

คำนำ

ตำราเล่มนี้ได้แต่งขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้ค้นคว้าประกอบ เพื่อประโยชน์ในการศึกษา กระบวนวิชา HE 105 อนามัยส่วนบุคคลและชุมชน ซึ่งเป็นวิชาบังคับของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ทุกสาขาวิชาเอก โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมถึงหัวข้อสำคัญ ๆ ต่อไปนี้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคลและชุมชน
2. สุขวิทยาของอวัยวะร่างกาย
3. สมรรถภาพทางกาย ทรวดทรง การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการนอนหลับ
4. อาหารและโภชนาการ
5. ความรู้เรื่องเพศและอนามัยทางเพศ
6. การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
7. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
8. สุขภาพจิต และสิ่งแวดล้อมให้โทษ

ตำราเล่มนี้ได้นำเสนอเนื้อหาค่อนข้างง่ายต่อการเข้าใจและเรียนรู้ ผู้ที่สนใจและต้องการศึกษาให้ลึกซึ้ง สามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากเอกสารที่อ้างอิงในท้ายบทและบรรณานุกรม ผู้เขียนหวังว่าตำราเล่มนี้จะก่อประโยชน์ให้แก่ผู้อ่านได้ตามสมควร

รองศาสตราจารย์จิตติมา โสภารัตน์

ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง