

อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จัดทำโดย ว่าที่ร.ต.หญิงจิตติชญา หนูหนองแปง





อิทธิพลของสื่อ ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ตัวชี้วัด

- วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ ๕.๑ ป.๕/๔)



ผังสาระการเรียนรู้

อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ
พฤติกรรมสุขภาพ

อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ
พฤติกรรมสุขภาพ

สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
สุขภาพ

อินเทอร์เน็ต

เกมออนไลน์

โทรทัศน์

โทรศัพท์เคลื่อนที่



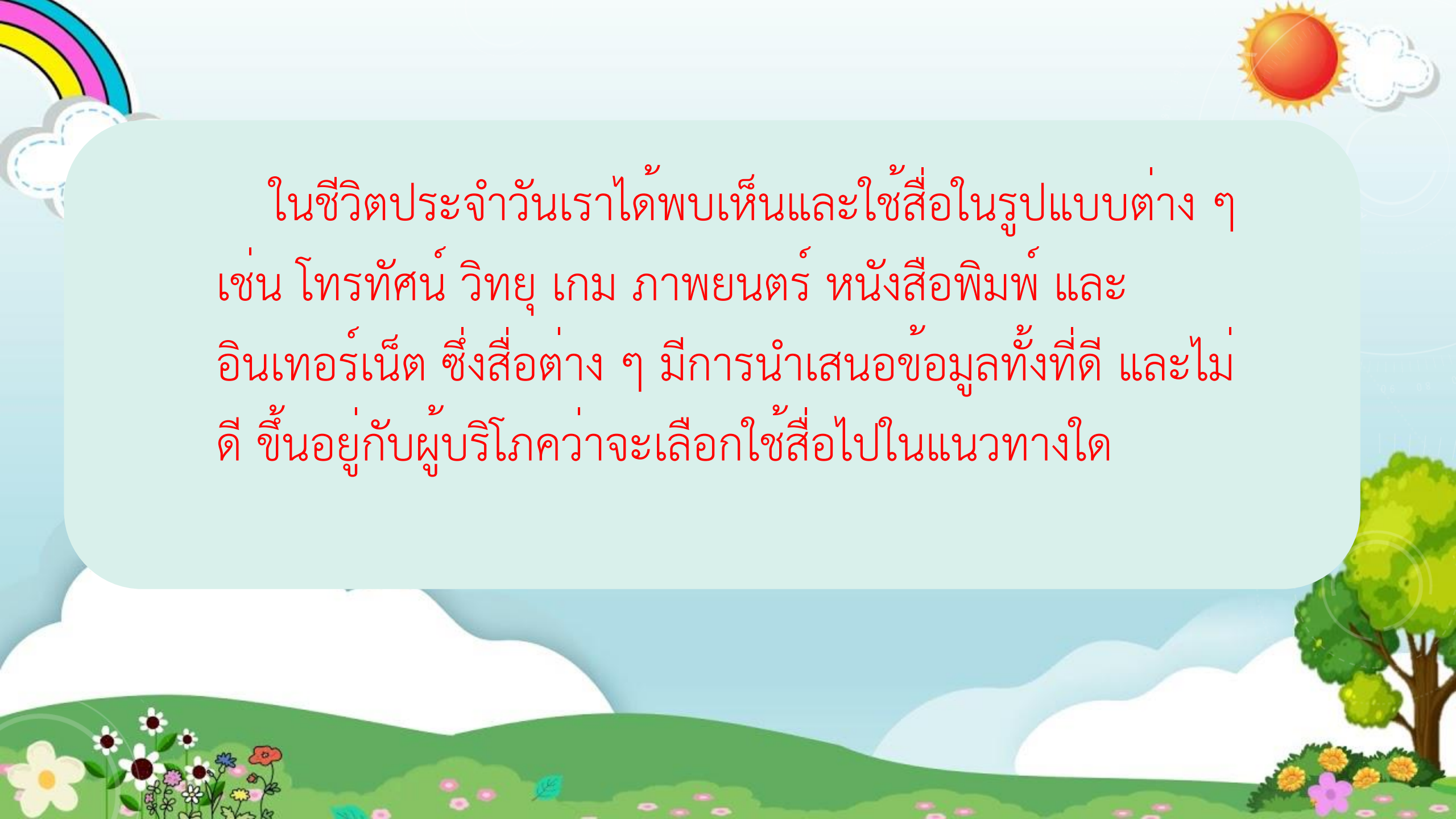
อิทธิพลของสื่อ ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ



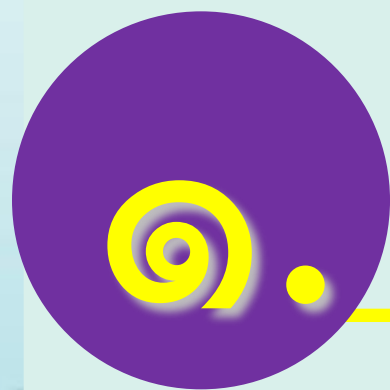


สื่อที่นักเรียนใช้ในชีวิตประจำวันได้แก่
สื่ออะไรบ้าง



A vibrant, cartoon-style illustration of a landscape. In the top left corner, a multi-colored rainbow arches over a white cloud. In the top right corner, a bright red sun with rays is partially obscured by a white cloud. The background is a light blue sky with soft, white clouds. The foreground consists of rolling green hills with various colorful flowers, including white daisies, pink blossoms, and a large yellow flower. On the right side, a green tree with a brown trunk stands near a cluster of yellow and purple flowers.

ในชีวิตประจำวันเราได้พบเห็นและใช้สื่อในรูปแบบต่าง ๆ
เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เกม ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ และ
อินเทอร์เน็ต ซึ่งสื่อต่าง ๆ มีการนำเสนอข้อมูลทั้งที่ดี และไม่
ดี ขึ้นอยู่กับผู้บริโภคว่าจะเลือกใช้สื่อไปในแนวทางใด



อิทธิพลของสื่อ ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ปรากฏบนสื่อมีอิทธิพล
ต่อพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

๑) การโฆษณาสินค้าและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้
ในชีวิตประจำวันล้วนมีอิทธิพล
ต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ
เพราะมีเทคนิควิธีการโฆษณา
ที่ชักจูง โน้มน้าวให้ผู้บริโภค
คล้อยตาม และตัดสินใจเลือกใช้
สิ่งของเหล่านั้น



สื่อโฆษณาสินค้ามีอิทธิพลต่อ
การตัดสินใจเลือกซื้อของผู้บริโภค

๒) การนำเสนอเรื่องราวและภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ขัดกับศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงามของไทย รวมทั้งการกระทำรุนแรง ซึ่งการได้รับข้อมูลเหล่านี้เป็นประจำจะทำให้รู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา สามารถทำได้โดยไม่ผิดหรือก่อให้เกิดโทษ จนกลายเป็นวัฒนธรรม

ของสังคม

๓) การแต่งกายและพฤติกรรม
ของนักร้อง นักแสดง ทำให้เด็ก ๆ
และวัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ
ซึ่งอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพ
ที่ไม่เหมาะสม



การแต่งกายของวัยเด็ก
ที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อ

๔) ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับทางโทรศัพท์เคลื่อนที่มีอิทธิพล
อย่างมากต่อผู้ที่ได้รับ และนำไปสู่พฤติกรรมเลียนแบบ เช่น
คลิปวิดีโอลามก คลิปวัยรุ่นทำร้ายร่างกายกัน



๒.

สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๒.๑ คอมพิวเตอร์

๑) อินเทอร์เน็ต (Internet)

อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่มีบทบาทในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นสื่อที่มีความรวดเร็ว สะดวกในการติดต่อสื่อสาร และสามารถสื่อข้อมูลได้หลายรูปแบบ การใช้อินเทอร์เน็ตมีทั้งประโยชน์และโทษ ผู้ใช้จึงควรเลือกใช้แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น

ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์เป็นข้อมูลที่ทันสมัย

อันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต

- (๑) การถูกชักชวนให้ทำกิจกรรมที่ผิดกฎหมาย
- (๒) การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การถูกข่มขืน
- (๓) การถูกล่อลวงไปค้าประเวณี
- (๔) การถูกหลอกลวงให้เสียทรัพย์สิน

การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต

- (๑) ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ นามสกุล หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่อาศัย ให้กับคนที่เราไม่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต
- (๒) แจ้งผู้ปกครองทุกครั้งเมื่อจะใช้อินเทอร์เน็ต และใช้ตามกำหนดระยะเวลาที่ได้รับอนุญาต
- (๓) หลีกเลี่ยงเว็บไซต์ (Website) ที่มีข้อมูล รูปภาพ หรือข้อความหยาบคาย

(๔) ถ้ามีบุคคลที่คุยทางอินเทอร์เน็ตนัดพบ
ไม่ควรออกไปพบ และควรแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ

(๕) ไม่พูดคุยสนทนา
เรื่องเพศหรือเรื่องลามก
ไม่สุภาพทางอินเทอร์เน็ต



ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำในการใช้
อินเทอร์เน็ต

๒) เกมออนไลน์ (Game online)

เกมมีหลายรูปแบบ ที่นิยมเล่นกันคือเกมออนไลน์
ซึ่งเป็นเกมที่สามารถเล่นกับคนอื่นได้โดยผ่านทางอินเทอร์เน็ต

อันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์

- (๑) ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม สายตาสั้น
- (๒) ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร เครียด

เพราะต้องการเอาชนะ

การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์

(๑) ไม่ออกนอกโรงเรียนเพื่อไปเล่นเกม

ในช่วงเวลาเรียน

(๒) ขออนุญาตและกำหนดระยะเวลาในการเล่น
กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

(๓) ไม่เล่นเกมที่ใช้ความรุนแรง มีการต่อสู้ หรือเกม
ที่มีภาพลามกอนาจาร (อ่านว่า อะ-นา-จาน)

(๔) ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ในเวลาว่าง เช่น
เล่นกีฬา อ่านหนังสือ



การเล่นเกมนีในช่วงเวลาเรียนจะทำให้เสียการเรียน

๒.๒ โทรทัศน์

โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้ชมมาก การชมรายการโทรทัศน์ควรเลือกที่เหมาะสมกับวัย โดยรายการโทรทัศน์จะแสดงสัญลักษณ์ ของกลุ่มผู้ชม รายการโทรทัศน์ทั้งก่อนและระหว่างการออกอากาศ เพื่อให้ผู้ชมเลือกรายการตามความเหมาะสม สัญลักษณ์ แสดงกลุ่มผู้ชมมีดังนี้



การชมรายการโทรทัศน์ที่เหมาะสมกับวัยและมีพ่อแม่ให้คำแนะนำ



๑) สัญลักษณ์รายการสำหรับเด็ก
ในวัย ๓-๕ ปี



๒) สัญลักษณ์รายการสำหรับเด็ก
อายุ ๖-๑๒ ปี



๓) สัญลักษณ์รายการทั่วไป
เหมาะสมสำหรับทุกวัย



รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป
ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี ควรได้รับคำแนะนำ



สัญลักษณ์รายการที่เหมาะสมสำหรับ
ผู้ชมอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุ
ต่ำกว่า ๑๓ ปี ควรได้รับคำแนะนำ
จากผู้ใหญ่



รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๖ ปีขึ้นไป
ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๖ ปี ควรได้รับคำแนะนำ



สัญลักษณ์รายการที่เหมาะสมสำหรับ
ผู้ชมอายุ ๑๖ ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุ
ต่ำกว่า ๑๖ ปี ควรได้รับคำแนะนำ
จากผู้ใหญ่



รายการเฉพาะ
ไม่เหมาะสำหรับเด็กและเยาวชน

- ๖) สัญลักษณ์รายการเฉพาะไม่เหมาะแก่เด็ก
และเยาวชน (อ่านว่า เยา-วะ-ชน)

อันตรายจากสื่อโทรทัศน์

๑) การเลียนแบบพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรง
ของตัวแสดงในการ์ตูน ภาพยนตร์ หรือละคร

๒) การมีเพศสัมพันธ์
ก่อนวัยอันควร



การดูรายการโทรทัศน์ควรเลือก
ที่เหมาะสมกับวัย

๓) การฆ่าตัวตายเลียนแบบตัวแสดง
หรือข่าวอาชญากรรมเมื่อมีปัญหา

๔) การเลียนแบบการแต่งกายของ
นักแสดงทำให้เกิดอันตรายทางเพศ



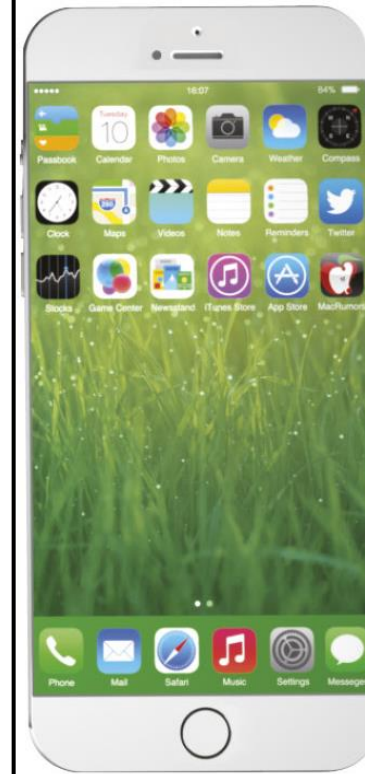
การป้องกันอันตรายจากสื่อโทรทัศน์

- ๑) ควรขอคำแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ในการเลือกชมรายการโทรทัศน์
- ๒) ไม่หลงเชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ ที่ปรากฏในโทรทัศน์



๒.๓ โทรศัพท์เคลื่อนที่

ในปัจจุบันโทรศัพท์เคลื่อนที่
 เข้ามามีบทบาทอย่างมากใน
 ชีวิตประจำวัน
 นอกจากจะใช้ติดต่อสื่อสารกันแล้ว
 โทรศัพท์เคลื่อนที่รุ่นใหม่ ๆ ยังสามารถ
 ใช้ได้ทั้งการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ
 และเล่นอินเทอร์เน็ต



การดูรายการโทรทัศน์ควรเลือก
 ที่เหมาะสมกับวัย



อันตรายจากโทรศัพท์เคลื่อนที่

- ๑) การถูกล่อลวงไปละเมิดทางเพศ
- ๒) การถูกหลอกให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด
- ๓) การถูกหลอกลวงให้เสียทรัพย์สิน

การป้องกันอันตรายจากการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่

ในวัยของนักเรียนยังไม่มีคามจำเป็นต้องมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ แต่ถ้ามีก็ควรใช้อย่างเหมาะสม โดยใช้โทรศัพท์เพื่อติดต่อสื่อสารเรื่องราวสำคัญเท่านั้น

