

บทที่ 10

การส่งเสริมสุขภาพของครู

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. องค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับตัวครู
2. เหตุผลที่จำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาพครู
3. วิธีการส่งเสริมสุขภาพครู
4. สรุป
5. คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 10

จุดประสงค์ในบทที่ 10

เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถดังต่อไปนี้

1. ระบุองค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับตัวครูได้
2. อธิบายเหตุผลที่จำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาพของครูได้
3. อธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างวิธีส่งเสริมสุขภาพครูได้ถูกต้อง

บทที่ 10

การส่งเสริมสุขภาพของครู

ความนำ

สุขภาพของครูเป็นสิ่งแวคล้อมของนักเรียน ดังนั้น ควรจะต้องมีการส่งเสริมสุขภาพของครูให้ที่อยู่เสมอ เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

สุขภาพของครูเป็นสิ่งสำคัญต่ออาชีพครูเป็นอย่างมาก เพราะครูจำเป็นจะต้องคลุกคลีอยู่กับเด็กนักเรียนวันละหลาย ๆ ชั่วโมง และเกือบทุกวัน ดังนั้น ถ้าสุขภาพของครูไม่ดี สามวันก็สี่วันไข้ นอกจากจะติดโรคนักเรียนไข้เจ็บจากเด็กนักเรียนได้ง่ายแล้ว ยังไม่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กนักเรียนอีกด้วย และในกรณีที่ครูเป็นโรคติดต่ออยู่ก็มีโอกาสทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่ตัวเด็กนักเรียนเกือบทั้งห้องเรียน ตัวอย่างเช่น

- นักเรียนป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ถ้าสุขภาพของครูไม่ดี ครูก็มีโอกาสที่จะติดโรคจากเด็ก โดยการเป็นไข้หวัดใหญ่ได้

- ครูเป็นโรคติดต่อ เช่น มาเลเรียหรือวัณโรค ครูก็มีโอกาสที่จะทำให้นักเรียนเป็นมาเลเรียหรือวัณโรคกันเกือบทั้งชั้นเรียน หรือเป็นกันเกือบทั้งโรงเรียนก็เป็นได้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสุขภาพของนักเรียนมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของครู ถ้าสุขภาพทางด้านร่างกายของครูดีแล้ว ยังต้องรวมถึงสุขภาพจิตที่ดีด้วยเช่นกัน เพราะครูที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมสร้างบรรยากาศในห้องเรียนได้ดี เต็มไปด้วยมิตรภาพ ความเข้าอกเข้าใจกัน ถ้าสุขภาพจิตของครูไม่ดี ก็อาจจะทำให้บรรยากาศในห้องเรียนเลวลงไปได้เช่นเดียวกัน และนอกจากนั้น ถ้าสุขภาพของครูไม่ดี ก็อาจจะทำให้การสอนไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย หรือทำให้ประสิทธิภาพลดลงไปได้

1. องค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับตัวครู¹ มี 4 ประการ คือ

- 1) ความสามารถทางสติปัญญาของครู (Intelligence)
- 2) คุณลักษณะทางสังคมของครู (Social Quality)
- 3) วุฒิครู (Professional Preparation)
- 4) สุขภาพครู (Health)

2. เหตุผลที่จำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาพครู คือ

- 1) สุขภาพของครูไม่ดี อาจจะทำให้ติดเชื้โรคจากเด็กได้ง่าย
- 2) ครูอาจจะเป็นพาหะนำโรคไปสู่เด็กได้ง่าย ถ้าสุขภาพของครูไม่ดี
- 3) ครูทำงานหนัก พบปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียนมามาก อาจจะทำให้สุขภาพทางกายและทางจิตมีโอกาสทรุดโทรมลงไปได้
- 4) พฤติกรรมทางสุขภาพของครูไม่ดี เด็กอาจจะเอาอย่างได้ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ปล่อยร่างกายสกปรก เป็นต้น
- 5) สุขภาพของครูที่ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการสอนด้วย และประสบผลสำเร็จในการงานได้ง่ายขึ้น
- 6) ครูเป็นสิ่งแวดล้อมทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่มีผลต่อการเรียนการสอนโดยตรงและทางอ้อม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า สุขภาพมีอิทธิพลต่ออาชีพของครูอย่างมาก ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพครูจึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากอย่างยิ่งที่มีผลต่อการเรียนการสอนแก่เด็กนักเรียน

3. วิธีการส่งเสริมสุขภาพครู

- 1) ช่วยให้ครูมีความภาคภูมิใจในอาชีพครู
- 2) สังคมให้ความเคารพนับถือและยกย่องอาชีพครู ให้เกียรติแก่ครู

¹ สุชาติ โสมประยูร, เล่มเดียวกัน, หน้า 107.

3) ให้ครูได้มีการปรับปรุงทางด้านความรู้ของตนเองอยู่เสมอ และหาประสบการณ์เพิ่มเติม

4) ส่งเสริมให้ครูมีสุขภาพดี โดยมีสุขภาพทางกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี

5) มีการตรวจสุขภาพก่อนเริ่มเข้ามาทำงาน และมีการตรวจร่างกายเป็นระยะ ๆ อยู่

เสมอ ๆ

6) จัดสวัสดิการให้ครูในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้ครูมีความเป็นอยู่ที่ดี

7) สนับสนุนในการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ มีการบริการสุขภาพอนามัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของครูดีขึ้น

8) จัดบริการงานต่าง ๆ เพื่อให้ครูทำงานอย่างคล่องตัว และสะดวก

9) อย่าทำให้ครูมีความเบื่อหน่ายในงานที่ทำอยู่ เช่น

- สังคมไปจำกัดสิทธิบางอย่างของครู
- สังคมไม่เห็นความสำคัญในอาชีพครู
- ให้ทำงานหนักมากเกินไป ทำให้ร่างกายทรุดโทรม
- มีรายได้ต่ำ ไม่เพียงพอกับค่าครองชีพ
- การบริหารงานของโรงเรียนเป็นแบบเผด็จการ
- สุขภาพของครูไม่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

10) ทำให้ครูมีความสุขกับงาน เช่น

- ศิษย์ให้ความเคารพนับถือ ยกย่องให้เกียรติครู
- เห็นศิษย์ประสบผลสำเร็จในชีวิต

4. สรุป

สุขภาพของครูดี ย่อมสร้างบรรยากาศในห้องเรียนได้ดี ทำให้การเรียนการสอนได้ผล
คืออย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรมีการส่งเสริมสุขภาพของครูให้ครูมีความภาคภูมิใจในอาชีพครู สังคม
ยอมรับนับถือ มีการปรับปรุงทางด้านความรู้ของตนเองอยู่เสมอ มีการตรวจสุขภาพร่างกาย และ
ทำให้ครูมีความสุขกับงาน

5. คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 10

1. ทำนจรระบุงศ์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับตัวครุว่ามีอะไรบ้าง
2. ทำนจงอภิปรายเหตุผลที่จำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาพของครุมาพอเข้าใจ
3. ทำนจงอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างวิธีส่งเสริมสุขภาพครุมาพอเข้าใจ