ๆ ครูสายใจเดินมาพอดีจึงตอบว่า

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกัน" ยางบางประเภทถ้าไม่กินตามคำแนะนำของหมอหรือผู้ซื้อ ไม่มีความรู้ใน เรื่องคุณและโทษของยาดีพอ ไปซื้อกินแล้วกินมากจนเกินขนาด ก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ และทำให้ติดยาขึ้น เข้าลักษณะการติดสิ่งเสพติด"

"คนที่ดื่มกลืนต่าง ๆ จนติดละครับคุณครู จะถือว่าติดสิ่งเสพติดไหมครับ" ก้องถามต่อ

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกันจะ เพราะพวกนี้ต้องดมอยู่เป็นประจำเมื่อไม่ได้ดมก็จะเกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลียคล้ายจะเป็นลม ถ้าดมแล้วอาการเหล่านี้จะหายไป แต่ถ้าดมมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อทางเดินหายใจ อาจทำให้ถึงตายได้" ครูสายใจอธิบาย

"สิ่งเสพติดมีหลายประเภทไหมคะคุณครู" พิกุลถาม

"มีหลายประเภทจะ คุณเหมือนเขาจะมีแสดงไว้ให้เราดูทางด้านนี้เนน เราไปดูกันก่อน ถ้าไม่เข้าใจครูจะอธิบายให้ฟัง" ครูสายใจพูดอย่างอารมณ์ดี

ทุกคนจึงเดินไปดูตามที่ครูบอก ขณะนั้นมี

วิทยากรกำลังอธิบายให้ผู้ชมกลุ่มหนึ่งฟัง พวก
เด็ก ๆ จึงเข้าไปร่วมฟังด้วย

"ทั้งภาพ และสิ่งที่วางไว้ให้ชมเหล่านี้

เป็นการแบ่งประเภทของสิ่งเสพติดซึ่งเขา
แบ่งไว้สี่ประเภท ตามฤทธิ์ของยาที่กระทำ
ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้เสพ ผมจะชี้
ให้ดูทีละประเภทนะครับ

1. ประเภทกดประสาท ผู้ใดเสพเข้าไป
จะมีอาการมึนงง สมองชา ประสาทที่ควบคุม
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำงานน้อยลง
สิ่งเสพติดประเภทนี้ได้แก่ มอร์ฟีน เฮโรอีน
ฝิ่น เซกโคบาล ยานอนหลับ และยากล่อม
ประสาทต่าง ๆ รวมทั้งเหล้าด้วย

2. ประเภทกระตุ้นประสาท ผู้ใดเสพ
เข้าไปจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนต่าง ๆ
ให้ทำงานเกินความสามารถของร่างกาย เมื่อ
หมดฤทธิ์ยา ประสาทเหล่านี้จะทรุดโทรม
เสื่อมสมรรถภาพ คนขับรถบรรทุก คนที่
ทำงานกลางคืน กรรมกรแบกหาม นักเรียน
นักศึกษาที่จำเป็นต้องดูหนังสือคึก ๆ เมื่อใช้
ยาประเภทนี้แล้ว มักจะกลายเป็นคนวิกลจริต
ประสาทหลอน หรือหัวใจวาย ถึงตายได้
ยาประเภทนี้ ได้แก่ ยาม้า ม้าขาว ยาขันท
ยาลดความอ้วน เป็นต้น

3. ประเภทหลอนประสาท ผู้ใดเสพเข้าไป
ไปจะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ มองขนาด
ของสิ่งต่าง ๆ ผิดไป ทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็น
ประจำ เช่น คนตกตึกตาย หรือ รถชนกัน
 เป็นต้น

4. ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง จะออก
ฤทธิ์ทั้งหลอนประสาท กดประสาทเป็นอันตราย
ต่อผู้เสพติดอย่างมาก ทำให้ประสาทมีนชา

"ไม่รู้รับรู้อะไรต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว สิ่งเสพติด
ประเภทนี้ได้แก่ กัญชา"

เขาหยุดบรรยายครู่หนึ่ง เมื่อไม่มีผู้ใด
ถามจึงพูดต่อไป

"จะโน้ น ผมจึงใคร่ขอรื้อนักเรียนทุกคน
อย่าได้ไปนิยมชมชอบ หลงผิดเสพมันเข้า
เพราะนอกจากตัวนัก เรียนจะอยู่ในสภาพที่
ต้องตายทั้งเป็นแล้ว พ่อแม่ พี่น้องของเรา
จะเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทองอีกด้วย"
เจ้าหน้าที่ผู้เฝ้าอธิบายเสียงดังชัดเจน

"มีวิธีป้องกันไม่ให้คนติดสิ่งเสพติดบ้าง
ไหมครับ" เสดถาม

"มีครับวิธีที่ดีที่สุดคือ การรู้จักบังคับใจ
ตัวเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี สิ่งใดรู้ว่า
ชั่วก็อย่าทำ ผมมีภาพยนตร์ให้ชม เมื่อได้ชม
ภาพยนตร์แล้วจะรู้ว่าควรป้องกันอย่างไรบ้าง"
กล่าวจบผู้บรรยายก็นำกลุ่มผู้ชมนิทรรศการ
เข้าไปชมภาพยนตร์

เมื่อภาพยนตร์จบแล้ว ผู้บรรยายได้เปิด
โอกาสให้มีการอภิปรายซักถาม

ธีระแสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกว่า

"ผมคิดได้แล้วครับถ้า ไม่อยากติดสิ่งเสพติด
ก็อย่าเชื่อคนง่าย เพราะการเชื่อคนง่าย
อันตรายมาก อาจถูกหลอกไปขาย หลอก
เอาทรัพย์สินจนหมดตัว ที่สำคัญคือหลอกให้
ติดสิ่งเสพติด แล้วให้ทำสิ่งที่ผิด ๆ เช่น
ขโมยเงิน ขโมยของ ฉกชิงวิ่งราว สุดท้าย
ก็ต้องถูกจับไปลงโทษ ทำให้เสียชื่อเสียง
เสียเวลา และเสียอนาคต"

"ผมมีความเห็นว่า การป้องกันไม่ให้
คนป่วยซื้อขายมากินเอง จนติดยานั้น ผู้ซื้อ
ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาที่จะซื้อมากิน

เสียก่อน ให้รู้ถึงคุณ โทษ และวิธีใช้ยา
อย่างถูกต้อง โดยตามจากหมอ เภสัชกร
หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง การชื้อยาเกินเองก็จะไม่
เกิดอันตราย" ก้องออกความเห็นบ้าง

"นักเรียนเก่งมากที่เข้าใจเรื่องราว
เกี่ยวกับสิ่งเสพยาเสพติดได้ถูกต้อง" ผู้บรรยาย
กล่าวชมแล้วถามต่อไปว่า

"นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยว
กับการให้ความรู้เรื่องโทษของสิ่งเสพยาเสพติดกับ
ชาวบ้าน"

"ผมคิดว่า ถ้าชาวบ้านรู้ถึงอันตรายหรือ
โทษของสิ่งเสพยาเสพติดแล้ว เขาจะ ได้ป้องกันไม่
หลงไปนิยมชมชอบและ เสพมันครับ" วิชา
ตอบอย่างฉะฉาน

"ผมเคยเห็นคนขายกัญชา แต่ผมไม่กล้า
บอกใคร เพราะกลัวเขาทำร้าย" ชีระเล่า
ประสบการณ์ของตน

"นักเรียนควรจะแจ้งตำรวจ นักเรียนไม่
ต้องกลัวว่าเขาจะมาทำร้าย เพราะตำรวจ
จะบิดเป็นความลับ และถือว่าผู้ที่มาแจ้ง ให้
ความร่วมมือกับทางราชการในการปราบปราม
สิ่งเสพยาเสพติดให้โทษ เพื่อให้หมดไปก่อนที่จะ
แพร่หลาย" ผู้บรรยายอธิบาย

"คนติดสิ่งเสพยาเสพติดมีโอกาสรักษาให้หาย
ได้ไหมคะ" ดวงแก้วถาม

"หายได้ครับ การที่เขาติดสิ่งเสพยาเสพติดก็
เหมือนกับต้องตายทั้งเป็น ถ้าเขาได้รับการ
บำบัดรักษา เขามีโอกาสหายเป็นปกติได้
ซึ่งก็เท่ากับเขาเกิดใหม่นั้นเอง" ผู้บรรยาย

ตอบ

"สถานที่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพยาเสพติดมี
ที่ไหนบ้างครับ" ก้องถามขึ้น

"มีอยู่หลายแห่ง ตามประกาศกระทรวง
สาธารณสุข ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2523) ผม
จะพูดให้ฟังพอเป็นตัวอย่าง ส่วนรายละเอียด
ให้นักเรียนออกไปดูที่ป้ายประกาศซึ่งติดไว้ที่
หน้าห้องฉายภาพยนตร์นี้" สถานที่บำบัดรักษา
ในกรุงเทพมหานครมีหลายแห่ง เช่น
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า หน่วยจิต
เวชและประสาทวิทยา
โรงพยาบาลพระปิ่นเกล้า
โรงพยาบาลตากสิน
โรงพยาบาลวิชัยพยาบาล
และศูนย์บริการสาธารณสุขบางแห่ง

ส่วนต่างจังหวัดก็มีหลายแห่ง เช่น
โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี
โรงพยาบาลหัวหิน โรงพยาบาลค่าย
ธนบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ศูนย์บำบัดรักษาสิ่งเสพยาเสพติดภาคเหนือและ
โรงพยาบาลค่ายกาวิละ จังหวัดเชียงใหม่
นอกจากนี้ ยังมีสถานพยาบาลแผนโบราณที่
ควรรู้ไว้ เช่น
สถานพยาบาลประชานารถ สำนักสงฆ์
เขาดีทะเลลุ จังหวัดราชบุรี
สถานพักฟื้นถ้ากระบอก สำนักสงฆ์ถ้ำกระ
บอก จังหวัดสระบุรี
ศูนย์เกิดใหม่ วัดคาศอกเหล็ก จังหวัดสมุทร
สงคราม"

ผู้บรรยายจบคำอธิบาย และ เปิดโอกาส
ให้นักเรียนซักถามต่อ เมื่อ ไม่มีผู้ใดซักถาม
เจ้าหน้าที่ผู้เฝ้าจึงกล่าวสรุปว่า

"ผมขอให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้จาก
การชมนิทรรศการและฟังคำบรรยายในวันนี้

ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง และเพื่อน
มนุษย์ เพื่อจะได้พ้นจากการเป็นทาสของสิ่ง
เสพย์คิด"

เมื่อจบคำบรรยาย นักเรียนกล่าวขอบคุณ

แล้วออกไปอ่านป้ายประกาศ ของกระทรวง
สาธารณสุขเกี่ยวกับสถานที่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่ง
เสพย์คิด และพบครูตามที่นัดหมาย เพื่อกลับ
โรงเรียน

แบบที่ 2

เรื่องเหมือนเกิดใหม่

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาเรื่องย่อก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะเรื่องย่อจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้ได้ เนื้อหาส่วนที่ขีดเส้นใต้คือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องเหมือนเกิดใหม่

เรื่องย่อ

การตัดสินใจเสพติด มีสาเหตุมาจากความต้อร้น ชอบลองดี ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เชื่อคนง่าย คิดว่าเป็นของโก้ที่ทำแล้วคนอื่นยกย่อง นอกจากนี้ การหาซื้อยากินเองโดย ไม่มีความรู้เรื่องคุณและโทษของยา ก็ทำให้ตัดสินใจตัดสินใจได้ สิ่งเสพติดแบ่งได้ 4 ประเภท ตามลักษณะการออกฤทธิ์ของยาต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ ประเภทกดประสาท เช่น ผีน มอร์ฟิน เฮโรอีน เซโคโคเนล เหล้า และยานอนหลับ จะทำให้มีเมฆง และสมองชา ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า ม้าขาว ยาขยัน ยาลดความอ้วน จะทำให้ประสาท ส่วนต่าง ๆ ทำงานหนักเกินไปจนทรุดโทรม เสื่อมสมรรถภาพ เกิดอาการประสาทหลอน หัวใจวายได้ ประเภทหลอนประสาท จะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ ต่าง ๆ ประเภทสุดท้าย คือ ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง เช่น กัญชา จะทำให้ประสาท มีนชา ไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผู้ที่ตัดสินใจเสพติด จะทำให้พ่อแม่ พี่น้อง เสียใจ เสียเวลา เสียเงินทอง และยังทำให้ตัวเองเสียอนาคต เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป การป้องกันไม่ให้ตัดสินใจตัดสินใจได้ โดยการรู้จักบังคับจิตใจตนเอง ไม่เชื่อคนง่าย ไม่ซื้อยากินเอง โดยไม่รู้ถึง คุณโทษและวิธีใช้ที่ถูกต้อง

เหมือนเกิดใหม่

เมื่อถึงวันไปชมนิทรรศการ นักเรียนทุกคนต่างดีใจ หลังจากเคารพธงชาติและสวดมนต์แล้ว ครูสมชายซึ่งเป็นผู้หนึ่ง ที่จะพานักเรียนไปชมนิทรรศการครั้งนี้ได้เข้ามาให้คำแนะนำเมื่อเรียบร้อยแล้ว ทุกคนก็ขึ้นรถเดินทางไปด้วยพร้อมกัน

พอถึงสถานที่แสดงนิทรรศการ ครูสายใจได้นัดหมายเวลา และสถานที่ที่จะกลับมาพบกันอีก แล้วจึงปล่อยให้นักเรียนแยกย้ายไปชมเป็นกลุ่ม ๆ

นักเรียนทุกคนมีใบหน้ายิ้มแย้ม ทำทางกระตือรือร้นเป็นอย่างมาก

"เธอคุณไมภาพนัชี รูปร่างหน้าตาไม่น่าดูเลย ผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกหนวดเครารุงรัง ผมยาว การแต่งตัวก็ดูสกปรก" พิกุลชี้ชวนให้เพื่อน ๆ ดูรูปภาพรูปหนึ่ง

"เธออ่านได้ภาพที่เขาเขียนว่าอย่างไร" เดชบอกพิกุล

"ผมเป็นคนตัวร้อน ชอบลองดี ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ผมจึงติดสิ่งเสพติด มีสภาพอย่างนี้เพื่อน ๆ เห็น อย่าเอาอย่างผมนะครับ" พิกุลอ่านดัง ๆ และซ้ำ ๆ

"น่าสนใจนะ เราดูทีละภาพ พวกเธอเปลี่ยนกันอ่านคำบรรยายดัง ๆ ฉันจะ ได้จดบันทึกไว้" ก้องพูดกับเพื่อน ๆ

"ผมติดสิ่งเสพติด เพราะผมเชื่อกันง่าย จึงถูกเพื่อนหลอก" เดชอ่านข้อความที่ได้ภาพหนึ่งดัง ๆ

"เพราะความคึกคะนอง ทำให้ผมคิดว่า ถ้าได้ทำสิ่งที่คนอื่นเขาไม่ทำ จะเป็นของไว้

เป็นที่สนใจและยกย่องชมเชยของผู้อื่น ผมจึงทำสิ่งที่ผิด ๆ กว่าที่รู้ว่าตัวผมก็กลายเป็นคนติดสิ่งเสพติดที่คนทั่วไปรังเกียจ" ชีระอ่านที่ข้อความ ได้ภาพอีกภาพหนึ่ง

"คนที่เจ็บป่วย แล้วไปซื้อยากินตามคำโฆษณา ต้องกินมันเป็นประจำ จะเรียกว่าติดสิ่งเสพติดไหมนะ" ดวงแก้วถามขึ้นลอย ๆ ครูสายใจเดินมาพอดีจึงตอบว่า

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกัน ยาบางประเภทถ้าไม่กินตามคำแนะนำของหมอหรือผู้ซื้อ ไม่มีความรู้ใน เรื่องคุณและโทษของยาดีพอ ไม่ซื้อกินแล้วกินมากจนเกินขนาด ก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ และทำให้ติดยานั้น เข้าลักษณะการติดสิ่งเสพติด"

"คนที่ดื่มกลืนต่าง ๆ จนติดละครับคุณครูจะถือว่าติดสิ่งเสพติดไหมครับ" ก้องถามต่อ

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกันจะเพราะพวกนี้ต้องดมอยู่เป็นประจำเมื่อไม่ได้ดมก็จะเกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลียคล้ายจะเป็นลม ถ้าดมแล้วอาการเหล่านี้จะหายไปแต่ถ้าดมมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อทางเดินหายใจ อาจทำให้ถึงตายได้" ครูสายใจอธิบาย

"สิ่งเสพติดมีหลายประเภทไหมคะคุณครู" พิกุลถาม

"มีหลายประเภทจะ ดูเหมือนเขาจะมีแสดงไว้ให้เราดูทางด้านโน้น เราไปดูกันก่อน ถ้าไม่เข้าใจครูจะอธิบายให้ฟัง" ครูสายใจพูดอย่างอารมณ์ดี

ทุกคนจึงเดินไปดูตามที่ครูบอก ขณะนั้นมี

วิทยากรกำลังอธิบายให้ผู้ชมกลุ่มหนึ่งฟัง พวกเด็ก ๆ จึงเข้าไปร่วมฟังด้วย

"ทั้งภาพ และสิ่งที่วางไว้ให้ชมเหล่านี้เป็นการแบ่งประเภทของสิ่งเสพย์ติดซึ่งเขาแบ่งไว้สี่ประเภท ตามฤทธิ์ของยาที่กระทำต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้เสพย์ ผมจะชี้ให้ดูทีละประเภทนะครับ

1. ประเภทกดประสาท ผู้ใดเสพย์เข้าไปจะมีอาการมึนงง สมองชา ประสาทที่ควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำงานน้อยลง สิ่งเสพย์ติดประเภทนี้ได้แก่ มอร์ฟีน เฮโรอีน ผีน เซคโคนาล ยานอนหลับ และยากล่อมประสาทต่าง ๆ รวมทั้งเหล้าด้วย

2. ประเภทกระตุ้นประสาท ผู้ใดเสพย์เข้าไปจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนต่าง ๆ ให้ทำงานเกินความสามารถของร่างกาย เมื่อหมดฤทธิ์ยา ประสาทเหล่านี้จะทรุดโทรมเสื่อมสมรรถภาพ คนขับรถบรรทุก คนที่ทำงานกลางคืน กรรมกรแบกหาม นักเรียนนักศึกษาที่จำเป็นต้องดูหนังสื่อตึก ๆ เมื่อใช้ยาประเภทนี้แล้ว มักจะกลายเป็นคนวิกลจริตประสาทหลอน หรือหัวใจวาย ถึงตายได้ ยาประเภทนี้ ได้แก่ ยาม้า ม้าขาว ยาขบยาลดความอ้วน เป็นต้น

3. ประเภทหลอนประสาท ผู้ใดเสพย์เข้าไปจะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ มองขนาดของสิ่งต่าง ๆ ผิดไป ทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็นประจำ เช่น คนตกตึกตาย หรือ รถชนกัน เป็นต้น

4. ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง จะออกฤทธิ์ทั้งหลอนประสาท กดประสาทเป็นอันตรายต่อผู้เสพย์ติดอย่างมาก ทำให้ประสาทมันชา

ไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว สิ่งเสพย์ติดประเภทนี้ได้แก่ กัญชา"

เขาหยุดบรรยายครู่หนึ่ง เมื่อไม่มีผู้ใดถามจึงพูดต่อไป

"ฉะนั้น ผมจึงใคร่ขอร้องนักเรียนทุกคนอย่าได้ไปนิยมชมชอบ หลงผิดเสพย์มันเข้า เพราะนอกจากตัวนักเรียนจะอยู่ในสภาพที่ต้องตายทั้งเป็นแล้ว พ่อแม่ พี่น้องของเราจะเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทองอีกด้วย" เจ้าหน้าที่ผู้เฝ้าอธิบายเสียงดังชัดเจน

"มีวิธีป้องกันไม่ให้คนติดสิ่งเสพย์ติดบ้างไหมครับ" เดชถาม

"มีวิธีที่ดีที่สุดคือ การรู้จักบังคับใจตัวเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี สิ่งใดรู้ว่าชั่วก็อย่าทำ ผมมีภาพยนตร์ให้ชม เมื่อได้ชมภาพยนตร์แล้วจะรู้ว่าควรป้องกันอย่างไรบ้าง" กล่าวจบผู้บรรยายก็นำกลุ่มผู้ชมนิทรรศการเข้าชมภาพยนตร์

เมื่อภาพยนตร์จบแล้ว ผู้บรรยายได้เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายซักถาม

ธีระแสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกว่า "ผมคิดได้แล้วครับถ้าไม่อยากจะติดสิ่งเสพย์ติดก็อย่าเชื่อคนง่าย เพราะการเชื่อคนง่ายอันตรายมาก อาจแหกหลอกไปขาย หลอกเอาทรัพย์สินจนหมดตัว ที่สำคัญคือหลอกให้ติดสิ่งเสพย์ติด แล้วให้ทำสิ่งที่ผิด ๆ เช่น ขโมยเงิน ขโมยของ ฉกชิงวิ่งราว สู้ท่ายก็ ต้องถูกจับไปลงโทษ ทำให้เสียชื่อเสียง เสียเวลา และเสียอนาคต"

"ผมมีความเห็นว่า การป้องกันไม่ให้คนป่วยชื้อยามากินเอง จนติดยานั้น ผู้ซื้อควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาที่จะชื้อมากิน

เสียก่อน ให้รู้ถึงคุณ โทษ และวิธีใช้ยา
อย่างถูกต้อง โดยถามจากหมอ เกษักร
หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง การซื้อยากินเองก็จะไม่
เกิดอันตราย" ก้องออกความเห็นบ้าง

"นักเรียนเก่งมากที่เข้าใจเรื่องราว
เกี่ยวกับสิ่งเสพยาติดได้ถูกต้อง" ผู้บรรยาย
กล่าวชมแล้วถามต่อไปว่า

"นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยว
กับการให้ความรู้เรื่อง โทษของสิ่งเสพยาติดกับ
ชาวบ้าน"

"ผมคิดว่า ถ้าชาวบ้านรู้ถึงอันตรายหรือ
โทษของสิ่งเสพยาติดแล้ว เขาจะ ได้ป้องกันไม่
หลงใหลนิยมชมชอบและเสพมันครับ" วิทยา
ตอบอย่างฉะฉาน

"ผมเคยเห็นคนขายกัญชา แต่ผมไม่กล้า
บอกใคร เพราะกลัวเขาทำร้าย" ชีระเล่า
ประสบการณ์ของตน

"นักเรียนควรจะแจ้งตำรวจ นักเรียนไม่
ต้องกลัวว่าเขาจะมาทำร้าย เพราะตำรวจ
จะบิดเป็นความลับ และถือว่าผู้ที่มาแจ้ง ให้
ความร่วมมือกับทางราชการในการปราบปราม
สิ่งเสพยาติดให้โทษ เพื่อให้หมดไปก่อนที่จะ
แพร่หลาย" ผู้บรรยายอธิบาย

"คนติดสิ่งเสพยาติดมีโอกาสสร้ากษาให้หาย
ได้ไหมคะ" ดวงแก้วถาม

"หายได้ครับ การที่เราติดสิ่งเสพยาติดก็
เหมือนกับต้องตายทั้งเป็น ถ้าเขาได้รับการ
บำบัดรักษา เขามีโอกาสหายเป็นปกติได้
ซึ่งก็เท่ากับเขาเกิดใหม่นั้นเอง" ผู้บรรยาย
ตอบ

"สถานที่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพยาติดมี
ที่ไหนบ้างครับ" ก้องถามขึ้น

"มีอยู่หลายแห่ง ตามประกาศกระทรวง
สาธารณสุข ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2523) ผม
จะพูดให้ฟังพอเป็นตัวอย่าง ส่วนรายละเอียด
ให้มักเรียนออก ไปดูที่ป้ายประกาศซึ่งติดไว้ที่
หน้าห้องฉายภาพยนตร์นี้ สถานที่บำบัดรักษา
ในกรุงเทพมหานครมีหลายแห่ง เช่น

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า หน่วยจิต
เวชและประสาทวิทยา

โรงพยาบาลพระปิ่นเกล้า

โรงพยาบาลตากสิน

โรงพยาบาลวิชรพยาบาล

และศูนย์บริการสาธารณสุขบางแห่ง

ส่วนต่างจังหวัดก็มีหลายแห่ง เช่น

โรงพยาบาลลัดดาภิรัช จังหวัดปทุมธานี

โรงพยาบาลหัวหิน โรงพยาบาลค่าย

ธนารัตน์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ศูนย์บำบัดรักษาสิ่งเสพยาติดภาคเหนือและ
โรงพยาบาลค่ายกาวิละ จังหวัดเชียงใหม่
นอกจากนี้ ยังมีสถานพยาบาลแผนโบราณที่
ควรรู้ไว้ เช่น

สถานพยาบาลประชานารถ สำนักสงฆ์
เขาถ้ำทะเล จังหวัดราชบุรี

สถานพักฟื้นถ้ำกระบอก สำนักสงฆ์ถ้ำกระ
บอก จังหวัดสระบุรี

ศูนย์เกิดใหม่ วัดคณาธิก จังหวัดสมุทร
สงคราม"

ผู้บรรยายจบคำอธิบาย และเปิดโอกาส
ให้นักเรียนซักถามต่อ เมื่อไม่มีผู้ใดซักถาม
เจ้าหน้าที่ผู้เฝ้าจึงกล่าวสรุปว่า

"ผมขอให้มักเรียนนำความรู้ที่ได้จาก
การชมนิทรรศการและฟังคำบรรยาย ในวันนี้

ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง และเพื่อน
มนุษย์ เพื่อจะได้พ้นจากการเป็นทาสของสิ่ง
เสพย์ติด"

เมื่อจบคำบรรยาย นักเรียนกล่าวขอบคุณ

แล้วออกไปอ่านป้ายประกาศ ของกระทรวง
สาธารณสุขเกี่ยวกับสถานที่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่ง
เสพย์ติด และพบครูตามที่นัดหมาย เพื่อกลับ
โรงเรียน

แบบที่ 3

เรื่องเหมือนเกิควใหม่

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่อยู่ภายในกรอบคือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องเหมือนเกิดใหม่

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องเหมือนเกิดใหม่แล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกประเภทของสิ่งเสพยาติได้ถูกต้อง
2. ยกตัวอย่างชื่อของสิ่งเสพยาติประเภทต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
3. บอกอาการที่เกิดจากสิ่งเสพยาติประเภทต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
4. บอกสาเหตุที่ทำให้ติดสิ่งเสพยาติได้ถูกต้อง อย่างน้อย 3 ข้อ
5. บอกผลเสียจากการติดสิ่งเสพยาติได้ถูกต้อง อย่างน้อย 3 ข้อ
6. บอกวิธีป้องกันการติดสิ่งเสพยาติได้ถูกต้อง อย่างน้อย 2 ข้อ

เหมือนเกิดใหม่

เมื่อถึงวันไปชมนิทรรศการ นักเรียนทุกคนต่างดีใจ หลังจากเคารพธงชาติและสวดมนต์แล้ว ครูสมชายซึ่งเป็นผู้หนึ่ง ที่จะพานักเรียนไปชมนิทรรศการครั้งนี้ได้เข้ามาให้คำแนะนำเมื่อเรียบร้อยแล้ว ทุกคนก็ขึ้นรถเดินทางไปพร้อมกัน

พอถึงสถานที่แสดงนิทรรศการ ครูสายใจได้นัดหมายเวลา และสถานที่ที่จะกลับมาพบกันอีก แล้วจึงปล่อยให้นักเรียนแยกย้ายไปชมเป็นกลุ่ม ๆ

นักเรียนทุกคนมีใบหน้ายิ้มแย้ม ทำทางกระตือรือร้นเป็นอย่างยิ่ง

"เธอคุณในภาพนี่ รูปร่างหน้าตาไม่น่าดูเลย ผมมเกล็ดแต่หนังหุ้มกระดูกหนวดเครารุงรัง ผมขาว การแต่งตัวก็ดูสกปรก" พิภูลย์ชวนให้เพื่อน ๆ ดูรูปภาพรูปหนึ่ง

"เธออ่านได้ภาพที่เขาเขียนว่าอย่างไร" เดชบอกพิภูล

"ผมเป็นคนดี รัน ชอบลงดี ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ผมจึงติดสิ่งเสพติด มีสภาพอย่างที่เป็นเพื่อน ๆ เห็น อย่าเอาอย่างผมนะครับ" พิภูลอ่านดัง ๆ และซ้ำ ๆ

"น่าสนใจนะ เราดูที่ละภาพ พวกเธอเปลี่ยนกันอ่านคำบรรยายดัง ๆ ฉันจะได้จับมันทีไร" ก้องพูดกับเพื่อน ๆ

"ผมติดสิ่งเสพติด เพราะผมเชื่อกันง่าย จึงถูกเพื่อนหลอก" เดชอ่านข้อความที่ได้ภาพหนึ่งดัง ๆ

"เพราะความคึกคะนอง ทำให้ผมคิดว่า ถ้าได้ทำสิ่งที่คนอื่นเขาไม่ทำ จะเป็นของโก้

เป็นที่สนใจและยกย่องชมเชยของผู้อื่น ผมจึงทำสิ่งที่ผิด ๆ กว่าที่รู้ว่าผมก็กลายเป็นคนติดสิ่งเสพติดที่คนทั่วไปรังเกียจ" ซีระอ่านที่ข้อความที่ได้ภาพอีกภาพหนึ่ง

"คนที่เจ็บป่วย แล้วไปซื้อยากินตามคำแนะนำ ต้องกินมันเป็นประจำ จะเรียกว่าติดสิ่งเสพติด ไหมนะ" ดวงแก้วถามขึ้นลอย ๆ ครูสายใจ เดินมาพอดีจึงตอบว่า

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกัน ยานางประ เภทถ้าไม่กินตามคำแนะนำของหมอหรือผู้ซื้อ ไม่มีความรู้ในเรื่องคุณและโทษของยาดีพอ ไปซื้อกินแล้วกินมากจนเกินขนาด ก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ และทำให้ติดยานั้น เข้าลักษณะการติดสิ่งเสพติด"

"คนที่ดื่มกลืนต่าง ๆ จนติดละครับคุณครู จะถือว่าติดสิ่งเสพติด ไหมครับ" ก้องถามต่อ

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกันจะ เพราะพวกนี้ต้องดมอยู่เป็นประจำเมื่อไม่ได้ดมก็จะเกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลียคล้ายจะเป็นลม ถ้าดมแล้วอาการเหล่านี้จะหายไปแต่ถ้าดมมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อทางเดินหายใจ อาจทำให้ถึงตายได้" ครูสายใจอธิบาย

"สิ่งเสพติดมีหลายประเภท ไหมคะคุณครู" พิภูลถาม

"มีหลายประเภทจะ ดูเหมือนเขาจะมีแสดงไว้ให้เราดูทางด้านโน้น เราไปดูกันก่อน ถ้าไม่เข้าใจครูจะอธิบายให้ฟัง" ครูสายใจพูดอย่างอารมณ์ดี

ทุกคนจึงเดินไปดูตามที่ครูบอก ขณะนั้นมี

วิทยากรกำลังอธิบายให้ผู้ชมกลุ่มหนึ่งฟัง พวก
เด็ก ๆ จึงเข้าไปร่วมฟังด้วย

"ทั้งภาพ และสิ่งที่วางไว้ให้ชมเหล่านี้

เป็นการแบ่งประเภทของสิ่ง เสพย์ติดซึ่งเขา
แบ่งไว้สี่ประเภท ตามฤทธิ์ของยาที่กระทำ
ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้เสพ ผมจะชี้
ให้ดูทีละประ เภทนะครับ

1. ประเภทกดประสาท ผู้ใดเสพเข้าไป
จะมีอาการมึนงง สมองชา ประสาทที่ควบคุม
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำงานน้อยลง
สิ่งเสพย์ติดประเภทนี้ได้แก่ มอร์ฟีน เฮโรอีน
ฝิ่น เซคโคบาล ยานอนหลับ และยากล่อม
ประสาทต่าง ๆ รวมทั้งเหล้าด้วย

2. ประเภทกระตุ้นประสาท ผู้ใดเสพ
เข้าไปจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนต่าง ๆ
ให้ทำงานเกินความสามารถของร่างกาย เมื่อ
หมดฤทธิ์ยา ประสาทเหล่านี้จะทรุดโทรม
เสื่อมสมรรถภาพ คนขับรถบรรทุก คนที่
ทำงานกลางคืน กรรมกรแบกหาม นักเรียน
นักศึกษาที่จำเป็นต้องดูหนังสือดึก ๆ เมื่อใช้
ยาประเภทนี้แล้ว มักจะกลายเป็นคนวิกลจริต
ประสาทหลอน หรือหัวใจวาย ถึงตายได้
ยาประเภทนี้ ได้แก่ ยาม้า ม้าขาว ยาขยัน
ยาลดความอ้วน เป็นต้น

3. ประเภทหลอนประสาท ผู้ใดเสพเข้าไป
ไปจะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ มองขนาด
ของสิ่งต่าง ๆ ผิดไป ทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็น
ประจำ เช่น คนตกตึกตาย หรือ รถชนกัน
 เป็นต้น

4. ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง จะออก
ฤทธิ์ทั้งหลอนประสาท กดประสาทเป็นอันตราย
ต่อผู้เสพย์ติดอย่างมาก ทำให้ประสาทมีนา

ไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว สิ่งเสพย์ติด
ประเภทนี้ได้แก่ กัญชา"

เขาหยุดบรรยายครู่หนึ่ง เมื่อไม่มีผู้ใด
ถามจึงพูดต่อไป

"ฉะนั้น ผมจึงใคร่ขอร้องนักเรียนทุกคน
อย่าได้ไปนิยมชมชอบ หลงผิดเสพย์มันเข้า
เพราะนอกจากตัวนักเรียนจะอยู่ในสภาพที่
ต้องตายทั้งเป็นแล้ว พ่อแม่ พี่น้องของเรา
จะเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทองอีกด้วย"
เจ้าหน้าที่ผู้เ็นอธิบายเสียงดังชัดเจน

"มีวิธีป้องกันไม่ให้คนติดสิ่งเสพย์ติดบ้าง
ไหมครับ" เคยถาม

"มีครับวิธีที่ดีที่สุดคือ การรู้จักบังคับใจ
ตัวเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี สิ่งใดรู้ว่า
ชั่วก็อย่าทำ ผมมีภาพยนตร์ให้ชม เมื่อได้ชม
ภาพยนตร์แล้วจะรู้ว่าควรป้องกันอย่างไรบ้าง"
กล่าวจบผู้บรรยายก็นำกลุ่มผู้ชมนิทรรศการ
เข้าไปชมภาพยนตร์

เมื่อภาพยนตร์จบแล้ว ผู้บรรยายได้เปิด
โอกาสให้มีการอภิปรายซักถาม

ธีระแสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกว่า

"ผมคิดได้แล้วครับถ้า ไม่อยากติดสิ่งเสพย์ติด
ก็อย่าเชื่อคนง่าย เพราะการเชื่อคนง่าย
อันตรายมาก อาจถูกหลอกไปขาย หลอก
เอาทรัพย์สินจนหมดตัว ที่สำคัญคือหลอกให้
ติดสิ่งเสพย์ติด แล้วให้ทำสิ่งที่ผิด ๆ เช่น
ขโมยเงิน ขโมยของ ฉกชิงวิ่งราว สุดท้าย
ก็ต้องถูกจับไปลงโทษ ทำให้เสียชื่อเสียง
เสียเวลา และเสียอนาคต"

"ผมมีความเห็นว่า การป้องกันไม่ให้
คนป่วยซื้อขายมากินเอง จนติดเก้านั้น ผู้ซื้อ
ควรศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับยาที่จะซื้อมากิน

เสียก่อน ให้รู้ถึงคุณ โทษ และวิธีใช้ยา
อย่างถูกต้อง โดยถามจากหมอ เภสัชกร
หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง การซื้อยากินเองก็จะไม่
เกิดอันตราย" กิ่งออกความเห็นบ้าง

"นักเรียนเก่งมากที่เข้าใจเรื่องราว
เกี่ยวกับสิ่งเสพยาติได้ถูกต้อง" ผู้บรรยาย
กล่าวชมแล้วถามต่อไปว่า

"นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยว
กับการให้ความรู้ เรื่อง โทษของสิ่งเสพยาติกับ
ชาวบ้าน"

"ผมคิดว่า ถ้าชาวบ้านรู้ถึงอันตรายหรือ
โทษของสิ่งเสพยาติแล้ว เขาจะ ได้ป้องกันไม่
หลง ไปนิยมชมชอบและ เสพมันครับ" วิทยา
ตอบอย่างฉะฉาน

"ผมเคยเห็นคนขายกัญชา แต่ผมไม่กล้า
บอกใคร เพราะกลัวเขาทำร้าย" ธีระเล่า
ประสบการณ์ของตน

"นักเรียนควรจะต้องตำรวจ นักเรียนไม่
ต้องกลัวว่าเขาจะมาทำร้าย เพราะตำรวจ
จะปิดเป็นความลับ และถือว่าผู้ที่มาแจ้ง ให้
ความร่วมมือกับทางราชการในการปราบปราม
สิ่งเสพยาติให้โทษ เพื่อให้หมดไปก่อนที่จะ
แพร่หลาย" ผู้บรรยายอธิบาย

"คนคิดสิ่งเสพยาติมี โอกาสรักษาให้หาย
ได้ไหมคะ" ดวงแก้วถาม

"หายได้ครับ การที่เขาติดสิ่งเสพยาติก็
เหมือนกับต้องตายทั้งเป็น ถ้า เขา ได้รับการ
บำบัดรักษา เขามีโอกาสหายเป็นปกติได้
ซึ่งก็เท่ากับเขาเกิดใหม่นั้นเอง" ผู้บรรยาย

ตอบ

"สถานที่ยี่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพยาติมี
ที่ไหนบ้างครับ" กิ่งถามขึ้น

"มีอยู่หลายแห่ง ตามประกาศกระทรวง
สาธารณสุข ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2523) ผม
จะพูดให้ฟังพอเป็นตัวอย่าง ส่วนรายละเอียด
ให้นักเรียนออกไปดูที่ป้ายประกาศซึ่งติดไว้ที่
หน้าห้องฉายภาพยนตร์นี้" สถานที่ยี่บำบัดรักษา

ในกรุงเทพมหานครมีหลายแห่ง เช่น
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า หน่วยจิต
เวชและประสาทวิทยา
โรงพยาบาลพระปิ่นเกล้า
โรงพยาบาลตากสิน
โรงพยาบาลวิชัยพยาบาล
และศูนย์บริการสาธารณสุขบางแห่ง

ส่วนต่างจังหวัดก็มีหลายแห่ง เช่น
โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี
โรงพยาบาลหัวหิน โรงพยาบาลค่าย
ธนะรัชต์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ศูนย์บำบัดรักษาสิ่งเสพยาติภาคเหนือและ
โรงพยาบาลค่ายกาวิละ จังหวัดเชียงใหม่
นอกจากนี้ ยังมีสถานพยาบาลแผนโบราณที่
ควรรู้ไว้ เช่น

สถานพยาบาลประชาชนารต สำนักสงฆ์
เขาถ้ำทะลุ จังหวัดราชบุรี

สถานพักฟื้นถ้ากระบอก สำนักสงฆ์ถ้ากระ
บอก จังหวัดสระบุรี

ศูนย์เกิดใหม่ วัดคธาตอลิก จังหวัดสมุทร
สงคราม"

ผู้บรรยายจบคำอธิบาย และ เปิดโอกาส
ให้นักเรียนซักถามต่อ เมื่อ ไม่มีผู้ใดซักถาม
เจ้าหน้าที่ผู้เฝ้าจึงกล่าวสรุปว่า

"ผมขอให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้จาก
การชมนิทรรศการและฟังคำบรรยายในวันนี้

ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง และเพื่อน
มนุษย์ เพื่อจะได้พ้นจากการเป็นทาสของสิ่ง
เสพย์ติด"

เมื่อจบคำบรรยาย นักเรียนกล่าวขอบคุณ

แล้วออกไปอ่านป้ายประกาศ ของกระทรวง
สาธารณสุขเกี่ยวกับสถานที่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่ง
เสพย์ติด และพบครูตามทัศนิตหมาย เพื่อกลับ
โรงเรียน