

# สารบัญ

	หน้า	
<b>บทที่ 1</b>	<b>บทนำ : ความรู้เกี่ยวกับครอบครัว</b>	<b>1-16</b>
	กรอบบท	1
	1. ความนำ	3
	2. ความหมายของครอบครัว	4
	3. การสมรส	5
	4. อายุของการสมรส	5
	5. การเกิดครอบครัว	7
	6. หน้าที่ของครอบครัว	8
	7. การจัดประเภทของครอบครัว	9
	8. ลักษณะครอบครัวไทย	11
	9. โครงสร้างของครอบครัวไทย	13
	10. ลักษณะครอบครัวไทยสมัยใหม่	13
	11. ครอบครัวในปัจจุบัน	14
	12. สรุป	15
	13. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 1	16
<b>บทที่ 2</b>	<b>ทรัพยากรครอบครัว</b>	<b>17-28</b>
	กรอบบท	17
	1. ความหมายของทรัพยากรครอบครัว	19
	2. ประเภทของทรัพยากรครอบครัว	19
	3. คุณลักษณะของทรัพยากรครอบครัว	21
	4. วิธีการดำรงชีวิตขึ้นอยู่กับทรัพยากรครอบครัว	27
	5. สรุป	27
	6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 2	28

	หน้า
<b>บทที่ 3 ปัญหาในครอบครัวอันเนื่องมาจากวัฒนธรรมประเพณี</b>	<b>29-39</b>
กรอบบท	29
1. ความสำคัญ	31
2. ความหมายของวัฒนธรรม	32
3. ประเภทของวัฒนธรรม	33
4. ประเพณี	33
5. การเปลี่ยนแปลงที่มีผลสะท้อนให้เกิดปัญหาครอบครัวในปัจจุบัน	34
6. ความเชื่อทางสุขภาพ	35
7. สรุป	38
8. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 3	39
<b>บทที่ 4 แบบแผนในการอบรมเลี้ยงดูบุตรและการปลูกฝังบุคลิกภาพของเด็ก</b>	<b>41-54</b>
กรอบบท	41
1. แบบแผนในการอบรมเลี้ยงดูบุตรที่ผู้นำครอบครัวไม่ควรปฏิบัติ	43
2. ลักษณะที่ควรปลูกฝังในการอบรมเลี้ยงดูบุตร	44
3. ความหมายของบุคลิกภาพ	47
4. องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพและพฤติกรรมของเด็ก	48
5. บุคลิกภาพที่ควรปลูกฝังให้กับเด็ก	50
6. สรุป	53
7. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 4	54
<b>บทที่ 5 การส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัว</b>	<b>55-72</b>
กรอบบท	55
1. ความสำคัญของการส่งเสริมบุคลิกภาพแก่สมาชิกในครอบครัว	57
2. การส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่สมาชิกในครอบครัว	57
3. การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่สมาชิกในครอบครัว	70
4. การส่งเสริมการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ	70
5. สรุป	71

	<b>หน้า</b>
6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 5	72
<b>บทที่ 6 โภชนาการสำหรับครอบครัว</b>	<b>73-132</b>
กรอบบท	73
1. ความสำคัญของโภชนาการสำหรับครอบครัว	75
2. อาหารหลักห้าหมู่ของไทย	75
3. สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	78
4. อาหารสำหรับบุคคลประเภทต่าง ๆ	84
5. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการเตรียมอาหาร	95
6. สรุป	97
7. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 6	97
<b>บทที่ 7 โรคติดต่อในครอบครัว</b>	<b>99-118</b>
กรอบบท	99
1. ความสำคัญของโรคติดต่อในครอบครัว	101
2. ชนิดของเชื้อโรคติดต่อ	102
3. ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคในมนุษย์	105
4. อวัยวะที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายได้	107
5. การป้องกันโรคติดต่อภายในครอบครัว	108
6. พระราชบัญญัติโรคติดต่อและโรคติดต่อที่สำคัญบางโรค	111
7. สรุป	117
8. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 7	118
<b>บทที่ 8 สวัสดิภาพภายในบ้าน</b>	<b>119-136</b>
กรอบบท	119
1. ความสำคัญของสวัสดิภาพภายในบ้าน	121
2. สถิติอุบัติเหตุ	122
3. สถานที่ที่มักเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน	124

	หน้า
4. อันตรายที่มักเกิดขึ้นเสมอ ๆ ภายในบ้าน	124
5. สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน	126
6. การสำรวจสถานที่ภายในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ	127
7. สวัสดิภาพของการใช้ไฟฟ้าในบ้าน	129
8. การระมัดระวังเกี่ยวกับอัคคีภัย	130
9. ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดอัคคีภัย	131
10. การเก็บยาสามัญประจำบ้าน	131
11. การป้องกันภัยจากสัตว์ภายในบ้าน	132
12. ข้อควรปฏิบัติก่อนการปลูกสร้างบ้านเรือนเพื่อความปลอดภัย	133
13. มาตรการในการป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน	135
14. สรุป	135
15. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 8	136
<b>บทที่ 9 การปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลทั่วไปในบ้าน</b>	<b>137-158</b>
กรอบบท	137
1. ความหมายการปฐมพยาบาล	139
2. คุณสมบัติของผู้ปฐมพยาบาล	139
3. หลักในการปฐมพยาบาล	139
4. บาดแผลและการทำแผล	140
5. การตกเลือดและการห้ามเลือด	144
6. การปฐมพยาบาลคนเป็นลม	146
7. การผายปอด	146
8. การปฐมพยาบาลเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย	148
9. การปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง	150
10. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสุนัขกัด	150
11. การใช้ผ้าพันแผล	150
12. การใช้ปรอทวัดอุณหภูมิของร่างกาย	151
13. การจับชีพจร	152

	หน้า
14. การนวดหัวใจ	153
15. การจัดตุ้ยาประจำบ้าน	154
16. สรุป	157
17. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 9	158
<b>บทที่ 10 สุขภาพจิตในครอบครัว</b>	<b>159- 175</b>
กรอบบท	159
1. ความสำคัญของสุขภาพจิตในครอบครัว	161
2. ขอบเขตของสุขภาพจิตในครอบครัว	161
3. ความผิดปกติทางจิตใจที่สมาชิกครอบครัวควรทราบ	162
4. บทบาทของสมาชิกครอบครัวในการปรับปรุงสุขภาพจิต	172
5. สรุป	173
6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 10	175
<b>บทที่ 11 ความสามารถในการเข้าสังคม</b>	<b>177-187</b>
กรอบบท	177
1. ความสำคัญของการเข้าสังคม	179
2. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม	180
3. สรุป	186
4. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 11	187
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>189</b>

# สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แผนการใช้จ่ายของครอบครัว	24
2 ปริมาณอาหารที่ผู้ใหญ่ควรรับประทานใน 1 วัน	77
3 คุณค่าทางโภชนาการของนมมารดา นมวัว และนมผสม	88
4 การให้อาหารเสริมแก่ทารก	89
5 ตัวอย่างการให้อาหารทารก	90
6 ปริมาณพลังงานที่เด็กอายุต่าง ๆ ควรได้รับใน 1 วัน	91
7 ปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียน และวัยรุ่นหนุ่มสาว ควรได้รับ ใน 1 วัน	92
8 ปริมาณพลังงานที่คนไทยควรได้รับใน 1 วัน	94
9 สาเหตุการตายของประชาชนไทย 10 สาเหตุ	102
10 เกณฑ์กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคพื้นฐาน (พ.ศ. 2524)	109
11 กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันสำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคย ได้รับวัคซีนใด ๆ มาก่อน	110
12 จำนวนตายตามเพศและกลุ่มสาเหตุ ตามบัญชีตารางโรคขั้นพื้นฐาน จากบัญชีจำแนกโรกระหว่างประเทศ แก้ไขครั้งที่ 9 กับอัตราต่อ ประชากรแสนคน พ.ศ. 2523 - 2527	123
13 ความแตกต่างระหว่างโรคประสาทกับโรคจิต	167

## ข้อเสนอแนะสำหรับนักศึกษา

1. นักศึกษาที่มีโอกาสเข้าฟังการบรรยายในชั้นเรียน ควรศึกษาบทเรียนมาล่วงหน้า เพื่อความเข้าใจที่ดีขึ้นของนักศึกษา
2. ให้นักศึกษาอ่านจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมในกรอบบทให้เข้าใจชัดเจนก่อนทำการศึกษาเนื้อหาในบทเรียนแต่ละบท
3. ให้นักศึกษาอ่านทำความเข้าใจสำระสำคัญของเนื้อหาในบทเรียนโดยละเอียด
4. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม และแบบฝึกหัดท้ายบทในสมุดที่นักศึกษาได้เตรียมไว้
5. ให้นักศึกษาประเมินความรู้ความเข้าใจของตนเองที่ได้จากการศึกษา โดยพิจารณาจากจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมและกิจกรรมท้ายบท
6. นักศึกษาควรศึกษาเพิ่มเติม โดยค้นคว้าจากหนังสืออ้างอิงในหน้าบรรณานุกรม
7. เมื่อนักศึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนทั้งหมดแล้วยังไม่เข้าใจ ควรติดต่อกับอาจารย์ขณะบรรยาย หรือที่ภาควิชาพลานามัยโดยด่วน