



## บทที่ 2 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ

# แนวทางในการวางแผนสุขภาพ

การพัฒนาสุขภาพของประชาชน มีแนวคิด 3 ประการ คือ

1. การพัฒนาสุขภาพตนเอง
2. การพัฒนาสุขภาพของคนในครอบครัว
3. การพัฒนาสุขภาพในชุมชน



# การวางแผนพัฒนาสุขภาพ 4 มิติ

มิติทางกาย

มิติทางสังคม

มิติทางใจ

มิติทางปัญญา



# การวางแผนพัฒนาสุขภาพกาย

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30-45 นาที
2. รับประทานอาหารต้องให้ครบ 5 หมู่และเหมาะสมกับวัย
3. การเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
4. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อร่างกาย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
5. เลือกที่จะอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ปราศจากพาหะนำโรค เช่น อูจจาระร่วง

# การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิต

1. อ่านหนังสือที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ
2. ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ
3. หมั่นนั่งสมาธิ จิตใจโปร่งใส มีสติในการดำเนินชีวิต



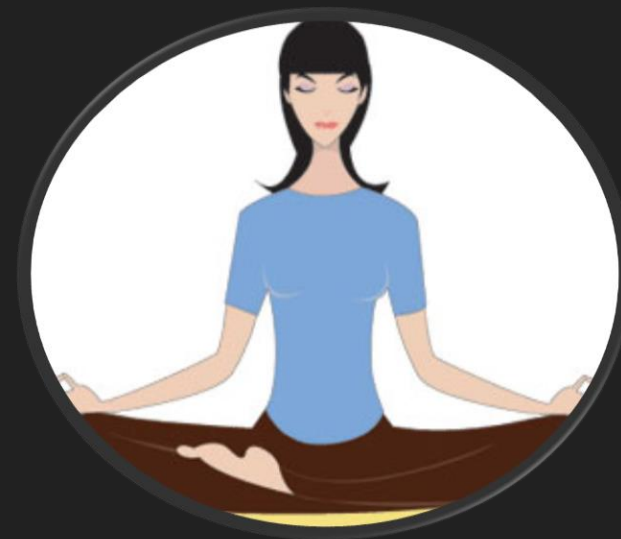
# การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านสังคม

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามวัฒนธรรมและประเพณีในท้องถิ่นอยู่เสมอ
2. เข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมหรือสมาคมต่างๆ เพื่อให้รู้จักการเป็นผู้ให้ การเสียสละ



# การวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านปัญญา

1. ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหาจากข่าวหรือสถานการณ์สำคัญของสังคม
2. หมั่นฝึกฝนทักษะการอ่าน การฟัง การพูด อยู่เสมอ
3. ศึกษาความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย



## 60 ปีขึ้นไป

เน้นออกกำลังกายที่มี  
จังหวะนี้มนวล สม่่าเสมอ  
เช่น การรำมวยจีน โยคะ  
กายบริหาร และการเดิน



## 36-59 ปี

ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย  
ที่ต้องเจอแรงปะทะมากเกินไป  
ควรจะเน้นออกกำลังกาย  
ประเภท Aerobic

## 17-35 ปี

สำหรับคนที่ต้องการ  
ปรับสภาพร่างกายให้  
ดูดีขึ้น เช่น การเพาะกาย  
การควบคุมน้ำหนัก



## 13-17 ปี

สามารถออกกำลังกาย  
ได้เกือบทุกประเภท เช่น  
วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค  
ปั่นจักรยาน



## 7-12 ปี

ในวัยนี้ควรปล่อยให้  
เด็กได้เล่นสนุก  
ตามวัย



# การออกกำลังกาย

# แต่ละช่วงวัย

# ออกกำลังกาย

แบบไหนที่เหมาะกับคุณ



# การกินอาหาร แต่ละช่วงวัย

20<sup>+</sup> วัยแห่งการเติบโต  
และพัฒนา

ต้องการพลังงานบำรุงสมอง

เลือกทานเนื้อสัตว์ ถั่ว คาร์โบไฮเดรต  
ทานผักใบเขียว และเสริมแคลเซียม

30<sup>+</sup> วัยผู้ใหญ่  
ใช้ชีวิตการทำงาน

เลือกทานอาหารให้มากขึ้น

ระวังเรื่องไขมัน และคอเลสเตอรอล  
เพิ่มกากใยโดยทานข้าวและธัญพืชไม่ขัดสี

40<sup>+</sup> วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง  
และโรคภัย

เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ทานผักผลไม้ที่มีกากใย วิตามินต่างๆ  
เลี่ยงอาหารไขมันสูง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

50<sup>+</sup> การเปลี่ยนแปลง  
ทั้งวัย กาย/ใจ

ร่างกายจะมีประสิทธิภาพลดลง

ดื่มน้ำอย่างน้อย 8-12 แก้ว ลดคาร์โบไฮเดรต  
เนื้ทอดปลา เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย และเสริมแคลเซียม

เรามุ่งหวัง ให้ทุกคน สุขภาพดีถ้วนหน้า





ໂອເໂອ ກະ  
ວາປາກະ OK

BLEACH  
MEMORIES OF NOBODY