

คู่มือ บริโภคศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



คู่มือบริโภคศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จัดทำโดย : คณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน (คอบช.)

ผลิต : เมษายน 2560

จำนวน : 3,000 เล่ม

รายนามคณะทำงานยกร่างคู่มือบริโภคศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คอบช. :

รุจน์ โกมลบุตร

ประสาท มีแต่้ม

ปฎิวัติ เฉลิมชาติ

ชโลม เกตุจินดา

สุรรัตน์ ตรีมรรคา

บุญยืน ศิริธรรม

สุภาพร ถิ่นวัฒนากุล

ชลดา บุญเกษม

จุฬา สังขชาติ

และศศิวรรณ ปริญญาตร

ที่ปรึกษา : จิราพร ลิ้มปานานนท์ สารี อ่องสมหวัง มลฤดี โพธิ์อินทร์ และคงศักดิ์ ชื่นไกรลาศ

บรรณาธิการ : รุจน์ โกมลบุตร

บรรณาธิการต้นฉบับ : เหมือนฝัน คงสมแสง

กองบรรณาธิการ : ไสภณ หนูรัตน์ ชนัญชิตา ตันทะผลิน พวงทอง ว่องไว สันติ โฉมรงค์ สุภาวดี วิเวก
สิรินนา เพชรรัตน์ แหวดาว เขียวเกษม นฤมล เมฆบริสุทธิ์ สดาพร อารักษ์วทนะ พงษ์ภัทร หงส์สุขสวัสดิ์
จินตนา ศรีนุเดช และวันเพ็ญ ศิริยงสวัสดิ์

ออกแบบปก : สุดารัตน์ แก้วแท้

สนับสนุนโดย : โครงการสร้างความเข้มแข็งกลไกการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คณะกรรมการ
องค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน

- หมายเหตุ : 1. ข้อเท็จจริงในคู่มือฯ ถูกต้องในวันที่ผลิต
2. ความเห็นใด ๆ ของผู้เขียนคู่มือฯ ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับจุดยืนของคณะกรรมการ
องค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน (คอบช.)
3. คณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน (คอบช.) ยินดีอย่างยิ่ง
ที่ผู้ใดหรือหน่วยงานใดจะนำคู่มือฯ นี้ไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์สาธารณะโดยไม่แสวงผลกำไร เมื่อนำ
ไปใช้ ขอความกรุณาอ้างอิงถึง คอบช.
4. เอกสารเพื่อใช้ประโยชน์สาธารณะในการเรียนการสอนด้านผู้บริโภคศึกษาห้ามซื้อขาย
และหากมีข้อเสนอแนะประการใด กรุณาติดต่อที่ สำนักงานมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค โทร 02-2483737
โทรสาร 02-2483733 หรือ อีเมล complaint@consumerthai.org

คำนำ

คู่มือบริโศศศึกษาเล่มนี้ เกิดจากการทำงานของคณะกรรมการองค์การอิสระ เพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน (คอบช.) โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ทุกคนได้ศึกษาหรือใช้สอนในสถาบันศึกษา เพื่อสร้างความเข้าใจถึงสิทธิหน้าที่และกระบวนการต่าง ๆ แก่ผู้เรียนในการบริโภคที่มีความซับซ้อนมากขึ้นกว่าในอดีตมากและต้องอาศัยการทำความเข้าใจ ตลอดจนศึกษารณิตัวอย่างต่าง ๆ ในอดีตถึงปัจจุบัน ซึ่งผู้บริโภคยังมีความกังวลใจอยู่มากในหลาย ๆ เรื่องที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทันท่วงที จึงทำให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและบุคคลที่รู้จัก จนทำให้ไม่สามารถหาขั้นตอนหรือแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นคู่มือบริโศศศึกษาเล่มนี้จึงได้รวบรวมเนื้อหาในทุก ๆ ด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้บริโภค ซึ่งอธิบายตั้งแต่ความรู้พื้นฐานในการทำความเข้าใจได้ง่าย ตลอดจนถอดบทเรียนออกมาเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้จริงแก่ผู้ปฏิบัติ

ดังนั้น ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือบริโศศศึกษาเล่มนี้จะสามารถช่วยเสริมความรู้ความเข้าใจด้านต่าง ๆ ของการบริโภคและผลที่จะเกิดกับผู้บริโภค เพื่อนำความรู้ที่ได้มานั้นไปขยายให้แก่บุคคลอื่น ๆ ในอันที่จะเกิดความยั่งยืนในความรู้ต่อไป

จุมพล ชื่นจิตต์ศิริ

รองประธานคณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน

แนวทางการใช้คู่มือบริโภคศึกษา

คณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน (คอบช.) ประสงค์จะให้มีการเรียนการสอนเรื่องบริโภคศึกษาในระบบโรงเรียน เพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้บริโภคที่เข้มแข็งในอนาคต จึงได้พัฒนา “คู่มือบริโภคศึกษา ฉบับมัธยมศึกษาตอนต้น” เล่มนี้ขึ้นมา

คู่มือฯ เล่มนี้ถูกออกแบบมาให้ใช้ได้ง่ายสำหรับทั้งอาจารย์ทั่วไป และผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ทำงานด้านการคุ้มครองผู้บริโภค เพราะมีคำอธิบายขั้นตอนการสอนอย่างชัดเจน มีใบงานพร้อมใช้งาน อีกทั้งมีข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมไว้ท้ายบท เพื่อให้ผู้สอนได้ศึกษาก่อนทำการสอน รวมทั้งมีแบบฝึกหัดเพื่อให้ผู้สอนได้ใช้ประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละคาบ สำหรับการเรียนการสอนที่ต้องการการประเมินผลผู้เรียนเพื่อตัดเกรด ก็สามารถใช้แบบฝึกหัดในบทที่ 18 เป็นข้อสอบไล่ได้ด้วย

คู่มือฯ เล่มนี้เหมาะสำหรับสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้สอนสามารถนำไปใช้สอนหมดทั้ง 18 คาบ ในคาบเรียนที่กำหนดได้ เช่น วิชากิจกรรม วิชาโฮมรูม คาบ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ฯลฯ หรือสามารถเลือกหยิบบางหัวข้อไปใช้สอนแบบบูรณาการในวิชาที่เกี่ยวข้อง เช่น สังคมศึกษา หรือวิทยาศาสตร์ ฯลฯ หรือนำไปปรับเป็นกิจกรรมค่ายสำหรับเยาวชนได้ด้วยเช่นกัน

โครงสร้างของคู่มือฯ แต่ละคาบประกอบด้วย สารະสำคัญที่อธิบายเนื้อหาหลักของคาบ จุดประสงค์ ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้ อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ใบงาน ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม และแบบฝึกหัดประเมินผู้เรียนท้ายคาบ

กระบวนการที่ใช้ในคาบเรียนเป็นการสร้างการเรียนรู้ผ่านการจำลองประสบการณ์ ดังนั้นการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมกับผู้เรียนจึงมุ่งแสดงความคิดเห็นมากกว่าการตัดสินถูก-ผิด เพื่อให้ผู้เรียนได้ข้อสรุปสำหรับตัวเอง เว้นแต่บางกรณีที่ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเพิ่มเติมข้อเท็จจริง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญให้แก่ผู้เรียนเพื่อประกอบการตัดสินใจ นอกจากนี้กระบวนการและตัวอย่างที่ระบุไว้ในแต่ละบท ผู้ดำเนินการสามารถปรับให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียนและชุมชนได้

คู่มือฯ ฉบับนี้ ผ่านการยกย่องมาทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อมกราคม 2559 เพื่อนำไปทดสอบสอนในลักษณะค่ายเยาวชน 2 วันที่โรงเรียนเอกอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากนั้นได้ยกย่องเป็นครั้งที่สองเมื่อพฤษภาคม 2559 เพื่อนำไปทดสอบสอนในภาคการศึกษา 2/2559 ในโรงเรียน 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบ้านแม่กา จังหวัดพะเยา โรงเรียนเอกอโยธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โรงเรียนเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น โรงเรียนอัมพวันวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสงคราม โรงเรียนพนมสารคาม “พนมอดุลวิทยา” จังหวัดฉะเชิงเทรา และโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จากนั้นจึงนำมาพัฒนาเป็นร่างสุดท้ายเมื่อตุลาคม 2559 เพื่อให้สามารถใช้งานได้ในวงกว้าง

คณะกรรมการร่างคู่มือบริโภคศึกษา ฉบับมัธยมศึกษาตอนต้น ขอขอบคุณทีมผู้สอนทุกจังหวัด โรงเรียนและครูทุกท่านที่อนุญาตให้นำคู่มือฉบับทดลองเข้าไปสอน ตลอดจนนักเรียนทุกท่านที่ร่วมเรียนรู้ และให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ในการจัดทำคู่มือฉบับนี้

คณะกรรมการร่างคู่มือบริโภคศึกษา ฉบับมัธยมศึกษาตอนต้น หวังว่าคู่มือฯ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่นำไปใช้สอน หากมีข้อแนะนำประการใด สามารถติดต่อได้ที่สำนักงานเลขาธิการ คณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน (คอบช.) Office of The Independent Committee for Consumer Protection เลขที่ 4/2 ซอยวิถันโยธิน แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 โทรศัพท์ 02-248-3734-7 โทรสาร 02-248-3733 อีเมล : indyconsumers@gmail.com เว็บไซต์ : www.indyconsumers.org เฟซบุ๊ก : www.facebook.com/cindependence

รุจน์ โกมลบุตร

ประธานคณะกรรมการร่างคู่มือบริโภคศึกษา ฉบับมัธยมศึกษาตอนต้น
คณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน (คอบช.)

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
แนวทางการใช้คู่มือบริโภคศึกษา	ข
สารบัญ	ง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างความเข้าใจในการเรียนการสอน	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผู้บริโภคคือใคร	16
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ปัญหาผู้บริโภค	35
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การจัดการปัญหาผู้บริโภค	43
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จัปตาโฆษณา	56
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ภัยใส่ใส่ใจถโดยสารสาธารณะ	73
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การช่วยเหลือเยียวยาผู้ประสบเหตุรถโดยสาร	82
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ฉลาดซื้อ ฉลาดบริโภค อาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเท่าทัน	91
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน	101
หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การทำความรู้จักและการอ่านฉลากโภชนาการในปัจจุบัน	115
หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร (Color-coded GDA.)	134
หน่วยการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง สิทธิผู้บริโภคในการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	159
หน่วยการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง ภัยใส่เท่าทันไตรมาส	182
หน่วยการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การให้คำปรึกษาหรือแก้ไขปัญหาผู้บริโภคเบื้องต้น	199
หน่วยการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง บริการสุขภาพ รู้สิทธิบริการสุขภาพ	220
หน่วยการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง บริการสุขภาพ รู้ใช้บริการสุขภาพ	237
หน่วยการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง รู้เท่าทันการใช้เงิน	257
หน่วยการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การประเมินผลการเรียนการสอน	270
บรรณานุกรม	284
ภาคผนวก	285

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างความเข้าใจ ในการเรียนการสอน เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างความเข้าใจในการจัดการเรียนการสอน การทำกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เรียนในชั้นเรียน รวมถึงการสร้างข้อตกลง

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- 2.2 ผู้เรียนได้รู้แผนการเรียนการสอนและการดำเนินกิจกรรมที่จะเรียนรู้ร่วมกันกับผู้ดำเนินกิจกรรม
- 2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เรียนสร้างข้อตกลงในการเรียนการสอนและการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “เราคือใคร” เป็นกระบวนการสร้างความรู้จักและสานสัมพันธ์กัน
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “แผนการเรียนรู้” เป็นกระบวนการสร้างความเข้าใจ สร้างข้อตกลงในการเรียนการสอนและการดำเนินกิจกรรม
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้ก่อนการเรียนรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 ข้อมูลแผนการสอน (1.1)
- 4.2 แบบประเมินความรู้ก่อนการเรียนรู้ (1.2)
- 4.3 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ก่อนการเรียนรู้ (1.3)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “เราคือใคร” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนจับมือกันเป็นวงกลม แล้วให้ผู้เรียนแต่ละคนแนะนำชื่อ พร้อมทำท่าทางประกอบ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนจับมือกันเป็นวงกลมและให้คนแรกแนะนำชื่ออีกครั้ง จากนั้นให้คนที่สองแนะนำชื่อเพื่อนคนแรกและชื่อตัวเอง คนที่สามแนะนำชื่อเพื่อนคนแรก คนที่สอง และชื่อตัวเอง ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนแนะนำตัวครบทุกคน
3. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกิจกรรมกันได้เป็นอย่างดีในอนาคต

กิจกรรมที่ 2 “แผนการเรียนรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเนื้อหาสาระที่สร้างความรู้ความเข้าใจในสิทธิผู้บริโภคและปัญหาที่ผู้บริโภคต้องเผชิญ จำนวน 18 คาบเรียน โดยใช้ข้อมูลแผนการสอน (1.1)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เรียนจะปฏิบัติร่วมกันในระหว่างการเรียนรู้ เพื่อนำมาใช้เป็นกฎกติกา เช่น การมีส่วนร่วมกับกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การไม่ส่งเสียงรบกวนขณะผู้อื่นกำลังนำเสนอหน้าชั้นเรียน เป็นต้น
3. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรมองเห็นภาพรวมของเนื้อหาสาระทั้ง 18 คาบเรียน รวมถึงร่วมกันสร้างกฎกติกาที่ทั้งผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เรียนจะปฏิบัติร่วมกันตลอดการเรียนรู้

ข้อมูลแผนการสอน (1.1)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	เรื่อง การสร้างความเข้าใจในการเรียนการสอน	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	เรื่อง ผู้บริโภคคือใคร	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	เรื่อง ปัญหาผู้บริโภค	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	เรื่อง การจัดการปัญหาผู้บริโภค	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	เรื่อง จับตาโฆษณา	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6	เรื่อง ภัยใส่ใส่ใจโดยสารสาธารณะ	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7	เรื่อง การช่วยเหลือเยียวยาผู้ประสบเหตุโดยสาร	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8	เรื่อง ฉลาดซื้อ ฉลาดบริโภค อาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเท่าทัน	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9	เรื่อง ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 10	เรื่อง การทำความรู้จักและการอ่าน ฉลากโภชนาการในปัจจุบัน	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 11	เรื่อง ฉลากโภชนาการ แบบสีสัญญาณไฟจราจร (Color-coded GDA.)	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 12	เรื่อง สิทธิผู้บริโภคในการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 13	เรื่อง ภัยใส่เท่าทันโทรคมนาคม	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 14	เรื่อง การให้คำปรึกษาหรือ แก้ไขปัญหาผู้บริโภคเบื้องต้น	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 15	เรื่อง บริการสุขภาพ รู้สิทธิบริการสุขภาพ	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 16	เรื่อง บริการสุขภาพ รู้ใช้บริการสุขภาพ	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 17	เรื่อง รู้เท่าทันการใช้เงิน	เวลา 40 นาที
หน่วยการเรียนรู้ที่ 18	เรื่อง การประเมินผลการเรียนการสอน	เวลา 40 นาที

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้ก่อนการเรียน” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ก่อนการเรียน (1.2) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้ เวลา 15 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินความรู้ก่อนการเรียน (1.2)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจแบบประเมินความรู้ก่อนการเรียน (1.2) ของผู้เรียนแต่ละคน โดยใช้ เฉลยแบบประเมินผลความรู้ก่อนการเรียน (1.3) แล้วบันทึกผลคะแนนของผู้เรียนแต่ละคน เพื่อพิจารณาว่าผู้เรียนแต่ละคนมีจุดเด่นและจุดที่ต้องปรับปรุงอย่างไรบ้าง รวมถึงนำไปใช้ เปรียบเทียบกับผลคะแนนในหน่วยสุดท้าย คือหน่วยการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การประเมินผลการ เรียนการสอน เพื่อดูพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละคน

แบบประเมินผลความรู้ก่อนการเรียนรู้ (1.2)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างความเข้าใจในการเรียนการสอน

ชื่อ-สกุล..... ชั้นที่..... เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย x หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภค

- ก. ก้อยเลือกซื้อสินค้าตามใจชอบ
- ข. จอยได้รับการชดเชยค่าเสียหายจากการซื้อสินค้า
- ค. ก่อนจะซื้อสินค้า เราควรได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า
- ง. ถูกทุกข้อ

2. บุคคลใดต่อไปนี้เป็นผู้บริโภค

- ก. เอกเช่าหนังจากร้านมาดูที่บ้าน
- ข. โก๋ขายนมปั่นในโรงเรียน
- ค. ดรีซื้อนมและซาลาเปามาถวายพระ
- ง. โทมองป้ายโฆษณารถยนต์ที่ตั้งอยู่บนทางด่วน

3. ข้อใดคือปัญหาผู้บริโภค

- ก. เต็มเงินมือถือ แต่ไม่มียอดเงินเข้า
- ข. นมบูด
- ค. ซื้อบ้าน แต่ไม่มีสระว่ายน้ำตามที่โฆษณา
- ง. ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาผู้บริโภค

- ก. ค่ารักษาพยาบาลแพง
- ข. ดิวเตอร์โกงเงินค่าเรียนพิเศษ
- ค. ร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด
- ง. โฆษณาเครื่องสำอางเกินจริง

5. เมื่อพบโฆษณายา เครื่องสำอาง เกินจริง / เป็นเท็จควรแจ้งหน่วยงานใด



- ก. กรมขนส่งทางบก
- ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- ค. กรมการค้าภายใน
- ง. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

6. เมื่อเจอปัญหาขายประกันทางโทรศัพท์แจ้งหน่วยงานใด
- สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย
 - สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - กรมการค้าภายใน
 - สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
7. วิธีการในการโฆษณา เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการคือข้อใด
- การใช้บุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นที่น่าจดจำ มาเป็นผู้นำเสนอสินค้าหรือบริการ
 - การใช้คำขวัญ คำสั้น ๆ เพลงประกอบโฆษณา
 - ส่งเสริมการขายผ่านการชิงโชค ลด แลก แจก แถม
 - ถูกทุกข้อ
8. ทำไมถึงใช้ดารามีชื่อเสียงในการทำโฆษณาต่าง ๆ
- เพราะเป็นที่รู้จัก
 - เพราะมีบุคลิกที่ดี
 - เพราะถ้าเอาคนที่ไม่เป็นที่รู้จักก็ไม่มีคนสนใจ
 - ถูกทุกข้อ
9. ข้อใดไม่ใช่รถโดยสารสาธารณะ
- รถบัสป้ายทะเบียนสีเหลือง
 - รถตู้ป้ายทะเบียนสีขาว
 - รถไฟ
 - รถแท็กซี่
10. ใครนั่งรถโดยสารสาธารณะ
- ไอนั่งรถยนต์ของนำไปเที่ยวสวนสัตว์
 - จอยนั่งรถโดยสารประจำทางกลับบ้าน
 - กึ่งกับครอบครัวนั่งรถตู้ของพ่อไปเที่ยวทะเล
 - ถูกทุกข้อ
11. หมายเลขใดคือสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ
- 191
 - 1669
 - 1584
 - 1330



12. ข้อใดเป็นเอกสารในการเรียกร้องค่าชดเชยจากอุบัติเหตุรถยนต์โดยสารสาธารณะ

- ก. ภาพถ่ายอาการบาดเจ็บ
- ข. ใบรับรองแพทย์
- ค. ตั๋วโดยสาร
- ง. ถูกทุกข้อ

13. ข้อใดหมายถึงวัตถุอันตราย

- | | |
|---|--|
| ก.  วอส.สข1/2558 | ข.  10-1-09955-1-0002 |
| ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29 | ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535 |

14. ข้อใดหมายถึงยา

- | | |
|---|--|
| ก.  วอส.สข1/2558 | ข.  10-1-09955-1-0002 |
| ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29 | ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535 |

15. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

- ก. ชื่อ / ประเภทของอาหาร หมายถึงยี่ห้อของอาหารนั้น ๆ
- ข. เครื่องหมาย ออย. เป็นเครื่องหมายที่รับรองว่าอาหารนั้นปลอดภัย 100% ทานได้หายห่วง
- ค. วันที่ผลิต / วันหมดอายุ ช่วยบอกให้รู้ว่าอาหารนั้นผลิตขึ้นหรือหมดอายุวันไหน ควรทานได้ช่วงไหนถึงจะปลอดภัย
- ง. ยี่ห้ออาหาร และตราสัญลักษณ์ต่าง ๆ ของผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นข้อมูลที่สำคัญที่สุดของฉลากอาหาร

16. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากยา

- ก. ข้อมูลวิธีใช้และคำเตือนบนฉลากยาไม่จำเป็นต้องอ่านก็ได้
- ข. คำว่า "ยาอันตราย" จะต้องระบุบนฉลากยาทุกประเภท
- ค. ยี่ห้อยาหรือโลโก้ของบริษัทยา ทำให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าเป็นยาที่ปลอดภัย
- ง. วันที่หมดอายุของยาช่วยเตือนให้รู้ว่าไม่ควรบริโภคยาในช่วงไหน

17. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วยตวง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : 2.5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.		9%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.		5%
คอเลสเตอรอล	20 มก.		7%
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.		0%
ใยอาหาร	0 ก.		0%
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.		10%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า		65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า		20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า		300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า		2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

- ก. ควรแบ่งบริโภคออกเป็น 1 ครั้ง
- ข. พลังงานทั้งกระป๋อง 100 กิโลแคลอรี
- ค. น้ำตาลทั้งกระป๋อง 3 กรัม
- ง. โซเดียมทั้งกระป๋อง 575 มิลลิกรัม

18. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ..1.. ถ้วย			
ควรแบ่งกิน ..5.. ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
* 17%	* 19%	* 28%	* 7%
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			

- ก. ควรแบ่งบริโภคออกเป็น 3 ครั้ง
- ข. พลังงานทั้งถ้วย 1,700 กิโลแคลอรี
- ค. น้ำตาลทั้งถ้วย 50 กรัม
- ง. ไขมันทั้งถ้วย 18 กรัม

19. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าพลังงานไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

- ก. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีแดง เพราะมีค่าพลังงานที่สูงมาก อยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย
- ข. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเหลือง เพราะมีค่าน้อยกว่า 200 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
- ค. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่ามากกว่า 100-200 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
- ง. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 100 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย

20. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าน้ำตาลไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

- ก. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
- ข. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเหลือง เพราะมีค่าน้อยกว่า 12 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
- ค. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 0-12 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
- ง. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่าน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย

21. ข้อใดคือปัญหาของสิ่งแวดล้อม

- ก. น้ำเน่าเสีย
- ข. ฝุ่นควัน
- ค. เสียงดังรบกวนที่ก่อให้เกิดความรำคาญ
- ง. ถูกทุกข้อ

22. กรมควบคุมมลพิษสายด่วนโทร 1650 ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร

- ก. มลพิษทางน้ำ
- ข. มลพิษทางอากาศ
- ค. มลพิษทางเสียงและความสั่นสะเทือน
- ง. ถูกทุกข้อ

23. โทรคมนาคมหมายถึงอะไร

- ก. ตัวกลางระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร เป็นสิ่งที่นำพาสารจากแหล่งกำเนิดไปยังผู้รับสาร
- ข. การสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่าง ๆ
- ค. ถูกทั้ง ก. และ ข.
- ง. ผิดทั้ง ก. และ ข.

24. ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทยมีกี่ระบบ

- ก. 1 ระบบ
- ข. 2 ระบบ
- ค. 3 ระบบ
- ง. 4 ระบบ

25. ข้อใดคือช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล

- ก. ติดต่อด้วยตนเองได้ที่สถานีอนามัย / โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน
- ข. บริการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลด้วยระบบอัตโนมัติ โทร 1584 กด 2 ตามด้วยเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก (ค่าบริการ 3 บาท / ครั้ง)
- ค. สายด่วน 1669
- ง. ถูกทุกข้อ

26. ข้อใดคือหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย

- ก. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสูติบัตร
- ข. สำเนาทะเบียนบ้าน
- ค. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีมีการมอบอำนาจ) เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงรายละเอียด
- ง. ถูกทุกข้อ

27. ข้อใดคือการมีวินัยในการออมเงิน

- ก. นายเอแบ่งเงินใส่ออมสินก่อนไปโรงเรียนทุกวัน
- ข. นายบีขอเงินจากแม่เพิ่มทุกวันเพื่อใส่ออมสิน
- ค. นายซีขอยืมเงินเพื่อนเพื่อไปฝากออมทรัพย์ที่โรงเรียน
- ง. ถูกทุกข้อ

28. ข้อใดคือการบริหารเงินเป็นและไม่เป็นหนี้

- ก. ด.ญ.ปิ่น ใช้เงินที่แม่ให้ค่าขนมซื้อเสื้อที่อยากได้
- ข. ด.ช.คม ยืมเงินเพื่อนซื้อเสื้อที่อยากได้ก่อน แล้วนำเงินที่แม่ให้ค่าขนมมาใช้คืนเพื่อน
- ค. ด.ญ.กลิ่น รับจ้างแม่ทำงานเพื่อนำเงินมาซื้อเสื้อ
- ง. ถูกทุกข้อ

29. ข้อใดคือการเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้อง

- ก. จำปีนำกางเกงยีนส์ขายาวมาตัดเป็นขาสั้นตามสมัยนิยม
- ข. แม่ชื้อน้ายาซักผ้าที่ต้องใช้มาจากห้างที่โฆษณาลดราคา
- ค. แม่ทำกับข้าวทุกวัน โดยไม่ซื้อข้าวกล่องมากิน
- ง. ถูกทุกข้อ

30. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภคในการใช้บริการโทรศัพท์มือถือ

- ก. ได้รับบริการที่มีคุณภาพ ปลอดภัยต่อสุขภาพ ชีวิต และสิ่งแวดล้อม
- ข. ได้รับบริการที่ทั่วถึงและเพียงพอ
- ค. ได้รับความเป็นธรรมในการใช้บริการ
- ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ก่อนการเรียนรู้ (1.3)

1. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภค

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. เป็นสิทธิผู้บริโภคในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ ข. เป็นสิทธิในการได้รับการชดเชยเยียวยา และ ค. เป็นสิทธิในการได้รับข้อมูลที่เพียงพอในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ ดังนั้นทุกข้อจึงเป็นสิทธิผู้บริโภค

2. บุคคลใดต่อไปนี่ไม่ถือว่าเป็นผู้บริโภค

ตอบ ข. โก๋ขายนมปั่นในโรงเรียน

เพราะเป็นผู้ขายสินค้าจึงเป็นผู้ประกอบการ มิใช่ผู้บริโภค แต่ข้ออื่นเป็นผู้บริโภคเพราะเป็นผู้ซื้อเช่า และได้รับข้อมูลจากป้ายโฆษณา

3. ข้อใดคือปัญหาผู้บริโภค

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทั้งเติมเงินมือถือ แต่ไม่มียอดเงินเข้า นมบูด ชื้อบ้าน แต่ไม่มีสระว่ายน้ำตามที่โฆษณา คือปัญหาของผู้บริโภค

4. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาผู้บริโภค

ตอบ ค. ร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด

เพราะร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด ไม่เป็นการเอาเปรียบผู้บริโภค ส่วน ก. ข. และ ง. เป็นปัญหาผู้บริโภค ทั้งเรื่องการคิดค่าบริการแพง การโกงเงิน และการโฆษณาเกินจริง

5. เมื่อพบโฆษณา เครื่องสำอาง เกินจริง / เป็นเท็จควรแจ้งหน่วยงานใด

ตอบ ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เพราะสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบเรื่องการโฆษณาในยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ

6. เมื่อเจอปัญหาขายประกันทางโทรศัพท์แจ้งหน่วยงานใด

ตอบ ก. สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย

เพราะสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย หรือ คปภ. เป็นหน่วยงานหลักที่ทำหน้าที่คุ้มครองผู้บริโภค กรณีทำสัญญาประกันทุกประเภท รวมถึงการขายประกันทางโทรศัพท์ด้วย

7. วิธีการในการโฆษณา เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการคือข้อใด

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทั้ง ข้อ ก. ข. และ ค. นั้นเป็นกลยุทธ์ในการโฆษณาเพื่อโน้มน้าวให้ตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการนั้น ๆ

8. ทำไมถึงใช้ดาราที่มีชื่อเสียงในการทำโฆษณาต่าง ๆ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะโฆษณากับดาราคือของที่อยู่คู่กัน สินค้าส่วนใหญ่นิยมใช้ดาราดังเป็นพรีเซ็นเตอร์ เนื่องจากทำให้จดจำได้ง่ายและรวดเร็วกว่าโฆษณาที่ไม่มีพรีเซ็นเตอร์ โฆษณาที่ใช้ดาราคงเห็นผล สามารถสร้างการรับรู้ให้กับผู้บริโภคได้เร็วกว่า

9. ข้อใดไม่ใช่รถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ข. รถตู้ป้ายทะเบียนสีขาว

10. ใครนั่งรถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ข. จอยนั่งรถโดยสารประจำทางไปบ้าน

เพราะรถโดยสารประจำทางเป็นรถที่จดทะเบียนเป็นรถโดยสารสาธารณะ ส่วนข้อ ก. รถยนต์ของน้ำเป็นรถส่วนบุคคล และข้อ ค. รถตู้ของพ่อเป็นรถยนต์ส่วนบุคคล

11. หมายเลขใดคือสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ

ตอบ ค. 1584

12. ข้อใดเป็นเอกสารในการเรียกร้องค่าชดเชยจากอุบัติเหตุรถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทุกข้อสามารถนำมาใช้ได้ ข้อ ก. ภาพถ่ายอาการบาดเจ็บบ่งบอกถึงอาการบาดเจ็บได้ ข้อ ข. ใบรับรองแพทย์ สามารถระบุอาการบาดเจ็บและรับรองการหยุดงาน ในกรณีที่ไม่สามารถทำงานได้ ข้อ ค. ตัวโดยสาร สามารถใช้แสดงตัวตนในการเดินทางได้

13. ข้อใดหมายถึงวัตถุอันตราย

ตอบ ก.  วอ.ส.สข1/2558

เพราะวัตถุอันตรายจะมีทะเบียน อย. เช่นเดียวกับอาหารหรือเครื่องมือแพทย์ แต่จะมีความแตกต่างตรงที่ จะมีตัวอักษร วอ.ส. ตามด้วยตัวเลข xxxx / ปี พ.ศ. ในเครื่องหมาย อย.

14. ข้อใดหมายถึงยา

ตอบ ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

เพราะยาจะไม่มีเลขทะเบียน อย. กำกับ แต่จะมีเลขทะเบียนยากำกับเท่านั้น โดยรูปแบบของเลขทะเบียนกำกับยาคือ Reg.No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา แล้วตามด้วยเลขทะเบียน เช่น 2A 479/29

15. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ค. วันที่ผลิต / วันหมดอายุ ช่วยบอกให้รู้ว่าอาหารนั้นผลิตขึ้นหรือหมดอายุวันไหน ควรทานได้ช่วงไหนถึงจะปลอดภัย

เพราะข้อมูลดังกล่าวจะช่วยเตือนให้รู้ว่า ควรบริโภคอาหารบรรจุภัณฑ์นั้นได้นานแค่ไหนถึงบริโภคได้อย่างปลอดภัย

16. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากยา

ตอบ ง. วันที่หมดอายุของยาช่วยเตือนให้รู้ว่าไม่ควรบริโภคยาในช่วงไหน

เพราะการบริโภคยาที่หมดอายุบางตัวจะทำให้กระเพาะอาหารระคายเคือง จนอาจกลายเป็นโรคกระเพาะ หรือแทนที่จะระงับโรค กลับทำให้โรคลุกลาม ตัวยาบางชนิดเมื่อเสื่อมอาจก่อโทษภัยแก่ร่างกายถึงกับทำให้ไตวายและไตอักเสบได้ ในบรรดายาทั้งหลาย โดยมากจะระบุทั้งวันที่ผลิตและวันหมดอายุไว้บนฉลากหรือซองยาอย่างชัดเจน

17. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ง. โซเดียมทั้งกระป๋อง 575 มิลลิกรัม

เพราะจำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋องเท่ากับ 2.5 ครั้ง ดังนั้น ค่าสารอาหารทั้งกระป๋องในแต่ละชนิดจึงต้องคูณด้วย 2.5 ทุกครั้ง ถึงจะได้ค่าสารอาหารแต่ละชนิดทั้งกระป๋อง ซึ่งเมื่อเอาค่าโซเดียม 230 มก. X 2.5 ครั้ง จะได้เท่ากับ 575 มิลลิกรัม จึงเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

18. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ง. ไขมันทั้งหมด 18 กรัม

เพราะข้อมูลปริมาณสารอาหารที่อยู่ในแต่ละช่องของฉลากโภชนาการแบบ GDA จะเป็นข้อมูลที่ทางบริษัทผู้ผลิตได้คำนวณค่าปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดซึ่งเป็นค่าทั้งหมดอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องไปคูณกับจำนวนหน่วยบริโภคเหมือนดังฉลากโภชนาการแบบเต็มหรือย่ออีก

19. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าพลังงานไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

ตอบ ง. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 100 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย

20. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าน้ำตาลไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

ตอบ ก. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย

21. ข้อใดคือปัญหาของสิ่งแวดล้อม

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. เป็นมลพิษทางน้ำ ข. เป็นมลพิษทางอากาศ และ ค.เป็นมลพิษทางเสียง ดังนั้นทุกข้อจึงเป็นปัญหาที่ทำให้สิ่งแวดล้อมไม่ดี

22. กรมควบคุมมลพิษสายด่วนโทร 1650 ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะกรมควบคุมมลพิษ ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับปัญหามลพิษทุกประเภท ทั้งทางน้ำ เสียง และอากาศ

23. โทรคมนาคมหมายถึงอะไร

ตอบ ข. การสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่างๆ

ตัวอย่าง บริการโทรคมนาคม เช่น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์สาธารณะ เป็นต้น

24. ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทยมีกี่ระบบ

ตอบ ค. 3 ระบบ

เพราะคนไทยได้รับการคุ้มครองสิทธิการรักษาพยาบาล โดยสิทธิการรักษาพยาบาล มี 3 ระบบใหญ่ คือ ระบบข้าราชการ ระบบประกันสังคม และระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

25. ข้อใดคือช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล

ตอบ ก. ติดต่อด้วยตนเองได้ที่สถานีนอนามัย / โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน

เพราะช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล มีช่องทางที่หลากหลาย ดังนี้

1. สถานที่รับลงทะเบียน สำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ

- ต่างจังหวัด : สถานีนอนามัย โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในวันเวลาราชการ
- กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร หรือสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เขต 13 กทม. ในวันเวลาราชการ เอกสารลงทะเบียน สำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำหรับเด็กใช้สำเนาสูติบัตร (ใบเกิด)
- สำเนาทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองการพักอาศัยจริง

2. บริการตรวจสอบสิทธิรักษาพยาบาลด้วยระบบอัตโนมัติ

- โทร 1330 กด 2 ตามด้วยเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก (ค่าบริการ 3 บาท / ครั้ง)
- ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทาง www.nhso.go.th

26. ข้อใดคือหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย ประกอบไปด้วย

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสูติบัตร
2. สำเนาทะเบียนบ้าน
3. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีมีการมอบอำนาจ)
4. เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงรายละเอียดผลการรักษา

27. ข้อใดคือกรณีวินัยในการออมเงิน

ตอบ ก. นายเอแบ่งเงินใส่ออมสินก่อนไปโรงเรียนทุกวัน

เพราะการออมเงินคือการออมเงินที่เหลือจากเงินที่ได้รับ แบ่งใส่ออมสินก่อนเป็นเรื่องวินัยในการออม ส่วนการใช้เงินที่เหลือเป็นเรื่องการบริหารจัดการเงินที่มีอยู่ให้พอใช้

28. ข้อใดคือการบริหารเงินเป็นและไม่เป็นหนี้

ตอบ ค. ด.ญ.กลิ่น รับจ้างแม่ทำงานเพื่อนำเงินมาซื้อเสื้อ

เพราะผู้เรียนอาจได้ค่าขนมที่จำกัด การหาเงินเพิ่มด้วยการทำงานถือเป็นเรื่องที่ไม่ก่อภาระหนี้สิน สร้างวินัยในการใช้เงิน และทำให้เห็นคุณค่าของเงิน ทั้งนี้ หากผู้เรียนตอบ ก. หรือ ข. อาจก่อภาระหนี้สินได้ เช่น ใช้เงินค่าขนมหมดไม่กล้าไปขอพ่อแม่ก็อาจยืมเพื่อน หรือยืมเพื่อนแล้วต้องหาเงินมาคืนเพื่อน แล้วหากขอพ่อแม่ไม่ได้อาจเกิดการใช้วิธีขโมยเงินพ่อแม่มาคืนเพื่อน หรือเบี้ยวหนี้ไม่คืนเพื่อน เป็นการไร้วินัยในการออม

29. ข้อใดคือทางเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้อง

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. การนำของเก่ามาดัดแปลงเป็นเรื่องความประหยัด ทำให้ไม่ต้องซื้อใหม่ ข. มีคำว่าต้องใช้ ซึ่งบอกถึงความจำเป็น รวมถึงเป็นการเลือกซื้อจากห้างที่ขายลดราคาแสดงถึงการบริหารจัดการที่ดี และ ค. การทำกับข้าวกินเอง ถ้าเป็นครอบครัวจะประหยัดกว่าการซื้อเป็นกล่อง เช่น การทำกับข้าวใช้เงินไป 200 บาท กินได้จำนวน 5 คน และอาจเหลือเก็บไว้กินเมื่อถัดไปได้ ในขณะที่ข้าวกล่อง กล่องละ 35-50 บาท จะมีราคาสูงกว่าและกินได้มือเดียว

30. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภคในการใช้บริการโทรศัพท์มือถือ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะผู้ใช้บริการโทรคมนาคมต้องได้รับบริการที่มีคุณภาพ แม้ผู้บริโภคจะเป็นผู้ที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลก็ต้องเข้าถึงบริการและได้รับความเป็นธรรมในการใช้บริการ เช่น ราคาที่เหมาะสม ไม่เอาเปรียบผู้บริโภค บริการเสริมต้องสมัครใจใช้ เป็นต้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผู้บริโภคคือใคร

เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของผู้บริโภคและสิทธิผู้บริโภค โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนสามารถแยกแยะสถานการณ์ที่ตนเองเป็นหรือไม่เป็นผู้บริโภคตามความหมายในพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.)คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 รวมถึงทราบหน้าที่และสิทธิของตนเองในฐานะผู้บริโภคไทย ที่กำหนดไว้ในกฎหมายดังกล่าว และสิทธิผู้บริโภคสากลด้วย

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถระบุความหมายของ “ผู้บริโภค” ได้
- 2.2 ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจสถานการณ์ที่ตนเองเป็น “ผู้บริโภค”
- 2.3 ผู้เรียนเข้าใจ “สิทธิและหน้าที่” ของ “ผู้บริโภค”

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “ใครคือผู้บริโภค” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนได้ทบทวนกิจกรรมในชีวิตประจำวันและวิเคราะห์ว่ากิจกรรมหรือพฤติกรรมใดทำให้ตนเองเป็นหรือไม่เป็น “ผู้บริโภค”
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นว่าผู้บริโภคควรมีสิทธิอะไรบ้าง มีหน้าที่อะไร ก่อนและหลังการจ่ายเงินซื้อสินค้าหรือบริการ รวมถึงตระหนักถึงข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการซื้อสินค้าหรือรับบริการ
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ
- 3.4 การบ้านผู้เรียน ให้ผู้เรียนไปค้นหาสภาพปัญหาผู้บริโภคที่เจอในชุมชนว่ามีเรื่องอะไรบ้างเพื่อมาเล่าให้เพื่อนฟัง

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 รูปภาพ “ใครคือผู้บริโภคร” (2.1)
- 4.2 เฉลยรูปภาพ “ใครคือผู้บริโภคร” (2.2)
- 4.3 ใบงานที่ 1 “ใครคือผู้บริโภคร” (2.3) ตามจำนวนกลุ่ม
- 4.4 ตัวอย่างคำตอบของใบงานที่ 1 “ใครคือผู้บริโภคร” (2.4)
- 4.5 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (2.5)
- 4.6 กระดาษปฐพี
- 4.7 ปากกาเคมี
- 4.8 กระดาษขาว
- 4.9 บัตรคำถาม “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภคร” (2.6)
- 4.10 ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 2 “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภคร” (2.7)
- 4.11 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (2.8)
- 4.12 แบบประเมินผลความรู้ (2.9)
- 4.13 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (2.10)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “ใครคือผู้บริโภคร” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่ม แลกเปลี่ยนกันถึงเรื่องกิจกรรม “ผู้บริโภคร” ที่ตนเองเคยทำ โดยดูจากรูปภาพ “ใครคือผู้บริโภคร” (2.1)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเรื่อง “ความหมายของผู้บริโภคร” จากรูปภาพที่ให้ดูแล้วเฉลย โดยดูที่เฉลยรูปภาพ “ใครคือผู้บริโภคร” (2.2)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมทดสอบความเข้าใจ โดยแจกใบงานที่ 1 “ใครคือผู้บริโภคร” (2.3) ให้แต่ละกลุ่ม
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนในกลุ่มช่วยกันอ่านเรื่องในใบงานที่ 1 “ใครคือผู้บริโภคร” (2.3) จากนั้นให้ช่วยกันเติมข้อมูลลงไปว่าตัวละครใดเป็นผู้บริโภคร ขณะที่ซื้อ กิน ใช้ หรือถูกชักชวนให้ซื้อสินค้าหรือบริการ
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลย โดยใช้ตัวอย่างคำตอบของใบงานที่ 1 “ใครคือผู้บริโภคร” (2.4) และสรุปความหมายของผู้บริโภครอีกครั้ง โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (2.5)
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรเข้าใจถึงความหมายของผู้บริโภครและสามารถตัดสินใจได้ว่า ใครเป็นผู้บริโภครหรือไม่ เพราะเหตุใด

รูปภาพ “ใครคือผู้บริโภค” (2.1)



คนได้รับของขวัญ



คนดูป้ายโฆษณาขณะขับรถ

ที่มา http://www.aquacorp.co.th/img_billboard/1253532374.jpg

รูปภาพ “ใครคือผู้บริโภค” (2.1)



คนยื่นเลือกผัก



คนสั่งขนมจีน

รูปภาพ “ใครคือผู้บริโศค” (2.1)



คนใช้บริการรถโดยสารประจำทาง

เฉลยรูปภาพ “ใครคือผู้บริโภค” (2.2)

1. คนได้รับของขวัญ

เป็นผู้บริโภค เพราะตามความหมายของผู้บริโภค รวมถึงคนที่ได้ใช้สินค้าหรือบริการโดยไม่เสียค่าตอบแทนด้วย

2. คนดูป้ายโฆษณาขณะขับรถ

เป็นผู้บริโภค เพราะบุคคลที่ได้รับการเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ ถือเป็นผู้บริโภค

3. คนยืนเลือกผัก

เป็นผู้บริโภค เพราะผู้ที่กำลังเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ แม้จะยังไม่ได้ตัดสินใจซื้อ ก็นับเป็นผู้บริโภค

4. คนสั่งขนมจีน

เป็นผู้บริโภค เพราะถือว่าเป็นผู้ที่ตัดสินใจซื้ออาหารแล้ว คือขนมจีน ดังนั้น เป็นผู้ซื้อ และถือเป็นผู้บริโภค

5. คนใช้บริการรถโดยสารประจำทาง

เป็นผู้บริโภค เพราะเป็นผู้ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ไม่ว่าจะใช้บริการที่รัฐจัดสรรให้หรือบริการของผู้ประกอบการธุรกิจ

ใบงานที่ 1 “ใครคือผู้บริโภค” (2.3)

ทุกเช้าวันอาทิตย์ ด.ช.เกมกับแม่จะนั่งรถเมลล์ไปซื้อของในตลาด โดยไปซื้อผลไม้และผักต่าง ๆ ที่ร้านค้าของป่าม่วง และซื้อข้าวแกงเพื่อนำไปถวายพระที่วัดใกล้ตลาด ในขณะที่เดินทางกลับบ้าน แม่ของ ด.ช.เกมแวะกดเงินที่ตู้เอทีเอ็มของธนาคารสุขสยาม และได้พบกับลุงผิว สามีมองป่าม่วง ซึ่งเป็นตัวแทนขายประกันอยู่ในธนาคารสุขสยาม ลุงผิวมีการพูดเชิญชวนให้แม่ของด.ช.เกมซื้อประกัน แต่สุดท้ายแม่ก็ปฏิเสธ

เมื่อกลับถึงที่บ้าน ด.ช.เกมเปิดทีวีชมโฆษณาสวนสนุกโกลเด้นแลนด์ จึงไปขอให้แม่พาไปเที่ยว แต่แม่ปฏิเสธ และรับปากว่าจะพาไปวันอื่น เพราะวันนี้ได้นัดพบกับหมอที่คลินิกเพื่อตรวจร่างกาย จากนั้น ด.ช.เกมจึงนั่งรถสองแถวประจำหมู่บ้านออกไปหา ดช.บอย และชวนกันไปดูหนังที่ห้าง ก่อนหนังเริ่มฉาย ดช.บอยซื้อข้าวโพดคั่ว และน้ำอัดลม ทั้งสองคนหลังจากดูหนังจบก็แยกย้ายกันกลับบ้าน

หลังจากอ่านเรื่องแล้ว สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเติมข้อมูลลงในใบงานว่าตัวละครใดมีบทบาทเป็นหรือไม่เป็นผู้บริโภค ในขณะที่ซื้อ กิน ใช้ หรือถูกชักชวนให้ซื้อสินค้าหรือบริการนั้น ๆ

ชื่อ	เป็นผู้บริโภค	ไม่เป็นผู้บริโภค	กิจกรรมที่บ่งบอกว่าเป็นหรือไม่เป็นผู้บริโภค
ด.ช.เกม			
ด.ช.บอย			
แม่			
พระ			
ป่าม่วง			
ลุงผิว			
หมอ			

ตัวอย่างคำตอบของใบงานที่ 1 “ใครคือผู้บริโภค (2.4)”

ชื่อ	เป็นผู้บริโภค	ไม่เป็นผู้บริโภค	กิจกรรมที่บ่งบอกว่าเป็นหรือไม่เป็นผู้บริโภค
ด.ช.เกม	✓		<ul style="list-style-type: none"> - “ชมโฆษณาผ่านสื่อโทรทัศน์” โดยได้รับการเสนอหรือชักชวนให้ซื้อสินค้าหรือบริการจากโฆษณาหรือรายการโทรทัศน์ จึงเป็นผู้บริโภค - “ใช้บริการ” รถสองแถวประจำหมู่บ้าน จึงเป็นผู้บริโภค - “ใช้บริการดูหนัง” จึงเป็นผู้บริโภค
ด.ช.บอย	✓		<ul style="list-style-type: none"> - “ใช้บริการดูหนัง” จึงเป็นผู้บริโภค - “ซื้อ” ข้าวโพดคั่ว และน้ำอัดลม จึงเป็นผู้บริโภค
แม่	✓		<ul style="list-style-type: none"> - “ซื้อ” ข้าวแกง ผักและผลไม้ จึงเป็นผู้บริโภค แม้จะนำไปถวายพระ ไม่ได้รับประทานเอง - “ใช้บริการ” กัดเงินจากตู้เอทีเอ็ม จึงเป็นผู้บริโภค - “ถูกเชิญชวนให้ซื้อประกัน” ซึ่งเป็นการให้บริการอย่างหนึ่ง จึงเป็นผู้บริโภค
พระ	✓		<ul style="list-style-type: none"> - เป็นผู้ได้รับสินค้ามาเพื่อใช้เอง จึงเป็นผู้บริโภค แม้ไม่ได้เป็นผู้ซื้อที่เสียค่าตอบแทน
ป่าผ่อง		✓	<ul style="list-style-type: none"> - เป็น “ผู้ขาย” ผักและผลไม้ ในลักษณะประกอบเป็นธุรกิจ จึงไม่เป็นผู้บริโภค
ลุงผิว		✓	<ul style="list-style-type: none"> - เป็น “ผู้ให้บริการ” เนื่องจากขายประกัน และเป็นผู้เชิญชวนให้คนอื่นซื้อบริการ จึงไม่เป็นผู้บริโภค
หมอ		✓	<ul style="list-style-type: none"> - เป็น “ผู้ให้บริการ” เนื่องจากการรักษาโรคเป็นบริการอย่างหนึ่ง จึงไม่เป็นผู้บริโภค

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (2.5)

ผู้บริโภค ซึ่งได้รับความคุ้มครองตาม พ.ร.บ. คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ได้แก่

- ผู้ซื้อ
- ผู้ได้รับบริการ
- ผู้ได้รับการเสนอหรือชักชวนให้ซื้อสินค้าหรือบริการ
- ผู้ใช้สินค้าหรือผู้รับบริการโดยชอบ แม้จะไม่ได้เสียค่าตอบแทน เช่น พ่อพาลูกน้อยนั่งรถเมล์ไปด้วย แต่ลูกไม่เสียค่าบริการ หรือผู้ที่ได้รับของขวัญจากผู้อื่น เป็นต้น

ดังนั้น โดยสรุปจะเห็นได้ว่า ผู้บริโภค คือคนที่ซื้อสินค้า ทั้งที่มีค่าตอบแทน เช่น คนที่ซื้อผัก ซื้ออาหารมารับประทาน และคนที่ได้รับของมาโดยไม่เสียค่าตอบแทน เช่น คนที่ได้ของที่ระลึก หรือของขวัญจากผู้อื่น พระที่รับบิณฑบาตจากชาวบ้าน ก็เช่นกัน หรือคนที่ใช้บริการต่าง ๆ เช่น นั่งรถเมล์ รถแท็กซี่ มอเตอร์ไซค์รับจ้าง ก็เป็นผู้บริโภค นอกจากนี้ คนที่ไม่ได้ซื้อหรือใช้บริการอะไร แต่ได้รับการเสนอผ่านสื่อโฆษณาต่าง ๆ เช่น ยินดูป้ายโฆษณาร้านค้า นั่งอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ ฟังโฆษณาขายอาหารเสริมผ่านวิทยุ ก็เป็นผู้บริโภคทั้งสิ้น

กิจกรรมที่ 2 “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษปรีฟ ปากกาเคมีและกระดาษกาวให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำถาม “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค” (2.6) ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มละ 1 เรื่อง) โดยให้ผู้เรียนช่วยกันระดมความเห็น ว่า “ปัญหาผู้บริโภคที่เกิดขึ้นคืออะไร” และ “ผู้บริโภคมีสิทธิอะไรบ้าง” ก่อนและหลังการจ่ายเงินซื้อสินค้าหรือบริการ
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยบัตรคำถาม “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค” (2.6) โดยใช้ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 2 “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค” (2.7)
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบาย “สิทธิผู้บริโภคไทย” 5 ข้อ และ “สิทธิผู้บริโภคสากล” 8 ข้อ โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (2.8)
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนเข้าร่วมตอบความแตกต่างระหว่าง “สิทธิผู้บริโภคไทย” 5 ข้อ และ “สิทธิผู้บริโภคสากล” 8 ข้อ โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (2.8)
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปความสำคัญของการรักษาสิทธิและใช้สิทธิของผู้บริโภค
8. ผู้เรียนช่วยกันเพิ่มเติมประเด็นลงในกระดาษปรีฟ หลังจากฟังผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายแล้ว
9. ผู้เรียนนำเสนอหน้าห้อง โดยให้ทุกกลุ่มติดกระดาษปรีฟที่ทำไว้บนผนังห้อง
10. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรตระหนักรู้ถึงปัญหาผู้บริโภคที่เกิดขึ้นและทราบว่าในฐานะผู้บริโภคจะมีสิทธิอะไรบ้าง โดยอ้างอิงข้อมูลจากทั้งสิทธิผู้บริโภค 5 ประการของ พ.ร.บ. คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 และสิทธิผู้บริโภคสากล 8 ประการ

บัตรคำถาม “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค” (2.6)

<p>1. เจมส์จี้ซื้อนมจากร้านสะดวกซื้อ หลังจากดื่มเข้าไปแล้วพบว่ามีอาการปวดท้อง และเมื่อตรวจดูที่ฉลากบนกล่องนม จึงพบว่านมดังกล่าวหมดอายุแล้ว</p>
<p>2. การ์ตูนขึ้นรถสองแถวมาโรงเรียน ปรากฏว่าคนขับขับรถด้วยความเร็ว นำหวาดเสียว และเรียกเก็บค่าโดยสารมากกว่าที่ติดป้ายแสดงราคาค่าโดยสารในรถ</p>
<p>3. ป๊อปปี้ไปเติมเงินที่ร้านเติมเงินมือถือ 100 บาท แต่เมื่อกลับถึงบ้านพบว่าไม่มียอดเงินเข้ามา จึงไปสอบถามที่ร้าน ทางร้านปฏิเสธและยืนยันว่าได้เติมเงินให้เรียบร้อยแล้ว</p>
<p>4. แอมป์ซื้อแซนด์วิชจากร้านค้าในโรงเรียน แต่เมื่อกำลังรับประทาน พบว่ามีเศษหลอดในแซนด์วิช</p>
<p>5. เหมยซื้อนาฬิกาข้อมือจากร้านขายของในอินเทอร์เน็ต แต่เมื่อตรวจสอบพบว่าปุ่มกดปรับเวลาใช้งานไม่ได้</p>
<p>6. หลวงพี่แห่งแกะสังฆทานที่มีคนนำมาถวายวัด พบว่าข้างในมีผ้าสบงไม่เต็มผืน ซึ่งไม่สามารถนำมาใช้งานได้ มีรูปแนบมา 3 ดอก อาหารกระป๋องหมดอายุ และบวบเป็นสนิม</p>
<p>7. โมจิซื้อเครื่องสำอางในร้านค้าที่ตลาดเปิดท้าย เมื่อกลับไปใช้แล้วเกิดอาการหน้าแดง แสบร้อน เกิดผื่น เลยนำสินค้ามาคืน แต่เจ้าของร้านไม่รับคืน</p>

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 2 “สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค” (2.7)

ปัญหาผู้บริโภคที่เกิดขึ้นคืออะไร	ผู้บริโภคมีสิทธิอะไรบ้าง
1. ขนมหหมดอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ - สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยในกรณีที่ถูกละเมิด หรือหลอกลวง ให้ได้รับสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ
2. รถโดยสารไม่ปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ - สิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่าง ถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิด ในการซื้อสินค้าหรือรับ บริการโดยไม่เป็นธรรม - สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยในกรณีที่ถูกละเมิด หรือหลอกลวง ให้ได้รับสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ
3. เต็มเงิน แต่เงินไม่เข้า	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา
4. แชนด์วิชมีเศษवाद	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ - สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยในกรณีที่ถูกละเมิด หรือหลอกลวง ให้ได้รับสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ
5. นาฬิกาปุ่มกดใช้งานไม่ได้	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่าง ถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิด ในการซื้อสินค้าหรือรับ บริการโดยไม่เป็นธรรม - สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยในกรณีที่ถูกละเมิด หรือหลอกลวง ให้ได้รับสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ
6. สังฆทานหมดอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณาคุณภาพที่ถูกต้อง และเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ - สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย
7. เครื่องสำอางไม่มีคุณภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ - สิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่าง ถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิด ในการซื้อสินค้าหรือรับ บริการโดยไม่เป็นธรรม - สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยในกรณีที่ถูกละเมิด หรือหลอกลวง ให้ได้รับสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (2.8)

สิทธิผู้บริโภค 5 ประการ ในมาตรา 3 ของ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522

1. สิทธิที่จะรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ
2. สิทธิที่จะได้เลือกสินค้าหรือบริการอย่างอิสระ
3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากสินค้าหรือบริการ
4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา
5. สิทธิที่จะได้รับการชดเชย เยียวยาเมื่อเกิดความเสียหายขึ้นจากการใช้สินค้าหรือบริการ

สิทธิผู้บริโภคสากล 8 ประการ ถูกกำหนดขึ้นโดยสหพันธ์ผู้บริโภค ซึ่งเป็นองค์การอิสระ ตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2503 ที่กรุงเฮก ประเทศเนเธอร์แลนด์

1. สิทธิที่จะได้รับสินค้าและบริการที่จำเป็นในการดำรงชีวิต
2. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากผลิตภัณฑ์ กรรมวิธีผลิต และบริการ
3. สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากโฆษณาหลอกลวง หรือสิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ
4. สิทธิที่จะได้เลือกซื้อสินค้าและบริการในราคายุติธรรม
5. สิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นในฐานะตัวแทนผู้บริโภค
6. สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยในกรณีที่ถูกละเมิดหรือหลอกลวงให้ได้รับสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ
7. สิทธิที่จะได้รับความรู้อันจำเป็นต่อการบริโภคอย่างเท่าทัน
8. สิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และยังชีพอย่างปลอดภัย

ข้อสังเกต สิทธิที่แตกต่างกันคือ สิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นในฐานะตัวแทนผู้บริโภค และสิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และยังชีพอย่างปลอดภัย ซึ่งมีเฉพาะในสิทธิผู้บริโภคสากลเท่านั้น

ความสำคัญของการที่ทุกคนรู้สิทธิ และรักษาสิทธิของตนเองคือ เมื่อเราทุกคนอยู่ในฐานะผู้บริโภค ฐานะนี้ถูกกำหนดให้มีหน้าที่และสิทธิที่พึงรักษาไว้ หากเกิดปัญหา ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมจากการใช้สินค้าและบริการ

เมื่อเราถูกละเมิดสิทธิ ย่อมเป็นสิทธิของเราในฐานะผู้บริโภคที่จะได้รับการชดเชย เยียวยา ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้สินค้าและบริการ การใช้สิทธิร้องทุกข์ ร้องเรียน เพื่อแก้ไขปัญหาต่อผู้ประกอบการหรือต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นสิ่งสมควรกระทำ โดยไม่มีความจำเป็นต้องอดทนต่อความไม่ปลอดภัย ไม่ยุติธรรม หรือการเอาเปรียบที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (2.9) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (2.9) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (2.10)

แบบฝึกหัดสำหรับคาบถัดไป

ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนไปค้นหาปัญหาผู้บริโภคที่มีในชุมชนของตนเองว่ามีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อนำมาเล่าให้เพื่อนฟังในคาบถัดไป

แบบประเมินผลความรู้ (2.9)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ผู้บริโภคคือใคร

ชื่อ-สกุล..... ชั้นที่..... เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใด คือสิทธิผู้บริโภค
 - ก. ก้อยเลือกซื้อสินค้าตามใจชอบ
 - ข. จอยได้รับการชดเชยค่าเสียหายจากการซื้อสินค้า
 - ค. ก่อนจะซื้อสินค้า เราควรได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. บุคคลใดต่อไปนี้ ไม่ถือว่าเป็นผู้บริโภค
 - ก. เอกเช่าหนังจากร้านมาดูที่บ้าน
 - ข. โก๋ขายนมปั่นในโรงเรียน
 - ค. ตรีซื้อนมและซาลาเปามาถวายพระ
 - ง. โทมองป้ายโฆษณารถยนต์ที่ตั้งอยู่บนทางด่วน
3. บุคคลใดต่อไปนี้ รู้จากรักษาสิทธิของตนในฐานะผู้บริโภค
 - ก. แก้วดาหาข้อมูลเกี่ยวกับรองเท้ากีฬา ก่อนตัดสินใจซื้อ
 - ข. มุกซื้อโทรศัพท์มือถือมือสองที่หมดประกันแล้ว
 - ค. เบลล่าซื้อกระเป๋าเป้ที่กำลังลดราคา
 - ง. พิมเซ็นสัญญาซื้อรถยนต์โดยไม่ได้อ่านสัญญา
4. ผู้บริโภคมีหน้าที่อย่างไร หลังการจ่ายเงินซื้อสินค้าหรือบริการ
 - ก. เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ผู้บริโภคควรแจ้งผู้ประกอบการได้ทราบเพื่อแก้ไขปัญหา
 - ข. ตรวจสอบและเก็บรักษาใบเสร็จ ใบรับประกัน
 - ค. อ่านคู่มือการใช้งาน ใช้สินค้าหรือบริการตามคำแนะนำของผู้ผลิตและผู้ให้บริการ
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. เอฟซื้อของขวัญวันเกิดให้ตัม ใครคือผู้บริโภค
 - ก. เอฟ
 - ข. ตัม
 - ค. เอฟและตัม
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (2.10)

1. ข้อใดคือ สิทธิผู้บริโภค

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. เป็นสิทธิผู้บริโภคในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ ข. เป็นสิทธิในการได้รับการชดเชยเยียวยา และ ค. เป็นสิทธิในการได้รับข้อมูลที่เพียงพอในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ ดังนั้นทุกข้อจึงเป็นสิทธิผู้บริโภค

2. บุคคลใดต่อไปนี้ ไม่ถือว่าเป็นผู้บริโภค

ตอบ ข. โก๋ขายนมปั่นในโรงเรียน

เพราะเป็นผู้ขายสินค้าจึงเป็นผู้ประกอบการ มิใช่ผู้บริโภค แต่ข้ออื่น ๆ เป็นผู้บริโภคเพราะเป็นผู้ซื้อ เช่น และได้รับข้อมูลจากป้ายโฆษณา

3. บุคคลใดต่อไปนี้ รู้จักรักษาสีทธิของตนในฐานะผู้บริโภค

ตอบ ก. แก้วตาทหาข้อมูลเกี่ยวกับรองเท้ากีฬา ก่อนตัดสินใจซื้อ
การหาข้อมูลก่อนเลือกซื้อสินค้า เป็นการรักษาสีทธิของผู้บริโภค

4. ผู้บริโภคมีหน้าที่อย่างไร หลังการจ่ายเงินซื้อสินค้าหรือบริการ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะหลังจ่ายเงิน ผู้บริโภคต้องตรวจสอบใบเสร็จ เอกสารประกันสินค้าให้ถูกต้องครบถ้วน อ่านคู่มือการใช้งาน เพื่อให้ทราบวิธีใช้และข้อควรระวัง และหากพบสินค้ามีปัญหา ต้องใช้สิทธิร้องเรียนให้ดำเนินการแก้ไข ซึ่งถือเป็นหน้าที่ของผู้บริโภค

5. เอฟซื้อของขวัญวันเกิดให้ตั้ม ใครคือผู้บริโภค

ตอบ ค. เอฟและตั้ม

เพราะเอฟเป็นผู้ซื้อสินค้าและตั้มเป็นผู้ได้รับสินค้าโดยไม่เสียค่าตอบแทน ซึ่งถือว่าทั้งสองคนเป็นผู้บริโภค

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

สิทธิผู้บริโภค 5 ประการ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 เป็นรัฐธรรมนูญฉบับแรกให้ความสำคัญกับการคุ้มครองผู้บริโภค โดยบัญญัติถึงสิทธิของผู้บริโภคไว้ในมาตรา 57 ว่า “สิทธิของบุคคลซึ่งเป็นผู้บริโภคย่อมได้รับความคุ้มครอง ทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ”

พ.ร.บ. คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย 5 ประการ ดังนี้

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงผลตามที่จริงและปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิด ในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม
2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม
3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว
4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ
5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครอง และชดเชยค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ 1, 2, 3 และ 4 ดังกล่าว

สิทธิผู้บริโภคสากล 8 ประการ

1. สิทธิที่จะได้รับสินค้าและบริการที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหารปลอดภัย ที่อยู่อาศัย การเข้าถึงบริการการศึกษา และสาธารณสุข
2. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากผลิตภัณฑ์ กรรมวิธีผลิต และบริการ
3. สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากโฆษณาหลอกลวง หรือการแจ้งประกาศที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือสิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ
4. สิทธิที่จะได้เลือกซื้อสินค้าและบริการในราคายุติธรรม ในราคาที่เกิดการแข่งขันกัน และในกรณีที่มีการผูกขาดสินค้าก็หวังใจได้ว่าจะได้รับสินค้าและบริการที่มีคุณภาพเป็นที่พอใจในราคายุติธรรม
5. สิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นในฐานะตัวแทนผู้บริโภคเพื่อให้ได้รับประโยชน์ที่พึงได้ รวมทั้งกำหนดหลักเกณฑ์ร่วมกับรัฐบาลในการบริหารจัดการ

6. สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยในกรณีที่ถูกละเมิด หรือหลอกลวงให้ได้รับสินค้าและบริการที่ไม่มีคุณภาพ กล่าวคือสิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการตัดสินใจเรื่องราที่ร้องเรียนอย่างถูกต้อง ซึ่งหมายรวมถึงสิทธิที่จะได้รับการชดเชยเมื่อได้รับสินค้าและบริการที่บกพร่องหรือเสียหาย หรือการช่วยเหลือชดใช้อื่น ๆ
7. สิทธิที่จะได้รับความรู้จำเป็นต่อการบริโภคอย่างเท่าทัน เป็นสิทธิที่จะได้รับความรู้ที่ควรรู้ควรมีเพื่อใช้ในการตัดสินใจของผู้บริโภค
8. สิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และยังมีชีวิตรอบด้าน สิทธิที่จะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น รวมถึงสิทธิที่จะได้รับการปกป้องจากปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ผู้บริโภคแต่ละคนไม่สามารถควบคุมได้เอง สิทธินี้หมายถึงการได้รับความคุ้มครองและปรับปรุงสิ่งแวดล้อม ตลอดชั่วอายุเราไปจนชั่วอายุลูกหลานอีกด้วย

ผู้บริโภคมีหน้าที่ต้องรู้หรือปฏิบัติอย่างไร ก่อนซื้อสินค้าหรือบริการ

1. เลือกผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพดี เลือกสถานบริการที่พร้อม เลือกผู้ประกอบการที่น่าเชื่อถือ
2. รู้สิทธิของตนเองในฐานะผู้บริโภค
3. อ่านสัญญาให้ละเอียดครบถ้วนก่อนลงนาม
4. สำรวจความต้องการและกำลังซื้อของตนเอง วางแผนการใช้จ่าย
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ เปรียบเทียบคุณภาพหรือความคุ้มค่า ก่อนตัดสินใจ

ผู้บริโภคมีหน้าที่ต้องรู้หรือปฏิบัติอย่างไร หลังการจ่ายเงินซื้อสินค้าหรือบริการ

1. เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ผู้บริโภคควรแจ้งให้ผู้ประกอบการได้ทราบเพื่อแก้ไขปัญหา และเพื่อเรียกร้องค่าเสียหายตามสิทธิของผู้บริโภค
2. ตรวจสอบและเก็บรักษาใบเสร็จ ใบรับประกัน
3. อ่านคู่มือการใช้งานใช้สินค้าหรือบริการตามข้อแนะนำของผู้ผลิตและผู้ให้บริการ

ร้องทุกข์หนึ่งครั้ง ดีกว่าบ่นพันครั้ง

สารี อ่องสมหวัง เลขาธิการมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

ทำไมต้องร้องทุกข์? เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันเกี่ยวกับปัญหาของผู้บริโภค อย่างแรกเลย เราต้องรู้กันก่อนว่า คำว่า “บริโภค” หมายถึงอะไร คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับการกินเท่านั้น แต่จริง ๆ แล้วคำว่า บริโภค มีความหมายกว้างกว่านั้นมาก ครอบคลุมสิ่งที่จะต้องกินต้องใช้

ในชีวิตประจำวัน รวมถึงเรื่องการใช้สินค้าและบริการด้วย เราจึงเป็นผู้บริโภคกันทุกคน ดังนั้นผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการทุกประเภทที่ผู้บริโภคได้ซื้อหรือใช้บริการ เป็นสิ่งที่สามารถร้องเรียนหรือร้องทุกข์ได้ หากพบว่าเกิดปัญหาขึ้น หรือไม่เป็นไปตามที่โฆษณาไว้ให้กับผู้บริโภคที่เป็นลูกค้า แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่าตนเองมีสิทธิและใช้สิทธิของตนเองเป็น

สภาพสังคมที่เปลี่ยนไปจากอดีตที่คนเราทำมาหากินด้วยตนเอง กลับกลายเป็นการดำรงชีวิตที่ขึ้นอยู่กับระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่ ทุกคนต้องจ่ายเงินเพื่อแลกเปลี่ยนกับปัจจัยต่าง ๆ ในสภาพที่เรียกว่า “สินค้า” ในตลาดยุคบริโภคนิยม ผู้บริโภคตกอยู่ในฐานะที่เสียเปรียบและถูกละเมิดสิทธิ หรือถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบการและผู้ผลิตตลอดเวลา แม้จะมีความระมัดระวังแล้วก็ตาม

เราคงปฏิเสธฐานะผู้บริโภคของเราไม่ได้ ฐานะนี้ถูกกำหนดให้มีหน้าที่และสิทธิที่พึงรักษาไว้ หากเกิดปัญหา ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการใช้สินค้าและบริการ เมื่อเราถูกละเมิดสิทธิ ย่อมเป็นสิทธิที่พึงมีพึงได้ของเราที่เป็นผู้บริโภคที่จะได้รับการชดเชยเยียวยาความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้สินค้าและบริการ การใช้สิทธิร้องทุกข์ ร้องเรียน เพื่อแก้ไขปัญหาต่อผู้ประกอบการหรือต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นสิ่งที่ควรกระทำโดยไม่มีความจำเป็นที่จะต้องอดทนต่อความไม่ปลอดภัย ไม่ยุติธรรม หรือการเอารัดเอาเปรียบที่เกิดขึ้น

การร้องทุกข์อาจทำให้หลายคนรู้สึกงุนงงว่าย ยุ่งยาก เลยเก็บไว้เป็นทางเลือกสุดท้าย แต่ถ้าลองมองกลับอีกมุมหนึ่ง การที่คุณยอมให้ผู้ประกอบการที่ไม่ซื่อตรงเอาเปรียบอยู่เรื่อย ๆ เมื่อไรปัญหาจึงจะยุติหรือได้รับการแก้ไข หน้าที่ยังเป็นเหมือนคนที่รู้แล้วว่าข้างหน้ามีอันตราย แต่ก็ยังไม่ยอมบอกคนที่เดินตามมาข้างหลังให้ระวัง จนต้องตกเป็นเหยื่อรายต่อไป มันคือการทำบาปชัด ๆ

จริงอยู่ คุณอาจรู้สึกว่าการเสียเงินไม่มีพลัง แต่ถ้าเพิ่มเป็นสอง สาม สิบ ร้อยหรือพันแล้วละก็ พลังของผู้บริโภคจะช่วยขับเคลื่อนให้สังคมผู้บริโภคมุ่งไปในทิศทางที่ถูกต้องได้ในที่สุด การร้องทุกข์จึงมีประโยชน์ ดังนี้

1. เพื่อแก้ไขปัญหาของตัวเองให้ดีขึ้น แม้มีอาจหวังได้ว่าจะต้องสำเร็จร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เราก็มีสิทธิเต็มร้อยที่จะได้รับการชดเชยเยียวยาความเสียหายที่เกิดขึ้น
2. ผู้บริโภคคนอื่น ๆ ที่ไม่รู้เรื่องราวมาก่อนจะได้รับประโยชน์จากสัญญาณเตือนภัยที่ส่งมาจากเรา ถือเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันปัญหาและปิดช่องโหว่ของกฎหมาย
3. ผู้ประกอบการจะได้มีข้อมูลในการปรับปรุงการผลิตสินค้าและการให้บริการและบอกถึงความต้องการของผู้บริโภค
4. หนึ่งเสียงของผู้บริโภคมีค่ามากกว่าศูนย์ อย่าคิดว่าเสียงของเราจะไม่มีค่า

5. หากมีหลายคนร้องทุกข์เหมือนกัน จะเป็นเครื่องมือในการต่อรองกับผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการ ทำให้ผู้บริโภคเป็นผู้ที่มีพลังที่แท้จริงในการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
6. เมื่อผู้บริโภคมีพลัง ย่อมทำให้เกิดนโยบายที่ดี การแก้ไขกฎหมาย หรือมาตรการต่าง ๆ ที่ออกมาเป็นประโยชน์กับผู้บริโภคโดยรวมมากขึ้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ปัญหาผู้บริโภค

เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้บริโภคจากการใช้สินค้าหรือบริการ โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนรู้จักปัญหาผู้บริโภคที่อาจเกิดขึ้น

2. จุดประสงค์

2.1 ผู้เรียนรู้จักปัญหาผู้บริโภคที่อาจเกิดขึ้นจากการซื้อสินค้าและบริการ

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “สารพันปัญหาผู้บริโภค” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนถึงปัญหาผู้บริโภคที่เคยพบ โดยนำเสนอตัวอย่างปัญหาผู้บริโภค
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “ปัญหาผู้บริโภคและผลกระทบต่อชุมชน” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้เรียนถึงปัญหาผู้บริโภคที่พบ และให้ผู้เรียนจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและวิเคราะห์ผลกระทบต่อที่เกิดขึ้นจากปัญหานั้น ว่าส่งผลอย่างไรต่อชุมชนของตนเอง
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 รูปภาพ “สารพันปัญหาผู้บริโภค” (3.1)
- 4.2 กระดาษเอสี่
- 4.3 ปากกาสี
- 4.4 กระดาษขาว
- 4.5 ข้อมูลใช้สำหรับสอน (3.2)
- 4.6 แบบประเมินผลความรู้ (3.3)
- 4.7 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (3.4)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “สารพันปัญหาผู้บริโศศ” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกปากกาสีและกระดาษเอสี่ให้ผู้เรียนคนละ 1-2 แผ่น ระดมข้อมูล “แบบฝึกหัดสำหรับคาบถัดไป” ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมได้ให้ไว้ในคาบที่ผ่านมา โดยให้ผู้เรียนเขียนลงในกระดาษเอสี่ว่า ปัญหาผู้บริโศศที่ผู้เรียนเจอในชุมชนมีเรื่องอะไรบ้าง
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนนำคำตอบที่ได้มาติดบนกระดานด้วยกระดาษกาว แล้วสรุปปัญหาให้ผู้เรียนฟัง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายของปัญหาผู้บริโศศ โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอน (3.2) และเพิ่มเติมข้อมูลประเด็นปัญหาที่เตรียมมา โดยใช้รูปภาพ “สารพันปัญหาผู้บริโศศ” (3.1) ประกอบการให้ข้อมูล
4. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรเข้าใจถึงความหมายของปัญหาผู้บริโศศและสามารถสังเกตเห็นปัญหาผู้บริโศศที่พบเจอรอบตัวได้

รูปภาพ “สารพันปัญหาผู้บริโภค” (3.1)



นมบุตร หมดอายุ

ที่มา http://www.komchadluek.net/media/img/size_photo_slide/2011/08/05/geabedkkkj9b9hhjbka5a.JPG



โทรศัพท์มือถือระเบิดขณะอยู่ในกระเป๋าเสื้อ

ที่มา http://news.mthai.com/app/uploads/2012/04/main_IMAGE_313.jpg

รูปภาพ “สารพันปัญหาผู้บริโภค” (3.1)



ถูกปฏิเสธการจ่ายเงินประกันชีวิต

ที่มา <http://f.ptcdn.info/788/034/000/1440487685-1187083598-o.jpg>



ได้รับข้อความสั้น (SMS) ชิงชวนชิงรางวัล โดยไม่ได้สมัครใช้บริการ

ที่มา <http://www.thairath.co.th/media/EyWwB5WU57MYnKOViiPi1F4e5BDaDMI5kyxIWWm2zq9YiO4pfMz7R.jpg>

รูปภาพ “สารพันปัญหาผู้บริโภค” (3.1)



ซื้ออาหารเสริมหมามู๋มารับประทาน แล้วเกิดอาการอาเจียน แพ้รุนแรงต้องนอนโรงพยาบาล
ที่มา <http://thaitribune.org/images/2016/6%20June/20-26/Mucuna%20pruriens.jpg>



ซื้อบ้านแล้วปรากฏว่า บ้านเกิดทรุดพังเสียหาย

ที่มา <https://img.pptvthailand.com/resize/Qm8wlWH8ZzefVqRAOcRku8VxsA=/0x0/smart/Y29udGVudHMIMkZmaWxlcyUyRnBoZXQIMkY1NzE3NmU3NGRjNGM2LmpwZw==>

ข้อมูลใช้สำหรับสอน (3.2)

ปัญหาผู้บริโภค คือปัญหาที่มีคู่กรณีสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งคือผู้ประกอบการขายสินค้าหรือให้บริการ อีกฝ่ายคือผู้บริโภคที่เป็นผู้ซื้อสินค้าหรือรับบริการ หมายรวมถึงทั้งผู้ที่เสียค่าตอบแทนและไม่เสียค่าตอบแทนด้วยตนเอง ปัญหาผู้บริโภคเกิดขึ้นจากการที่ผู้บริโภคไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าหรือบริการนั้นตามปกติ เช่น ชื้อนมมากเกินไป แต่พบปัญหว่านมบูดกินไม่ได้ ชื้อโทรศัพท์มาใช้ แต่พบว่าโทรศัพท์เสียโทรออกไม่ได้ เครื่องดับ หรือเติมเงินในโทรศัพท์ไว้ ยังไม่ได้ทันได้ใช้โทรหาใครเงินก็หายไป แล้วมีข้อความสั้น (SMS) ส่งมาบอกว่าได้สมัครใช้บริการดูดวง ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยสมัครขอใช้บริการดังกล่าว สร้างบ้านแล้วไม่มีสระว่ายน้ำตามที่โฆษณา หรือบ้านเกิดการทรุดตัว ทำให้อยู่อาศัยโดยปรกติไม่ได้ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2 “ปัญหาผู้บริโภคและผลกระทบต่อชุมชน” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนยกตัวอย่างปัญหาผู้บริโภคที่พบในชุมชน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอาจยกตัวอย่าง เช่น การขายอาหารเสริมที่อ้างสรรพคุณว่าทำให้ผิวขาว ร้านอาหารหน้าโรงเรียนขายอาหารแพงกว่าร้านอื่น เป็นต้น แล้วให้ผู้เรียนมาจัดเรียงลำดับความรุนแรงของปัญหาผู้บริโภค
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอผู้เรียนอาสาสมัครให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนว่า ปัญหาผู้บริโภคที่พบส่งผลกระทบต่อชุมชนอย่างไร
3. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ปัญหาผู้บริโภคเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ทุกวัน ปัญหาหลายอย่างไม่ได้เกิดกับใครคนใดคนหนึ่ง แต่ส่งผลกระทบต่อคนหลายคน เช่น หากมีร้านค้าร้านหนึ่งในโรงเรียนน่านมหมดอายุมาวางขาย แล้วนักเรียนในโรงเรียนนั้นทุกคนไปซื้อนมจากร้านนั้นมารับประทาน ก็เกิดผลกระทบต่อนักเรียนในโรงเรียน ซึ่งทุกคนอาจท้องเสีย มีอาการปวดท้องรุนแรง หรือปัญหาเรื่องการตั้งเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ในชุมชน หากตั้งในจุดที่ไม่ปลอดภัย เช่น ใกล้บ้านเรือน โรงเรียน หรือโรงพยาบาล ก็อาจทำให้คลื่นที่ปล่อยออกมาจากเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น มีอาการเวียนหัว คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เป็นต้น ดังนั้น เราทุกคนต้องช่วยกันสอดส่อง ดูแลชุมชนของเรา หากพบปัญหาเราต้องไม่นิ่งเฉย ต้องรีบแจ้งผู้ปกครอง หรือคุณครู เพื่อป้องกันไม่ให้อาการนั้นเกิดขึ้นกับคนอื่น แล้วจะทำให้ชุมชนของเราน่าอยู่มากขึ้น

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (3.3) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (3.3) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (3.4)

แบบประเมินผลความรู้ (3.3)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ปัญหาผู้บริโภค

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใด คือปัญหาผู้บริโภค
 - ก. เต็มเงินมือถือ แต่ไม่มียอดเงินเข้า
 - ข. นมบูด
 - ค. ชื้อบ้าน แต่ไม่มีสรว่ายน้ำตามที่โฆษณา
 - ง. ถูกทุกข้อ

2. ข้อใด ไม่ใช่ปัญหาผู้บริโภค
 - ก. ค่ารักษาพยาบาลแพง
 - ข. ดิวเตอร์โกงเงินค่าเรียนพิเศษ
 - ค. ร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด
 - ง. โฆษณาเครื่องสำอางเกินจริง

3. ข้อใด ไม่ใช่ปัญหาผู้บริโภค
 - ก. แดงชื่อโทรศัพท์มือถือมาแล้วเปิดไม่ติด
 - ข. เดินไปถวายสังฆทานให้พระ แต่ภายหลังทราบว่าเป็นสังฆทานมีอาหารหมดอายุ
 - ค. ดวงขอยืมเงินเพื่อนไปซื้อขนมหลังโรงเรียนแล้วไม่คืน
 - ง. เดือนซื้อยาลดความอ้วนจากเฟซบุ๊ก เมื่อทานแล้วพบว่าไม่ได้ผล

4. ข้อใดเป็นปัญหาผู้บริโภคจากการใช้บริการ
 - ก. เอกซื้อขนมปังสังขยามากินแล้วเกิดอาการปวดท้อง
 - ข. บอลซื้อกล่องรับสัญญาณดาวเทียมมา แต่พอติดตั้งแล้วกลับดูไม่ได้
 - ค. เจนขึ้นรถตู้ แต่ปรากฏว่าไม่มีที่นั่งต้องยืนตลอดทาง
 - ง. ก้องซื้อบ้าน แต่ต่อมาบ้านรั่วและทรุดตัวจนไม่สามารถใช้อาศัยได้

5. ข้อใดเป็นปัญหาผู้บริโภคเรื่องการชำระค่าของสินค้า
 - ก. นมกล่องไม่มีฉลากภาษาไทย
 - ข. เต็มเงินโทรศัพท์มือถือแล้ว แต่เงินไม่เข้า
 - ค. รถตู้ไม่มีเข็มขัดนิรภัยสำหรับผู้โดยสาร
 - ง. รถยนต์ซื้อมาได้สามวัน พบว่าเครื่องดับบ่อย

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (3.4)

1. ข้อใด คือปัญหาผู้บริโศศ

ตอบ ง. ฤกทุกข้อ

เพราะทั้ง ก. ข. ค. คือปัญหาของผู้บริโศศ

2. ข้อใด ไม่ใช่ปัญหาผู้บริโศศ

ตอบ ค. ร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด

เพราะร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด ไม่เป็นการเอาเปรียบผู้บริโศศ ส่วน ก. ข. และ ง. เป็นปัญหาผู้บริโศศ ทั้งเรื่องการคิดค่าบริการแพง การโกงเงิน และการโฆษณาเกินจริง

3. ข้อใด ไม่ใช่ปัญหาผู้บริโศศ

ตอบ ค. ดวงขอมืมเงินเพื่อนไปซื้อขนมหลังโรงเรียนแล้วไม่คืน

เพราะเรื่องการขอมืมเงินเพื่อนแล้วไม่ได้คืนตามที่ตกลง ไม่มีคู่กรณีเป็นผู้ประกอบธุรกิจ

4. ข้อใดเป็นปัญหาผู้บริโศศจากการใช้บริการ

ตอบ ค. เจนขึ้นรถตู้ แต่ปรากฏว่าไม่มีที่นั่งต้องยืนตลอด

เพราะปัญหาการใช้บริการรถตู้ เป็นปัญหาการบริการ ส่วน ข้อ ก. ข. และ ง. เป็นปัญหาจากการซื้อสินค้า

5. ข้อใดเป็นปัญหาผู้บริโศศเรื่องการชำระค่างของสินค้า

ตอบ ง. รถยนต์ซื้อมาได้สามวัน พบว่าเครื่องดับบ่อย

เพราะการซื้อรถยนต์มาได้เพียงสามวัน แล้วพบว่าเครื่องดับบ่อย เป็นปัญหาสินค่างรถยนต์ชำระ แต่ ข้อ ก. ข. และ ค. ไม่เกี่ยวข้องกับสินค่างชำระ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การจัดการปัญหาผู้บริโภค เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขและช่องทางการร้องเรียนเมื่อเกิดปัญหาผู้บริโภค โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนใช้สิทธิของตนเองในฐานะผู้บริโภคตาม พ.ร.บ.คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 หรือกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อเรียกร้องให้เกิดการแก้ไขปัญหาและให้เกิดความเป็นธรรม

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนรู้จักช่องทางการร้องเรียน
- 2.2 ผู้เรียนรู้วิธีเตรียมตัวในการร้องเรียน

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนประชุมกลุ่มย่อยเพื่อระดมความคิดว่าต้องทำอะไรเมื่อเกิดปัญหา ควรติดต่อหน่วยงานใด เตรียมหลักฐานอะไรบ้าง และนำเสนอต่อเพื่อนร่วมชั้น
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 บัตรคำ “ปัญหาผู้บริโภค” (4.1)
- 4.2 บัตรคำ “หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน” ตามจำนวนกลุ่มผู้เรียน (4.2)
- 4.3 ใบงานที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.3)
- 4.4 ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.4)
- 4.5 ข้อมูลใช้สำหรับสอน (4.5)
- 4.6 แบบประเมินผลความรู้ (4.6)
- 4.7 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (4.7)
- 4.8 เอกสารแจกหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 (4.8)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (เวลา 30 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายหน้าที่ ความรับผิดชอบของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ทำงานรับเรื่องร้องเรียน โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอน (4.5) และให้ออกสารแจกหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 (4.8) กับผู้เรียนทุกคน
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำ “ปัญหาผู้บริโภค” (4.1) ให้กลุ่มละ 2 ปัญหา โดยบางกลุ่มอาจได้ปัญหาซ้ำกัน แจกบัตรคำ “หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน” (4.2) และใบงานที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.3) ตามจำนวนกลุ่มผู้เรียน จากนั้นให้ผู้เรียนช่วยกันระดมความคิดว่า จากกรณีปัญหาที่แต่ละกลุ่มได้รับนั้น ต้องการได้รับการแก้ไขปัญหาอย่างไร โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอาจยกตัวอย่าง เช่น ต้องการให้ช่อมสินค้า เปลี่ยนสินค้า หรือคืนเงิน เป็นต้น รวมถึงสามารถร้องเรียนต่อหน่วยงานรับเรื่องร้องเรียนหน่วยงานใดได้บ้าง และต้องใช้หลักฐานหรือเอกสารใดบ้างประกอบการร้องเรียน โดยให้กรอกรายละเอียดลงในใบงานที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.3)
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอผู้เรียนอาสาสมัครให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลย โดยใช้ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.4)
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้ว่าหน่วยงานรับเรื่องร้องเรียนใดบ้างที่ดูแลเกี่ยวกับปัญหาผู้บริโภคเรื่องต่าง ๆ และรู้ว่าต้องเตรียมหลักฐานหรือเอกสารใดเพื่อสนับสนุนการร้องเรียน

บัตรคำ “ปัญหาผู้บริโภค” (4.1)

<p>นมบูด น้ำผลไม้หมดอายุ</p>
<p>โทรศัพท์มือถือระเบิดขณะอยู่ในกระเป๋าเสื้อ</p>
<p>ได้รับข้อความสั้น (SMS) ทางมือถือ เชิญชวนชิงรางวัล โดยไม่ได้สมัครใช้บริการ</p>
<p>ซื้อบ้านแล้วพบว่า บ้านเกิดทรุดพังเสียหาย</p>
<p>ถูกปฏิเสธการจ่ายเงินประกันชีวิต</p>
<p>ซื้ออาหารเสริมหมามุ่มมารับประทาน แล้วเกิด อาการอาเจียน แพ้รุนแรงต้องนอนโรงพยาบาล</p>
<p>ดีวีเตอร์โกงเงินค่าเรียนพิเศษ</p>
<p>นั่งรถจักรยานยนต์รับจ้างแล้วถูกเรียกเก็บเงินราคาแพง</p>

บัตรคำ “หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน” (4.2)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)	สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)
กรมการขนส่งทางบก	สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
สถานีตำรวจในท้องที่	สำนักงานคณะกรรมการกำกับ และส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)
คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการ โทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.)	กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.)	ศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคจังหวัด

ใบงานที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.3)

ปัญหาผู้บริโภคร	การแก้ไขปัญหา	หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน	หลักฐานที่ใช้ / ข้อมูลอื่น ๆ

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.4)

ปัญหาผู้บริโภค	การแก้ไขปัญหา	หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน	หลักฐานที่ใช้ / ข้อมูลอื่น ๆ
นมบูด น้ำผลไม้หมด อายุ	ขอเงินคืน, เปลี่ยนสินค้าใหม่, เรียกค่าเสียหาย กรณีต้องซื้อยา หรือไปหาหมอ เพื่อรักษา	อย. สายด่วนโทร. 1556, ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัด, ศูนย์คุ้มครองผู้บริโภคระดับ จังหวัด	รูปถ่ายสิ่งที่พบ, ใบเสร็จหรือข้อมูลร้านที่ซื้อ, วันที่ซื้อ
โทรศัพท์มือถือ ระเบิด ขณะอยู่ ในกระเป๋าเสื้อ	เปลี่ยนโทรศัพท์ เครื่องใหม่, ขอเงินคืนค่า โทรศัพท์, เงินชดเชยเยียวยา กรณีมี ค่ารักษาพยาบาล	สคบ. สายด่วนโทร. 1166, ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัด, ศูนย์คุ้มครองผู้บริโภคระดับ จังหวัด	ใบเสร็จหรือข้อมูลร้านที่ซื้อ, วันที่ซื้อ, ข้อมูลอาการ ของเครื่อง
ได้รับข้อความ สั้น (SMS) ทางมือถือ เชิญชวนชิง รางวัล โดยไม่ได้สมัคร ใช้บริการ	ให้บริษัทผู้ให้ บริการยกเลิกการ ส่งข้อความสั้นที่ เกี่ยวกับการเชิญ ชวนชิงรางวัลทาง มือถือ หากยังมี การส่งมาอีก หลัง จากแจ้งยกเลิก แล้วให้ กสทช. ที่ เป็นหน่วยงาน กำกับดูแลโทรศ ปรับตามกฎหมาย	กสทช. สายด่วนโทร. 1200, ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัด, ศูนย์คุ้มครองผู้บริโภคระดับ จังหวัด	เก็บข้อความดังกล่าวไว้เป็น หลักฐาน และจดบันทึก ลงในกระดาษ วัน เวลาที่มี การส่งข้อความ ผู้ส่ง และ เนื้อหาที่ส่ง

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “มีปัญหาแล้วทำไง” (4.4)

ปัญหาผู้บริโภค	การแก้ไขปัญหา	หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน	หลักฐานที่ใช้ / ข้อมูลอื่น ๆ
ซื้อบ้านแล้วพบว่าบ้านเกิดทรุดพังเสียหาย	ขอเงินคืน, ขอให้ซ่อมแซมบ้านให้กลับสู่สภาพเดิม, ขอให้ชดใช้ค่าเสียหาย กรณีมีทรัพย์สินในบ้านเกิดความเสียหาย	สคบ. สายด่วนโทร. 1166, ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัด, ศูนย์คุ้มครองผู้บริโภคระดับจังหวัด	ใบโฆษณา, สัญญาซื้อขาย, รูปถ่ายบ้านก่อนและหลังทรุด
ถูกปฏิเสธการจ่ายเงินประกันชีวิต	ให้บริษัทที่ขายประกันจ่ายเงินให้ครบตามสัญญาประกันภัย, ให้ตรวจสอบตัวแทนเสนอประกันว่ามีใบอนุญาตถูกต้องหรือไม่	คปภ. สายด่วนโทร. 1186, ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัด, ศูนย์คุ้มครองผู้บริโภคระดับจังหวัด	ชื่อบริษัทที่ขายประกัน, ข้อมูลตัวแทนเสนอประกัน (หากมี) , กรมธรรม์ประกันภัย (หากมี)
ซื้ออาหารเสริมหมาม่วยมารับประทานแล้วเกิดอาการอาเจียนแพ้รุนแรงต้องนอนโรงพยาบาล	ให้ตรวจสอบผลิตภัณฑ์และโฆษณาอาหารเสริมว่ามีการขออนุญาตถูกต้องหรือไม่, ให้จ่ายเงินชดเชยเยียวยา และค่ารักษาพยาบาล	อย. สายด่วนโทร. 1556, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) , ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัด	รูปถ่ายสิ่งที่พบ, ใบเสร็จหรือข้อมูลร้านที่ซื้อ, วันที่ซื้อตัวสินค้า และอาหารเสริม, ใบรับรองแพทย์, ใบเสร็จค่ารักษา
ติวเตอร์โกงเงินค่าเรียนพิเศษ	ให้คืนเงินค่าเรียนพิเศษ	สถานีตำรวจในท้องที่, ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัด	ใบเสร็จค่าเรียนพิเศษ, ภาพถ่ายติวเตอร์ (หากมี) , ใบโฆษณาเรียนพิเศษ, บัตรประชาชนของผู้เสียหาย

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “มีปัญหาลแล้วทำไง” (4.4)

ปัญหาผู้บริโภค	การแก้ไขปัญหา	หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน	หลักฐานที่ใช้ / ข้อมูลอื่น ๆ
นั่งรถ จักรยานยนต์ รับจ้าง แล้วถูก เรียกเก็บเงิน ราคาแพง	ให้ตรวจสอบคน ขับมอเตอร์ไซด์ เพื่อลงโทษปรับ ตามกฎหมาย, ให้คืนเงิน ส่วนที่เหลือจาก ค่าโดยสารปกติ	กรมการขนส่งทางบก 1584, สำนักงานเขตทุกเขต	ข้อมูลผู้ให้บริการ ชื่อ-นามสกุล, เลขทะเบียน รถ, หมายเลขวิน (เบอร์) , จุดจอดวิน, จุดรับ-ส่ง, วันเวลาเกิดเหตุหรือใช้บริการ

ข้อมูลใช้สำหรับสอน (4.4)

เนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานของรัฐยังไม่มีกรรวมศูนย์ จึงจำเป็นที่ผู้บริโภคต้องทราบว่าหน่วยงานใดทำงานรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไรบ้าง ดังนี้

1. **เรื่องอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์** อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ดังนั้น ปัญหานมบูด อาหารหมดอายุ รวมถึงปัญหาโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาหารเสริมเกินจริง เครื่องสำอางไม่มีคุณภาพ หน่วยงานที่ดูแลคือ อย. หากเป็นต่างจังหวัดสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.)

2. **เรื่องฉลาก โฆษณาและสัญญา ที่เกี่ยวกับสินค้าและบริการต่าง ๆ ที่ไม่มีหน่วยงานรัฐอื่นรับผิดชอบเฉพาะ รวมถึงปัญหาด้านที่อยู่อาศัย** อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) ดังนั้น ปัญหาโทรศัพท์มือถือ ชื้อมาไม่เกิน 7 วัน ดับบ่อย ๆ รวมถึงซื้อบ้าน ไม่มีสรวายน้ำตามโฆษณา จึงเป็นเรื่องที่อยู่ในความดูแลของ สคบ.

3. **เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต การให้บริการของเครือข่ายโทรศัพท์มือถือต่าง ๆ เช่น AIS, DTAC, TRUE, TOT, 3BB, TT&T เป็นต้น** อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) ดังนั้น ปัญหาเติมเงินมือถือ ไม่มียอดเงินเข้า หรือได้รับข้อความสั้น (SMS) ปรกวนทั้งวัน เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการให้บริการโทรคมนาคม จึงเป็นเรื่องที่ต้องร้องเรียนให้ กสทช. ดำเนินการกับเครือข่ายโทรศัพท์มือถือที่รับผิดชอบ

4. **ปัญหาการให้บริการจากระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง) เช่น เรื่องค่ารักษาพยาบาล การให้บริการของโรงพยาบาล รวมถึงศูนย์บริการต่าง ๆ และเรื่องสิทธิของผู้ใช้บริการด้านสาธารณสุข** อยู่ในความดูแลของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ดังนั้น ปัญหาเรื่องถูกเรียกเก็บค่ารักษาพยาบาลแพง หรือหมอรักษาผิดพลาด จึงสามารถร้องเรียนให้หน่วยงานนี้ช่วยตรวจสอบได้

5. **เรื่องการคุ้มครองสิทธิประโยชน์ของประชาชนด้านการประกันภัย** อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) ดังนั้น ปัญหาหลอกขายประกันทางโทรศัพท์ จึงอยู่ในความดูแลของ คปภ.

6. **เรื่องประชาชนถูกหลอก ถูกโกง ทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต ร่างกายและทรัพย์สิน** สถานีตำรวจในท้องที่เป็นหน่วยงานที่ใกล้ชิดประชาชนอย่างมาก และสามารถช่วยเหลือในการดำเนินคดีอาญากับผู้ที่ทำผิดกฎหมายได้ ดังนั้น ปัญหาตัวเตอร้โกงเงินค่าเรียนพิเศษ เป็นเรื่องที่ประชาชนถูกฉ้อโกง ทำให้ได้รับความเสียหาย จึงสามารถไปแจ้งความกับตำรวจเพื่อให้ดำเนินคดีได้

7. **ปัญหาจากการซื้อสินค้า เช่น ราคาสินค้าไม่ตรงกับป้ายราคา ได้สินค้าไม่ตรงตามจำนวนเงินที่จ่าย หรือสินค้าที่วางขายมีราคาสูงเกินไปกว่าปกติ** อยู่ในความดูแลของกรมการค้าภายใน สังกัดกระทรวงพาณิชย์

8. **เรื่องการไม่ได้รับบริการรถโดยสารสาธารณะที่ดี เช่น รถทัวร์โดยสาร รถเมล์ รถสองแถว แท็กซี่ รถสามล้อ ตุ๊กตุ๊ก ฯลฯ หรือถูกเรียกเก็บค่าโดยสารแพงเกินไป** อยู่ในความดูแลของกรมการขนส่งทางบก

กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (4.6) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (4.6) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (4.7)

แบบฝึกหัดสำหรับคาบถัดไป

ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนไปค้นหาโฆษณามา 1 ชิ้น เพื่อมาเล่าให้เพื่อนฟังในคาบถัดไปว่าเป็นโฆษณาอะไร มีใครนำเสนอในโฆษณา และผู้เรียนสนใจจะซื้อสินค้าหรือบริการตามโฆษณานั้นหรือไม่ เพราะอะไร

แบบประเมินผลความรู้ (4.6)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การจัดการปัญหาผู้บริโภค

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เมื่อพบโฆษณา เครื่องสำอาง เกินจริงหรือเป็นเท็จควรแจ้งหน่วยงานใด
 - ก. กรมการขนส่งทางบก
 - ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - ค. กรมการค้าภายใน
 - ง. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

2. เมื่อเจอปัญหาขายประกันทางโทรศัพท์ควรแจ้งหน่วยงานใด
 - ก. สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย
 - ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - ค. กรมการค้าภายใน
 - ง. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

3. กรมการขนส่งทางบกรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร
 - ก. ค่ารักษาพยาบาลแพง
 - ข. ขายประกันทางโทรศัพท์
 - ค. รถตู้บรรทุกผู้โดยสารเกิน
 - ง. ถูกทุกข้อ

4. สมหมายได้รับข้อความสั้น (SMS) ทางมือถือ เชิญชวนชิงรางวัล โดยไม่ได้สมัครใช้บริการ ถ้าสมหมายอยากให้ยกเลิกการส่ง SMS ต้องร้องเรียนหน่วยงานใด
 - ก. กรมการขนส่งทางบก
 - ข. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
 - ค. กรมการค้าภายใน
 - ง. สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.)

5. อะไรคือสิ่งที่ต้องเตรียมไปร้องเรียน กรณีซื้อบ้านแล้วปรากฏว่า บ้านเกิดทรุดพังเสียหาย
 - ก. ใบโฆษณาขายบ้าน
 - ข. รูปถ่ายบ้านที่ทรุด
 - ค. สัญญาซื้อขาย
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (4.7)

1. เมื่อพบโฆษณา เครื่องสำอาง เกินจริงหรือเป็นเท็จควรแจ้งหน่วยงานใด
 ตอบ ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 เพราะสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบเรื่อง การโฆษณาในยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
2. เมื่อเจอปัญหาขายประกันทางโทรศัพท์ควรแจ้งหน่วยงานใด
 ตอบ ก. สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย
 เพราะสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) เป็นหน่วยงานหลักที่ทำหน้าที่คุ้มครองผู้บริโภค กรณีทำสัญญาประกันทุกประเภท รวมถึงการ ขายประกันทางโทรศัพท์ด้วย
3. กรมการขนส่งทางบก รับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร
 ตอบ ค. รถตู้บรรทุกผู้โดยสารเกิน
 เพราะกรมการขนส่งทางบก เป็นหน่วยงานที่ดูแลเรื่องบริการขนส่งสาธารณะ
4. สมหมายได้รับข้อความสั้น (SMS) ทางมือถือ เชิญชวนชิงรางวัล โดยไม่ได้สมัครใช้บริการ ถ้าสมหมายอยากหลีกเลี่ยงการส่ง SMS ต้องร้องเรียนหน่วยงานใด
 ตอบ ง. สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการ โทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.)
 เพราะปัญหาเรื่องการได้รับข้อความสั้น (SMS) ทางมือถือรบกวน อยู่ในความดูแลของ สำนักงาน คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.)
5. อะไรคือสิ่งที่ต้องเตรียมไปร้องเรียน กรณีซื้อบ้านแล้วปรากฏว่า บ้านเกิดทรุดพังเสียหาย
 ตอบ ง. ถูกทุกข้อ
 เพราะทั้งใบโฆษณาขาย รูปถ่ายบ้าน และสัญญาซื้อขาย เป็นหลักฐานสำคัญที่ต้องเตรียมเพื่อ ใช้ร้องเรียนปัญหาบ้านทรุดพังเสียหาย

เอกสารแจกหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 (4.8)

หน่วยงานรับเรื่องร้องเรียนจัดการปัญหาผู้บริโภค

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สายด่วน 1556
อาคาร 3 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
88/24 ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
2. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) สายด่วน 1166
120 อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น 5 ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
3. กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ สายด่วน 1569
44/100 ถนนสนามบินน้ำ-นนทบุรี ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 02-547-5357
4. กรมการขนส่งทางบก สายด่วน 1487
2479 ตรงข้ามซอยสุขุมวิท 62/1 ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 02-332-9688
5. สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม
แห่งชาติ (กสทช.) สายด่วน 1200
87 ถนนพหลโยธิน ซอย 8 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02-271-0151
6. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) สายด่วน 1330
120 หมู่ 3 ชั้น 2-4 อาคารรวมหน่วยงานราชการ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา
5 ธันวาคม 2550 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ 02-141-4000
7. สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)
สายด่วน 1186
22/79 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 02-515-3999
8. กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค สายด่วน 1135
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา อาคาร B ชั้น 4 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ 02-142-1050

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จับตาโฆษณา

เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านการเลือกบริโภคสื่อประเภทต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร เป็นต้น โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้เบื้องต้นในการพิจารณาข้อมูลจากสื่อชนิดต่าง ๆ โดยยกตัวอย่างจากโฆษณาที่ใช้ผู้มีชื่อเสียงเป็นผู้นำเสนอโฆษณาที่วัยรุ่นชอบดูเป็นประจำ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เท้าทันการรับชม รับฟัง และดูข้อมูลจากการโฆษณาต่าง ๆ ในยุคปัจจุบัน

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนรับรู้และเข้าใจว่า โฆษณาใช้ผู้มีชื่อเสียงในการโน้มน้าวให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อ ใช้สินค้าหรือบริการต่าง ๆ
- 2.2 ผู้เรียนเห็นกลยุทธ์ของการโฆษณา ที่ชวนให้ผู้บริโภคเชื่อถือสินค้าหรือบริการ

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “หน้านี้โฆษณาใด” เป็นกระบวนการให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มวิเคราะห์ว่า ผู้มีชื่อเสียงดังกล่าวมีโฆษณาตัวใดบ้าง ด้วยการนำรูปนักแสดง นักร้อง ศิลปิน หรือผู้มีชื่อเสียงที่เป็นที่รู้จักในสังคมมาให้วิเคราะห์
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “แฟนพันธุ์แท้โฆษณา กลยุทธ์โฆษณา” เป็นกระบวนการวิเคราะห์กรอบการคิดโฆษณาว่า ผู้ที่ทำโฆษณาต้องการสื่อสารอะไร หรือใช้กลยุทธ์ใดในการโฆษณา
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 คลิปโฆษณา จำนวน 5-7 เรื่อง
- 4.2 รูปภาพ “หน้านี้โฆษณาใด” (5.1)
- 4.3 ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “หน้านี้โฆษณาใด” (5.2)
- 4.4 รูปภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3)
- 4.5 ตัวอย่างคำตอบของภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.4)

- 4.6 ข้อมูลใช้สำหรับสอน (5.5)
- 4.7 กระดาษปรู๊ฟ
- 4.8 กระดาษเอสี่
- 4.9 ปากกาเคมี
- 4.10 แบบประเมินผลความรู้ (5.6)
- 4.11 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (5.7)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “หน้านี้โฆษณาใด” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้ผู้เรียนเล่า “แบบฝึกหัดสำหรับคาบถัดไป” ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมได้ให้ไว้ในคาบที่ผ่านมาว่า โฆษณาที่ผู้เรียนไปดูมานั้น “เป็นโฆษณาอะไร” “มีใครนำเสนอในโฆษณา” และผู้เรียน “สนใจจะซื้อสินค้าหรือบริการตามโฆษณานั้นหรือไม่ เพราะอะไร”
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำคลิปโฆษณา จำนวน 5-7 เรื่องให้ผู้เรียนดูแล้วตั้งคำถามว่า “นักแสดงคนนี้เป็นใคร” และ “เขาหรือเธอโฆษณาสินค้าหรือบริการอะไรบ้าง”
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษปรู๊ฟ ปากกาเคมี และรูปภาพ “หน้านี้โฆษณาใด” (5.1) ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และเขียนลงในกระดาษปรู๊ฟว่า “นักแสดงในภาพโฆษณาสินค้าหรือบริการใดบ้าง” และ “เพราะอะไรผู้เรียนจึงสามารถจดจำโฆษณาชิ้นนั้น ๆ ได้”
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอผู้เรียนอาสาสมัครให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง แล้วให้กลุ่มที่เหลือเพิ่มเติมประเด็นและเฉลยโดยใช้ ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “หน้านี้โฆษณาใด” (5.2)
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

- การโฆษณา คือการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจในการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริโภค โดยอาศัยช่องทางสื่อต่าง ๆ ซึ่งยิ่งธุรกิจการค้าเติบโตมากเท่าไร การแข่งขันเพื่อขายสินค้าและบริการยิ่งรุนแรง

- โฆษณาส่วนใหญ่นิยมใช้ดาราดังเป็นพรีเซ็นเตอร์ เพราะจดจำได้ง่าย และเร็วกว่าโฆษณาที่ไม่มีพรีเซ็นเตอร์

- การใช้ดารามาเป็นพรีเซ็นเตอร์ ค่าตัวจะขึ้นอยู่กับความถี่ในการแสดง และความโด่งดังของละครเรื่องที่ดารานั้นแสดง ยิ่งละครดังมาก เรตติ้งดี ค่าตัวก็ยิ่งแพง

รูปภาพ “หน้านี้โฆษณาใด” (5.1)

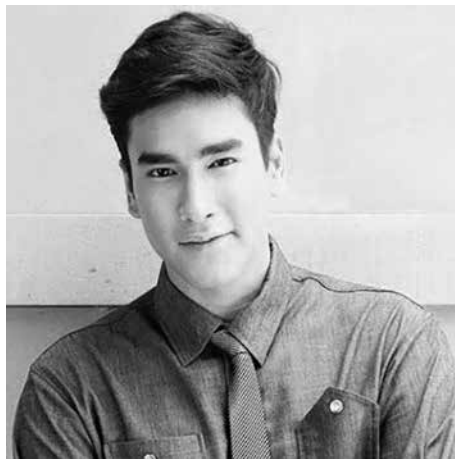
(*ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนรูปผู้มีชื่อเสียงตามความนิยมในปัจจุบัน)

ภาพที่ 1



ที่มา <https://image.dek-d.com/27/0487/3344/119235099>

ภาพที่ 2

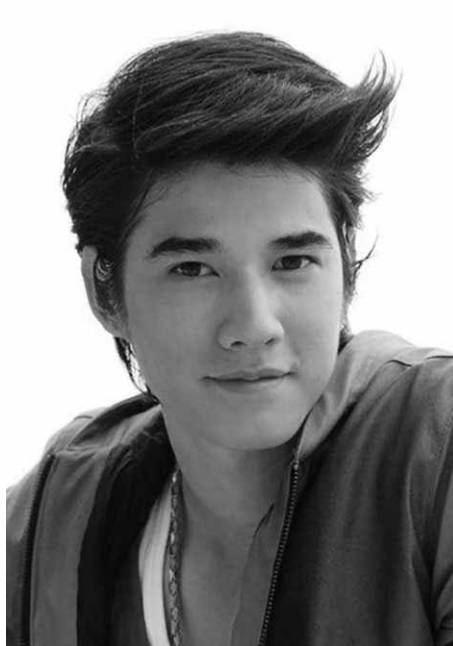


ที่มา <https://fbi.dek-d.com/27/0202/9229/119286927>

รูปภาพ “หน้านี้โฆษณาใด” (5.1)

(*ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนรูปผู้มีชื่อเสียงตามความนิยมในปัจจุบัน)

ภาพที่ 3



ที่มา <http://darafashion.gmember.com/wp-content/uploads/2013/04/0820.jpg>

ภาพที่ 4



ที่มา <http://f.ptcdn.info/375/009/000/1378476940-1186673226-o.jpg>

รูปภาพ “หน้านี้โฆษณาใด” (5.1)

(*ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนรูปผู้มีชื่อเสียงตามความนิยมในปัจจุบัน)

ภาพที่ 5



ที่มา https://2.bp.blogspot.com/-iCooAhZ39uE/VbhyYoQV0pI/AAAAAAAAaEE/_Ch8Y9U-QwI/s1600/%25E0%25B8%25A3%25E0%25B8%25B9%25E0%25B8%259B%25E0%25B8%25A0%25E0%25B8%25B2%25E0%25B8%259E%2B9.png

ภาพที่ 6



ที่มา <http://f.ptcdn.info/879/026/000/1419498000-Cher1-o.jpg>

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “หน้านี้โฆษณาใด” (5.2)

ภาพที่ 1 เจมส์ จิรายุ ตั้งศรีสุข

ตัวอย่างโฆษณา โยเกอร์ตเมจิ บัลแกเรีย, AIS, มินิทเมต พัลพิ, บาโอจิ, โตโยต้า วีออส

ภาพที่ 2 ณเดชน์ คูกิมิยะ

ตัวอย่างโฆษณา True, เลย์ , แบรินส์วีต้าเบอร์รี่สกัดเข้มข้น, เอส, ย้าย่า, แอร์เอเชีย, เซเว่น อีเลฟเว่น, ชาเขียวโออิชิ

ภาพที่ 3 มาริโอ้ เมาเร่อ

ตัวอย่างโฆษณา นิซชิน, GATSBY Moving Rubber , มิตชูบิชิ มिरาจ, แป้งพัฟ Cathy Dolls AA, พอนด์ส เมน, คาลพิส แลคโตะ

ภาพที่ 4 ญาญา อุรัสยา เสปอร์บันด์

ตัวอย่างโฆษณา ลอรีเอะ, แบรินส์รังนกแท้, ลิปตัน, เลย์, แพนทีน, บางกอกแอร์เวย์, เซเว่น อีเลฟเว่น

ภาพที่ 5 พุฒ พุฒิชัย เกษตรสิน

ตัวอย่างโฆษณา ขนมห้าวบกรอบตรายูกิ, ครีมกันแดด Cathy Doll, ชาเขียวโออิชิ , SALZ, มาม่าหมูสับ, ยามาฮ่า พีโน้

ภาพที่ 6 พลอย เหมอมาลัย บุญยศศักดิ์

ตัวอย่างโฆษณา สก๊อต คอลลาเจน-โอร่า, ทเวลฟ์ พลัส ชาวเวอร์ ครีม, มิสทีน, หมากฝรั่งไทร์เด็นท์, ลอรีเอะ, สเนลไวท์ ชันสกกรีน, เซฟโรเลต ครูซ

กิจกรรมที่ 2 “แฟนพันธุ์แท้โฆษณา กลยุทธ์โฆษณา” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม (กิจกรรมนี้อาจทำรายบุคคลได้ โดยไม่จำเป็นต้องรวมกลุ่ม) จากนั้นแจกกระดาษเอสี่และปากกาเคมี
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามชวนคิดกับผู้เรียนก่อนนำเข้าสู่กิจกรรมว่า “ทราบหรือไม่ว่าโฆษณาใช้วิธีการใดบ้าง ในการจูงใจให้เราซื้อสินค้าหรือบริการ”
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกลยุทธ์การโฆษณาให้ผู้เรียนฟัง โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอน (5.5)
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกติกาการทำกิจกรรม คือผู้ดำเนินกิจกรรมจะเปิดรูปภาพโฆษณา สื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3) ค้างไว้ 30 วินาทีต่อภาพแล้วคว่ำลง จากนั้นให้ผู้เรียนเขียนกลยุทธ์หรือวิธีการนำเสนอขาย เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ ทำเช่นนี้จนครบทุกภาพ
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยคำตอบ โดยใช้ตัวอย่างคำตอบของภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.4) พร้อมให้คะแนนข้อละ 1 คะแนน ใครหรือกลุ่มใดได้คะแนนมากที่สุด ถือเป็น “แฟนพันธุ์แท้โฆษณา กลยุทธ์โฆษณา”
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้ผู้เรียนเข้าใจ โดยตั้งคำถามให้ผู้เรียนอภิปรายว่า “เหตุใดผู้เรียนจึงจำซื้อสินค้าต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ” และให้ผู้เรียนประเมินตนเองว่าตกเป็นเหยื่อโฆษณาหรือไม่
7. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้เท่าทันกลยุทธ์โฆษณา เพราะจะช่วยให้สามารถถ่วงถ่วงข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการ และจะทำให้กลายเป็นผู้บริโภคที่มีวิจารณญาณ ไม่ตกเป็นเหยื่อของโฆษณา

รูปภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3)

ภาพที่ 1



ที่มา http://www.adintrend.com/show_ad.php?id=7961

ภาพที่ 2



ที่มา http://www.adintrend.com/show_ad.php?id=7939

รูปภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3)

ภาพที่ 3



ที่มา http://www.adintrend.com/show_ad.php?id=8032

ภาพที่ 4



ที่มา http://www.adintrend.com/show_ad.php?id=7773

รูปภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3)

ภาพที่ 5



ที่มา <https://www.google.co.th/search?q=โฆษณาครีมทาผิวขาว&espv>

ภาพที่ 6



ที่มา <http://health.sawasdmarket.com/อื่นๆ/view/108508>

รูปภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3)

ภาพที่ 7



ที่มา <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/715001>

ภาพที่ 8



ที่มา <http://www.maamai.com/waiwai-cup-noodle-free-stamp-7-11/>

รูปภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3)

ภาพที่ 9



ที่มา <http://promotions.co.th/สำรวจตลาด/สินค้าทั่วไป/online-shopping-experiences/โปรโมชั่น-enfagrow-ที่-venbi-ลดสูงสุด-17.html>

ภาพที่ 10



ที่มา ละครชิตคอมเรื่องเป็นต่อ ช่องวัน

รูปภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.3)

ภาพที่ 11



ที่มา <http://www.footy433.com/th/34625>

ตัวอย่างคำตอบของภาพโฆษณาสื่อสิ่งพิมพ์ หรือการจับภาพหน้าจอชิ้นงานโฆษณา (5.4)

ภาพที่ 1 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การนำบุคคลมีชื่อเสียงมาเป็นผู้แสดงนำ

ภาพที่ 2 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การนำบุคคลมีชื่อเสียงมาเป็นผู้แสดงนำ

ภาพที่ 3 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การบรรยายสรรพคุณสินค้า

ภาพที่ 4 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การนำบุคคลมีชื่อเสียงมาเป็นผู้แสดงนำ

ภาพที่ 5 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การดึงดูดทางเพศ เซ็กส์ ภาพกระตุ้นภาวะทางเพศ ความสวย ความหล่อ ความขาว หรือเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก

ภาพที่ 6 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การดึงดูดทางเพศ เซ็กส์ ภาพกระตุ้นภาวะทางเพศ ความสวย ความหล่อ ความขาว หรือเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก

ภาพที่ 7 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การลดแลกแจกแถมและการนำบุคคลมีชื่อเสียงมาเป็นผู้แสดงนำ

ภาพที่ 8 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การลดแลกแจกแถม

ภาพที่ 9 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การเจาะจงกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

ภาพที่ 10 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การโฆษณาแฝงในละคร

ภาพที่ 11 กลยุทธ์ที่ใช้ คือ การสนับสนุนกีฬาฟุตบอล

ข้อมูลใช้สำหรับสอน (5.5)

กลยุทธ์การโฆษณา เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ มีดังนี้

1. การจับบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นที่น่าจดจำ มาเป็นผู้นำเสนอสินค้าหรือบริการ เพราะง่ายต่อการจดจำ สร้างภาพลักษณ์ที่ดีต่อสินค้า

2. การใช้สโลแกน คำสั้นๆ เพลงประกอบโฆษณา เพราะง่ายต่อการได้ยิน การจดจำและติดปาก

3. ใช้เทคนิค โดยการแฝงโฆษณาในละคร ข่าว ภาพยนตร์ หรือสื่อออนไลน์ เป็นโฆษณาที่ไม่บอกตัวสินค้าหรือคุณลักษณะสินค้าโดยตรงแต่แอบแฝงไว้ เช่น ในฉากละคร ละครซิตคอม บทพูดของตัวละคร การแข่งกีฬา เป็นต้น

4. การใช้การดึงดูดทางเพศ เซ็กซี่ ภาพกระตุ้นภาวะทางเพศ ความสวย ความหล่อ ความขาว หรือเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก นิยมทำให้ผู้ชมเกิดอารมณ์และความรู้สึกคล้อยตาม ดึงดูดโดยสินค้าไม่มีคุณสมบัติโดดเด่นแต่เน้นพิธีเซ็กซี่แต่งกายหวาบหวิว

5. ส่งเสริมการขายผ่านการชิงโชค ลด แลก แจก แถม ตามธรรมชาติคนส่วนมากจะชอบของถูกของได้เปล่า การลด แลก แจก แถมจึงเป็นกลยุทธ์ทางโฆษณาเพื่อจูงใจให้ผู้บริโภคคิดว่า คຸ່ມคຸ່ມ ราคาถูกและเอารางวัลมาล่อตาล่อใจ

6. เจาะจงกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ มุ่งเน้นขายกลุ่มที่ต้องการ เช่น ผู้หญิง วัยรุ่น คนรักสุขภาพ เป็นต้น เพื่อต้องการสนองตอบรสนิยมและวิถีการดำเนินชีวิต

7. บรรยายสรรพคุณสินค้าโดยตรง เช่น การบอกสรรพคุณสมุนไพรที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ เป็นต้น (ข้อสังเกตส่วนใหญ่ใส่ในปริมาณน้อย จึงต้องบริโภคเป็นจำนวนมากจึงจะเกิดสรรพคุณ)

8. การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อสังคม สร้างภาพลักษณ์สินค้าหรือบริการที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ทำให้ผู้บริโภครู้สึกดีที่สินค้าหรือบริการทำเพื่อสาธารณะประโยชน์ สังคม หรือสิ่งแวดล้อม อาทิ การแจกผ้าห่มแก่ผู้ประสบภัยหนาวและการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยของสินค้าบางประเภท

ที่มา เนื้อหาบางส่วนโดย คู่มือวัยมันส์ เท้าทันสื่อ คู่มือจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้เท้าทันสื่อเพื่อสุขภาพ

<https://www.resource.thaihealth.or.th/library/hot/14008>

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (5.6) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (5.6) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (5.7)

แบบประเมินผลความรู้ (5.6)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง จัปตาโฆษณา

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. วิธีการในการโฆษณาเพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการคือข้อใด

- ก. การใช้บุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นที่น่าจดจำ มาเป็นผู้นำเสนอสินค้าหรือบริการ
- ข. การใช้สโลแกน คำสั้น ๆ เพลงประกอบโฆษณา
- ค. การส่งเสริมการขายผ่านการชิงโชค ลด แลก แจก แถม
- ง. ถูกทุกข้อ

2. การขายผ่านการชิงโชค ลด แลก แจก แถม คือข้อใด

- ก. 
- ข. 
- ค. 
- ง. 

3. ทำไมถึงใช้ดาราที่มีชื่อเสียงในการทำโฆษณาต่าง ๆ

- ก. เพราะเป็นที่รู้จัก
- ข. เพราะมีบุคลิกที่ดี
- ค. เพราะถ้าเอาคนที่ไม่เป็นที่รู้จักก็ไม่มีคนสนใจ
- ง. ถูกทุกข้อ

4. เมื่อเราชม / รับสื่อโฆษณาเราต้องทำอะไรเป็นอันดับแรก

- ก. ตัดสินใจโทรสั่งซื้อสินค้าที่โฆษณาทันที
- ข. พิจารณารายละเอียดของสินค้าหรือบริการนั้น
- ค. บอกให้เพื่อนซื้อ
- ง. เฉย ๆ

5. เมื่อได้ยินคำว่า “อาวุธไอเคะ ไม่ต้องตอบคำถามสุขภาพซักคำถาม ทำเลย” โฆษณานี้คือโฆษณาอะไร

- ก. ประกันชีวิต
- ข. สายการบิน
- ค. โรงพยาบาล
- ง. ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (5.7)

1. วิธีการในการโฆษณาเพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการคือข้อใด

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทั้งข้อ ก. ข. และ ค. นั้น เป็นกลยุทธ์ในการโฆษณาเพื่อโน้มน้าวให้ตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการนั้น ๆ

2. การขายผ่านการชิงโชค ลด แลก แจก แถม คือข้อใด



ตอบ ข้อ ก.

เพราะเป็นภาพโฆษณาที่แจ้งว่าการซื้อสินค้าครบ 40 บาท จะได้แถมบottle ใช้แทนเงินหรือสะสม แลกซื้อสินค้าพรีเมียมได้

3. ทำไมถึงใช้ดารามีชื่อเสียงในการทำโฆษณาต่าง ๆ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะโฆษณากับดารามีชื่อเสียงที่อยู่คู่กัน สินค้าส่วนใหญ่นิยมใช้ดาราดังเป็นพรีเซ็นเตอร์ เนื่องจากทำให้จดจำได้ง่ายและรวดเร็วกว่าโฆษณาที่ไม่มีพรีเซ็นเตอร์ โฆษณาที่ใช้ดาราก็เห็นผล สามารถสร้างการรับรู้ให้กับผู้บริโภคได้เร็วกว่า

4. เมื่อเราชม / รับสื่อโฆษณา เราต้องทำอะไรเป็นอันดับแรก

ตอบ ข. พิจารณารายละเอียดของสินค้าหรือบริการนั้น

เพราะเมื่อเราชม / รับสื่อโฆษณา ต้องพิจารณาเพื่อดูเรื่องความเป็นจริง คุณภาพ และงบประมาณตามความเหมาะสม ประกอบการตัดสินใจซื้อทุกครั้ง

5. เมื่อได้ยินคำว่า “อาวุโสโอเค ไม่ต้องตอบคำถามสุขภาพซักคำถาม ทำเลย” โฆษณานี้คือโฆษณาอะไร

ตอบ ก. ประกันชีวิต

เพราะเป็นสโลแกนขายประกันชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ภัยพิบัติทางธรรมชาติโดยสาธารณชน เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านบริการสาธารณะ โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจเรื่องรถโดยสารสาธารณะ ที่เป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน และช่องทางการแก้ไขปัญหาเรื่องรถโดยสารสาธารณะ รวมถึงได้รู้จักหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องรถโดยสารสาธารณะ
- 2.2 ผู้เรียนมีความรู้ในการเลือกใช้บริการรถโดยสารสาธารณะที่ปลอดภัย

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “รู้จักรถโดยสารสาธารณะกัน” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนรู้ ได้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องรถโดยสารสาธารณะ
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนรู้ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรถโดยสารที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย รวมถึงสามารถเลือกใช้บริการรถโดยสารที่ปลอดภัยได้
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 กระดาษปฐพี
- 4.2 ปากกาเคมี หรือสีเทียน
- 4.3 กระดาษขาว
- 4.4 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (6.1)
- 4.5 บัตรคำ “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.2)
- 4.6 เฉลยกิจกรรมที่ 2 “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.3)
- 4.7 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (6.4)

4.8 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (6.5)

4.9 แบบประเมินผลความรู้ (6.6)

4.10 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (6.7)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “รู้จักรถโดยสารสาธารณะกัน” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “ผู้เรียนสามารถเดินทางมาโรงเรียนด้วยวิธีไหนได้บ้าง” และ “บอกชื่อรถโดยสารสาธารณะประเภทต่าง ๆ มาให้มากที่สุด”
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอผู้เรียนอาสาสมัครให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลเพิ่มเติมและสรุปเนื้อหา โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (6.1)
5. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้ว่าตนเองใช้บริการรถโดยสารสาธารณะใดบ้างในการเดินทาง และสามารถระบุได้ว่ารถโดยสารที่เคยพบเห็นเป็นรถโดยสารสาธารณะหรือไม่ เพราะอะไร

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (6.1)

รถโดยสารสาธารณะ คือการบริการขนส่งผู้โดยสารโดยรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ทุกชนิด โดยจะมีการเรียกเก็บค่าโดยสารหรือค่าตอบแทนในการใช้บริการ ได้แก่ รถยนต์โดยสารประจำทาง คือรถยนต์โดยสารที่ให้บริการประจำทางทั้งในเขตตัวเมืองและส่วนภูมิภาค เช่น รถเมล์ธรรมดา รถเมล์ปรับอากาศ รถเมล์ทางด่วน รถทัวร์ เป็นต้น รถยนต์โดยสารไม่ประจำทาง คือรถยนต์โดยสารที่ให้บริการทั่วไป ไม่ประจำเส้นทางใดเส้นทางหนึ่ง เช่น รถแท็กซี่ รถตู้โดยสาร รถยนต์ทัศนาจร เป็นต้น

เรือ คือพาหนะให้บริการที่ใช้เดินทางทางน้ำ ได้แก่ เรือให้บริการประจำทาง เช่น เรือขนส่งผู้โดยสารในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เป็นต้น และเรือให้บริการไม่ประจำทาง อย่างเรือรับจ้างทั่วไป เช่น เรือนำเที่ยว เป็นต้น

รถไฟ คือรถโดยสารที่ให้บริการประจำทางทั้งในเขตตัวเมืองและส่วนภูมิภาค มีจุดจอดชัดเจน โดยปกติคันแรกจะเป็นคันที่มีกำลังเรียกว่ารถจักร เป็นตัวฉุดลากคันอื่น ๆ ที่พ่วงอยู่ให้เคลื่อนที่ไป สำหรับบางคันที่มีเครื่องยนต์ในตัวเองและสามารถวิ่งไปได้เองเช่นเดียวกับรถยนต์จะเรียกว่ารถยนต์ราง แต่โดยทั่วไปเครื่องยนต์ที่ใช้ในรถดังกล่าวเป็นเครื่องยนต์ดีเซล จึงนิยมเรียกรถนี้ว่ารถดีเซลราง

รถไฟฟ้า คือระบบขนส่งมวลชนความจุสูงแบบมาตรฐาน เป็นรถโดยสารที่ให้บริการประจำทางประเทศไทยมีเส้นทางเดินรถในเฉพาะกรุงเทพฯ รถไฟฟ้าใช้มอเตอร์ไฟฟ้า ในการขับเคลื่อน สามารถให้บริการแก่ผู้โดยสารได้มากกว่า 1,000 คน ต่อขบวน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับรถยนต์จะต้องใช้รถยนต์จำนวนมากถึง 800 คัน เพื่อขนส่งผู้โดยสารในจำนวนที่เท่ากัน

กิจกรรมที่ 2 “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษขาว กระดาษปรู๊ฟ และปากกาเคมีหรือสีเทียนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มวาดภาพรถโดยสารสาธารณะ 1 รูป
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำ “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.2) ให้ผู้เรียนกลุ่มละ 1 ชุด
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนในกลุ่มช่วยกันคิดและแยกว่าบัตรคำ “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.2) ที่ได้รับ เป็นรถโดยสารปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัย
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนนำบัตรคำ “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.2) ไปติดประกอบภาพรถโดยสาร โดยให้ติดบัตรคำรถโดยสารที่ปลอดภัยไว้ด้านบนและติดบัตรคำรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัยไว้ด้านล่าง
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนและชวนคุยว่า “รถโดยสารปลอดภัยและไม่ปลอดภัย มีอะไรบ้าง” แล้วเฉลยโดยใช้เฉลยกิจกรรมที่ 2 “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.3)
8. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องรถโดยสารปลอดภัยและรถโดยสารไม่ปลอดภัย โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (6.4) และให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของป้ายทะเบียนรถโดยสารสาธารณะและรถยนต์ส่วนบุคคล โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (6.5)
9. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรแยกแยะได้ว่ารถโดยสารสาธารณะใดปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเลือกใช้บริการได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับตนเอง

บัตรคำ “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.2)

<u>รถโดยสารสาธารณะที่ปลอดภัย</u>	11. ผู้โดยสารไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
<u>รถโดยสารสาธารณะที่ไม่ปลอดภัย</u>	12. มีเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่ง
1. ขับรถด้วยความระมัดระวัง	13. มีป้ายติดรถระบุเส้นทางวิ่งชัดเจน
2. ขับหวาดเสียว / ขับเร็ว	14. มีอุปกรณ์ความปลอดภัยบนรถ เช่น ถังดับเพลิง ค้อนทุบกระจก
3. เข็มขัดนิรภัยใช้งานไม่ได้	15. ไม่มีเข็มขัดนิรภัย
4. คนขับไม่ใช้โทรศัพท์ระหว่างขับรถ	16. ไม่มีป้ายระบุเส้นทางวิ่งที่ชัดเจน
5. คนขับรถใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ	17. รถดัดแปลง ใช้เก้าอี้เสริม
6. จอดตามป้าย	18. รถโดยสารไม่บรรทุกผู้โดยสารเกินที่นั่ง
7. จอดรถไม่ตรงป้าย	19. รถทัวร์ชั้นเดียว
8. บรรทุกผู้โดยสารเกิน	20. รถทัวร์สองชั้น
9. ผู้โดยสารคาดเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่ง	21. รถมีสภาพใช้งานดี ไม่ชำรุด
10. ผู้โดยสารมีที่นั่งทุกคน	22. สภาพรถเก่า ชำรุด

เฉลยกิจกรรมที่ 2 “เลือกนั่งรถโดยสารสาธารณะให้ปลอดภัย” (6.3)

<u>รถโดยสารสาธารณะที่ปลอดภัย</u>	<u>รถโดยสารสาธารณะที่ไม่ปลอดภัย</u>
1. ขับรถด้วยความระมัดระวัง	2. ขับหวาดเสียว / ขับเร็ว
4. คนขับไม่ใช้โทรศัพท์ระหว่างขับรถ	3. เข็มขัดนิรภัยใช้งานไม่ได้
6. จอดตามป้าย	5. คนขับรถใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ
9. ผู้โดยสารคาดเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่ง	7. จอดรถไม่ตรงป้าย
10. ผู้โดยสารมีที่นั่งทุกคน	8. บรรทุกผู้โดยสารเกิน
12. มีเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่ง	11. ผู้โดยสารไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
13. มีป้ายติดรถระบุเส้นทางวิ่งชัดเจน	15. ไม่มีเข็มขัดนิรภัย
14. มีอุปกรณ์ความปลอดภัยบนรถ เช่น ถังดับเพลิง ค้อนทุบกระจก	16. ไม่มีป้ายระบุเส้นทางวิ่งที่ชัดเจน
18. รถโดยสารไม่บรรทุกผู้โดยสารเกินที่นั่ง	17. รถดัดแปลง ใช้เก้าอี้เสริม
19. รถทัวร์ชั้นเดียว	20. รถทัวร์สองชั้น
21. รถมีสภาพใช้งานดี ไม่ชำรุด	22. สภาพรถเก่า ชำรุด

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (6.4)

รถโดยสารที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย

รถโดยสารไม่ปลอดภัย

- เข็มขัดนิรภัยใช้งานไม่ได้
- ไม่มีเข็มขัดนิรภัย
- บรรทุกผู้โดยสารเกิน
- รถดัดแปลง ใช้แก๊สเสริม
- ไม่มีป้ายระบุเส้นทางวิ่งให้ชัดเจน
- ขับเร็ว หวาดเสียว
- สภาพรถเก่า ชำรุด
- รถทัวร์สองชั้น
- คนขับรถใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ
- ผู้โดยสารไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
- จอดไม่ตรงป้าย

รถโดยสารปลอดภัย

- มีเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่ง
- ไม่บรรทุกผู้โดยสารเกิน
- มีป้ายระบุเส้นทางวิ่งข้างรถ
- ไม่ขับหวาดเสียว
- รถมีสภาพใช้งานดี ไม่ชำรุด
- ผู้โดยสารมีที่นั่งทุกคน
- รถทัวร์ชั้นเดียว
- มีอุปกรณ์ความปลอดภัยบนรถเช่น ถังดับเพลิง ค้อนทุบกระจก
- ผู้โดยสารคาดเข็มขัดนิรภัย
- จอดตามป้าย

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (6.5)

ลักษณะของป้ายทะเบียนรถโดยสารสาธารณะและรถยนต์ส่วนบุคคล

<p>รถป้ายเหลือง คือรถยนต์ที่ จดทะเบียนเป็น รถโดยสาร สาธารณะ</p>	<p>ถ้าเป็นรถโดยสารป้ายทะเบียนสีเหลืองตัวอักษร สีดำ เลขทะเบียนขึ้นต้น ด้วย 10-19 เช่น 14- xxxx กรุงเทพฯ นั่นคือ รถโดยสารประจำทาง ที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย</p>	
	<p>หากเป็นรถโดยสารที่ป้ายทะเบียนสีเหลือง ตัวอักษรสีดำ เลขทะเบียนขึ้นต้นด้วย 30-39 เช่น 32-xxxx กรุงเทพฯ จะเป็นประเภท รถ โดยสารไม่ประจำทาง</p>	
<p>รถส่วนบุคคล</p>	<p>ป้ายทะเบียนรถพื้นสีขาวสะท้อนแสง ตัวหนังสือ สีดำ หมายถึง รถยนต์ที่นั่งส่วนบุคคลไม่เกิน 7 ที่นั่ง เช่น รถเก๋ง และรถยนต์ทั่วไป ที่ไม่ใช่ บรรทุก</p>	
	<p>ถ้าป้ายทะเบียนรถสีพื้นขาวสะท้อนแสง ตัว หนังสือสีน้ำเงิน จะหมายถึง รถยนต์ที่นั่งส่วน บุคคล แต่มีที่นั่งมากกว่า 7 ที่นั่ง เช่น รถตู้ ที่ มีที่นั่งมากกว่า 7 ที่นั่ง เป็นต้น</p>	
<p>รถดัดแปลง</p>	<p>รถโดยสารที่มีการดัดแปลงต่อเติมโครงสร้างรถ เพื่อการพาณิชย์ เช่น เพิ่มจำนวนเบาะที่นั่งให้ มากขึ้น หรือติดตั้งถังบรรจุแก๊สใต้ท้องรถ ทำให้ รถเสียสมดุลการทรงตัว เป็นต้น</p>	
<p>รถทัวร์สองชั้น</p>	<p>รถโดยสารสองชั้นที่มีความสูงตั้งแต่ 4 เมตร ขึ้นไปที่ไม่ผ่านทดสอบการทรงตัวตามกฎหมาย อาจทำให้รถโดยสารสองชั้นมีความเสี่ยงจาก การวิ่งในเส้นทางที่มีความเสี่ยงอันตราย อาทิ เส้นทางลาดชัน ขึ้นเขาลงเขา</p>	

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (6.6) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (6.6) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (6.7)

แบบประเมินผลความรู้ (6.6)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ภัยพิบัติทางธรรมชาติโดยสาธารณภัย

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดไม่ใช่ภัยพิบัติทางธรรมชาติ
 - ก. รถบัสป้ายทะเบียนสีเหลือง
 - ข. รถตู้ป้ายทะเบียนสีขาว
 - ค. รถไฟ
 - ง. รถแท็กซี่

2. ใครนั่งรถโดยสารสาธารณะ
 - ก. โอนั่งรถยนต์ของนำไปเที่ยวสวนสัตว์
 - ข. จอยนั่งรถโดยสารประจำทางกลับบ้าน
 - ค. กู้กับครอบครัวนั่งรถตู้ของพ่อไปเที่ยวทะเล
 - ง. ถูกทุกข้อ

3. ความหมายของรถป้ายทะเบียนเหลืองคือข้อใด
 - ก. รถยนต์ที่จดทะเบียนเป็นรถโดยสารสาธารณะ
 - ข. รถยนต์ของใครก็ได้ที่มีการทำสีป้ายทะเบียนรถให้เป็นสีเหลือง
 - ค. เลขทะเบียนรถขึ้นต้นด้วย 0-9
 - ง. ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดคือรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย
 - ก. ไม่มีเข็มขัดนิรภัย
 - ข. ไม่ระบุเส้นทางวิ่งให้ชัดเจน
 - ค. ขับรถหวาดเสียว / ขับเร็ว
 - ง. ถูกทุกข้อ

5. ข้อใดคือรถโดยสารที่ปลอดภัย
 - ก. มีเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่ง
 - ข. ไม่บรรทุกผู้โดยสารเกิน
 - ค. มีอุปกรณ์ความปลอดภัยบนรถ เช่น ถังดับเพลิง ค้อนทุบกระจก
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (6.7)

1. ข้อใดไม่ใช่รถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ข. รถตู้ป้ายทะเบียนสีขาว

เพราะมีป้ายทะเบียนสีขาวเป็นรถยนต์ส่วนบุคคล ส่วนข้อ ก. รถบัสป้ายทะเบียนสีเหลืองเป็นรถโดยสารสาธารณะเพราะมีป้ายทะเบียนสีเหลือง ข้อ ค. รถไฟเป็นรถโดยสารสาธารณะโดยเป็นรถที่บริการโดยรัฐ และ ง. รถแท็กซี่เป็นรถโดยสารสาธารณะ เพราะรถแท็กซี่เป็นรถที่จดทะเบียนเป็นรถโดยสารสาธารณะ

2. ใครนั่งรถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ข. จอยนั่งรถโดยสารประจำทางกลับบ้าน

เพราะรถโดยสารประจำทางเป็นรถที่จดทะเบียนเป็นรถโดยสารสาธารณะ ส่วนข้อ ก. รถยนต์ของน้ำเป็นรถส่วนบุคคล และข้อ ค. รถตู้ของพ่อเป็นรถยนต์ส่วนบุคคล

3. ความหมายของรถป้ายทะเบียนเหลืองคือข้อใด

ตอบ ก. รถยนต์ที่จดทะเบียนเป็นรถโดยสารสาธารณะ

เพราะรถป้ายทะเบียนสีเหลืองเป็นรถที่จดทะเบียนเป็นรถโดยสารสาธารณะเพื่อขนส่งผู้โดยสาร ส่วน ข. การทำสีเหลืองบนป้ายทะเบียนรถถือว่าผิดกฎหมาย และ ค. ถ้าเป็นรถโดยสารป้ายทะเบียนสีเหลืองตัวอักษรสีดำ เลขทะเบียนขึ้นต้น ด้วย 10-19 เช่น 14-xxxx กรุงเทพฯ นั้นคือรถโดยสารประจำทางที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย หากเป็นรถโดยสารที่ป้ายทะเบียนสีเหลืองตัวอักษรสีดำ เลขทะเบียนขึ้นต้นด้วย 30-39 เช่น 32-xxxx กรุงเทพฯ จะเป็นประเภทรถโดยสารไม่ประจำทางเท่านั้น

4. ข้อใดคือรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะไม่มีข้อใดเป็นรถโดยสารที่ปลอดภัย โดยข้อ ก. ไม่มีเข็มขัดนิรภัย เป็นรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เนื่องจากไม่มีเข็มขัดนิรภัยเพื่อป้องกันผู้โดยสารกรณีเกิดอุบัติเหตุ ข้อ ข. ไม่ระบุเส้นทางวิ่งให้ชัดเจน เป็นรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เพราะไม่ระบุเส้นทางในการเดินทางให้ชัดเจน และข้อ ค. ขับรถหวาดเสียว / ขับเร็ว เป็นรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เพราะการขับรถเร็วหวาดเสียวเป็นการขับรถโดยประมาทอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

5. ข้อใดคือรถโดยสารที่ปลอดภัย

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะข้อ ก. มีเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่งนับเป็นรถโดยสารปลอดภัย เนื่องจากมีเข็มขัดนิรภัยเพื่อป้องกันผู้โดยสารกรณีเกิดอุบัติเหตุ ข้อ ข. ไม่บรรทุกผู้โดยสารเกินเป็นรถโดยสารปลอดภัย เพราะการไม่บรรทุกผู้โดยสารเกินที่นั่ง ทำให้ผู้โดยสารมีเข็มขัดนิรภัยเพื่อป้องกันผู้โดยสารกรณีเกิดอุบัติเหตุทุกที่นั่ง ข้อ ค. มีอุปกรณ์ความปลอดภัยบนรถ เช่น ถังดับเพลิง ค้อนทุบกระจกเป็นรถโดยสารปลอดภัย เพราะมีอุปกรณ์ป้องกันผู้โดยสารกรณีเกิดอุบัติเหตุ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การช่วยเหลือเหยี่ยวเวลา เวลา 40 นาที ผู้ประสพเหตุรถโดยสาร

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านบริการสาธารณะ โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนรู้ช่องทางการแก้ไขปัญหาเรื่องรถโดยสารสาธารณะ รวมถึงได้รู้จักหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและกระบวนการช่วยเหลือเหยี่ยวเวลา เพื่อแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2. จุดประสงค์

2.1 ผู้เรียนรู้ช่องทางการร้องเรียนและกระบวนการช่วยเหลือเหยี่ยวเวลา เมื่อประสพเหตุจากการใช้บริการรถโดยสารสาธารณะและสามารถบอกต่อได้

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เราจะทำอย่างไรได้บ้าง” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับช่องทางการร้องเรียนจากการใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “เมื่อเราประสพเหตุจะต้องทำอย่างไร” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการช่วยเหลือเหยี่ยวเวลา การแก้ไขปัญหา เมื่อประสพเหตุจากการใช้บริการรถโดยสารสาธารณะและสามารถบอกต่อได้
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 กระดาษปฐพี
- 4.2 ปากกาเคมี หรือสีเทียนจำนวนตามกลุ่ม
- 4.3 เฉลยกิจกรรมที่ 1 “เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เราจะทำอย่างไรได้บ้าง” (7.1)
- 4.4 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (7.2)
- 4.5 เฉลยกิจกรรมที่ 2 “เมื่อเราประสพเหตุจะต้องทำอย่างไร” (7.3)
- 4.6 แบบประเมินผลความรู้ (7.4)
- 4.7 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (7.5)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เราจะทำอย่างไรได้บ้าง” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษปรีฟ และปากกาเคมีหรือสีเทียน แล้วให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเขียนความเห็น “เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เราจะร้องเรียนที่ไหนได้บ้าง”
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มอ่านคำตอบให้ฟัง จากนั้นชวนคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แล้วเฉลยโดยใช้เฉลยกิจกรรมที่ 1 “เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เราจะทำอย่างไรได้บ้าง” (7.1)
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องสิทธิผู้บริโภคด้านรถโดยสารสาธารณะและการร้องเรียนเบื้องต้น โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (7.2)
5. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้ทั้งสิทธิผู้บริโภคด้านรถโดยสารสาธารณะและช่องทางการร้องเรียน เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาผู้บริโภคได้

เฉลยกิจกรรมที่ 1 “เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เราจะทำอย่างไรได้บ้าง” (7.1)

เมื่อพบรถโดยสารที่ไม่ปลอดภัย เราสามารถร้องเรียนได้ตามช่องทางการร้องเรียน ดังต่อไปนี้

1. สายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารรถสาธารณะของกรมการขนส่งทางบก โทร 1584 โดยสอบถามชื่อ-สกุล ผู้รับเรื่องร้องเรียนไว้ทุกครั้ง เพื่อให้ง่ายต่อการติดตามเรื่องร้องเรียน
2. เขียนจดหมายร้องเรียนไปยังสำนักงานขนส่งจังหวัด
3. ตำรวจทางหลวง โทร 1193 เมื่อประสบอุบัติเหตุ
4. สายด่วนตำรวจ โทร 191 เมื่อประสบอุบัติเหตุ หรือกรณีทรัพย์สินสูญหายจากการใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ
5. สายด่วนฉุกเฉินเวลาเกิดอุบัติเหตุ โทร 1669 เมื่อมีผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุรถโดยสารสาธารณะ ทั้งนี้ ผู้โดยสารควรจำหรือจดเลขข้างรถหรือทะเบียนรถโดยสารไว้ด้วย เพื่อใช้ประกอบการร้องเรียน

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (7.2)

สิทธิผู้บริโภคโดยสารสาธาณะ 10 ประการ

1. สิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพเกี่ยวกับบริการรถโดยสาร รวมทั้งความคุ้มครองตามกฎหมายประกันภัยที่ถูกต้องเป็นจริง ครบถ้วน
2. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในด้านสัญญาและราคาค่าบริการ
3. สิทธิในการเลือกใช้บริการรถโดยสารด้วยความสมัครใจ และปราศจากการชักจูงอันไม่เป็นธรรม
4. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยในทุก ๆ ด้านจากการใช้บริการรถโดยสาร
5. สิทธิที่จะได้รับการบริการจากรถโดยสารและผู้ให้บริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน
6. สิทธิในการร้องเรียนหรือฟ้องร้อง เพื่อให้ผู้ให้บริการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการแก้ไขปัญหา เยียวยา หรือชดใช้ความเสียหายที่เกิดขึ้น
7. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหาย ทั้งทางร่างกาย อนามัย เสรีภาพ ทรัพย์สิน หรือสิทธิอื่น ๆ ที่ถูกละเมิด
8. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหาย จากการประกันภัยโดยไม่มี การประวิงเวลา หรือบังคับให้ประนีประนอมยอมความ
9. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหายด้วยหลักแห่งพฤติการณ์และความร้ายแรงแห่งละเมิด
10. สิทธิที่จะรวมตัวกันเพื่อพิทักษ์สิทธิของตนและผู้อื่น

ที่มา <http://indyconsumers.org/main/index.php/information/handbook/412-580526001>

กิจกรรมที่ 2 “เมื่อเราประสบเหตุจะต้องทำอย่างไร” (เวลา 20 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษปรีฟและปากกาเคมี หรือสีเทียนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่ากรณีศึกษาให้ผู้เรียนฟังว่า “แดงและแม่เดินทางจากกรุงเทพมหานครไปเยี่ยมยายที่จังหวัดขอนแก่นด้วยรถทัวร์สายกรุงเทพฯ - ขอนแก่น ระหว่างเดินทางคนขับรถหลับในทำให้รถเสียหลักลงข้างทางและชนต้นไม้ทำให้แดงและแม่ได้รับบาดเจ็บแขนหัก” แล้วให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดตามคำถามว่า “แดงและแม่มีสิทธิอะไรบ้าง” “แดงและแม่เรียกร้องอะไรได้บ้าง” และ “แดงและแม่ต้องใช้เอกสาร หลักฐานอะไรบ้าง”
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มอ่านคำตอบให้ฟัง แล้วชวนคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จากนั้นเฉลยโดยใช้เฉลยกิจกรรมที่ 2 “เมื่อเราประสบเหตุจะต้องทำอย่างไร” (7.3)
5. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้ถึงสิทธิผู้บริโภค และรักษาสิทธินั้นให้เต็มที่ รวมถึงเตรียมความพร้อมด้านข้อมูล และเตรียมเอกสาร หลักฐานให้ครบถ้วน หากต้องร้องเรียนต่อหน่วยงานรับเรื่องร้องเรียน

เฉลยกิจกรรมที่ 2 “เมื่อเราประสบเหตุจะต้องทำอะไร” (7.3)

1. แดงมีสิทธิอะไรบ้าง

ตอบ แดงมีสิทธิตามสิทธิผู้บริโภคด้านรถโดยสาร 10 ประการ

2. แดงและแม่เรียกร้องอะไรได้บ้าง

ตอบ สิ่งที่แดงและแม่เรียกร้องได้ แยกออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การเรียกค่าสินไหม จาก พ.ร.บ. คู่ครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535 คู่ครองเฉพาะการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตเท่านั้น

1. ค่ารักษาพยาบาล จ่ายตามจริง ให้โรงพยาบาล ไม่เกิน 80,000 บาท และไม่ต้องรอพิสูจน์ถูกผิด (กรณีเป็นผู้โดยสาร)

2. ค่าชดเชยรายวัน จ่ายให้ผู้ป่วยที่ต้องนอนโรงพยาบาลวันละ 200 บาท ไม่เกิน 20 วัน

3. ค่าปลงศพ / เสียชีวิต / ทุพพลภาพ จ่ายให้ทายาท 300,000 บาท

ส่วนที่ 2 การเรียกค่าเสียหายกับประกันภัยรถยนต์ภาคสมัครใจ (ประกันภัยชั้น 1, 2, 3)

1. ค่ารักษาพยาบาล ส่วนที่เกินวงเงินของ พ.ร.บ. คู่ครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535

2. ค่าทนายทนายธรรม จากการบาดเจ็บ

3. ทรัพย์สินที่เสียหาย หรือสูญหายในขณะเกิดอุบัติเหตุ

4. ค่าเสียหายอื่น ๆ เช่น ค่าขาดโอกาสในการเดินทาง หรือทำงาน ค่าขาดไร้อุปการะ ค่าขาดรายได้ เป็นต้น

ส่วนที่ 3 ฟ้องศาลเป็นคดีผู้บริโภค สามารถทำได้เมื่อเจ้าของรถหรือประกันภัยไม่ยอมจ่ายค่าสินไหม การฟ้องศาลเป็นคดีผู้บริโภคเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ ผู้บริโภคไม่ต้องเสียค่าฤชาธรรมเนียม สามารถยื่นฟ้องได้ด้วยตนเองได้

3. แดงและแม่ต้องใช้เอกสาร หลักฐานอะไรบ้าง

ตอบ แดงและแม่ต้องใช้เอกสาร หลักฐาน ดังนี้

1. ตัวโดยสาร ใช้แสดงตัวตนในการเดินทาง

2. ใบรับรองแพทย์ ที่ระบุอาการบาดเจ็บและแพทย์รับรองการหยุดงาน กรณีไม่สามารถทำงานได้

3. สำเนาบันทึกประจำวันเกี่ยวกับคดี เนื่องจากอุบัติเหตุเป็นไปตามกฎหมายจราจร ตำรวจต้องลงบันทึกประจำวันไว้เป็นหลักฐาน

4. หลักฐานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียกค่าชดเชยกรณีขาดประโยชน์อื่น ๆ เช่น แม่แขนหักไม่สามารถทำงานได้ จะต้องมีหลักฐานการขาดประโยชน์ของแม่ เช่น ใบรับรองเงินเดือนของแม่

5. ภาพถ่าย ซึ่งจะบ่งบอกถึงอาการบาดเจ็บ สถานที่เกิดเหตุ หรือภาพถ่ายอื่น ๆ กรณีทรัพย์สินเสียหาย เช่น แดงมีโทรศัพท์มือถือเสียหายจากอุบัติเหตุ หลักฐานคือ ภาพถ่ายที่ยืนยันว่าแดงมีโทรศัพท์มือถือ หรือใบเสร็จการซื้อโทรศัพท์นั้น

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (7.4) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (7.4) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (7.5)

แบบประเมินผลความรู้ (7.4)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การช่วยเหลือเยียวยาผู้ประสบเหตุรถโดยสาร

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. หมายเลขใดคือสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารรถสาธารณะ
 - ก. 191
 - ข. 1669
 - ค. 1584
 - ง. 1330
2. สิทธิผู้บริโภคโดยสาธารณะมีกี่ประการ
 - ก. 6
 - ข. 7
 - ค. 8
 - ง. 10
3. ข้อใดเป็นเอกสาร หลักฐานในการเรียกร้องค่าชดเชยจากอุบัติเหตุรถโดยสารสาธารณะ
 - ก. ภาพถ่ายอาการบาดเจ็บ
 - ข. ใบรับรองแพทย์
 - ค. ตั๋วโดยสาร
 - ง. ถูกทุกข้อ
4. ข้อใดไม่ใช่ช่องทางร้องเรียนของผู้โดยสารรถสาธารณะ
 - ก. 1584
 - ข. 191
 - ค. สำนักงานขนส่งจังหวัด
 - ง. 1330

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (7.5)

1. หมายเลขใดคือสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารรถสาธารณะ

ตอบ ค. 1584

เพราะเบอร์ 1584 คือสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารรถสาธารณะ ส่วนข้อ ก. 191 ไม่ใช่ เพราะเป็นสายด่วนตำรวจ ข้อ ข. 1669 ไม่ใช่ เพราะเป็นสายด่วนฉุกเฉินเวลาเกิดอุบัติเหตุ และข้อ ง. 1330 ไม่ใช่ เพราะเป็นสายด่วนบัตรทอง ใช้ร้องเรียนกรณีการใช้บริการด้านสุขภาพ

2. สิทธิผู้บริโภคโดยสาธารณะมีกี่ประการ

ตอบ ข้อ ง. 10

เพราะสิทธิผู้บริโภคโดยสาธารณะมี 10 ประการ

3. ข้อใดเป็นเอกสาร หลักฐานในการเรียกร้องค่าชดเชยจากอุบัติเหตุรถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทุกข้อสามารถนำมาใช้ได้ ข้อ ก. ภาพถ่ายอาการบาดเจ็บบ่งบอกถึงอาการบาดเจ็บได้ ข้อ ข. ใบรับรองแพทย์ สามารถระบุอาการบาดเจ็บและรับรองการหยุดงาน ในกรณีที่ไม่สามารถทำงานได้ ข้อ ค. ตั๋วโดยสาร สามารถใช้แสดงตัวตนในการเดินทางได้

4. ข้อใดไม่ใช่ช่องทางร้องเรียนของผู้โดยสารรถสาธารณะ

ตอบ ง. 1330

เพราะเบอร์ 1330 เป็นสายด่วนบัตรทอง ใช้ร้องเรียนกรณีการใช้บริการด้านสุขภาพ ส่วนข้อที่เหลือเป็นช่องทางร้องเรียนของผู้โดยสารรถสาธารณะ โดยข้อ ก. 1584 เป็นสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารรถสาธารณะ ข้อ ข. 191 เป็นสายด่วนตำรวจใช้กรณีแจ้งเหตุกรณีเกิดอุบัติเหตุ หรือมีทรัพย์สินสูญหาย และข้อ ค. สำนักงานขนส่งจังหวัด เป็นหน่วยงานในการกำกับดูแลด้านรถโดยสารสาธารณะ

5. จงบอกสิทธิผู้บริโภคโดยสาธารณะอย่างน้อย 5 ข้อ

1. สิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพเกี่ยวกับบริการรถโดยสาร รวมทั้งความคุ้มครองตามกฎหมายที่กระทำกันภายใต้กฎหมายที่ถูกต้องเป็นจริง ครบถ้วน
2. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในด้านสัญญาและราคาค่าบริการ
3. สิทธิในการเลือกใช้บริการรถโดยสารด้วยความสมัครใจ และปราศจากการชักจูงอันไม่เป็นธรรม
4. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยในทุก ๆ ด้านจากการใช้บริการรถโดยสาร
5. สิทธิที่จะได้รับการบริการจากรถโดยสารและผู้ให้บริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน
6. สิทธิในการร้องเรียนหรือฟ้องร้อง เพื่อให้ผู้ให้บริการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการแก้ไขปัญหา เยียวยา หรือชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้น

7. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหาย ทั้งทางร่างกาย อนามัย เสรีภาพ ทรัพย์สิน หรือสิทธิอื่น ๆ ที่ถูกละเมิด
8. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหาย จากการประกันภัยโดยไม่มี การประวิงเวลา หรือ บังคับให้ประนีประนอมยอมความ
9. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหายด้วยหลักแห่งพฤติการณ์และความร้ายแรงแห่งละเมิด
10. สิทธิที่จะรวมตัวกันเพื่อพิทักษ์สิทธิของตนและผู้อื่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ฉลาดซื้อ ฉลาดบริโภค อาหาร ยา เวลา 40 นาที และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเท่าทัน

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตราย โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการจำแนกถึงความแตกต่างของผลิตภัณฑ์สุขภาพของแต่ละประเภทให้ออก จะได้ว่ารู้เท่าทันการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เกินจริงตามสื่อต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจากการอุปโภคบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เพราะเข้าใจผิดจากการเชื่อโฆษณา

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถจำแนกความแตกต่างของอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายได้
- 2.2 ผู้เรียนบอกความสำคัญของการจำแนกความแตกต่างของอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายได้

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “เกมรู้หรือไม่ว่าฉันเป็นอะไร” เป็นการยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม จำแนกผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ออกเป็นอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ พร้อมทั้ง และ วัตถุอันตราย ให้เหตุผลว่าเพราะอะไร และชวนแต่ละกลุ่มคุยถึงความสำคัญของการแยกแยะความแตกต่างของอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพให้ออก รวมทั้งสรุปในตอนท้าย
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ พร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

4.1 ผลិតภัณฑ์ (8.1) ต่าง ๆ ซึ่งจำแนกออกเป็นกลุ่ม ดังนี้

- อาหาร เช่น กลูตาแม็กซ์ M-150 เปปทีน เซ็ปเป็ปติดรีงค์ ลูกอมโบตันมินท์บอล ManSome ลูกอมตราพิชเชอร์แมนส์เฟรนด์ เป็นต้น
- ยา เช่น ยาอมสมุนไพรตรามังกรทอง ยาซงสมุนไพรสชาเขียว ตราพิตเน่ ยาหม่องน้ำ ยาอม สเตร็ปซิล ยาต้มยี่ห้อโต๊กี้ได้ ยาหม่องยี่ห้อโต๊กี้ได้ ยาพาราเซตามอลยี่ห้อโต๊กี้ได้ เป็นต้น
- เครื่องสำอาง เช่น ยาสีฟันสมุนไพร ตราดอกบัวคู่ ลิปแคร์ ยาสระผมยี่ห้อโต๊กี้ได้ แป้งฝุ่นยี่ห้ออะไรก็ได้ น้ำยาบ้วนปากยี่ห้อโต๊กี้ได้ แผ่นขจัดสิวเสี้ยน สบู่สมุนไพร ยี่ห้อโต๊กี้ได้ เป็นต้น
- เครื่องมือแพทย์ เช่น ถุงยางอนามัย คอนแทคเลนส์ หรือ Big-eyes เครื่องวัดความดัน เครื่องชั่งน้ำหนัก ชุดตรวจการตั้งครรภ์ ถุงมือยางสำหรับศัลยกรรม เป็นต้น
- วัตถุดิบทราย เช่น น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก น้ำยาซักผ้าขาว น้ำปรับผ้านุ่ม ยากันยุง น้ำยาล้างห้องน้ำ ยาฆ่าแมลง ปากกาลบคำผิด เป็นต้น

4.2 ป้ายคำตอบประเภทของผลิตภัณฑ์ (8.2) กลุ่มละ 1 ชุด

4.3 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (8.3)

4.4 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (8.4)

4.5 แบบประเมินผลความรู้ (8.5)

4.6 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (8.6)

หมายเหตุ : ผลิตภัณฑ์ตามรายการผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์ดังกล่าวได้จากร้านสะดวกซื้อ หรือร้านขายยาทั่วไป หากไม่สามารถหาผลิตภัณฑ์นั้นได้ สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะแบบเดียวกันแทนกันได้ ทั้งนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเลือกผลิตภัณฑ์ประเภทละ 2 ชิ้น ใช้ในสอนได้เช่นกัน

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

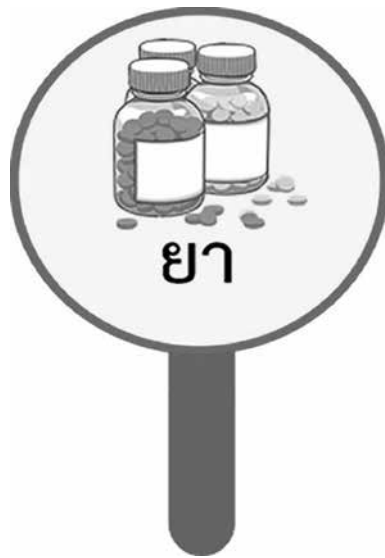
กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “เกมรู้หรือไม่ว่าฉันเป็นอะไร” (20 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกป้ายคำตอบประเภทของผลิตภัณฑ์ (8.2) ให้ผู้เรียนกลุ่มละ 1 ชุด
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (8.3)
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกติกาการเล่นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเข้าใจ ดังนี้ เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมหยิบผลิตภัณฑ์ (8.1) โดขึ้นมาและถามว่า “นี่คือผลิตภัณฑ์ประเภทอะไร” ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มปรึกษากันภายใน 1 นาที แล้วชูป้ายคำตอบประเภทของผลิตภัณฑ์ (8.2) อันที่คิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกที่สุด 1 ป้าย จากตัวเลือก อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตราย กลุ่มใดตอบถูกจะได้คะแนนช้อละ 10 คะแนน หากตอบผิดจะไม่ได้รับคะแนนในช้อนั้น
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มหยิบผลิตภัณฑ์ (8.1) ที่คิดว่าผู้เรียนน่าจะเข้าใจผิด เช่น ยาสีฟันสมุนไพร กลูตาแมกซ์ หรือยาขงสมุนไพรรสาเขียว ตรีฟิตเน่ เป็นต้น จากนั้นถามผู้เรียนครั้งละ 1 ผลิตภัณฑ์ โดยสุ่มหยิบผลิตภัณฑ์ตัวอย่างขึ้นมาทั้งหมดอย่างน้อย 5 ผลิตภัณฑ์
6. เมื่อผู้เรียนชูป้ายคำตอบประเภทของผลิตภัณฑ์ (8.2) แล้ว ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมถามเหตุผลของแต่ละกลุ่มว่า “เพราะอะไรจึงตอบคำตอบนี้” และ “ถ้ามีโอกาสเปลี่ยนคำตอบจะเปลี่ยนหรือไม่ หากเปลี่ยน จะเปลี่ยนเป็นอะไร”
7. เมื่อผู้เรียนแต่ละกลุ่มยืนยันคำตอบแล้ว ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยคำตอบ พร้อมสรุปคะแนนของแต่ละกลุ่ม
8. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มระดมความเห็น ว่า “ทำไมเราจึงต้องแยกแยะให้ออกว่าผลิตภัณฑ์ตัวใดเป็นอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ หรือ วัตถุอันตราย” จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอแลกเปลี่ยนหน้าห้อง
9. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปและอธิบายข้อมูลเพิ่มเติม โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (8.4)
10. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้ว่าผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เป็นผลิตภัณฑ์ประเภทอะไร และมองเห็นประโยชน์ของการแยกประเภทผลิตภัณฑ์ได้

ป้ายคำตอบประเภทของผลิตภัณฑ์ (8.2)



ป้ายด้านหน้า

ป้ายด้านหลัง

ที่มาของรูปภาพ

1. ภาพการ์ตูนในป้ายอาหาร <http://www.clipartbest.com/>
2. ภาพการ์ตูนในป้ายยา <http://worldartsme.com/>
3. ภาพการ์ตูนในป้ายเครื่องสำอาง <http://www.clipartkid.com>
4. ภาพการ์ตูนในป้ายเครื่องมือแพทย์ <http://www.esmmedical.com/>
5. ภาพการ์ตูนในป้ายวัตถุอันตราย <http://www.vcharkarn.com/>
6. ภาพดาวในป้ายด้านหลัง <http://www.seesketch.com/>

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (8.3)

ความหมายของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

“อาหาร” หมายถึง วัตถุดิบชนิดที่นำมากิน ต้ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปแบบลักษณะใด เพื่อเสริมโภชนาการให้แก่ร่างกายในการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่เซลล์ เพื่อนำไปสร้างพลังงาน คั่งชีวิต และ / หรือกระตุ้นการเจริญเติบโต ซึ่งหมายรวมถึงวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุดิบอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่น รส แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทหรือยาเสพติดให้โทษ

“ยา” หมายถึง สารหรือสารเคมีที่ออกฤทธิ์ต่อร่างกาย ทำให้มีผลในการป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพ บำบัด บรรเทา รักษาโรค และวินิจฉัยโรค

“เครื่องสำอาง” หมายถึง ผลิตภัณฑ์ สิ่งปรุงแต่งเพื่อใช้บนผิวหนัง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยใช้ทา ถู นวด ฟัน หรือโรย มีจุดประสงค์เพื่อทำความสะอาด ส่งเสริมให้เกิดความสวยงาม หรือเพื่อเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอก

“เครื่องมือแพทย์” หมายถึง เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องกล วัสดุที่ใช้ใส่เข้าไปในร่างกายมนุษย์ หรือสัตว์ นำยาที่ใช้ตรวจในห้องปฏิบัติการ ผลิตภัณฑ์ ซอฟต์แวร์ หรือวัตถุอื่นใด ที่ผู้ผลิตมุ่งหมายเฉพาะสำหรับใช้อย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ ไม่ว่าจะใช้โดยลำพัง ใช้ร่วมกันหรือใช้ประกอบกับสิ่งอื่นใด

- ประกอบโรคศิลปะ ประกอบวิชาชีพเวชกรรม ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ประกอบวิชาชีพทันตกรรม ประกอบวิชาชีพเทคนิคการแพทย์ ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัด และประกอบวิชาชีพการสัตวแพทย์ตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นหรือประกอบวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขอื่นตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด
- วินิจฉัย ป้องกัน ติดตาม บำบัด บรรเทา หรือรักษา โรคของมนุษย์หรือสัตว์
- วินิจฉัย ติดตาม บำบัด บรรเทา หรือรักษา การบาดเจ็บของมนุษย์หรือสัตว์
- ตรวจสอบ ทดแทน แก้ไข ดัดแปลง พยุง ค้ำ หรือจุนด้านกายวิภาคหรือ กระบวนการทางสรีระของร่างกายมนุษย์หรือสัตว์
- ควบคุมหรือช่วยชีวิตมนุษย์หรือสัตว์
- คุมกำเนิด หรือช่วยการเจริญพันธุ์ของมนุษย์หรือสัตว์
- ช่วยเหลือหรือช่วยชดเชยความทุพพลภาพหรือพิการของมนุษย์หรือสัตว์
- ให้ข้อมูลจากการตรวจสอบสิ่งส่งตรวจจากร่างกายมนุษย์หรือสัตว์ เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ หรือการวินิจฉัย
- ทำลายหรือฆ่าเชื้อสำหรับเครื่องมือแพทย์

“วัตถุอันตราย” หมายถึง วัตถุระเบิดได้ วัตถุไวไฟ วัตถุออกซิไดซ์ และวัตถุเปอร์ออกไซด์ วัตถุมีพิษ วัตถุที่ทำให้เกิดโรค วัตถุกำมันตรังสี วัตถุที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม

ที่มา ความหมายของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

<https://th.wikipedia.org/wiki/อาหาร>

<https://www.doctor.or.th/article/detail/5985>

<http://158.108.70.5/e-book/oila/2.html>

<http://busnatchanon.blogspot.com/>

http://www.ecdpolice.com/index.php?modules=article&f=view&cat_id=1&id=9

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (8.4)

ประโยชน์ของการจำแนกผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ หรือวัตถุอันตราย มีดังนี้

1. ทำให้รู้ถึงความแตกต่างระหว่างผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ หรือวัตถุอันตราย ดังนี้

- อาหารจะไม่มีสรรพคุณในการรักษาโรค และมีเลขทะเบียน ออย. กำกับ
- ยาจะมีสรรพคุณในการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยของมนุษย์หรือสัตว์ หรือใช้สำหรับให้เกิดผลแก่สุขภาพ โครงสร้าง หรือการทำหน้าที่ใด ๆ ของร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ จะไม่มีเลขทะเบียน ออย. กำกับ แต่จะมีเลขทะเบียนยากำกับเท่านั้น
- เครื่องสำอาง มีจุดประสงค์เพื่อทำความสะอาดร่างกาย หรือส่งเสริมให้เกิดความสวยงาม หรือเพื่อเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะภายนอก แต่ไม่ใช่เพื่อการรักษาหรือทำให้โครงสร้างทางพันธุกรรมเปลี่ยนแปลงไป มีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลักกำกับ แต่จะไม่มีเครื่องหมาย ออย. แสดงบนฉลาก
- เครื่องมือแพทย์ จะมีเลขทะเบียน ออย. เช่นเดียวกับอาหาร แต่จุดแตกต่างของเครื่องมือแพทย์จะมีตัวอักษร ผ (หมายถึง ผลิต) หรือ น (หมายถึง นำเข้า) ตามด้วยตัวเลข xxxx/ปี พ.ศ. ในเครื่องหมาย ออย.
- วัตถุอันตราย จะมี ออย. เช่นเดียวกับอาหารหรือเครื่องมือแพทย์ แต่จะมีความแตกต่างตรงที่ จะมีตัวอักษร วอส. ตามด้วยตัวเลข xxxx/ปี พ.ศ. ในเครื่องหมาย ออย.

ตัวอย่าง

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'มีเครื่องหมาย อย.'



ผลิตภัณฑ์อาหาร

แสดง

เลขสารบบอาหาร

ตัวเลข 13 หลักบนฉลาก

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย ไม่กำหนดให้ต้องขอเลข อย. แต่ไม่สามารถยื่นขอได้ โดยสถานที่ผลิตต้องผ่านหลักเกณฑ์



เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีใบอนุญาต

พ. 99 / 2550
พ. หมายถึง ผลิต

น. 99 / 2550
น. หมายถึง นำเข้า

ได้แก่ กุญแจอนามัย , กุญแจยางสำหรับศัลยกรรม , ชุดตรวจเชื้อ HIV , คอนโดลนส์



วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ต้องมีเลขทะเบียนในกรอบเครื่องหมาย อย.

วส. 99 / 2550

เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดไล่แมลง , ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่ใช้ในครัวเรือน , ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว

ที่มา : <http://rparun.blogspot.com/2013/12/fdaproduct.html>

ตัวอย่าง

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ ‘ไม่มีเครื่องหมาย อย.’

			
<p style="text-align: center;">ผลิตภัณฑ์ยา</p> <p style="text-align: center;">แสดง “เลขทะเบียนตำรับยา” IA 12/35</p> <p>หมายถึง ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ ผลิตภายในประเทศ มีตัวออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว สำคัญเลขทะเบียนที่ 12 ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ. 2535</p>	<p style="text-align: center;">เครื่องสำอาง</p> <p style="text-align: center;">แสดง “เลขที่ใบรับแจ้ง” xx-x-xxxxxx</p> <p>ตัวเลข 10 หลักนอกลาย</p>	<p style="text-align: center;">เครื่องมือแพทย์ที่ต้อง แจ้งรายการละเอียด</p> <p>ต้องมี “เลขที่ใบรับแจ้ง” ได้แก่ เครื่องมือใช้เพื่อกายภาพบำบัด, เครื่องตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ใน ร่างกาย , เต้านมเทียมซิลิโคน</p> <p style="text-align: center;">เครื่องมือแพทย์ทั่วไป</p> <p>ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย. หรือเลขที่ใบรับแจ้ง เช่น เขียงผ่าตัด เครื่องตรวจวัดความดันโลหิต</p>	<p style="text-align: center;">วัตถุอันตรายที่ใช้ ในบ้านเรือน</p> <p>ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมี เครื่องหมาย อย. แต่ต้องมี “เลขที่รับแจ้ง”</p> <p>ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น ผ้าม่าน เครื่องสุขภัณฑ์วัตถุประสงค์ต่างๆ ที่มิสารที่ อย. กำหนด</p>

ที่มา : <http://rparun.blogspot.com/2013/12/fdaproduct.html>

2. ทำให้รู้เท่าทันและไม่หลงกลการโฆษณาอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ และวัตถุอันตรายที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดและอุปโภคบริโภคผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ไม่ถูกต้อง อันนำมาสู่อันตรายต่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (8.5) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (8.5) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (8.6)

แบบประเมินผลความรู้ (8.5)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ฉลาดซื้อ ฉลาดบริโภค อาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเท่าทัน

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดหมายถึงวัตถุอันตราย

ก. วอส.สข1/2558

ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

ข. 10-1-09955-1-0002

ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535

2. ข้อใดหมายถึงยา

ก. วอส.สข1/2558

ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

ข. 10-1-09955-1-0002

ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535

3. ข้อใดหมายถึงอาหาร

ก. วอส.สข1/2558

ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

ข. 10-1-09955-1-0002

ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535

4. ข้อใดหมายถึงเครื่องสำอาง

ก. 10-1-09955-1-0002

ค. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535

ข. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

ง. ผ. 90/2548

5. ข้อใดหมายถึงเครื่องมือแพทย์

ก. 10-1-09955-1-0002

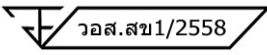
ค. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535

ข. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

ง. ผ. 90/2548

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (8.6)

1. ข้อใดหมายถึงวัตถุอันตราย

ตอบ ก.  วอส.สข1/2558

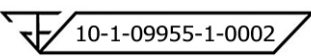
เพราะ วัตถุอันตราย จะมีทะเบียน อย. เช่นเดียวกับอาหารหรือเครื่องมือแพทย์ แต่จะมีความแตกต่างตรงที่ จะมีตัวอักษร วอส. ตามด้วยตัวเลข xxxx/ปี พ.ศ. ในเครื่องหมาย อย.

2. ข้อใดหมายถึงยา

ตอบ ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

เพราะยา จะไม่มีเลขทะเบียน อย. กำกับ แต่จะมีเลขทะเบียนยากำกับเท่านั้น โดยรูปแบบของเลขทะเบียนกำกับยาจะมีคำว่า Reg.No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา แล้วตามด้วยเลขทะเบียน เช่น 2A 479/29

3. ข้อใดหมายถึงอาหาร

ตอบ ข.  10-1-09955-1-0002

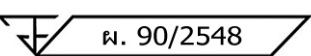
เพราะอาหาร จะแสดงเลขสารบบอาหาร โดยมีตัวเลข 13 หลักในเครื่องหมาย อย.

4. ข้อใดหมายถึงเครื่องสำอาง

ตอบ ค. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535

เพราะเครื่องสำอางจะมีเลขที่ใบรับแจ้ง 10 หลักบนฉลาก คือ xx-x-xxxxxxx ไม่ต้องอยู่ในเครื่องหมาย อย.

5. ข้อใดหมายถึงเครื่องมือแพทย์

ตอบ ง.  ผ. 90/2548

เพราะ เลขทะเบียนใบอนุญาตของผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีใบอนุญาตจะมีอักษร ผ. หมายถึงผลิต ตามด้วยตัวเลข xxxx/ปี พ.ศ. ในเครื่องหมาย อย. หรือ มีอักษร น. หมายถึงนำเข้า ตามด้วยตัวเลข xxxx/ปี พ.ศ. ในเครื่องหมาย อย.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา เวลา 40 นาที และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับองค์ประกอบของฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอาง โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการอ่านฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางได้ รวมทั้งเห็นถึงประโยชน์และความจำเป็นของการอ่านฉลากด้วย

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถอ่านและแยกแยะองค์ประกอบของฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางได้ จะได้มีภูมิคุ้มกันรู้เท่าทันการอุปโภคบริโภคอาหาร ยา และเครื่องสำอาง
- 2.2 ผู้เรียนมีความตระหนักและเห็นถึงความสำคัญในการอ่านข้อมูลบนฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางเบื้องต้น

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน” เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มฝึกอ่านและคิดวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอาง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์แต่ละประเภทมีอะไรบ้างและมีความสำคัญอย่างไร รวมทั้งฉลากของแต่ละผลิตภัณฑ์มีอะไรบ้างที่แตกต่างกัน
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และเครื่องสำอาง (9.1) ประกอบด้วย
 - ประเภทอาหาร ได้แก่ นมเปรี้ยว ชาเขียวพร้อมดื่ม ขนมขบเคี้ยว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และน้ำอัดลม อย่างละ 1 ผลิตภัณฑ์

- ประเภทยา ได้แก่ ยาแก้เจ็บคอ ยาพาราเซตามอล ยาทาคลายกล้ามเนื้อ ยาคุมกำเนิด ยาแก้ไอชนิดน้ำ และซีม่าโลชั่น อย่างละ 1 ผลิตภัณฑ์
- ประเภทเครื่องสำอาง ได้แก่ ลิปแคร์ เจลแต่งผม แป้งฝุ่น โฟมล้างหน้า ครีมทาหน้า และ เจลแต้มสิว อย่างละ 1 ผลิตภัณฑ์

4.2 ใบงานที่ 1 “ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน” (9.2) กลุ่มละ 1 ชุด

4.3 การวัดและประเมินผล (9.3)

4.4 กระดาษปฐพี กลุ่มละ 1 แผ่น

4.5 ปากกาเคมี หรือสีเทียน กลุ่มละ 1 ชุด

4.6 ข้อมูลใช้สำหรับสอน (9.4)

4.7 แบบประเมินผลความรู้ (9.5)

4.8 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (9.6)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน” (เวลา 30 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานที่ 1 “ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน” (9.2) ให้กลุ่มละ 1 ชุด
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนไปหยิบผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และเครื่องสำอาง (9.1) มากกลุ่มละ 3 ชิ้น โดยมีเงื่อนไขว่าผลิตภัณฑ์ทั้ง 3 ชิ้นต้องประกอบไปด้วยอาหาร ยา และเครื่องสำอาง อย่างละ 1 ชิ้น
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มผู้เรียนช่วยกันกรอกข้อมูลจากฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และเครื่องสำอาง (9.1) ที่หยิบมาลงในใบงานที่ 1 “ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน” (9.2) ภายในเวลา 10 นาที
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการกรอกข้อมูล โดยกลุ่มใดกรอกข้อมูลได้ครบถ้วนและถูกต้องทุกผลิตภัณฑ์จะได้คะแนนเต็ม 30 คะแนน
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจสอบความถูกต้อง โดยพิจารณาจากฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และเครื่องสำอาง (9.1) ที่แต่ละกลุ่มได้เลือกไปว่า ข้อมูลที่แต่ละกลุ่มกรอกนั้นถูกต้อง ครบถ้วนหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง ครบถ้วน ให้หักคะแนนจุดละ 0.5 คะแนน แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ โดยดูที่การวัดและประเมินผล (9.3)
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษปฐพี และปากกาเคมีหรือสีเทียน กลุ่มละ 1 ชุด
8. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันว่า องค์ประกอบของฉลากแต่ละส่วนมีประโยชน์อย่างไรบ้าง แล้วเขียนลงบนกระดาษปฐพี ภายในเวลา 5 นาที

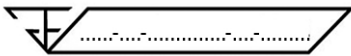
9. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้หน้าห้อง ในชั้นตอนนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจสุ่มให้ผู้เรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งนำเสนอหน้าห้องเพียงกลุ่มเดียว แล้วให้กลุ่มอื่นเสนอในส่วนที่มีความแตกต่างเพิ่มเติม
10. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยและอธิบายข้อมูลเพิ่มเติม โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอน (9.4)
11. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรอ่านและแยกแยะองค์ประกอบของฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ใช้ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และเครื่องสำอางได้อย่างปลอดภัย

หมายเหตุ :

1. ถ้าผู้เรียนแต่ละกลุ่มกรอกข้อมูลไม่ครบ เพราะไม่มีข้อมูลระบุไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์ตัวอย่างให้ผู้ดำเนินกิจกรรมดูว่าข้อมูลที่ขาดไปนั้น ตามกฎหมายที่ควบคุมการแสดงข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์แต่ละประเภทได้บังคับให้ผู้ประกอบการต้องระบุหรือไม่ เช่น ข้อมูลเลขทะเบียนการค้าตามชนิดของสินค้า วันหมดอายุ ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตและผู้จำหน่าย หรือส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ เป็นต้น หรือข้อมูลบนฉลากไม่ตรงกับความจริง เช่น เลขทะเบียนยาอยู่ในกรอบ อย. หรือเครื่องสำอางมีเลข อย. เป็นต้น โดยให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมว่า กรณีนี้แสดงว่าเป็นฉลากของผลิตภัณฑ์ที่ผิดกฎหมาย สามารถร้องเรียนกับ อย. ได้ ด้วยการนำหลักฐานใบเสร็จและตัวผลิตภัณฑ์ไปแจ้งที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ในกรณีที่อยู่ต่างจังหวัด แต่ถ้าอยู่ในกรุงเทพฯ ให้แจ้งที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้โดยตรง รวมทั้งแนะนำให้ผู้เรียนไม่ซื้อผลิตภัณฑ์ดังกล่าว หากเจอข้อมูลบนฉลากเช่นนี้
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจดจำและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างของอาหาร ยา และเครื่องสำอาง รวมทั้งประโยชน์และส่วนประกอบของฉลากของผลิตภัณฑ์แต่ละประเภทให้แม่นยำ เพื่อช่วยให้ชวนผู้เรียนคุยได้ง่ายขึ้น

ใบงานกิจกรรมที่ 1 “ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน” (9.2)

ใบงานกิจกรรม	ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน	เวลา 30 นาที
<p>ชื่อกลุ่ม</p> <p>1. ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่.....ชั้น.....</p> <p>2. ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่.....ชั้น.....</p> <p>3. ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่.....ชั้น.....</p> <p>4. ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่.....ชั้น.....</p> <p>5. ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่.....ชั้น.....</p>		<p>รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมด</p> <p>.....</p> <p>คะแนน</p> <p>คะแนนเต็ม 30 คะแนน</p>
<p>ตอนที่ 1 : ให้เติมข้อมูลให้สมบูรณ์ (หาเฉพาะส่วนประกอบที่สำคัญ)</p>		
<p>ข้อที่ 1 ข้อมูลฉลากอาหาร (10 คะแนน)</p> <p>ชื่ออาหาร ชื่อทางการค้า / ยี่ห้อ</p> <p>รสชาติ / กลิ่น น้ำหนักสุทธิ / ปริมาตรสุทธิกรัม / มิลลิลิตร</p> <p>ราคา บาท ข้อมูลวันผลิตสินค้า สัญลักษณ์ “MFG / MFD”</p> <p>ข้อมูลวันหมดอายุ สัญลักษณ์ “EXP” หรือ “ควรบริโภคก่อน”</p> <p>เลขทะเบียน อย. </p> <p>ส่วนประกอบของสินค้า <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>ผลิตและจัดจำหน่ายโดย <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>ข้อมูลฉลากโภชนาการ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>ถ้ามีข้อมูลฉลากโภชนาการแบบใดบ้าง <input type="checkbox"/> แบบ GDA <input type="checkbox"/> ฉลากโภชนาการแบบเต็ม <input type="checkbox"/> ฉลากโภชนาการแบบย่อ</p> <p>ข้อมูลค่าเตือน <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>วิธีการบริโภค / วิธีการเก็บรักษา <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p>		

ใบงานกิจกรรม	ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไร ให้รู้เท่าทัน	เวลา 30 นาที
<p>ข้อที่ 2 ข้อมูลฉลากหรือเอกสารกำกับยา (10 คะแนน)</p> <p>ชื่อยา</p> <p>ชื่อสามัญทางยา</p> <p>ชื่อทางการค้า / ยี่ห้อ</p> <p>เลขทะเบียนตำรับยา Reg.No. / เลขทะเบียนที่ / ทะเบียนยา</p> <p>ปริมาณหรือขนาดบรรจุของยา เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต หรือวิเคราะห์ (Lot No. / Cont.No. / Batch No. / L / C / L/C / B/C)</p> <p>วันเดือนปีที่ผลิตยา (Mfd. / Mfg date.)</p> <p>วันที่หมดอายุ (Exp.Date / Exp.)</p> <p><input type="checkbox"/> ยาอันตราย <input type="checkbox"/> ยาควบคุมพิเศษ <input type="checkbox"/> ยาใช้เฉพาะที่ <input type="checkbox"/> ยาใช้ภายนอก</p> <p>สรรพคุณ / ข้อบ่งใช้ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>วิธีใช้ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>คำเตือนและวิธีเก็บรักษา <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>ผู้ผลิตและจัดจำหน่าย <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p>		
<p>ข้อที่ 3 ข้อมูลฉลากเครื่องสำอาง (10 คะแนน)</p> <p>ชื่อเครื่องสำอาง</p> <p>ชื่อทางการค้า / ยี่ห้อ</p> <p>ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง</p> <p>ส่วนประกอบ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>วิธีใช้ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>คำเตือน <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>ผู้ผลิต <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>สถานที่ตั้งของผู้ผลิต <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>ผู้นำเข้า <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี</p> <p>ครั้งที่ / วันเดือนปีที่ผลิต (MFG.)</p> <p>วันเดือนปีที่หมดอายุ (Exp.)</p> <p>เลขที่ใบรับแจ้ง-.....-..... ปริมาณสุทธิ กรัม / มิลลิลิตร</p>		

การวัดและประเมินผล (9.3)

หลักการให้คะแนน มีคะแนนเต็มทั้งหมด 30 คะแนน การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนจากคะแนนรวมที่ได้ทั้งหมดในการตอบคำถาม มีเกณฑ์ในการวัด 4 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน (คะแนน)	ระดับเกณฑ์การวัดผล
0-14	ต้องปรับปรุง
15-20	ปานกลาง
21-25	ดี
26-30	ดีมาก

หมายเหตุ : ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-14 = ไม่ผ่าน
15-30 = ผ่าน

ข้อมูลใช้สำหรับสอน (9.4)

ประโยชน์ของข้อมูลของฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอาง มีดังนี้

- ทำให้รู้ข้อมูลพื้นฐานของสินค้าที่ซื้อมาบริโภคหรือใช้ว่าคืออะไร มีวิธีการบริโภคหรือใช้งานอย่างไร ผลดีและผลเสียเมื่อใด มีส่วนประกอบอะไรบ้าง ใครเป็นผู้ผลิตและติดต่อได้อย่างไร มีเลขทะเบียนการค้าตามชนิดของสินค้าหรือไม่ ราคาเท่าไร มีปริมาณเท่าไร มีโภชนาการอะไร มีค่าเตือนอะไรที่ควรระวังหรือไม่ รวมทั้งทำให้รู้ว่าสินค้าชิ้นที่ซื้อมาบริโภคหรือใช้นั้นมีความปลอดภัยหรือไม่ เช่น เป็นสินค้าที่หมดอายุหรือไม่ มีส่วนประกอบอะไรที่เราแพ้บ้างหรือเปล่า มีวิธีการใดที่บริโภคหรือใช้แล้วไม่ถูกต้องซึ่งอาจเป็นอันตรายกับสุขภาพของเรา รวมถึงผ่านกระบวนการตรวจสอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แล้วหรือไม่ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการซื้อสินค้านั้นมาบริโภคหรือใช้ได้

- ทำให้สามารถเปรียบเทียบความคุ้มค่าของสินค้านั้นได้
- ทำให้สามารถเลือกซื้อสินค้าที่เป็นประโยชน์และปลอดภัยกับเรามากที่สุด
- ใช้เป็นข้อมูลในการร้องเรียนกับ อย. ให้ตรวจสอบ ชดเชยเยียวยาและแก้ไขปัญหาได้ในกรณีที่บริโภคหรือใช้สินค้านั้นแล้วเกิดปัญหาขึ้น

กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (9.5) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (9.5) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (9.6)

แบบประเมินผลความรู้ (9.5)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง ถอดรหัสฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอางอย่างไรให้รู้เท่าทัน

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

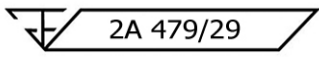
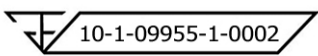
คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
 - ก. ชื่อ / ประเภทของอาหาร หมายถึงยี่ห้อของอาหารนั้น ๆ
 - ข. เครื่องหมาย ออย. เป็นเครื่องหมายที่รับรองว่าอาหารนั้นปลอดภัย 100% ทานได้หายห่วง
 - ค. วันที่ผลิต / วันหมดอายุ ช่วยบอกให้รู้ว่าอาหารนั้นผลิตขึ้นหรือหมดอายุวันไหน ควรทานได้ช่วงไหนถึงจะปลอดภัย
 - ง. ยี่ห้ออาหาร และตราสัญลักษณ์ต่าง ๆ ของผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นข้อมูลที่สำคัญที่สุดของฉลากอาหาร

2. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากยา
 - ก. ข้อมูลวิธีใช้และคำเตือนบนฉลากยาไม่จำเป็นต้องการอ่านก็ได้
 - ข. คำว่า “ยาอันตราย” จะต้องระบุบนฉลากยาทุกประเภท
 - ค. ยี่ห้อยา หรือโลโก้ของบริษัทยา ทำให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าเป็นยาที่ปลอดภัย
 - ง. วันที่หมดอายุของยาช่วยเตือนให้รู้ว่าไม่ควรบริโภคยาในช่วงไหน

3. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากเครื่องสำอาง
 - ก. ข้อมูลชื่อเครื่องสำอางช่วยทำให้มั่นใจได้ว่าถ้าใช้เครื่องสำอางชนิดนั้นแล้วปลอดภัย
 - ข. ข้อมูลส่วนประกอบช่วยทำให้รู้ว่ามีส่วนผสมใดบ้างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 - ค. ชื่อทางการค้าของเครื่องสำอางช่วยทำให้มั่นใจได้ว่าถ้าใช้เครื่องสำอางชนิดนั้นแล้วปลอดภัย
 - ง. เลขที่ใบรับแจ้งบนฉลากเครื่องสำอาง จะช่วยทำให้รู้ว่าเครื่องสำอางชนิดนั้นปลอดภัยอย่างแน่นอน

4. ข้อใดหมายถึงเลขทะเบียนตำรับยาที่ถูกต้อง

ก. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29	ข. 
ค. 	ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535

5. สัญลักษณ์ “EXP.” บนฉลาก หมายถึงอะไร
 - ก. วันที่ผลิต
 - ข. ควรบริโภคก่อน
 - ค. เลขทะเบียนตำรับยา
 - ง. วันหมดอายุ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (9.6)

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ค. วันที่ผลิต / วันหมดอายุ ช่วยบอกให้รู้ว่าอาหารนั้นผลิตขึ้นหรือหมดอายุวันไหน ควรทานได้ช่วงไหนถึงจะปลอดภัย

เพราะข้อมูลดังกล่าวจะช่วยเตือนให้รู้ว่า ควรบริโภคอาหารบรรจุภัณฑ์นั้นได้นานแค่ไหนถึงบริโภคได้อย่างปลอดภัย

2. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากยา

ตอบ ง. วันที่หมดอายุของยาช่วยเตือนให้รู้ว่าไม่ควรบริโภคยาในช่วงไหน

เพราะวันที่หมดอายุช่วยเตือนให้รู้ว่าควรบริโภคนั้นได้นานแค่ไหนถึงจะปลอดภัย การบริโภคนยาที่หมดอายุบางตัวสามารถทำให้กระเพาะอาหารระคายเคือง จนอาจกลายเป็นโรคกระเพาะได้ หรือแทนที่จะระงับโรคกลับทำให้โรคลุกลาม ตัวอย่างชนิดเมื่อเสื่อมอาจก่อโทษภัยแก่ร่างกาย ถึงกับทำให้ไตวายและไตอักเสบได้ ในบรรดายาทั้งหลาย โดยมากจะระบุทั้งวันที่ผลิตและวันหมดอายุไว้บนฉลากหรือซองยาอย่างชัดเจน

3. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากเครื่องสำอาง

ตอบ ข. ข้อมูลส่วนประกอบช่วยทำให้รู้ว่ามีส่วนที่เป็นส่วนผสมใดบ้างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ยกตัวอย่าง เช่น แป้งฝุ่นที่มีส่วนผสมของหินทัลก์ (Talc หรือ Talcum) มีอัตราเสี่ยงต่อการจะเป็นมะเร็งในช่องคลอด เป็นต้น

4. ข้อใดหมายถึงเลขทะเบียนตำรับยาที่ถูกต้อง

ตอบ ก. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

เพราะเลขทะเบียนตำรับยาที่ถูกต้องจะไม่มีกรอบ อย. หรือ จะไม่ขึ้นต้นด้วยเลขที่ไปรับแจ้ง โดยรูปแบบของเลขทะเบียนกำกับยาจะมีคำว่า Reg.No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา แล้วตามด้วยเลขทะเบียน เช่น 2A 479/29

5. สัญลักษณ์ “EXP.” บนฉลาก หมายถึงอะไร

ตอบ ง. วันหมดอายุ

เพราะข้อมูลวันหมดอายุบนฉลากอาหารจะใช้สัญลักษณ์ “EXP.” ซึ่งกฎหมายเปิดทางให้บริษัทผู้ผลิตสามารถใช้คำว่า “หมดอายุ” หรือ “ควรบริโภคก่อน” ก็ได้

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ส่วนประกอบของฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอาง มีดังนี้

1. ส่วนประกอบของฉลากอาหาร ฉลากอาหาร (Food labelling) ความหมายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 194 เรื่องฉลากอาหาร พ.ศ. 2543 ให้คำนิยามของฉลากอาหารว่าเป็นรูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใด ๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุ หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร รวมถึงแผ่นพับและฉลากคอขวด โดยกำหนดให้อาหารทุกชนิดที่ผู้ผลิตไม่ได้เป็นผู้ขายอาหารนั้นให้กับผู้บริโภคโดยตรง ต้องแสดงฉลากบนภาชนะบรรจุ

ที่มา <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2202/food-label-ฉลากอาหาร>

คำนิยามศัพท์ / สัญลักษณ์บนฉลากอาหาร

คำศัพท์ / สัญลักษณ์	ความหมาย
ชื่ออาหาร	ชื่อของชนิดหรือประเภทของอาหารที่บรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์นั้น โดยตามกฎหมายของ อย. การแสดงข้อมูลชื่ออาหารบนฉลากเป็นภาษาไทยจะต้องมีข้อความต่อเนื่องกันในแนวนอน ขนาดของตัวอักษรใกล้เคียงกัน สีเดียวกัน ถ้าแสดงบรรทัดเดียวได้ไม่หมดก็แยกเป็นหลายบรรทัดก็ได้ และชื่ออาหารภาษาไทยจะต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าชื่ออาหารภาษาต่างประเทศ
ชื่อทางการค้า หรือ ยี่ห้อ	ชื่อที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลใช้ในการดำเนินธุรกิจเพื่อใช้เป็นเครื่องหมายการค้าของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ รวมทั้งเพื่อให้ผู้บริโภคจดจำผลิตภัณฑ์สินค้าของตนเองได้ง่าย
น้ำหนักสุทธิ / Net weight	น้ำหนักทั้งหมดของอาหารที่ไม่ใช่ของเหลว ไม่รวมน้ำหนักบรรจุภัณฑ์ เป็นข้อมูลที่ต้องระบุในฉลากอาหาร
ปริมาตรสุทธิ	ปริมาตรทั้งหมดของอาหารที่เป็นของเหลว ไม่รวมน้ำหนักบรรจุภัณฑ์ เป็นข้อมูลที่ต้องระบุในฉลากอาหารประเภทของเหลว
รสชาติ / กลิ่น	รสชาติหรือกลิ่นที่เกิดจากการปรุงแต่งของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ ให้เหมือนดังที่ระบุไว้บนฉลาก
ราคา	จำนวนราคาของอาหารนั้น ๆ ที่ต้องซื้อ
MFG / MFD	ข้อมูลวันผลิตสินค้าอาหารนั้น ๆ เพื่อให้ผู้บริโภคได้รู้ว่าอาหารที่ตนจะซื้อนั้นผลิตขึ้นเมื่อใดจะได้คาดคะเนได้ว่าควรนำมาบริโภคได้นานถึงเมื่อใด
EXP / EXD / Expiry Date / Expiration Date	วันที่หมดอายุของอาหารนั้น ๆ เพื่อแจ้งให้ผู้บริโภคตระมัดระวังในการบริโภคว่าห้ามรับประทานหลังจากวันที่อาหารนั้นหมดอายุแล้ว เพราะอาหารนั้นอาจเน่าเสียหรือบูด ซึ่งส่งผลทำให้เป็นอันตรายกับสุขภาพได้

คำศัพท์ / สัญลักษณ์	ความหมาย
BBE	ควรบริโภคก่อน (best before date, best before อาจใช้ best by หรือคำย่อว่า BB) หมายถึง วันที่ผลิตภัณฑ์อาหารมีสภาพสดและคุณภาพดีเยี่ยม ก่อนวันที่ตามที่ระบุไว้
เลขทะเบียน อย.	หมายเลขสารบบอาหารที่เป็นสัญลักษณ์ให้กับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่มีภาชนะบรรจุสนิท ออกให้โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โดยจะมีเลข 13 หลักในกรอบ อย.
ข้อมูลฉลากโภชนาการ	การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น ๆ บนฉลากในรูปของชนิด และปริมาณของสารอาหารโดยอยู่ในกรอบที่มีรูปแบบเดียวกันซึ่งเรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ
ฉลากโภชนาการแบบ GDA	ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ชอง ถูง กล่องของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยฉลากหวาน มัน เค็ม จะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งในปัจจุบันพบได้ในผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้
ฉลากโภชนาการแบบเต็ม	เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ได้แก่ ค่าหน่วยบริโภค ค่าพลังงาน ค่าไขมันทั้งหมด ค่าไขมันอิ่มตัว ค่าคอเลสเตอรอล ค่าโปรตีน ค่าคาร์โบไฮเดรต ค่าใยอาหาร ค่าน้ำตาล ค่าโซเดียม ค่าวิตามินเอ ค่าวิตามินบี 1 ค่าวิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัดสามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้
ฉลากโภชนาการแบบย่อ	เป็นฉลากที่ใช้แสดงข้อมูลโภชนาการในกรณีที่มีสารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ ซึ่งข้อมูลที่ต้องแสดง 8 รายการ ได้แก่ ค่าหนึ่งหน่วยบริโภค ค่าจำนวนหน่วยบริโภคต่อบรรจุภัณฑ์ ค่าพลังงาน ค่าไขมันทั้งหมด ค่าโปรตีน ค่าคาร์โบไฮเดรต ค่าน้ำตาล และค่าโซเดียม
ข้อมูลคำเตือน	ข้อมูลที่เป็นการแจ้งเตือนให้ผู้บริโภคทราบว่า การบริโภคอาหารชนิดนั้นต้องระวังอะไรบ้าง เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค

คำศัพท์ / สัญลักษณ์	ความหมาย
วิธีการบริโภค	ข้อมูลที่แสดงให้ผู้บริโภคทราบว่า ควรบริโภคอาหารชนิดนั้นอย่างไรถึงจะ ถูกวิธีและปลอดภัย
วิธีการเก็บรักษา	ข้อมูลที่แสดงให้ผู้บริโภคทราบว่า ควรเก็บรักษาอาหารชนิดนั้นอย่างไรถึงจะ ถูกวิธีและสามารถเก็บรักษาคุณภาพอาหารนั้นให้อยู่ในสภาพที่ดีและเก็บได้นานมากขึ้น

2. ส่วนประกอบของฉลากยา การแสดงฉลากและเอกสารกำกับยาตามความในมาตรา 25 แห่ง พ.ร.บ. ยา พ.ศ. 2510 กำหนดให้ผู้ได้รับอนุญาตผลิตยาแผนปัจจุบัน ต้องจัดให้มีฉลากตามที่ขึ้นทะเบียน ตำรับยาไว้ ปิดไว้ที่ภาชนะและหีบห่อบรรจุยา หรือฉลากและเอกสารกำกับยา โดยแสดงรายละเอียด ดังนี้

1) ชื่อยา เช่น นูต้า บวดหาย เป็นต้น

2) เลขทะเบียนตำรับยา มักจะมีคำว่า Reg.No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา ถ้าเป็น ยาที่มีตัวยาออกฤทธิ์เพียงตัวเดียวจะมีการแสดง ดังนี้

- 1A....กรณีที่เป็นยาผลิตในประเทศ
- 1B....กรณีที่เป็นยานำเข้าหรือสั่งเข้าจากต่างประเทศแล้วนำมาแบ่งบรรจุในประเทศ
- 1C....กรณีที่เป็นยานำเข้าหรือสั่งมาจากต่างประเทศ

ส่วนเลขที่แสดงต่อท้ายอักษรภาษาอังกฤษ คือเลขลำดับที่ที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียน ตำรับยาและทับเลขท้ายของปี พ.ศ. ที่ได้รับการขึ้นทะเบียน สำหรับตำรับยาที่มีตัวยาสำคัญตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไป เลขทะเบียนตำรับยาจะขึ้นต้นด้วย 2A...., 2B...., 2C.... แล้วตามด้วยลำดับที่และเลขท้ายของปี พ.ศ. ที่ได้รับการขึ้นทะเบียน

ยาสำหรับสัตว์ อักษรย่อภาษาอังกฤษจะเป็น D.... คือยาที่ผลิตในประเทศ / E.... คือยาที่ นำเข้าหรือสั่งเข้ามาจากต่างประเทศแล้วมาแบ่งบรรจุ และ F.... คือยาที่สั่งนำเข้ามาจากต่างประเทศ

ยาแผนโบราณ อักษรภาษาอังกฤษ จะเป็น G.... คือยาที่ผลิตในประเทศ / H.... คือยา ที่แบ่งบรรจุ และ K.... คือยาที่สั่งนำเข้ามาจากต่างประเทศ แล้วตามด้วยเลขลำดับที่ที่ได้รับอนุญาตและ ปี พ.ศ. ที่ได้รับการขึ้นทะเบียน

3) ปริมาณหรือขนาดบรรจุของยา เช่น ยาเม็ด จะต้องแจ้งขนาดบรรจุไว้ในฉลากด้วยว่า ยานี้บรรจุกี่เม็ด

4) เลขที่ หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิตหรือวิเคราะห์ มักใช้คำย่อเป็นภาษาอังกฤษ เช่น Lot No., Cont.No., Batch No. หรือ L, C, L/C, B/C แล้วตามด้วยเลขแสดงครั้งที่ผลิต

5) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ยาที่ผลิตในประเทศต้องมีชื่อผู้ผลิต จังหวัดที่ตั้ง สถานที่ผลิตยา ด้วย ในกรณีเป็นยาที่ผลิตในต่างประเทศ นำหรือสั่งเข้ามาต้องมีชื่อเมือง และประเทศที่ตั้งสถานที่ผลิต ยา พร้อมทั้งชื่อของผู้นำหรือสั่งเข้ามาและจังหวัดที่ตั้ง สถานที่นำ / ส่งยานั้น ๆ

6) วันเดือนปีที่ผลิตยา มักมีคำย่อภาษาอังกฤษ Mfd. หรือ Mfg date. แล้วตามด้วย วันเดือนปีที่ผลิต หากยานั้นผลิตมานานเกิน 5 ปีก็ไม่ควรนำมารับประทาน ส่วนยาบางชนิด เช่น

ยาปฏิชีวนะ จะมีการระบุวันที่หมดอายุ โดยมีคำย่อ ว่า Exp.Date ซึ่งย่อมาจาก Expiration Date แล้วตามด้วยวันเดือนปีที่ยานั้นหมดอายุ

7) คำว่า “ยาอันตราย” “ยาควบคุมพิเศษ” “ยาใช้เฉพาะที่” หรือ “ยาใช้ภายนอก” แล้วแต่กรณี ซึ่งจะเขียนด้วยอักษรสีแดงอ่านได้ชัดเจน

8) วิธีใช้และคำเตือน การจัดทำมีคำเตือนไว้บนฉลากและเอกสารกำกับยานั้น ใช้สำหรับยาที่รัฐมนตรีประกาศ หรือในกรณีที่กฎหมายบังคับ

ที่มา <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/drug/label-d.htm>

3. ส่วนประกอบของฉลากเครื่องสำอาง ต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

3.1 การระบุข้อความอันจำเป็น ดังนี้

- 1) ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง ซึ่งต้องมีขนาดใหญ่กว่าข้อความอื่น
- 2) ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง ตาม พ.ร.บ. เครื่องสำอาง พ.ศ. 2535 แบ่งออกเป็น

3 ประเภท คือ

2.1 “เครื่องสำอางควบคุมพิเศษ” เป็นเครื่องสำอางที่อาจเป็นอันตรายรุนแรงต่อผู้ใช้ หรือมีส่วนประกอบของวัตถุมีพิษ หรือวัตถุอื่นที่อาจก่อให้เกิดอันตรายรุนแรงต่อสวัสดิภาพอนามัยของบุคคล

2.2 “เครื่องสำอางควบคุม” เป็นเครื่องสำอางที่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดเป็นเครื่องสำอางควบคุม ต้องมีข้อความว่า “เครื่องสำอางควบคุม”

2.3 “เครื่องสำอางทั่วไป” เป็นเครื่องสำอางที่ไม่อยู่ในประเภทเครื่องสำอางควบคุมพิเศษหรือเครื่องสำอางควบคุม

3) ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง ซึ่งจะต้องเป็นชื่อตามตำราที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด และจะต้องเรียงลำดับตามปริมาณของสารจากมากไปหาน้อย

4) วิธีใช้เครื่องสำอาง

5) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ ชื่อและที่ตั้งของ ผู้นำเข้าชื่อผู้ผลิต และประเทศที่ผลิต กรณีที่เป็นเครื่องสำอางนำเข้า

6) ปริมาณสุทธิ

7) เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต

8) เดือน ปี ที่ผลิต หรือปี เดือน ที่ผลิต การระบุวันผลิต เป็นข้อความที่ถูกบังคับในฉลากไม่ต้องระบุว่าผลิตในวันใด เพียงแต่ให้ระบุเดือนและปีที่ผลิตเท่านั้น จะนำเดือนขึ้นก่อนแล้วตามด้วยปีหรือนำปีขึ้นก่อนแล้วตามด้วยเดือนก็ได้ เมื่อพิจารณาการระบุในลักษณะนี้ อาจทำให้เกิดความสับสนได้เนื่องจากไม่ได้กำหนดให้ชัดเจนว่า เดือนที่ผลิตต้องเป็นตัวเลขหรืออักษร ปีที่ผลิตต้องระบุตัวเลขที่หลักเป็นปี พ.ศ. หรือ ค.ศ. เช่น ระบุว่าวันผลิต 08/10 สามารถแปลความหมายได้ว่า ผลิตเดือนสิงหาคม ปี ค.ศ. 2010 หรืออาจจะแปลว่าผลิตปี ค.ศ. 2008 เดือนตุลาคม ก็ได้

9) เดือน ปีที่หมดอายุ หรือปี เดือนที่หมดอายุ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายในทำนองเดียวกัน สำหรับกรณีที่เป็นเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า 30 เดือน การระบุวันหมดอายุ ไม่ใช่

3) ภาษาที่ใช้ในฉลากเครื่องสำอาง เครื่องสำอางที่มีการควบคุมฉลาก ข้อความอันจำเป็นต้องใช้ข้อความภาษาไทยที่มองเห็นและอ่านได้ชัดเจน นอกจากนั้นแล้ว อาจมีข้อความอื่นหรือมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ ยกเว้น ชื่อของสารที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง อาจใช้ภาษาไทยหรือเขียนภาษาไทยทับศัพท์ภาษาอังกฤษ หรือใช้ภาษาอังกฤษอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

ที่มา <http://rparun.blogspot.com/2011/04/blog-post.html>

ประโยชน์ของฉลากอาหาร ยา และเครื่องสำอาง มีดังนี้

1. ข้อมูลชื่อของสินค้า เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ยาแผนโบราณ หรือลิปสติก เป็นต้น ข้อมูลส่วนนี้จะทำให้รู้ว่าสินค้าที่ซื้อมาบริโภคหรือใช้นั้นคืออะไร

2. ข้อมูลวันผลิตสินค้า สัญลักษณ์ “MED” ทำให้รู้ว่าสินค้าชิ้นนั้นผลิตขึ้นเมื่อใด ทำให้สามารถคาดการณ์ได้ว่าสินค้าที่จะซื้อนั้นจะหมดอายุเมื่อใด (กรณีที่ว่าวันหมดอายุไม่เจอ) ยังควรซื้อมาบริโภคหรือใช้อยู่หรือไม่

3. ข้อมูลวันหมดอายุ สัญลักษณ์ “EXP” หรือ “ควรบริโภคก่อน” ทำให้รู้ว่าอาหารห่อนั้นจะหมดอายุเมื่อใด และควรบริโภคได้ถึงเมื่อใด ซึ่งสามารถช่วยในการตัดสินใจได้ว่าควรซื้อมาบริโภคหรือใช้อยู่หรือไม่

4. ข้อมูลแสดงถึงส่วนประกอบของสินค้านั้น ทำให้รู้ว่าสินค้านั้นมีส่วนประกอบอะไรบ้างและมีส่วนประกอบใดที่เราแพ้บ้างหรือไม่ ซึ่งจะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงที่จะซื้อมาบริโภคหรือใช้สินค้านั้นได้

5. ข้อมูลผู้ผลิตและจำหน่าย สัญลักษณ์ “ผลิตและจัดจำหน่ายโดย...” ข้อมูลส่วนนี้จะทำให้ทราบว่าใครเป็นผู้ผลิตสินค้านั้น และมีที่อยู่ที่สามารถติดต่อหรือติดตามให้รับผิดชอบได้ กรณีที่บริโภคหรือใช้ผลิตภัณฑ์นั้นแล้วเกิดปัญหาขึ้น

6. ข้อมูลเลขทะเบียนการค้าตามชนิดของสินค้า เช่น อาหารจะมีเลขทะเบียน ออย. ถ้ายาจะมีเลขทะเบียนยา ซึ่งจะไม่มีการอบ ออย. และถ้าเป็นเครื่องสำอางจะมีเลขที่ใบรับแจ้ง จะไม่มีเครื่องหมาย ออย. แสดงบนฉลาก ซึ่งข้อมูลส่วนนี้จะช่วยทำให้มั่นใจได้ในระดับหนึ่งว่า สินค้าดังกล่าวผ่านกระบวนการตรวจสอบจาก ออย. แล้ว แต่ต้องพิจารณาก่อนว่าข้อมูลเลขทะเบียนการค้าถูกต้องตามชนิดของสินค้าหรือไม่

7. ข้อมูลปริมาณสุทธิ หรือน้ำหนักสุทธิของขนาดบรรจุ จะเป็นข้อมูลที่ช่วยให้รู้ว่าสินค้าที่ซื้อปริมาณคุ้มค่างับราคาที่ซื้อไปหรือไม่

8. ข้อมูลราคา จะเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ทราบได้ว่า จะต้องมีการใช้จ่ายเท่าไร และวางแผนการใช้จ่ายเงินของเรา รวมทั้งสามารถตรวจสอบได้ว่าคนขายขายสินค้าเกินราคาหรือไม่

9. ข้อมูลฉลากโภชนาการจะมีเฉพาะฉลากอาหาร จะช่วยให้รู้ได้ว่าในอาหารนั้นมีสารอาหารอะไรบ้าง สามารถเปรียบเทียบได้ว่าสารอาหารที่ได้ ตัวใดเกินหรือไม่บ้าง ซึ่งจะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ว่าควรซื้ออาหารอะไรมาบริโภคจึงจะปลอดภัย

10. ข้อมูลคำเตือนต่าง ๆ และวิธีการบริโภคหรือใช้งาน จะช่วยให้สามารถบริโภคและใช้งานสินค้านั้นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยมากขึ้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การทำความรู้จักและ เวลา 40 นาที การอ่านฉลากโภชนาการในปัจจุบัน

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ว่าด้วยเรื่อง การทำความรู้จักและการอ่านฉลากโภชนาการในปัจจุบัน โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ในการอ่านฉลากโภชนาการในปัจจุบันได้ รวมทั้งเห็นความสำคัญของการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการ อาหารแล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคในอนาคต

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถอธิบายฉลากโภชนาการในปัจจุบันแบบต่าง ๆ ได้
- 2.2 ผู้เรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการในปัจจุบันแต่ละแบบได้
- 2.3 ผู้เรียนเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการอาหาร แล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคในอนาคต

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “เกมจับคู่ให้ถูก” เป็นการกระบวนกรสร้างการเรียนรู้ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม ทำความรู้จักฉลากโภชนาการรูปแบบต่าง ๆ จากขนมขบเคี้ยว
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” เป็นกระบวนกรสร้างการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนได้รู้จักการอ่านฉลากโภชนาการแบบปัจจุบัน
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนกรทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 บัตรคำ “ฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.1) กลุ่มละ 1 ชุด
- 4.2 ตัวอย่างฉลากโภชนาการในปัจจุบัน (10.2) กลุ่มละ 1 ชุด
- 4.3 เฉลยกิจกรรมที่ 1 “เกมจับคู่ให้ถูก” (10.3)
- 4.4 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (10.4)
- 4.5 ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว (10.5) ประกอบด้วย
 - ขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น เลย์ ก๊อบกอบ โปเต้ เทสโต แจ็กซ์ ปาปริก้า คารามูจี้ มากาโตะ เป็นต้น
 - ขนมขบเคี้ยวประเภทข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น โตโร่ ทวิสโก้ คอร์นพัพฟ์ ถั่วแก่ POP ซีโตส ทวิสตี้ คอนเน้ เป็นต้น
 - ขนมขบเคี้ยวประเภทข้าวเกรียบ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น ฮานามิ มโนห์รา คาลบี้บิกก้า อาริงาโต เป็นต้น
 - ขนมขบเคี้ยวประเภทขนมอบพอง จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น คาราด้า โรลเลอร์โคสเตอร์ บาร์ตี้ แคมปัส ยูกิ แพชั่นฟู้ดขนมอบกรอบรสมะเขือเทศ โดโซะ ซินมัย ซันไบทส์ โลตัส ขนมอ่อนไก่อบกรอบ ปูไทย เป็นต้น
 - ขนมขบเคี้ยวประเภทขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น กูลิโกะเพรทซ์ กูลิโกะ ขนมขาไก่ อีโตะยูสุยาคิ อีโตะแลงกูลี อีโตะบัดเตอร์ซาเบิ้ลคูกี้ อีโตะช็อกโกชิพคูกี้ โรซีแครกเกอร์ อิมพีเรียลคูกี้ ดิวเบอร์รี่ ไฮไลฟ์แครกเกอร์ เมจิกแครกเกอร์ โฮมมี่ ครีม-โอ ฟัน-โอ วอยซ์แครกเกอร์ คูกี้ช้อยส์บัดเตอร์ สวิทท์ทาร์ตคูกี้บัดเตอร์ โอเคบิสกิต บิสชิน เป็นต้น
 - ขนมขบเคี้ยวประเภทเวเฟอร์สอดไส้ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น อิมพีเรียล เวเฟอร์ เชียงไฮ วอยซ์เดอลักซ์วาฟเฟิลคริสป์ โลซาน กัสเซ็น บิสชินเวเฟอร์ไส้ครีม จูลี่ส์เลิฟเลทเทอร์เวเฟอร์ เป็นต้น
 - ขนมประเภทอื่น ๆ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น เอลเซ่เลเยอร์เค้ก ยูโรคัสตาร์ดเค้ก ทาโร่ ถั่วแก่น้อย มาชิเตะ เป็นต้น
- 4.6 ใบงานกิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.6) กลุ่มละ 1 ชุด
- 4.7 คำตอบของกิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.7)
- 4.8 การวัดและประเมินผล (10.8)
- 4.9 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (10.9)
- 4.10 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (10.10)
- 4.11 แบบประเมินผลความรู้ (10.11)
- 4.12 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (10.12)

หมายเหตุ : ข้อมูลรายชื่อขนมแต่ละประเภทมาจากเว็บไซต์ของร้านสะดวกซื้อ

<https://www.shopat24.com>

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “เกมจับคู่ให้ถูก” (10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายฉลากโภชนาการในปัจจุบัน โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (10.4)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำ “ฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.1) และตัวอย่างฉลากโภชนาการในปัจจุบัน (10.2) ให้ผู้เรียนกลุ่มละ 1 ชุด
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มจับคู่บัตรคำ “ฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.1) และตัวอย่างฉลากโภชนาการในปัจจุบัน (10.2) ให้ถูกต้องภายในเวลา 5 นาที
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มยืนยันคำตอบสุดท้าย แล้วเฉลยโดยใช้เฉลยกิจกรรมที่ 1 “เกมจับคู่ให้ถูก” (10.3) ร่วมกับการใช้การวัดและประเมินผล (10.8) แล้วสรุปเนื้อหาอีกครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจฉลากโภชนาการอาหารในปัจจุบันแต่ละชนิด
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้จักและสามารถแยกชนิดของฉลากโภชนาการในปัจจุบันได้

บัตรคำ “ฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.1)

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ฉลากโภชนาการแบบ GDA

ตัวอย่างฉลากโภชนาการในปัจจุบัน (10.2)

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ชอง (56 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง : 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.	0%
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	230 มก.	10%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ควรแบ่งกิน ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* %	* %	* %	* %
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			

ตัวอย่างฉลากโภชนาการในปัจจุบัน (10.2)

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ชอง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง : 2			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	6 ก.		9%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.		5%
คอเลสเตอรอล	20 มก.		7%
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.		0%
ใยอาหาร	0 ก.		0%
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.		10%
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า		65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า		20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า		300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า		2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

เฉลยกิจกรรมที่ 1 “เกมจับคู่ให้ถูก” (10.3)

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ของ (56 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.	0%
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	230 มก.	10%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		



ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ของ (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%	
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%	
คอเลสเตอรอล	20 มก.	7%	
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.	0%	
ใยอาหาร	0 ก.	0%	
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.	10%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			



ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

คุณค่าทางโภชนาการต่อซอง			
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
200 กิโลแคลอรี	0 กรัม	12 กรัม	460 มิลลิกรัม
* 10%	* 0%	* 18%	* 20%
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			



ฉลากโภชนาการแบบ GDA

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (10.4)

ฉลากโภชนาการในปัจจุบันมี 3 แบบ ได้แก่

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ได้แก่ ค่าหน่วยบริโภค ค่าพลังงาน ค่าไขมันทั้งหมด ค่าไขมันอิ่มตัว ค่าคอเลสเตอรอล ค่าโปรตีน ค่าคาร์โบไฮเดรต ค่าใยอาหาร ค่าน้ำตาล ค่าโซเดียม ค่าวิตามินเอ ค่าวิตามินบี 1 ค่าวิตามินบี 2 แคลเซียมและเหล็ก ดังตัวอย่างสำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ก็ได้

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ เป็นฉลากโภชนาการที่ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้น มีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงให้เต็มรูปแบบฉลากโภชนาการ ซึ่งข้อมูลที่ต้องแสดง 8 รายการ ได้แก่ ค่าหนึ่งหน่วยบริโภค ค่าจำนวนหน่วยบริโภคต่อบรรจุภัณฑ์ ค่าพลังงาน ค่าไขมันทั้งหมด ค่าโปรตีน ค่าคาร์โบไฮเดรต ค่าน้ำตาล และค่าโซเดียม

3. ฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amount) หรือฉลากหวน มัน เค็ม เป็นฉลากนอกกรอบขนาดเล็กที่จะแสดงข้อมูลโภชนาการ โดยแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) มาแสดงที่ฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและอ่านง่าย โดยบังคับให้อาหารสำเร็จรูปพร้อมทานต้องแสดงฉลากนี้ ซึ่งได้แก่ มั่นฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิตและเวเฟอร์สอดไส้

กิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (เวลา 20 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามเดิม (จากกิจกรรมที่ 1)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีการอ่านฉลากโภชนาการแต่ละแบบ โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (10.9)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานกิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.6) ให้ผู้เรียนกลุ่มละ 1 ชุด
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกติกาการเล่นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเข้าใจ ดังนี้ ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มหยิบผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว (10.5) มากกลุ่มละ 2 ชิ้น โดยมีเงื่อนไขว่าจะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ซ้ำประเภทกัน
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มอ่านฉลากโภชนาการจากผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว (10.5) ที่เลือกมา แล้วกรอกข้อมูลที่อ่านได้ลงในใบงานกิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.6)
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้อง จากนั้นเฉลยโดยใช้คำตอบของกิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.7) ร่วมกับการใช้การวัดและประเมินผล (10.8)
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของฉลากโภชนาการ โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (10.10)
8. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเลือกบริโภคของตนเอง

ใบงานกิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลาดโภชนาการในปัจจุบัน” (10.6)

ใบงานกิจกรรมที่ 2	“เกมถอดรหัสฉลาดโภชนาการในปัจจุบัน”	เวลา 20 นาที
ชื่อกลุ่ม		รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมด
1. ชื่อ-นามสกุล		คะแนน
เลขที่.....ชั้น.....		
2. ชื่อ-นามสกุล		
เลขที่.....ชั้น.....		
3. ชื่อ-นามสกุล		
เลขที่.....ชั้น.....		คะแนนเต็ม 30 คะแนน
4. ชื่อ-นามสกุล		
เลขที่.....ชั้น.....		
5. ชื่อ-นามสกุล		
เลขที่.....ชั้น.....		
ตอนที่ 1 : เติมข้อมูลให้สมบูรณ์และถูกต้อง		
<p>ข้อที่ 1 ขนมอบเคี้ยวห้อย :</p> <p>รสชาติ / กลิ่น.....น้ำหนักสุทธิกรัม</p> <p style="text-align: center;">ข้อมูลโภชนาการแบบเต็มหรือแบบย่อ</p> <p>ส่วนที่ 1 : ควรแบ่งบริโภคได้เป็น.....ครั้ง ครั้งละ.....กรัม</p> <p>ส่วนที่ 2 : พลังงานทั้งหมดต่อหน่วยบริโภคกิโลแคลอรี เท่ากับ.....กรัม</p> <p>พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี x ครั้ง = กิโลแคลอรี</p> <p>ส่วนที่ 3 : ปริมาณสารอาหารทั้งหมดในซอง</p> <p>ไขมัน = กรัม x ครั้ง = กรัม</p> <p>น้ำตาล = กรัม x ครั้ง = กรัม</p> <p>โซเดียม = มิลลิกรัม x ครั้ง = มิลลิกรัม</p>		

ใบงานกิจกรรมที่ 2	“เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน”	เวลา 20 นาที
<p>ข้อที่ 2 ขนมอบเคี้ยวหือ :</p> <p>รสชาติ / กลิ่น.....น้ำหนักสุทธิกรัม</p> <p style="text-align: center;">ข้อมูลโภชนาการแบบ GDA</p> <p>ส่วนที่ 1 : ปริมาณสารอาหารควรแบ่งกินที่เหมาะสมทั้งซอง จำนวน.....ครั้ง</p> <p>ส่วนที่ 2 : ปริมาณพลังงานทั้งซอง = กิโลแคลอรี ปริมาณที่แนะนำต่อวัน%</p> <p>ส่วนที่ 3 : ปริมาณไขมันทั้งซอง = กรัม ปริมาณที่แนะนำต่อวัน%</p> <p>ส่วนที่ 4 : ปริมาณน้ำตาลทั้งซอง = กรัม ปริมาณที่แนะนำต่อวัน%</p> <p>ส่วนที่ 5 : ปริมาณโซเดียมทั้งซอง = มิลลิกรัม ปริมาณที่แนะนำต่อวัน%</p>		

คำตอบของกิจกรรมที่ 2 “เกมถอดรหัสฉลากโภชนาการในปัจจุบัน” (10.7)

ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจสอบข้อมูลให้ผู้เรียนกรอกกับข้อมูลในฉลากผลิตภัณฑ์ตัวอย่างว่าถูกต้องหรือไม่ จากนั้นลองคำนวณดูว่าผู้เรียนคำนวณมาถูกต้องหรือไม่

การวัดและประเมินผล (10.8)

- เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้
- กิจกรรมที่ 1 ข้อละ 10 คะแนน คะแนนเต็มทั้งหมด 30 คะแนน
 - กิจกรรมที่ 2 ข้อละ 10 คะแนน คะแนนเต็มทั้งหมด 20 คะแนน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนจากคะแนนรวมที่ได้ทั้งหมด ในการตอบคำถามในกิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมที่ 2 ซึ่งมีเกณฑ์ในการวัด 4 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน (คะแนน)	ระดับเกณฑ์การวัดผล
0-15	ต้องปรับปรุง
16-30	ปานกลาง
31-45	ดี
46-50	ดีมาก

หมายเหตุ : ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-15 = ไม่ผ่าน
 16-50 = ผ่าน

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (10.9)

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบต่าง ๆ มีดังนี้

1. วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ส่วนที่ 1

ควรแบ่งบริโภคได้เป็น 2 ส่วน ส่วนละ 56 กรัม

ส่วนที่ 2

พลังงานทั้งหมดต่อหน่วยบริโภค
100 กิโลแคลอรี = 56 กรัม
พลังงานทั้งหมด = 100 กิโลแคลอรี X 2 ครั้ง = 200 กิโลแคลอรี

ส่วนที่ 3

ปริมาณสารอาหารในซอง
ปริมาณสารอาหารทั้งหมด
ไขมัน = 6 กรัม X 2 ครั้ง = 12 กรัม
น้ำตาล = 0 กรัม X 2 ครั้ง = 0 กรัม
โซเดียม = 230 มก. X 2 ครั้ง = 460 มก.

ข้อมูลแร่ธาตุและวิตามิน

ข้อมูลปริมาณสารอาหารสำหรับร่างกายของคนที่ต้องการต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%	
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%	
คอเลสเตอรอล	20 มก.	7%	
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.	0%	
ใยอาหาร	0 ก.	0%	
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.	10%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (10.9)

2. วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบย่อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : $\frac{1}{2}$ ซอง (56 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

ส่วนที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

ส่วนที่ 3 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.	0%
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	230 มก.	10%

ควรแบ่งบริโภคได้เป็น 2 ส่วน ส่วนละ 56 กรัม

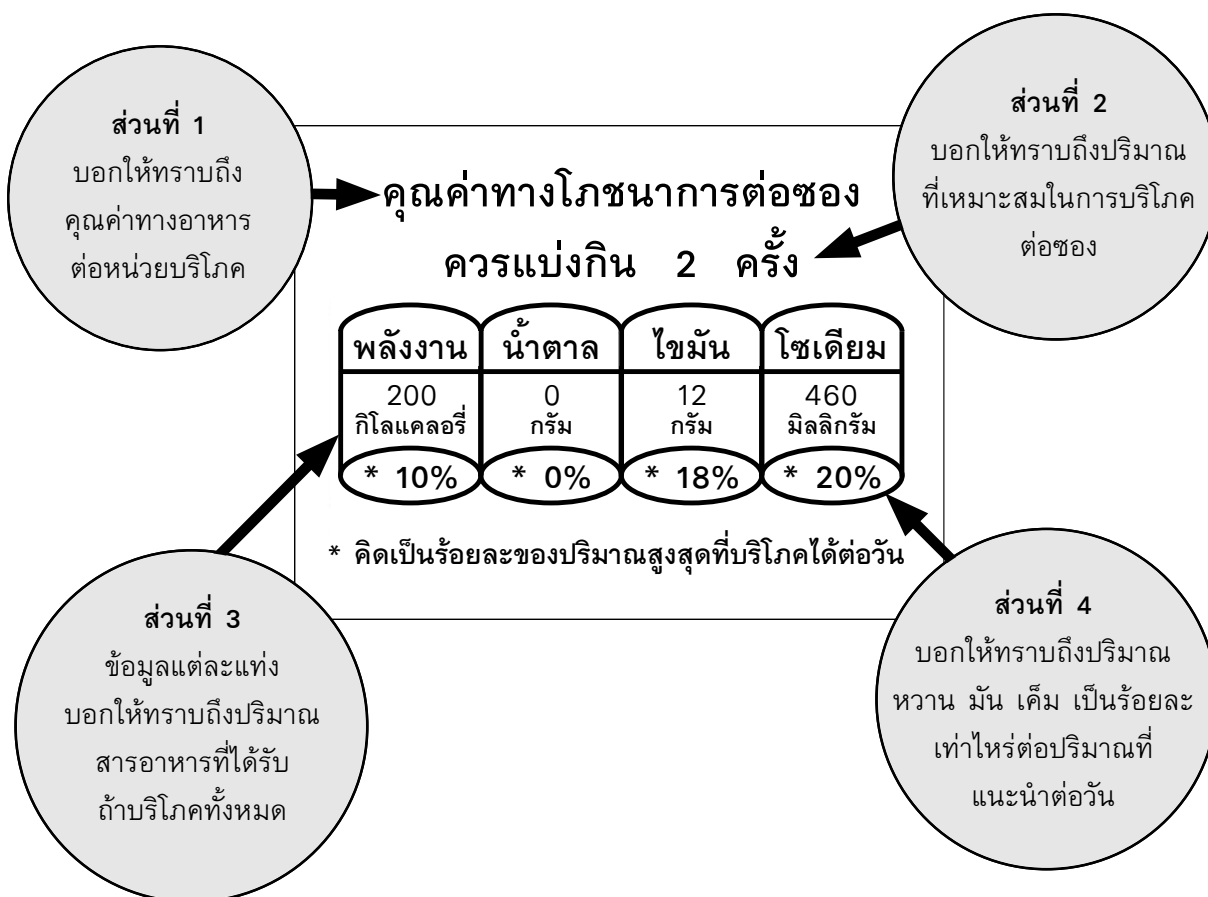
พลังงานทั้งหมดต่อหน่วยบริโภค
 100 กิโลแคลอรี = 56 กรัม
 พลังงานทั้งหมด = 100 กิโลแคลอรี X 2 ครั้ง = 200 กิโลแคลอรี

ปริมาณสารอาหารในซอง
 ปริมาณสารอาหารทั้งหมด
 ไขมัน = 6 กรัม X 2 ครั้ง = 12 กรัม
 น้ำตาล = 0 กรัม X 2 ครั้ง = 0 กรัม
 โซเดียม = 230 มก. X 2 ครั้ง = 460 มก.

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (10.9)

3. วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบ GDA



ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (10.10)

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ มีดังนี้

1. สามารถเลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะทางโภชนาการของตนได้ เช่น เลือกอาหารที่ระบุว่ามีคอเลสเตอรอลต่ำ หรือมีโซเดียมต่ำ เป็นต้น
2. สามารถเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้
3. ในระยะยาว ผู้ผลิตอาจแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคมากกว่าที่จะแข่งขันในเรื่องของภาชนะบรรจุหรือความดึงดูดใจภายนอกเท่านั้น

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (10.11) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (10.11) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (10.12)

4. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วยตวง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : 2.5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%	
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%	
คอเลสเตอรอล	20 มก.	7%	
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.	0%	
ใยอาหาร	0 ก.	0%	
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.	10%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

- ก. โซเดียมทั้งกระป๋อง 575 มิลลิกรัม
- ข. พลังงานทั้งกระป๋อง 100 กิโลแคลอรี
- ค. น้ำตาลทั้งกระป๋อง 3 กรัม
- ง. ไขมันทั้งกระป๋อง 6 กรัม

5. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ..1.. ถ้วย			
ควรแบ่งกิน ..5.. ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
* 17%	* 19%	* 28%	* 7%
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			

- ก. โซเดียมทั้งถ้วย 850 มิลลิกรัม
- ข. พลังงานทั้งถ้วย 1,700 กิโลแคลอรี
- ค. น้ำตาลทั้งถ้วย 50 กรัม
- ง. ไขมันทั้งถ้วย 18 กรัม

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (10.12)

1. ข้อใดหมายถึงฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ตอบ ก. A

เพราะฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ดังตัวอย่างสำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ก็ได้

2. ข้อใดหมายถึงฉลากโภชนาการแบบ GDA

ตอบ ค. C

เพราะฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amount) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นฉลากนอกกรอบขนาดเล็กที่จะแสดงข้อมูลโภชนาการ โดยแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) มาแสดงที่ฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจน และอ่านง่าย

3. ข้อใดหมายถึงฉลากโภชนาการแบบย่อ

ตอบ ข. B

เพราะฉลากโภชนาการแบบย่อ เป็นฉลากโภชนาการที่ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องแสดงให้เต็มรูปแบบฉลากโภชนาการ

4. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ก. โซเดียมทั้งกระป๋อง 575 มิลลิกรัม

เพราะจำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋องเท่ากับ 2.5 ครั้ง ดังนั้น ค่าสารอาหารทั้งกระป๋องในแต่ละชนิดจึงต้องคูณด้วย 2.5 ทุกครั้ง จึงจะได้ค่าสารอาหารแต่ละชนิดทั้งกระป๋อง ซึ่งคำตอบข้อ ก. เมื่อเอาค่าโซเดียม 230 มก. X 2.5 ครั้ง จะได้เท่ากับ 575 มิลลิกรัม จึงเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

5. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ง. ไขมันทั้งหมด 18 กรัม

เพราะข้อมูลปริมาณสารอาหารที่อยู่ในแต่ละช่องของฉลากโภชนาการแบบ GDA จะเป็นข้อมูลที่ทางบริษัทผู้ผลิตได้คำนวณค่าปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดซึ่งเป็นค่าทั้งหมดอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องไปคูณกับจำนวนหน่วยบริโภคเหมือนดังฉลากโภชนาการแบบเต็มหรือย่ออีก ดังนั้น คำตอบที่ถูกต้องที่สุดจึงตอบข้อ ง. ไขมันทั้งหมด 18 กรัม

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ฉลากโภชนาการ .. ไม่ได้อ่านยากอย่างที่คิด !!

ข้อมูลโภชนาการ

หน่วยบริโภค 170 กิโลแคลอรี

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง: ประมาณ 2.5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค

พลังงาน 170 กิโลแคลอรี (เปอร์เซ็นต์จาก 2000 กิโลแคลอรี)

ไขมันอิ่มตัว 10 ก.	15%
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	5%
ไขมันอิ่มตัว 0.5 ก.	1%
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	3%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	4%
โซเดียม 1 ก.	2%
น้ำตาล 0.5 กรัม 1 ก.	1%
ใยอาหาร 1.5 ก.	3%

วิตามินซี 0% วิตามินอี 0% เหล็ก 2%

*ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนอายุ 4-8 ปี (ไม่รวมเด็ก) ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค 2000 กิโลแคลอรี

การกระจายพลังงานต่อส่วนประกอบหลัก

ไขมันอิ่มตัว	10 ก.	50%
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.	15%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	12%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	100%
โซเดียม	1 ก.	100%
น้ำตาล	0.5 กรัม	100%
ใยอาหาร	1.5 ก.	100%

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ไขมัน 10 / ไขมันอิ่มตัว 2.5 / คาร์โบไฮเดรต 17

เมื่ออ่านป้ายโภชนาการ?

แปลง่าย ๆ ว่า คุณเคยให้แบ่งกับ 2.5 ครั้ง ไม่ใช่ครึ่งเดียวหมด

กิน 1 ครั้ง ได้พลังงาน 170 kcal (ยี่ห้อ 1 ครั้ง)

ดูว่าไขมันอิ่มตัวและเคโรลินเทียบเป็น % ที่ควรกินต่อวัน

ดูปริมาณน้ำตาลได้ 4 กรัม = 1 ช้อนชา = 16 kcal

ถ้าเป็นพวกขนมขบเคี้ยว จะมีฉลากย่อยมาให้ดูด้วย แบบนี้

ไขมัน	น้ำตาล	โซเดียม	ใยอาหาร
430	2	20	340
225	125	785	145

อ่านฉลาก: กว้างพจนานุกรมสุขภาพผู้บริโภค สำหรับคณะกรรมการอาหารและยา. ฉลากโภชนาการ อ่านให้ขึ้นเป็นประโยชน์. คู่มือ. 2551.

ที่มา <http://www.whatdidsheeat.com/2012/08/ฉลากโภชนาการ-ไม่ได้อ่าน/>

ฉลาก GDA

หวาน มัน เค็ม เท่าไหร่ก็ได้

ส่วนที่ 1 บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางอาหารต่อหน่วยบริโภค

ส่วนที่ 2 บอกให้ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสม

ส่วนที่ 3 บอกให้ทราบว่ามีค่าทั้งหมดจะให้อะไรบ้างเท่าไร

ส่วนที่ 4 บอกถึงปริมาณหวาน มัน เค็ม เป็นร้อยละเท่าไรต่อปริมาณที่แนะนำต่อวัน

อาหารที่ต้องแสดงฉลาก

หวาน มัน เค็ม

ข้าวโพดคั่วทอดกรอบ

มันฝรั่งทอดกรอบ

ข้าวเกรียบขนมบ่วง

ขนมปังกรอบ

เวเฟอร์สอดไส้

บิสกิตเคลือบช็อกโกแลต

แครกเกอร์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	7	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*6%	*11%	*97%	*41%

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

Design by: designblablab.com
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefitpage | www.lovefit.com

ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact/ฉลากโภชนาการแบบ-gda-อ่านง่ายได้ประโยชน์/>

หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบ เวลา 40 นาที สีสัญญาณไฟจราจร (Color-coded GDA.)

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร (Color-coded GDA.) โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการอ่านฉลากโภชนาการบนซองขนมขบเคี้ยวแล้วเปรียบเทียบเป็นฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจรได้ รวมทั้งเห็นความสำคัญของการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการอาหารแล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคในอนาคต

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการบนซองขนมขบเคี้ยว แล้วเปรียบเทียบเป็นฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจรได้
- 2.2 ผู้เรียนเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการอาหารแล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคในอนาคต

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว” เป็นการยกผลิตภัณฑ์ตัวอย่างให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มฝึกอ่านฉลากโภชนาการจากขนมขบเคี้ยว และเปรียบเทียบค่าสีตามเกณฑ์ของฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร รวมทั้งชวนคุยถึงความสำคัญของฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “เกมทำอะไรห่างไกลโรค” เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้จากบัตรคำที่ชี้ให้ผู้เรียนเห็นสถานการณ์ปัญหาของการป่วยเป็นโรคต่าง ๆ จากพฤติกรรมบริโภค เนื่องจากไม่อ่านฉลากโภชนาการหรืออ่านฉลากโภชนาการไม่ออก และชวนให้ผู้เรียนนึกถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ที่จะช่วยลดอัตราเสี่ยงจากการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ รวมทั้งเห็นความสำคัญของการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการอาหาร แล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคในอนาคต
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

4.1 ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว (11.1) ประกอบด้วย

- ขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น เลย์ ก๊อบกอบ ไปเต้ เทสโต แจ็กซ์ ปาปริก้า คารามูจี้ มากาโดะ เป็นต้น
- ขนมขบเคี้ยวประเภทข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น โตโร่ ทวิสโก้ คอร์นพัพฟ์ ถั่วแก่น้อย POP ซีโตส ทวิสตี้ คอนเน่ เป็นต้น
- ขนมขบเคี้ยวประเภทข้าวเกรียบ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น ฮานามิ มโนห์รา คาลบี้ บิ๊กก้า อาริงาโต เป็นต้น
- ขนมขบเคี้ยวประเภทขนมอบพอง จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น คาราต้า โรลเลอร์โคสเตอร์ ปาร์ตี้ แคมป์ส ยูกิ แพชั่นฟู้ดขนมอบกรอบรสมะเขือเทศ โดโซะ ซินมัย ชันโบทส์ โลตัส ขนมอ่อนไก่อบกรอบ ฟูไทย เป็นต้น
- ขนมขบเคี้ยวประเภทขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น กูลิโกะเพรทซ์ กูลิโกะ ขนมขาไก่ อิตะยูสุยาก็ อิตะแลงกูลิ อิตะบัดเตอร์ชาเบิ้ล คูกี้ อิตะซ็อกโกชิพคูกี้ โรซีแครกเกอร์ อิมพีเรียลคูกี้ ดิวเบอร์รี่ ไฮไลฟ์แครกเกอร์ เมจิกแครกเกอร์ โฮมมี่ ครีม-โอ ฟัน-โอ วอยซ์แครกเกอร์ คูกี้ซ้อยส์บัดเตอร์ สวิทท์ไม้ม คูกี้บัดเตอร์ โอเคบิสกิต บิสชิน เป็นต้น
- ขนมขบเคี้ยวประเภทเวเฟอร์สอดไส้ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น อิมพีเรียล เวเฟอร์ เชียงไฮ วอยซ์เดอลักซ์วาฟเฟิลคริสป์ โลซาน กัสเซ็น บิสชินเวเฟอร์ไส้ครีม จูลี่ส์เลิฟเลทเทอร์ เวเฟอร์ เป็นต้น
- ขนมประเภทอื่น ๆ จำนวน 5 ผลิตภัณฑ์ เช่น เอลเซ่เลเยอร์เค้ก ยูโรคัสตาร์ดเค้ก ทาโร่ ถั่วแก่น้อย มาชิตะ เป็นต้น

4.2 ใบงานที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว” (11.2) กลุ่มละ 1 ชุด

4.3 บัตรตารางเกณฑ์สีสัญญาณไฟจราจรสำหรับเทียบค่าโภชนาการ (11.3) คนละ 1 ใบ

4.4 ดินสอสีหรือสติ๊กเกอร์ สีเขียว สีเหลือง และสีแดง สีละ 6 แห่ง รวม 18 แห่ง กลุ่มละ 1 ชุด

4.5 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (11.4)

4.6 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (11.5)

4.7 ตารางชุด “โรคจากพฤติกรรมการบริโภค” (11.6)

4.8 สติ๊กเกอร์ปีศาจโรคต่าง ๆ (11.7) กลุ่มละ 1 ชุด

4.9 ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 2 “เกมทำอะไรห่างไกลโรค” (11.8)

4.10 การวัดและประเมินผล (11.9)

4.11 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (11.10)

4.12 แบบประเมินความรู้ (11.11)

4.13 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (11.12)

หมายเหตุ : ข้อมูลรายชื่อขนมแต่ละประเภทมาจากเว็บไซต์ของร้านสะดวกซื้อ

<https://www.shopat24.com>

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ



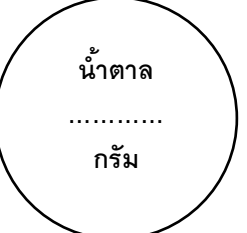



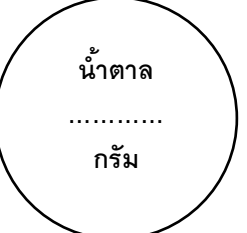



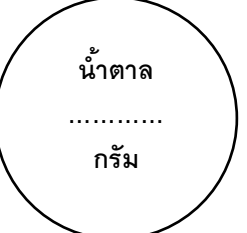

กิจกรรมที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว” (เวลา 20 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว” (11.2) บัตรตารางเกณฑ์ สีสัญญาณไฟจราจรสำหรับเทียบค่าโภชนาการ (11.3) และดินสอสีหรือสติกเกอร์ สีเขียว สีเหลือง และสีแดง จากนั้นอธิบายวิธีการเปรียบเทียบฉลากโภชนาการที่ใช้ในปัจจุบันกับ ตารางค่าสีสัญญาณไฟจราจรในขนมขบเคี้ยว โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (11.4)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกติกาให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเข้าใจ โดยให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มหยิบ ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว (11.1) กลุ่มละ 2 ชิ้น โดยมีเงื่อนไขว่า จะต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่ซ้ำ ประเภทกัน
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มฝึกอ่านฉลากจากผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว (11.1) ที่เลือกมา โดยกรอกข้อมูลที่อ่านได้ลงในใบงานที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว” (11.2) จากนั้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการที่ได้จากบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ขนม ขบเคี้ยว (11.1) กับบัตรตารางเกณฑ์สีสัญญาณไฟจราจรสำหรับเทียบค่าโภชนาการ (11.3) แล้วระบายสีหรือติดเป็นสติกเกอร์ตามที่เทียบได้ลงในใบงานที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการ รุ่นจิ๋ว” (11.2)
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้อง
6. ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจสอบข้อมูลที่ผู้เรียนกรอกลงในใบงานที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการ รุ่นจิ๋ว” (11.2) เปรียบเทียบกับข้อมูลในฉลากผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว (11.1) ว่าถูกต้อง หรือไม่ จากนั้นลองคำนวณดูว่าผู้เรียนคำนวณมาถูกต้องหรือไม่ และดูว่าเทียบเกณฑ์สี ถูกต้องหรือไม่ รวมทั้งนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ โดยดูที่การวัดและประเมินผล (11.9)
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปความหมายของเกณฑ์ค่าสีในฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร และประเด็นเรื่องประโยชน์และความสำคัญของการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวให้ผู้เรียน ฟัง โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (11.5)
8. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรเห็นถึงความสำคัญของการอ่านฉลาก และมีความรู้ความเข้าใจเรื่องความหมาย ของเกณฑ์ค่าสีในฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร เพื่อเป็นประโยชน์ในการเลือกบริโภค

หมายเหตุ : ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเตรียมสูตรวิธีการคำนวณค่าน้ำตาลและเกลือแอกให้ผู้เรียน แต่ละกลุ่ม เพื่อให้ง่ายต่อการคำนวณและการอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจมากขึ้น โดยในการอธิบายต้องพยายาม ชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่า ผลิตภัณฑ์อาหารที่รับประทานบ่อยครั้งนั้น เมื่อคำนวณมาแล้วจะพบว่า มีปริมาณ สารอาหารที่สูงมาก จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมที่ 2 ต่อไป

ใบงานที่ 1 “เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว” (11.2)

ใบงานกิจกรรมที่ 1	เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว	เวลา 20 นาที				
ชื่อกลุ่ม 1. ชื่อ-นามสกุล เลขที่.....ชั้น..... 2. ชื่อ-นามสกุล เลขที่.....ชั้น..... 3. ชื่อ-นามสกุล เลขที่.....ชั้น..... 4. ชื่อ-นามสกุล เลขที่.....ชั้น..... 5. ชื่อ-นามสกุล เลขที่.....ชั้น.....		รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมด คะแนน คะแนนเต็ม 30 คะแนน				
ตอนที่ 1 : เติมข้อมูลให้สมบูรณ์และระบายสีหรือติดสติ๊กเกอร์สีเขียว เหลือง แดง ให้ถูกต้อง						
ข้อที่ 1 ขนมขบเคี้ยวห่อ : รสชาติ / กลิ่น.....น้ำหนักสุทธิกรัม คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน.....ครั้ง / ซอง (ใส่ข้อมูลสารอาหารและระบายสีลงในวงกลมให้ถูกต้อง) <table border="1" data-bbox="264 1344 1374 1621"> <tr> <td data-bbox="264 1344 544 1621">  <p>พลังงาน กิโลแคลอรี</p> </td> <td data-bbox="544 1344 823 1621">  <p>ไขมัน กรัม</p> </td> <td data-bbox="823 1344 1102 1621">  <p>น้ำตาล กรัม</p> </td> <td data-bbox="1102 1344 1374 1621">  <p>โซเดียม มิลลิกรัม</p> </td> </tr> </table>			 <p>พลังงาน กิโลแคลอรี</p>	 <p>ไขมัน กรัม</p>	 <p>น้ำตาล กรัม</p>	 <p>โซเดียม มิลลิกรัม</p>
 <p>พลังงาน กิโลแคลอรี</p>	 <p>ไขมัน กรัม</p>	 <p>น้ำตาล กรัม</p>	 <p>โซเดียม มิลลิกรัม</p>			

ใบงานกิจกรรมที่ 1	เกมนักสืบโภชนาการรุ่นจิ๋ว	เวลา 20 นาที	
<p>ข้อที่ 2 ขนมขบเคี้ยวยี่ห้อ :</p> <p>รสชาติ / กลิ่น.....น้ำหนักสุทธิกรัม</p> <p>คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน.....ครั้ง / ซอง</p> <p>(ใส่ข้อมูลสารอาหารและระบายสีลงในวงกลมให้ถูกต้อง)</p>			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <p>พลังงาน</p> <p>.....</p> <p>กิโลแคลอรี</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <p>ไขมัน</p> <p>.....</p> <p>กรัม</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <p>น้ำตาล</p> <p>.....</p> <p>กรัม</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <p>โซเดียม</p> <p>.....</p> <p>มิลลิกรัม</p> </div>

บัตรตารางเกณฑ์สีสัญญาณไฟจราจรสำหรับเทียบค่าโภชนาการ (11.3)

เกณฑ์พลังงานและสารอาหาร ของอาหารระหว่างมื้อ ต่อ 1 มื้อหลัก			
สารอาหาร	 ไม่เกิน	 ระหว่าง	 มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100 - 200	200
น้ำตาล (กรัม)	6	>6 - 12	12
ไขมัน (กรัม)	3	>3 - 6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	6	>1 - 2	2
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100 - 200	200

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ประไพศรี ศิริจักรวาล

(ด้านหน้า)

พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	ไขมัน 400 มิลลิกรัม
			

จลาคโภชนาการ
สัญญาณไฟจราจร คืออะไร ?

มีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด * 

* หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้รับสารอาหารสูงปานกลาง (สีเหลือง)

มีปริมาณสารอาหารสูงปานกลาง * 

* หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้รับสารอาหารสูงเกินมาตรฐาน (สีแดง)

มีปริมาณสารอาหารสูงเกิน 2 เท่าของเกณฑ์ที่กำหนด * 

* หากมีการบริโภค ให้พยายามลดการได้รับสารอาหารนั้นๆ ในอาหารมื้อหลักต่อไป

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ประไพศรี ศิริจักรวาล

(ด้านหลัง)

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (11.4)

1. วิธีการเปรียบเทียบฉลากโภชนาการที่ใช้ในปัจจุบันกับตารางค่าสีสัญญาณไฟจราจรในขนมขบเคี้ยว มี 3 รูปแบบ ดังนี้

ตารางที่ 1 สีสัญญาณไฟจราจรของเกณฑ์พลังงานและสารอาหารสำหรับอาหารระหว่างมือ 1 มือ

สารอาหาร	สัญญาณไฟจราจร		
	สีเขียว	สีเหลือง	สีแดง
	ไม่เกิน	ระหว่าง	มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100-200	200
ไขมัน (กรัม)	3	>3-6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	1	>1-2	2
น้ำตาล (กรัม)	6	>6-12	12
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100-200	200

2. วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบเต็มจากซองขนมขบเคี้ยวให้เป็นฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร โดยเทียบค่าโภชนาการ ดังรูป

2.1 ส่วนประกอบแรก คือ หน่วยการบริโภคต่อซอง สามารถดูได้จากฉลากโภชนาการแบบเต็ม ดังรูป

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (30 กรัม)

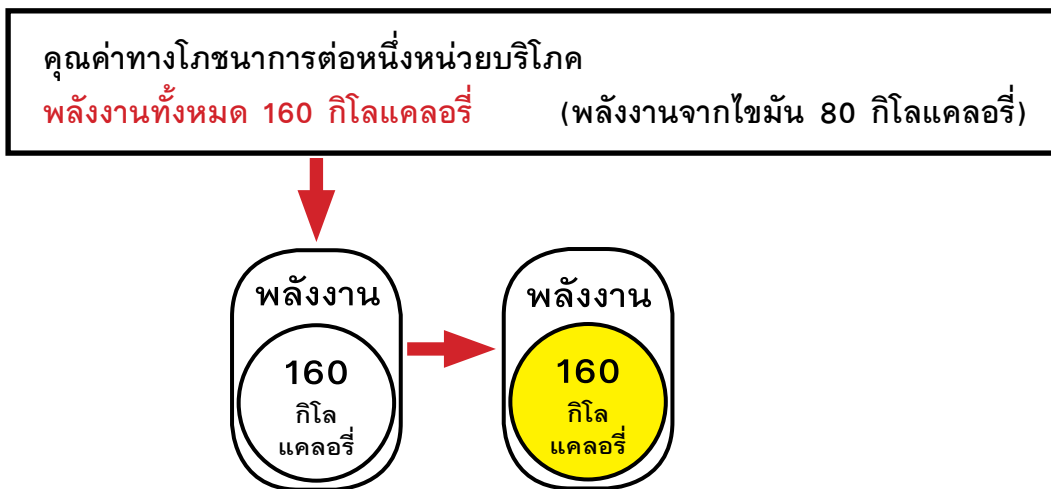
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 2



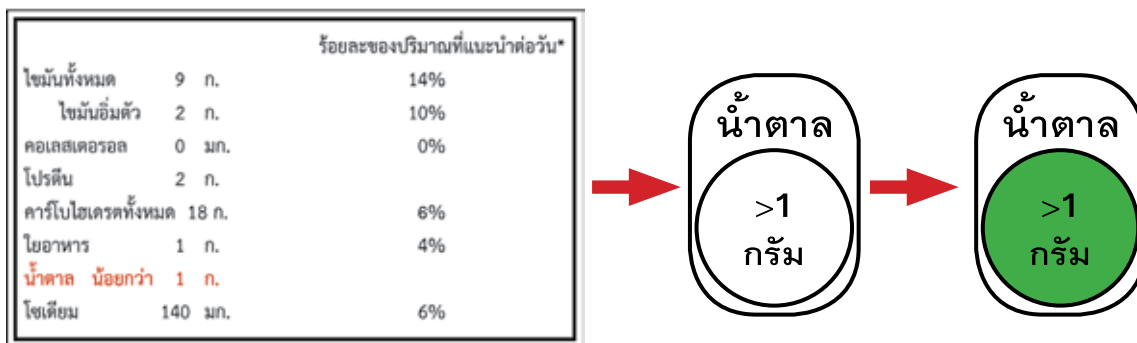
คุณค่าทางโภชนาการ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
150 กิโล แคลอรี	0 กรัม	3 กรัม	150 มิลลิกรัม

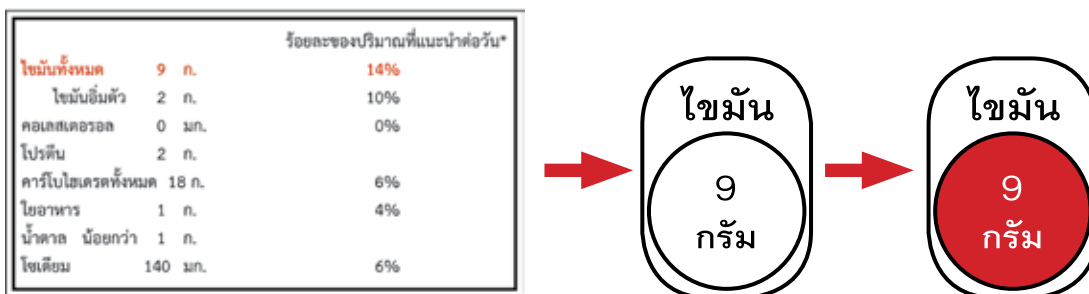
2.2 ข้อมูลสารอาหารประเภทพลังงาน สามารถดูได้จากฉลากโภชนาการแบบเต็ม ดังรูป โดยดึงข้อมูลในฉลากโภชนาการแบบเต็มใส่ลงในช่องข้อมูลของพลังงาน จากนั้นเทียบข้อมูลที่ได้จากซองขนมขบเคี้ยวกับตารางสีสัญญาณไฟจราจรของเกณฑ์พลังงาน และสารอาหารสำหรับอาหารระหว่างมือ 1 มีอะไรบ้าง แล้วระบายสีลง ดังรูป



2.3 ข้อมูลสารอาหารประเภทน้ำตาล สามารถดูได้จากฉลากโภชนาการแบบเต็ม ดังรูป

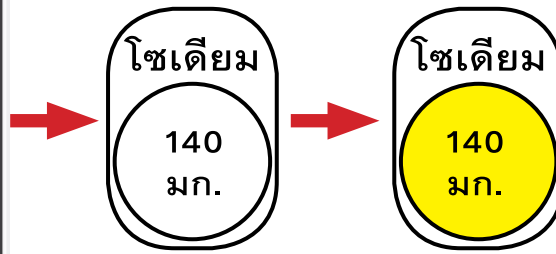


2.4 ข้อมูลสารอาหารประเภทไขมัน สามารถดูได้จากฉลากโภชนาการแบบเต็ม ดังรูป



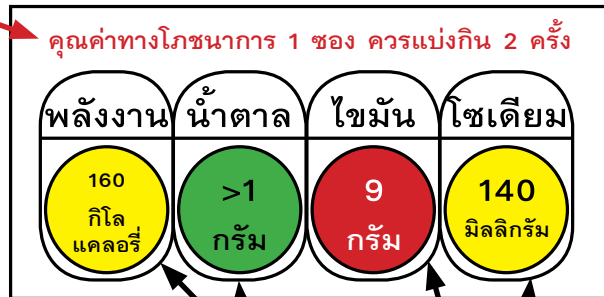
2.5 ข้อมูลสารอาหารประเภทโซเดียม สามารถดูได้จากฉลากโภชนาการแบบเต็ม ดังรูป

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10%
คอเลสเตอรอล	0 มก.	0%
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	6%
ใยอาหาร	1 ก.	4%
น้ำตาล น้อยกว่า	1 ก.	
โซเดียม	140 มก.	6%



ตัวอย่าง

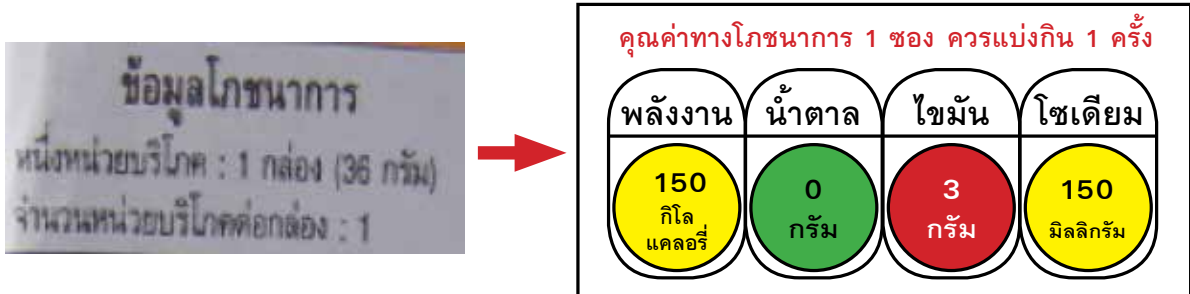
ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ชอง (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง : ประมาณ 2			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14%	
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10%	
คอเลสเตอรอล	0 มก.	0%	
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	6%	
ใยอาหาร	1 ก.	4%	
น้ำตาล น้อยกว่า	1 ก.		
โซเดียม	140 มก.	6%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	2%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	2%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			



สารอาหาร	สัญญาณไฟจราจร		
	สีเขียว	สีเหลือง	สีแดง
	ไม่เกิน	ระหว่าง	มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100-200	200
ไขมัน (กรัม)	3	>3-6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	1	>1-2	2
น้ำตาล (กรัม)	6	>6-12	12
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100-200	200

3. วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบย่อจากซองขนมขบเคี้ยวให้เป็นฉลากโภชนาการแบบ
 สีสัญญาณไฟจราจร โดยเทียบค่าโภชนาการ ดังรูป

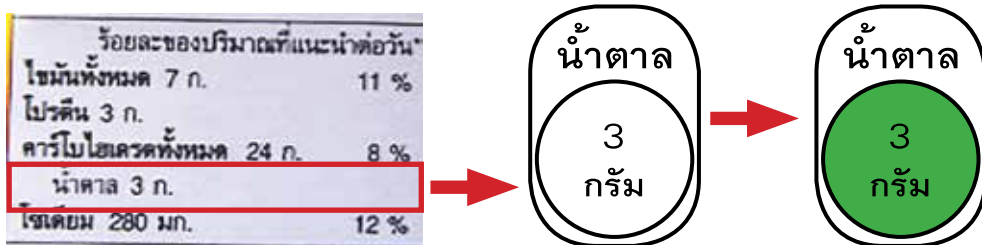
3.1 หน่วยการบริโภคต่อซอง สามารถดูได้จากฉลากโภชนาการแบบย่อ ดังรูป



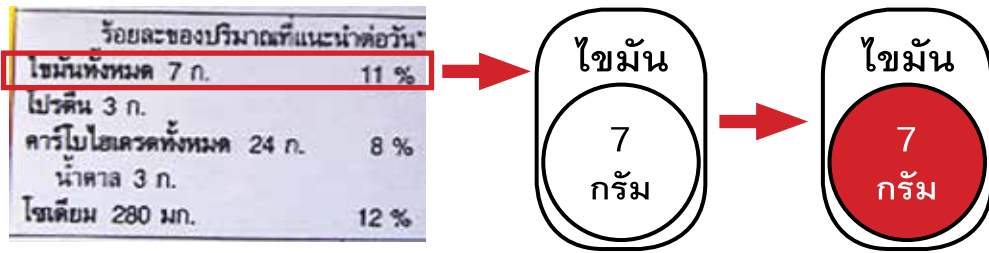
3.2 ข้อมูลสารอาหารประเภทพลังงาน ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบย่อ ดังรูป โดยดึงข้อมูล
 ในฉลากโภชนาการแบบย่อใส่ลงในช่องข้อมูลของพลังงาน จากนั้น เทียบข้อมูลที่ได้จากซองขนมขบเคี้ยว
 กับตารางสีสัญญาณไฟจราจรของเกณฑ์พลังงานและสารอาหารสำหรับอาหารระหว่างมือ 1 มีว่ามีสีอะไร
 จากนั้นให้ระบายสีดังรูป



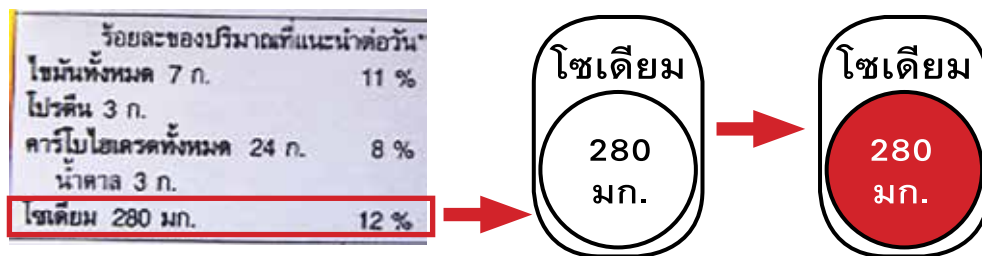
3.3 ข้อมูลสารอาหารประเภทน้ำตาล ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบย่อ ดังรูป



3.4 ข้อมูลสารอาหารประเภทไขมัน ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบย่อ ดังรูป



3.5 ข้อมูลสารอาหารประเภทโซเดียม ดูจากฉลากโภชนาการแบบย่อ ดังรูป



ตัวอย่าง

ข้อมูลโภชนาการ
 ปริมาณบริโภค : 1 กล่อง (36 กรัม)
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
 พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 7 ก.	11 %
โปรตีน 3 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 24 ก.	8 %
น้ำตาล 3 ก.	
โซเดียม 280 มก.	12 %

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ
 ให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่
 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการ
 การรับประทาน 2,000 กิโลแคลอรี

บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

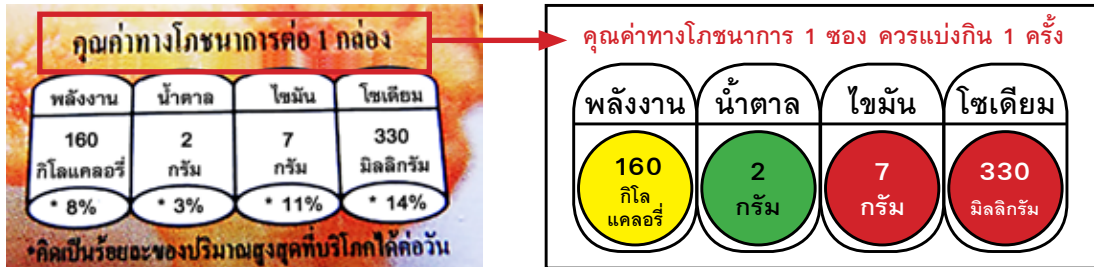
คุณค่าทางโภชนาการ 1 ของ ควรแบ่งกิน 1 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
170 กิโลแคลอรี	3 กรัม	7 กรัม	280 มิลลิกรัม

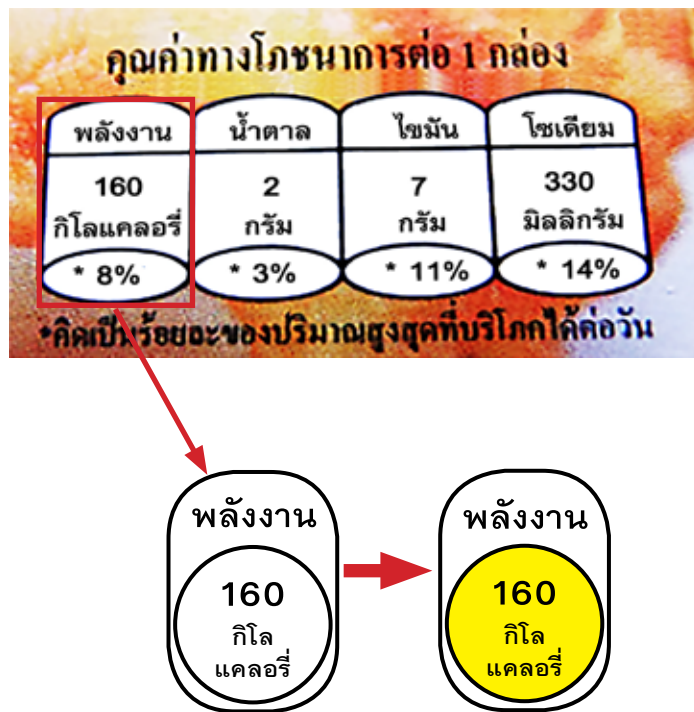
สารอาหาร	สัญญาณไฟจราจร		
	สีเขียว ไม่เกิน	สีเหลือง ระหว่าง	สีแดง มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100-200	200
ไขมัน (กรัม)	3	>3-6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	1	>1-2	2
น้ำตาล (กรัม)	6	>6-12	12
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100-200	200

4. วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบ GDA จากช่องขนมขบเคี้ยวให้เป็นฉลากโภชนาการแบบ สีสัญญาณไฟจราจร โดยเทียบค่าโภชนาการ ดังรูป

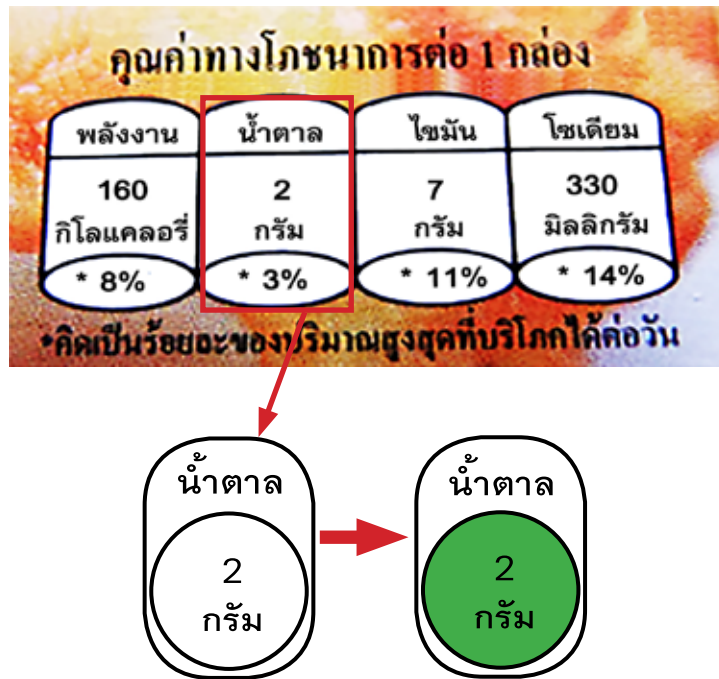
4.1 หน่วยการบริโภคต่อซอง ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบ GDA ดังรูป



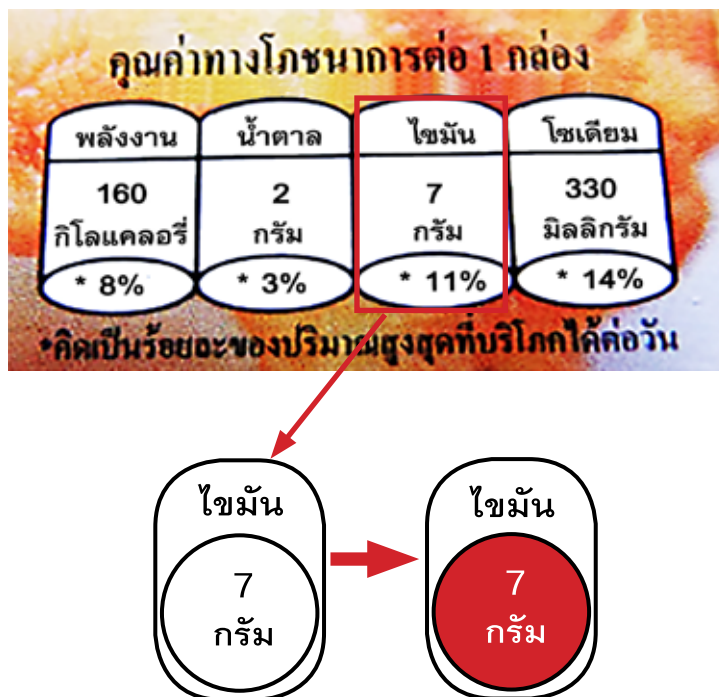
4.2 ข้อมูลสารอาหารประเภทพลังงาน ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบ GDA ดังรูป โดยดึงข้อมูลในฉลากโภชนาการแบบ GDA ใส่ลงในช่องข้อมูลของพลังงาน แล้วเทียบข้อมูลที่ได้จากช่องขนมขบเคี้ยวกับตารางสีสัญญาณไฟจราจรของเกณฑ์พลังงานและสารอาหารสำหรับอาหารระหว่างมือ 1 มีื่อว่ามีสีอะไร จากนั้นให้ระบายสีลง ดังรูป



4.3 ข้อมูลสารอาหารประเภทน้ำตาล ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบ GDA ดังรูป



4.4 ข้อมูลสารอาหารประเภทไขมัน ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบ GDA ดังรูป

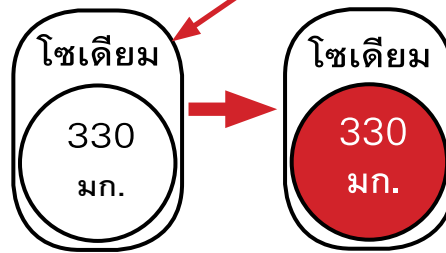


4.5 ข้อมูลสารอาหารประเภทโซเดียม ดูได้จากฉลากโภชนาการแบบ GDA ดังรูป

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถ้วย

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160	2	7	330
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 8%	* 3%	* 11%	* 14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



ตัวอย่าง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถ้วย

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160	2	7	330
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 8%	* 3%	* 11%	* 14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการ 1 ชอง ควรแบ่งกิน 1 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160 กิโลแคลอรี	2 กรัม	7 กรัม	330 มิลลิกรัม

สารอาหาร	สัญญาณไฟจราจร		
	สีเขียว ไม่เกิน	สีเหลือง ระหว่าง	สีแดง มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100-200	200
ไขมัน (กรัม)	3	>3-6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	1	>1-2	2
น้ำตาล (กรัม)	6	>6-12	12
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100-200	200

ข้อมูลความต้องการสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

พลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,500	ก.

ค่าน้ำตาล



ค่าเกลือ



ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (11.5)

ความหมายของเกณฑ์ค่าสีในฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร มีดังนี้

1. สีเขียว หมายความว่า มีระดับปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดหรือปลอดภัย หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้รับสารอาหารสูงปานกลางหรืออยู่ในเกณฑ์สีเหลือง
2. สีเหลือง หมายความว่า มีระดับปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่ากำหนดปานกลางหรือต้องระวัง หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้รับสารอาหารสูงเกินมาตรฐานหรืออยู่ในเกณฑ์สีแดง
3. สีแดง หมายความว่า มีระดับปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่สูงเกินกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 2 เท่าหรือต้องหลีกเลี่ยง หากบริโภคให้พยายามลดการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารนั้น ๆ ลง ในมือหลักต่อไป

ประโยชน์และความสำคัญของฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร มีดังนี้

1. เพื่อให้เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของตัวเองได้ เช่น ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูงก็เลือกอาหารที่ระบุว่ามีคอเลสเตอรอลต่ำ หรือผู้ที่เป็นโรคไตก็เลือกอาหารที่มีโซเดียมต่ำ
2. สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้
3. เมื่อผู้บริโภคสนใจข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แทนการแข่งขันกันในเรื่องหีบห่อ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่น ๆ และเมื่อฉลากโภชนาการมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์จะทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปที่มีปริมาณคุณค่าสารอาหารตรงตามความต้องการของร่างกายได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น ผู้บริโภคจึงไม่ควรละเลยหรือมองข้ามฉลากโภชนาการ การอ่านข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนการตัดสินใจเลือกซื้อ จะทำให้ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารตามที่ต้องการได้

กิจกรรมที่ 2 “เกมทำอย่างไรห่างไกลโรค” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามเดิม (จากกิจกรรมที่ 1)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกตารางชุด “โรคจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค” (11.6) และ “สติ๊กเกอร์ปีศาจโรคต่าง ๆ” (11.7) ให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 ชุด
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำ “สติ๊กเกอร์ปีศาจโรคต่าง ๆ” (11.7) ติดลงในตารางชุด “โรคจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค” (11.6) ในช่องที่เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคน่าจะทำให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง โดย 1 พฤติกรรม ผู้เรียนแต่ละกลุ่มสามารถติด “สติ๊กเกอร์ปีศาจโรคต่าง ๆ” (11.7) ได้มากกว่า 1 โรค (หากสติ๊กเกอร์ไม่เพียงพอจะใช้ปากกาเขียนชื่อโรคแทนก็ได้) รวมถึงให้ผู้เรียนช่วยกันคิดว่าพฤติกรรมดังกล่าวควรแก้ไขอย่างไร
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร 1 กลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามชวนคุย โดยถามว่า “ทำไมถึงคิดว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะก่อให้เกิดโรคนั้น” โดยให้แต่ละกลุ่มอธิบายเหตุผล จากนั้นเฉลยโดยใช้ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 2 “เกมทำอย่างไรห่างไกลโรค” (11.8) รวมทั้งนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ โดยดูที่การวัดและประเมินผล (11.9)
6. ผู้ดำเนินการสรุปและอธิบายข้อมูลเพิ่มเติม โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (11.10)
7. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรพิจารณาได้ว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวอย่างไรจึงจะปลอดภัย การบริโภคมากเกินไปจะทำให้เสี่ยงเกิดโรคใดได้บ้าง และรู้ถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ

ตารางชุด “โรคจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค” (11.6)

พฤติกรรมสุขภาพ	โรคที่อาจก่อให้เกิด	ควรแก้ไขอย่างไร
1. สิบทิศมีพฤติกรรมชอบกินขนมขบเคี้ยวที่มีค่าโภชนาการเป็นสีเขียว 1 ซอง และสีเหลือง 1 ซอง ทุกวัน		
2. ธีสิสมีพฤติกรรมชอบกินขนมขบเคี้ยวยี่ห้อ A ยี่ห้อ B และยี่ห้อ C ที่มีค่าโภชนาการเป็นสีเขียว อย่างละ 1 ซองทุกวัน		
3. ทีเร็กซ์ซื้อขนมขบเคี้ยวที่มีค่าโภชนาการเป็นสีแดงมากิน แต่รู้ว่า ค่าโภชนาการที่เป็นสีแดงอยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย จึงเอามาแบ่งให้ศิย์และปันปันกินคนละ 2 ชิ้น นอกนั้นกินเองทั้งหมด		
4. แดชชอบซื้อขนมขบเคี้ยวยี่ห้อ อร่อยอร่อยที่มีค่าโซเดียมอยู่ในเกณฑ์สีเหลืองทุกวัน		
5. ฮอว์คกินขนมขบเคี้ยวที่มีค่าไขมันเป็นสีเขียว ค่าน้ำตาลเป็นสีเหลือง และค่าพลังงานเป็นสีแดง วันละ 1 ซองทุกวัน		

สติ๊กเกอร์ปีศาจโรคต่าง ๆ (11.7)



ที่มา ปีศาจไขมันอุดตันใน <http://www.artculture4health.com/Contents/view/17>

ปีศาจโรคอ้วน : <http://www.catdumb.com/25-famous-culture-chunkies-by-alex-solis/>

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 2 “เกมทำอย่างไรห่างไกลโรค” (11.8)

พฤติกรรมสุขภาพ	โรคที่อาจก่อให้เกิด	ควรแก้ไขอย่างไร
1. สิบทิศมีพฤติกรรมชอบกินขนมขบเคี้ยวที่มีค่าโภชนาการเป็นสีเขียว 1 ซอง และสีเหลือง 1 ซองทุกวัน	โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคไต, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด	- อ่านฉลากทุกครั้งก่อนซื้อ เพื่อที่จะได้เลือกซื้อขนมได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น - ลดปริมาณการกินขนมขบเคี้ยว เช่น เลือกกินขนมขบเคี้ยวที่มีค่าโภชนาการเป็นสีเขียวันละ 1 ซอง ก็พอ หรือแบ่งกินกับคนอื่น ๆ อย่างละเท่า ๆ กัน - เลือกกินผลไม้แทนขนมขบเคี้ยว - เลิกกินขนมขบเคี้ยว
2. ธิสสิมีพฤติกรรมชอบกินขนมขบเคี้ยวยี่ห้อ A ยี่ห้อ B และยี่ห้อ C ที่มีค่าโภชนาการเป็นสีเขียว อย่างละ 1 ซองทุกวัน	โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคไต, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด	- อ่านฉลากทุกครั้งก่อนซื้อ เพื่อที่จะได้เลือกซื้อขนมได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น - ลดปริมาณการกินขนมขบเคี้ยว เช่น เลือกกินขนมขบเคี้ยวที่มีค่าโภชนาการเป็นสีเขียวยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งจำนวนวันละ 1 ซอง ก็พอ - เลือกกินผลไม้แทนขนมขบเคี้ยว - เลิกกินขนมขบเคี้ยว
3. ทีเร็กซ์ซื้อขนมขบเคี้ยวที่มีค่าโภชนาการเป็นสีแดงมากิน แต่รู้มาว่า ค่าโภชนาการที่เป็นสีแดงอยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย จึงเอามาแบ่งให้ศิย์ และปันปัน กินคนละ 2 ชิ้น นอกนั้นกินเองทั้งหมด	โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคไต, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด	- ลดปริมาณการกินลง โดยอ่านฉลากก่อนซื้อ มากิน เพื่อหาขนมที่มีปริมาณสารอาหารที่ปลอดภัยมากขึ้น - เลือกกินผลไม้แทนขนมขบเคี้ยว - เลิกกินขนมขบเคี้ยว

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 2 “เกมทำอะไรห่างไกลโรค” (11.8)

พฤติกรรมสุขภาพ	โรคที่อาจก่อให้เกิด	ควรแก้ไขอย่างไร
4. แดชชอปซื้อขนมขบเคี้ยวหืออร้อยร้อยที่มีค่าโซเดียมอยู่ในเกณฑ์สีเหลืองทุกวัน	โรคไต, โรคความดันโลหิตสูง	- ลดปริมาณการกินลง โดยอ่านฉลากก่อนซื้อ มากิน เพื่อหาขนมที่มีปริมาณสารอาหารที่ปลอดภัยมากขึ้น - เลือกกินผลไม้แทนขนมขบเคี้ยว - เลิกกินขนมขบเคี้ยว
5. ฮอ์คกินขนมขบเคี้ยวที่มีค่าไขมันเป็นสีเขียว ค่าน้ำตาลเป็นสีเหลือง และค่าพลังงานเป็นสีแดง วันละ 1 ซองทุกวัน	โรคอ้วน, โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด, โรคหัวใจ	- ลดปริมาณการกินลง โดยอ่านฉลากก่อนซื้อ มากิน เพื่อหาขนมที่มีปริมาณสารอาหารที่ปลอดภัยมากขึ้น - เลือกกินผลไม้แทนขนมขบเคี้ยว - เลิกกินขนมขบเคี้ยว

การวัดและประเมินผล (11.9)

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

- กิจกรรมที่ 1 ข้อละ 10 คะแนน คะแนนเต็มทั้งหมด 30 คะแนน
- กิจกรรมที่ 2 ข้อละ 5 คะแนน คะแนนเต็มทั้งหมด 30 คะแนน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนจากคะแนนรวมที่ได้ทั้งหมด ในการตอบคำถามในกิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมที่ 2 ซึ่งมีเกณฑ์ในการวัด 4 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน (คะแนน)	ระดับเกณฑ์การวัดผล
0-15	ต้องปรับปรุง
16-30	ปานกลาง
31-45	ดี
46-60	ดีมาก

หมายเหตุ : ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-15 = ไม่ผ่าน

16-60 = ผ่าน

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (11.10)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

การไม่อ่านฉลากจะทำให้ไม่รู้ข้อมูลที่สำคัญของผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะข้อมูลโภชนาการ ซึ่งจะบอกรายละเอียดของปริมาณสารอาหารแต่ละชนิด ถ้าร่างกายได้ปริมาณสารอาหารที่มากไปหรือน้อยไป จะทำให้เป็นโรคที่ได้รับสารอาหารเกินหรือขาดสารอาหารได้ อันนำไปสู่การเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดัน โรคไต โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน ฯลฯ

นอกจากนี้ ฉลากยังบอกข้อมูลอื่นที่สำคัญและมีผลต่อสุขภาพด้วย เช่น ข้อมูลส่วนประกอบหรือส่วนผสมของอาหาร จะช่วยให้เรารู้ว่าส่วนผสมดังกล่าวมีส่วนผสมที่เราแพ้หรือไม่ หรือข้อมูลค่าเตือนต่าง ๆ จะช่วยให้เราทราบว่าข้อควรระวังในการรับประทานมีอะไรบ้าง ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (11.11) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (11.11) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (11.12)

แบบประเมินผลความรู้ (11.11)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจร (Color-coded GDA.)

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

จากภาพจงตอบคำถามข้อ 1-4

**คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 กล่อง
ควรแบ่งกิน 1 ครั้ง**

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
80 กิโลแคลอรี	0 กรัม	4.5 กรัม	201 มิลลิกรัม
* 4%	* 0%	* 7%	* 8%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

- ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าพลังงานไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 - พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีแดง เพราะมีค่าพลังงานที่สูงมาก อยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย
 - พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเหลือง เพราะมีค่าน้อยกว่า 200 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
 - พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่า > 100-200 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
 - พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่า < 100 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
- ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าน้ำตาลไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 - น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่า < 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
 - น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเหลือง เพราะมีค่าน้อยกว่า 12 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
 - น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่า < 0-12 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
 - น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่าน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย

3. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าไขมันไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 - ก. ไขมัน 4.5 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่า < 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
 - ข. ไขมัน 4.5 กรัม จะได้สีเหลือง เพราะมีค่า > 3-6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
 - ค. ไขมัน 4.5 กรัม จะได้สีเหลือง เพราะมีค่า > 6-12 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
 - ง. ไขมัน 4.5 กรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่าไขมันอยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย

4. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าโซเดียมไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 - ก. โซเดียม 201 มิลลิกรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่า < 200 มิลลิกรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
 - ข. โซเดียม 201 มิลลิกรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่า > 200 มิลลิกรัม อยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย
 - ค. โซเดียม 201 มิลลิกรัม จะได้สีเหลือง เพราะมีค่า > 100-200 มิลลิกรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
 - ง. โซเดียม 201 มิลลิกรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่าโซเดียมอยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย

5. 프리คแกงชอบกินขนมมันฝรั่งทอดกรอบยี่ห้อหนึ่งที่มีข้อมูลโภชนาการ พลังงาน 220 กิโลแคลอรี ไขมัน 6 กรัม น้ำตาล 0 กรัม และ โซเดียม 300 มิลลิกรัม ทุกวัน วันละ 1 ซอง 프리คแกงมีโอกาสป่วยเป็นโรคอะไรได้บ้าง
 - ก. โรคอ้วน โรคไต
 - ข. โรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด
 - ค. โรคอ้วน โรคไต โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคความดันโลหิตสูง
 - ง. โรคอ้วน โรคไต โรคเบาหวาน

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (11.12)

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าพลังงานไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 ตอบ ง. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่า < 100 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
2. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าน้ำตาลไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 ตอบ ก. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่า < 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
3. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าไขมันไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 ตอบ ข. ไขมัน 4.5 กรัม จะได้สีเหลือง เพราะมีค่า > 3-6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
4. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าโซเดียมไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก
 ตอบ ข. โซเดียม 201 มิลลิกรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่า > 200 มิลลิกรัม อยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย
5. ฟริกแกงชอบกินขนมมันฝรั่งทอดกรอบยี่ห้อหนึ่งที่มีข้อมูลโภชนาการ พลังงาน 220 กิโลแคลอรี ไขมัน 6 กรัม น้ำตาล 0 กรัม และ โซเดียม 300 มิลลิกรัม ทุกวัน วันละ 1 ชอง ฟริกแกงมีโอกาสป่วยเป็นโรคอะไรได้บ้าง
 ตอบ ค. โรคอ้วน โรคไต โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคความดันโลหิตสูง
 เพราะ 1. พลังงาน 220 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์สีแดงที่หมายถึงว่า ได้รับค่าสารอาหารที่สูงมาก ซึ่งยังไม่รวมอาหารมือหลักที่อาจทำให้ฟริกแกงได้รับพลังงานเกินกว่า 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ถ้าร่างกายได้รับพลังงานที่มากเกินกว่าพลังงานที่ได้รับต่อวันก็จะทำให้ร่างกายมีพลังงานส่วนเกิน ซึ่งพลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในร่างกายก็ถูกเปลี่ยนไขมัน แต่ถ้าสะสมมาก ๆ ก็มีโอกาสเป็นโรคอ้วนและโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้
 2. ไขมัน 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์สีเหลืองก็จริงแต่เกือบแดง ซึ่งถ้าได้รับไขมันส่วนเกินที่สะสมทุกวันก็จะทำให้มีโอกาสเป็นโรคอ้วนและโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้
 3. โซเดียม 300 มิลลิกรัม อยู่ในเกณฑ์สีแดง เพราะมากกว่า 200 มิลลิกรัม ซึ่งไม่รวมปริมาณโซเดียมที่ได้รับต่อวัน 2,400 มิลลิกรัม ที่ได้รับจากอาหารมือหลัก ซึ่งถ้าร่างกายได้รับค่าโซเดียมมาก ๆ จะทำให้ไตทำงานหนัก ทำให้มีโอกาสเป็นโรคไตวายเรื้อรังและโรคความดันโลหิตสูงได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง สิทธิผู้บริโภคในการอยู่ เวลา 40 นาที ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองสิทธิผู้บริโภคด้านที่อยู่อาศัย โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจเรื่องสภาพแวดล้อมรอบบ้านที่กระทบต่อคุณภาพชีวิต และช่องทางการแก้ไขปัญหาที่อยู่อาศัย รวมถึงรู้จักหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับปัญหาด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม เพื่อแก้ปัญหาที่มีผลกระทบต่อที่อยู่อาศัยด้านมลพิษและสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนมีความเข้าใจเรื่องสิทธิในการดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ดี
- 2.2 ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการได้อยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดี
- 2.3 ผู้เรียนรู้จักใช้สิทธิร้องเรียน

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้วาดรูปบ้านที่ตัวเองต้องการ และมีกระบวนการให้ผู้เรียนได้รู้จักสถานที่ต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และฝึกการวิเคราะห์ผลกระทบต่อที่อยู่อาศัยของผู้บริโภคจากการมีสถานที่ดังกล่าวใกล้บ้านเรือนของตนเอง
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” เป็นกิจกรรมที่จะให้ผู้เรียนได้ประชุมกลุ่มย่อยในเรื่องสภาพปัญหาสิ่งแวดล้อมรอบบ้าน และรู้จักหน่วยงานรัฐที่คอยดูแลแก้ปัญหาต่าง ๆ
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 กระดาษปรู๊ฟ
- 4.2 สีเทียน ตามจำนวนกลุ่ม
- 4.3 รูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (12.1)
- 4.4 ใบงานที่ 1 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (12.2)
- 4.5 ตัวอย่างคำตอบของใบงานที่ 1 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (12.3)
- 4.6 ข้อมูลใช้สำหรับสอน (12.4)
- 4.7 แบบประเมินผลความรู้ (12.5)
- 4.8 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (12.6)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษปรู๊ฟให้ผู้เรียนกลุ่มละ 1 แผ่นและสีเทียนกลุ่มละ 1 กล่อง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มวาดรูปบ้านไว้ตรงกลาง และวาดแม่น้ำหรือคลอง ไว้ตรงส่วนใดก็ได้ โดยใช้เวลา 3 นาที
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยก่อนเริ่มกิจกรรมว่า บ้านที่ทุกกลุ่มวาดดูสวยงาม ซึ่งทุกคนมีสิทธิจะได้อาศัยอยู่ในบ้านและสิ่งแวดล้อมที่ดี อันเป็นสิทธิของผู้บริโภคในระดับสากล ทุกคนควรจะต้องว่าสิ่งแวดล้อมทั้งหลายเป็นทรัพย์สินสมบัติของชาติ รวมทั้งถือเอาเป็นความรับผิดชอบและหน้าที่ของตัวเองที่มีต่อชุมชน ในการที่จะอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ดี มีคุณภาพ เพื่อคนทุกคนในชุมชน เพื่อส่วนรวม เพื่อตัวเอง และครอบครัว อย่างไรก็ตาม ใช่ว่าทุกอย่างที่ทำได้ รอบบ้านของเรามีสิ่งแวดล้อมที่ไม่น่าอยู่
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกรูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (12.1) ให้กับผู้เรียนแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 2 ป้าย และให้แต่ละกลุ่มคุยกันว่า “ถ้าสถานที่ดังกล่าวมาอยู่ใกล้บ้าน จะเกิดผลเสียอย่างไร” แล้วให้เขียนลงในกระดาษปรู๊ฟ หรือวาดภาพประกอบ (หากทำได้) โดยใช้เวลา 5 นาที
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยให้เวลากลุ่มละ 2 นาที จากนั้นให้ผู้เรียนกลุ่มอื่น ๆ ช่วยกันตอบคำถามว่าภาพไหน เป็นปัญหาอะไร เช่น น้ำเสีย มีกลิ่นเหม็น เกิดกองขยะ สารพิษจากกลิ่นสารเคมี หรือเสียงอันน่ารำคาญ โดยอาจตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป ก่อนเชื่อมโยงให้ไปทำกิจกรรมถัดไปว่า การใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นเรื่องที่เราทุกคนจะต้องช่วยกันสอดส่องบ้านเรือนของเรา และสถานที่ต่าง ๆ รอบตัว เพราะปัญหามลพิษต่าง ๆ มักเกิดขึ้นเสมอ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเข้าใจว่ารอบบ้านของเรามีสถานที่หลากหลาย ซึ่งทำให้บ้านหรือที่พักอาศัยไม่น่าอยู่ ทั้งปัญหาน้ำเน่าเสีย กลิ่นเหม็น ผุ่นควัน รวมถึงเสียงรบกวน อันทำให้เกิดความรำคาญ ทั้ง ๆ ที่ทุกคนมีสิทธิอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีตามสิทธิของผู้บริโภคในระดับสากล

7. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรได้รู้จักสถานที่ต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และวิเคราะห์ได้ถึงผลกระทบต่อการอยู่อาศัย หากมีสถานที่ดังกล่าวใกล้ที่อยู่อาศัยของตนเอง

หมายเหตุ :

1. ภาพสถานที่ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจหามาเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมของชุมชนที่โรงเรียนนั้นตั้งอยู่ เพื่อให้เห็นตัวอย่างที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ เช่น แถวโรงเรียนมีโรงงานผลิตน้ำปลา หรือโรงงานเก็บขยะที่ผู้เรียนเห็นเป็นประจำ เป็นต้น

2. ในการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม หากตัวแทนของกลุ่มพูดเพิ่มเติมมากกว่าสิ่งที่บันทึกลงบนกระดาษปฐพี ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดประเด็นเพิ่มเติมลงไปด้วย

รูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉันทัน” (12.1)

(สามารถใช้ภาพสถานที่ในท้องถิ่นตามความเหมาะสมแทนรูปกิจกรรมที่กำหนดได้)



ที่ทิ้งขยะ

ที่มา http://www.nongchanglan.go.th/center/website/site/users_images/130/webboard_u_130_e894d11dd2b35a1d1371d5d027eb67b9.jpg



บ้านที่ยังสร้างไม่เสร็จ

ที่มา <http://www.bloggang.com/data/nanzy/picture/1313925421.jpg>

รูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (12.1)



บ้านริมคลอง

ที่มา <http://f.ptcdn.info/516/035/000/1442416917-K4-o.jpg>



บ้านติดถนน

ที่มา http://www.interhome.co.th/administrator/resources/images/property_images/image_index/19697_index.jpeg

รูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (12.1)



ภาพบ้านที่เลี้ยงสัตว์

ที่มา http://4.bp.blogspot.com/_MRgbfJ43I88/S7-xd-A74CI/AAAAAAAAAXo/v_8uMJmTp_Y/s1600/DSCN5665.JPG



ภาพปั้มน้ำมัน

ที่มา <http://www.nakhonthong.com/picture/1/1/14244.jpg>

รูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (12.1)



ภาพฟาร์มเลี้ยงหมู

ที่มา http://www.acnews.net/userfiles/1_หมู.jpg



ภาพโรงงานกำจัดขยะ

ที่มา <https://i.ytimg.com/vi/II7uQjY9zXk/maxresdefault.jpg>

รูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉันทัน” (12.1)



ภาพโรงงานแปรรูปอาหารทะเล

ที่มา http://122.155.92.12/centerapp/Common/GetFile.aspx?FileUrl=~/Uploads/Image/2559/08/15/PNOHT590815001015206_15082016_024844.JPG



ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี

ที่มา http://www.recycleengineering.com/assets/img/lab_waste/main-sub/2.jpg

รูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (12.1)



ภาพเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์

ที่มา <https://3.bp.blogspot.com/-md4DTElrOYY/V3ZHt0FLxMI/AAAAAAAAABfU/r2nLCio52TUhY37DpEjnh-IbTM-N2KA5gCLcB/s1600/DSCN4321.JPG>



ภาพถนนชำรุด

ที่มา <http://www.matichon.co.th/wp-content/uploads/2016/07/201607161344557-20041020143405.jpg>

กิจกรรมที่ 2 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามเดิม (จากกิจกรรมที่ 1)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมบรรยายให้ความรู้ โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอน (12.4)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานที่ 1 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (12.2) ให้แต่ละกลุ่ม จากนั้นให้ผู้เรียนดูรูปภาพ “มีอะไรบ้าง รอบบ้านของฉัน” (12.1) ที่ได้รับแจกในกิจกรรมที่ 1 แล้วคุยกันว่า “จากรูปภาพอาจก่อให้เกิดปัญหาอะไรบ้าง แล้วควรไปร้องเรียนที่หน่วยงานใด” โดยให้เขียนตอบในใบงาน ภายในเวลา 5 นาที
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายสั้น ๆ ถึงบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานนั้น ๆ ตามตัวอย่างคำตอบของใบงานที่ 1 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (12.3)
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

การได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะมีผลต่อสุขภาพของผู้เรียนและคนในครอบครัว ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่ดีต้องเกิดจากการใส่ใจของคนในชุมชนที่ร่วมกันสร้าง ร่วมกันดูแลสิ่งแวดล้อม ให้สะอาด ปลอดภัย และหากพบเจอปัญหาต่างๆ ที่ทำให้บ้านเรา หรือชุมชนของเราไม่น่าอยู่ ก็อย่าเพิกเฉย ต้องไปร้องเรียนกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

หมายเหตุ :

การอธิบายเกี่ยวกับหน่วยงาน อาจอธิบายเพิ่มเติมว่า หน่วยงานที่รับผิดชอบแต่ละเรื่องมีหลายหน่วยที่ดูแลในแต่ละปัญหา แต่ในทุกจังหวัดจะมีศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัดที่จะช่วยประสานงานและส่งต่อเรื่องให้กับหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนั้น ผู้เรียนสามารถไปร้องเรียนที่ศูนย์ดำรงธรรมในแต่ละจังหวัดได้ ซึ่งโดยทั่วไปจะตั้งอยู่ในศาลากลางแต่ละจังหวัด

ใบงานที่ 1 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (12.2)

ให้ผู้เรียนเลือกหน่วยงานรัฐต่อไปนี้ โดยสังเกตจากรูปภาพที่ได้รับว่า หากเกิดปัญหาจากสถานที่ดังกล่าว ควรไปร้องเรียนหน่วยงานใด พร้อมให้ความเห็นเพิ่มเติม

1. กรมควบคุมมลพิษ
2. เทศบาล / องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)
3. สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
4. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
5. สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัด
6. สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด
7. สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.)

รูปภาพที่ได้รับ	ปัญหาที่อาจก่อให้เกิด	หน่วยงานที่สามารถไปร้องเรียนได้
.....
.....

คะแนนที่ได้

ตัวอย่างคำตอบของใบงานที่ 1 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (12.3)

รูปภาพที่ได้รับ	ปัญหาที่อาจก่อให้เกิด	หน่วยงานที่สามารถไปร้องเรียนได้
ภาพที่ทิ้งขยะ	ส่งกลิ่นเหม็น	กรมควบคุมมลพิษ สายด่วนโทร 1650 เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
ภาพบ้านที่ยังสร้างไม่เสร็จ	ฝุ่นควัน, เสียงดัง	เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ (ในฐานะผู้ออกใบอนุญาตก่อสร้าง)
ภาพบ้านริมคลอง	น้ำเน่า, กลิ่นเหม็น, ขยะในคลอง	เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
ภาพบ้านติดถนน	เสียงดัง, ฝุ่นควันจากการสร้างถนน	เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
ภาพบ้านที่เลี้ยงสัตว์	ส่งเสียงดังรบกวน, ขับถ่ายไม่เป็นที่, ส่งกลิ่นเหม็น	เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
ภาพปั๊มน้ำมัน	น้ำมันรั่วส่งกลิ่นเหม็น	เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด
ภาพฟาร์มเลี้ยงหมู	ส่งกลิ่นเหม็น, เสียงดังรบกวน	เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด กรมควบคุมมลพิษ สายด่วนโทร 1650

ตัวอย่างคำตอบของใบงานที่ 1 “รู้ทันปัญหามลพิษและรู้จักหน่วยงานรัฐพิทักษ์สิ่งแวดล้อม” (12.3)

รูปภาพที่ได้รับ	ปัญหาที่อาจก่อให้เกิด	หน่วยงานที่สามารถไปร้องเรียนได้
ภาพโรงงานกำจัดขยะ	ส่งกลิ่นเหม็น	กรมควบคุมมลพิษ สายด่วนโทร 1650 สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
ภาพโรงงานแปรรูปอาหารทะเล	เสียงดังรบกวน, ส่งกลิ่นเหม็น	สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัด สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด กรมควบคุมมลพิษ สายด่วนโทร 1650 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี	น้ำเน่า, ส่งกลิ่นเหม็น, ควันพิษ	กรมควบคุมมลพิษ สายด่วนโทร 1650 เทศบาล / อบต. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัด สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด
ภาพเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์	กังวลเรื่องผลกระทบจากคลื่น, ทำให้บ้านเรือนร้าว, บดบังทัศนียภาพ	กสทช. สายด่วนโทร 1200 เทศบาล / อบต. สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
ภาพถนนชำรุด	เสียงดังรบกวน, อุบัติเหตุทางถนน, ควันพิษ	เทศบาล / อบต. สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ

ข้อมูลใช้สำหรับสอน (12.4)

หน่วยงานที่ รับผิดชอบ	อำนาจหน้าที่	ภาพสถานที่ / ตัวอย่างปัญหาที่ อาจก่อให้เกิด
กรมควบคุม มลพิษ สายด่วน โทร 1650	<p>ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับ มลพิษทางน้ำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โรงงานอุตสาหกรรมและนิคมอุตสาหกรรม 2. อาคารชุด โรงแรม ตลาด ภัตตาคาร หรือ ร้านอาหาร 3. สถานพยาบาล ศูนย์การค้า หรือห้าง สรรพสินค้า 4. การเลี้ยงสุกร <p>มลพิษทางอากาศ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โรงไม้ บด หรือย่อยหิน 2. โรงงานเหล็ก 3. โรงไฟฟ้า 4. เตาเผามูลฝอย 5. เตาเผาศพ 6. โรงสีข้าว 7. โรงงานอุตสาหกรรม 8. คลังน้ำมันเชื้อเพลิง <p>มลพิษทางเสียงและความสั่นสะเทือน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การทำเหมืองหิน <p>รวมถึงเป็นหน่วยงานราชการส่วนกลาง ที่มีหน้าที่สนับสนุนการดำเนินงานด้านวิชาการให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง</p>	<p>ภาพที่ทิ้งขยะ (ส่งกลิ่นเหม็น) ภาพโรงงานกำจัดขยะ(ส่งกลิ่น เหม็น) ภาพโรงงานแปรรูปอาหารทะเล (เสียงดังรบกวน, ส่งกลิ่นเหม็น) ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี (น้ำเน่า, ส่งกลิ่นเหม็น, คิวพิษ) ภาพฟาร์มเลี้ยงหมู (ส่งกลิ่นเหม็น, เสียงดังรบกวน)</p>

หน่วยงานที่ รับผิดชอบ	อำนาจหน้าที่	ภาพสถานที่ / ตัวอย่างปัญหาที่ อาจก่อให้เกิด
เทศบาล / อบต.	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดให้มี และบำรุงรักษาทางทั้งทางน้ำ และทางบก 2. รักษาความสะอาดของถนน ทางน้ำ ทางเดิน และที่สาธารณะ รวมทั้งกำจัดขยะมูลฝอย และสิ่งปฏิกูล 3. คุ้มครอง ดูแล และบำรุงรักษาธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม 4. จัดให้มี และบำรุงทางระบายน้ำ 5. จัดให้มี และบำรุงรักษาสถานที่ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจ และสวนสาธารณะ 	<p>ภาพที่ทิ้งขยะ (ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพบ้านที่ยังสร้างไม่เสร็จ (ฝุ่นควัน, เสียงดัง)</p> <p>ภาพบ้านริมคลอง (น้ำเน่า, กลิ่นเหม็น, ขยะในคลอง)</p> <p>ภาพบ้านติดถนน (เสียงดัง, ฝุ่นควันจากการสร้างถนน)</p> <p>ภาพบ้านที่เลี้ยงสัตว์ (ส่งเสียงดังรบกวน, ขับถ่ายไม่เป็นที่, ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพปั้มน้ำมัน (น้ำมันรั่วส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพฟาร์มเลี้ยงหมู (ส่งกลิ่นเหม็น, เสียงดังรบกวน)</p> <p>ภาพเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ (กังวลเรื่องผลกระทบจากคลื่น, ทำให้บ้านเรือนร้าว, บดบังทัศนียภาพ)</p> <p>ภาพโรงงานกำจัดขยะ (ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี (น้ำเน่า, ส่งกลิ่นเหม็น, ควันพิษ)</p>

หน่วยงานที่ รับผิดชอบ	อำนาจหน้าที่	ภาพสถานที่ / ตัวอย่างปัญหาที่ อาจก่อให้เกิด
<p>สำนักงาน สาธารณสุข อำเภอ</p>	<p>มีอำนาจตาม พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ในการช่วยเหลือและให้ คำปรึกษา แนะนำแก่เจ้าพนักงานท้องถิ่น (เทศบาล-อบจ.-อบต.) ในการปฏิบัติการให้เป็นไปตามการจัดการเหตุรำคาญและกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ</p> <p>มีหน้าที่ดูแลเกี่ยวกับเรื่องเหตุรำคาญตามเหตุรำคาญ (มาตรา 25 พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535) หมายถึง เหตุหนึ่งเหตุใดอันอาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนของประชาชนผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการกระทำ ดังต่อไปนี้</p> <p>แหล่งน้ำ ทางระบายน้ำ ที่อาบน้ำ ส้วม หรือที่ใส่มูลหรือถ่าย หรือ สถานที่อื่นใดซึ่งอยู่ในทำเลไม่เหมาะสม สกปรก มีการสะสม หรือหมักหมม สิ่งของ มีการเททิ้งสิ่งใดเป็นเหตุให้มีกลิ่นเหม็นหรือล่องลอยเป็นพิษ หรือเป็น หรือน่าจะเป็นที่เพาะพันธุ์พาหะนำโรค หรือก่อให้เกิดความเสื่อมหรืออาจเป็น อันตรายต่อสุขภาพ</p> <p>การเลี้ยงสัตว์ในที่หรือโดยวิธีใด หรือมีจำนวนเกินสมควรจนเป็นเหตุให้เสื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ</p> <p>อาคารอันเป็นที่อยู่ของคนหรือสัตว์ โรงงานหรือสถานที่ประกอบการใดไม่มีการระบายอากาศ การระบายน้ำ การกำจัดสิ่งปฏิกูล หรือการควบคุมสารเป็นพิษ หรือมีแต่ไม่มีการควบคุมให้ปราศจากกลิ่นเหม็น หรือล่องลอยสารพิษอย่างพอเพียงจนเป็นเหตุให้เสื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ</p>	<p>ภาพที่ทิ้งขยะ (ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพบ้านที่ยังสร้างไม่เสร็จ (ฝุ่นควัน, เสียงดัง)</p> <p>ภาพบ้านริมคลอง (น้ำเน่า, กลิ่นเหม็น, ขยะในคลอง)</p> <p>ภาพบ้านติดถนน (เสียงดัง, ฝุ่นควันจากการสร้างถนน)</p> <p>ภาพบ้านที่เลี้ยงสัตว์ (ส่งเสียงดังรบกวน, ชับถ่ายไม่เป็นที่, ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพปั้มน้ำมัน (น้ำมันรั่วส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพฟาร์มเลี้ยงหมู (ส่งกลิ่นเหม็น, เสียงดังรบกวน)</p> <p>ภาพโรงงานกำจัดขยะ (ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี (น้ำเน่า, ส่งกลิ่นเหม็น, ควันพิษ)</p>

หน่วยงานที่ รับผิดชอบ	อำนาจหน้าที่	ภาพสถานที่ / ตัวอย่างปัญหาที่ อาจก่อให้เกิด
	<p>การกระทำใด ๆ อันเป็นเหตุให้เกิดกลิ่น แสง รังสีเสียง ความร้อน สิ่งมีพิษ ความสั่นสะเทือน ฝุ่น ละออง เขม่า เถ้า หรือกรณีอื่นใด จนเป็นเหตุให้เสื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ</p> <p>เหตุอื่นใดที่รัฐมนตรีกำหนดโดยประกาศในราชกิจจานุเบกษา</p>	
<p>สำนักงานเขต / ที่ว่าการ อำเภอ</p>	<p>มีอำนาจตาม พ.ร.บ. ลักษณะปกครองท้องที่ พ.ศ. 2457 ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปกครองท้องที่ 2. ป้องกันภัยอันตรายของราษฎรและรักษาความสงบในท้องที่ 3. การเกี่ยวกับคดีแพ่งและคดีอาญา 4. ป้องกันโรคภัย 5. บำรุงการทำนา คำขาย ป่าไม้ ทางไปมาต่อกัน 	<p>ภาพที่ทิ้งขยะ (ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพบ้านที่ยังสร้างไม่เสร็จ (ฝุ่นควัน, เสียงดัง)</p> <p>ภาพบ้านริมคลอง (น้ำเน่า, กลิ่นเหม็น, ขยะในคลอง)</p> <p>ภาพบ้านติดถนน (เสียงดัง, ฝุ่นควันจากการสร้างถนน)</p> <p>ภาพบ้านที่เลี้ยงสัตว์ (ส่งเสียงดังรบกวน, ขับถ่ายไม่เป็นที่, ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพปั๊มน้ำมัน (น้ำมันรั่วส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพฟาร์มเลี้ยงหมู (ส่งกลิ่นเหม็น, เสียงดังรบกวน)</p> <p>ภาพโรงงานกำจัดขยะ (ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี (น้ำเน่า, ส่งกลิ่นเหม็น, ควันพิษ)</p> <p>ภาพเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ (กังวลเรื่องผลกระทบจากคลื่น, ทำให้บ้านร้อนราว, บดบังทัศนียภาพ)</p> <p>ภาพถนนชำรุด (เสียงดังรบกวน, อุบัติเหตุทางถนน, ควันพิษ)</p>

หน่วยงานที่ รับผิดชอบ	อำนาจหน้าที่	ภาพสถานที่ / ตัวอย่างปัญหาที่ อาจก่อให้เกิด
สำนักงาน อุตสาหกรรม จังหวัด	<p>มีฝ่ายโรงงานอุตสาหกรรม ทำหน้าที่และ รับผิดชอบในการกำกับควบคุมโรงงาน อุตสาหกรรมตามกฎหมายว่าด้วยโรงงาน / กฎหมายว่าด้วยการจดทะเบียนเครื่องจักร / กฎหมายว่าด้วยวัตถุอันตราย และกฎหมายอื่น ที่เกี่ยวข้อง</p> <p>การส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหา สิ่งแวดล้อม และความปลอดภัยของโรงงาน รวมทั้งการส่งเสริมและตรวจสอบการใช้ มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม</p>	<p>ภาพโรงงานแปรรูปอาหารทะเล (เสียงดังรบกวน, ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี (น้ำเน่า, ส่งกลิ่นเหม็น, ควันพิษ)</p>
สำนักงาน ทรัพยากร ธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม จังหวัด	<p>ด้านควบคุมมลพิษ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตรวจสอบ ควบคุม กำกับดูแลแหล่งกำเนิด มลพิษ 2. ประสานให้คำแนะนำการควบคุมมลพิษ 3. ปฏิบัติงานร่วมกัน หรือสนับสนุนการปฏิบัติ งานของหน่วยงาน 	<p>ภาพปั๊มน้ำมัน (น้ำมันรั่วส่งกลิ่น เหม็น)</p> <p>ภาพฟาร์มเลี้ยงหมู (ส่งกลิ่น เหม็น, เสียงดังรบกวน)</p> <p>ภาพโรงงานกำจัดขยะ (ส่งกลิ่น เหม็น)</p> <p>ภาพโรงงานแปรรูปอาหารทะเล (เสียงดังรบกวน, ส่งกลิ่นเหม็น)</p> <p>ภาพโรงงานอุตสาหกรรมเคมี (น้ำเน่า, ส่งกลิ่นเหม็น, ควันพิษ)</p>
กสทช. สายด่วน โทร 1200	<ol style="list-style-type: none"> 1. ดำเนินการพัฒนากลไกการคุ้มครองผู้บริโภค ในกิจการโทรคมนาคมให้มีประสิทธิภาพ 2. ศึกษารวบรวม ทำงานวิจัย ให้ความรู้ และ เผยแพร่ข้อมูลในกิจการโทรคมนาคม เพื่อ การคุ้มครองผู้บริโภค 3. รับเรื่องร้องเรียน และไกล่เกลี่ยข้อพิพาทที่ เกิดขึ้นกับผู้บริโภค รวมถึงกรณีร้องเรียน เรื่องเสาโทรศัพท์ 	<p>ภาพเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ (กังวล เรื่องผลกระทบต่อคลื่น, ทำให้บ้าน ร้อนร้าว, บดบังทัศนียภาพ)</p>

เพิ่มเติมข้อมูลคู่มือการปฏิบัติงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสาธารณสุขอำเภอ

ดาวน์โหลดที่ http://env.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=546

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (12.5) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (12.5) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (12.6)

แบบประเมินผลความรู้ (12.5)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง สิทธิผู้บริโภคในการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย x หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือปัญหาของสิ่งแวดล้อม
ก. น้ำเน่าเสีย
ข. ฝุ่นควัน
ค. เสียงดังรบกวนที่ก่อให้เกิดความรำคาญ
ง. ถูกทุกข้อ
2. กรมควบคุมมลพิษสายด่วนโทร 1650 ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร
ก. มลพิษทางน้ำ
ข. มลพิษทางอากาศ
ค. มลพิษทางเสียงและความสั่นสะเทือน
ง. ถูกทุกข้อ
3. ถ้าเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ตั้งบดบังทัศนียภาพบ้านเรือน สามารถร้องเรียนได้ที่หน่วยงานใด
ก. เทศบาล / อบต.
ข. สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัด
ค. สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด
ง. กรมควบคุมมลพิษ
4. หากฟาร์มเลี้ยงหมูใกล้บ้านส่งกลิ่นเหม็นรุนแรง หน่วยงานใดที่ไม่รับร้องเรียน
ก. กสทช.
ข. สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด
ค. กรมควบคุมมลพิษ
ง. สำนักงานเขต / ที่ว่าการอำเภอ
5. ข้อใดคือลักษณะสิ่งแวดล้อมที่ดี
ก. บ้านเรือนตั้งอยู่ใกล้โรงงานแปรรูปอาหารทะเล
ข. ถนนหน้าบ้านมีหลุมบ่อ
ค. บ้านตั้งอยู่ห่างกับโรงงานกำจัดขยะ 5 กิโลเมตร
ง. ร้านอาหารตรงข้ามบ้านกำลังก่อสร้าง

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (12.6)

1. ข้อใดคือปัญหาของสิ่งแวดล้อม

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. เป็นมลพิษทางน้ำ ข. เป็นมลพิษทางอากาศ และ ค. เป็นมลพิษทางเสียง ดังนั้น ทุกข้อ จึงเป็นปัญหาที่ทำให้สิ่งแวดล้อมไม่ดี

2. กรมควบคุมมลพิษสายด่วนโทร 1650 ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะกรมควบคุมมลพิษดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับปัญหามลพิษทุกประเภท ทั้งทางน้ำ เสียง และอากาศ

3. ถ้าเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ตั้งบดบังทัศนียภาพบ้านเรือน สามารถร้องเรียนได้ที่หน่วยงานใด

ตอบ ก. เทศบาล / อบต.

เพราะปัญหาเสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ตั้งบดบังทัศนียภาพบ้านเรือน เป็นปัญหาที่ อบต. หรือ เทศบาลรับผิดชอบ เนื่องจากเป็นผู้ให้ใบอนุญาตก่อสร้างเสา

4. หากฟาร์มเลี้ยงหมูใกล้บ้านส่งกลิ่นเหม็นรุนแรง หน่วยงานใดที่ไม่รับร้องเรียน

ตอบ ก. กสทช.

เพราะปัญหาฟาร์มเลี้ยงหมูส่งกลิ่นเหม็นเป็นเรื่องมลพิษทางอากาศ ซึ่งไม่ได้อยู่ในความดูแลของ กสทช.

5. ข้อใดคือลักษณะสิ่งแวดล้อมที่ดี

ตอบ ค. บ้านตั้งอยู่ห่างกับโรงงานกำจัดขยะ 5 กิโลเมตร

เพราะทั้งข้อ ก. ข. และ ง. มีปัจจัยที่ทำให้สิ่งแวดล้อมไม่ดี คือมีโรงงานแปรรูปอาหารที่จะส่งเสียงดังและมีกลิ่นเหม็น ถนนมีหลุมบ่ออาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ และปัญหาเสียงดัง รวมถึงบ้านที่กำลังก่อสร้าง อาจทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ ฝุ่นควัน และเสียงดัง ส่วน ค. โรงงานกำจัดขยะแม้จะส่งกลิ่นเหม็น แต่บ้านดังกล่าวอยู่ห่างถึง 5 กิโลเมตร จึงนับว่าปลอดภัยจากมลพิษดังกล่าว

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ความสำคัญของที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิตของคนในชุมชน

ที่อยู่อาศัยหรือบ้านนับเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญ เพราะเราจะใช้เวลาอย่างน้อย 8-12 ชั่วโมงอยู่ในบ้าน ดังนั้น บ้านจึงต้องมีความปลอดภัย สะดวกสบาย และมีคุณภาพเหมาะในการอยู่อาศัย ซึ่งผู้อยู่อาศัยจะได้ทำกิจกรรมของครอบครัวร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งผลให้ผู้อยู่อาศัยในบ้านมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์

ส่วนสิ่งแวดล้อมในความหมายที่เข้าใจได้ง่าย ๆ คือสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ พืช และอื่น ๆ เช่น บ้าน คน สัตว์เลี้ยง ต้นไม้ แม่น้ำ ลำคลอง ถนน สิ่งของรอบตัวเรา ล้วนแต่เป็นสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมแยกได้ 2 ประเภท คือ

1. สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น คน ต้นไม้ ไร่นา สวน เป็นต้น
2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ถนน สะพาน สถานที่ต่าง ๆ ซึ่งคนต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมประเภทนี้

ขณะที่ปัญหามลพิษ แยกได้ 4 ประเภท ดังนี้

1. มลพิษทางน้ำ เช่น น้ำดื่ม น้ำใช้ ไม่สะอาดหรือถูกปนเปื้อน หรือมีน้ำใช้ไม่เพียงพอ
2. มลพิษทางอากาศ เช่น มีแหล่งก่อมลพิษใกล้บ้าน มีฟาร์มหมูหรือไก่ ที่มีกลิ่นเหม็นรบกวน

คว้นจากท่อไอเสียอยู่ช่อมรถ ร้านซ่อมมอเตอร์ไซค์ เป็นต้น

3. มลพิษทางเสียง เช่น มีร้านให้บริการอาหารเปิดเพลงเสียงดังในเวลากลางคืน มีเสียงเครื่องจักรทำงานดังเกินกำหนดตามกฎหมาย เป็นต้น

4. มลพิษทางสิ่งแวดล้อม เช่น กองขยะ แหล่งเสื่อมโทรม

ปัญหามลพิษที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น เป็นปัญหาที่ชุมชนต้องร่วมกันแก้ไข และควรมีการจัดระเบียบชุมชน เพื่อป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาใหญ่กระทบต่อคุณภาพการอยู่อาศัยของคนในชุมชน ซึ่งการจัดสิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัยนั้นมีความจำเป็น เพราะจะทำให้ผู้อยู่อาศัยในบ้านและชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และอยู่อาศัยอย่างมีความสุข

ที่มา <http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclass-uploads/libs/html/31823/unit6.html>

ข้อมูลผลกระทบเรื่องเสาสัญญาณโทรศัพท์

ปวดหัว

นอนไม่หลับ

อ่อนเพลีย

คลื่นไส้

หน้ามืด

สับสน

ชักกระตุก

ซึมเศร้า

ความจำเสื่อม

"คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า"

หากมนุษย์อยู่ใกล้คลื่นความถี่ต่ำเป็นเวลานาน มีผลต่อระบบควบคุมในสมองมนุษย์ ทำให้เกิดอาการต่างๆ แม่เหล็กไฟฟ้าในย่านจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งชนิดใดชนิดหนึ่งและยังมีผลต่อระบบควบคุมในสมองมนุษย์

ศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคจังหวัดพะเยา ภายใต้มูลนิธิพะเยาเพื่อการพัฒนา 91 หมู่ 2 ต.สันป่าม่วง อ.เมือง จ.พะเยา
โทร : 054-458757 / 084-8046444 / 084-6116564 www.phayaocivil.com Facebook : ศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภค จังหวัดพะเยา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง ภัยไซเบอร์ที่อันตรายต่อคน เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้บริการโทรคมนาคม โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้บริการโทรคมนาคม อันได้แก่ การใช้บริการโทรศัพท์มือถือ ซึ่งผู้เรียนส่วนใหญ่เคยใช้บริการดังกล่าว รวมถึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้บริการของตนเองได้ มีทักษะในการวิเคราะห์โปรโมชันที่ตนเองใช้ เพื่อให้ใช้บริการโทรศัพท์มือถือได้อย่างเท่าทัน ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการใช้บริการผ่านช่องทางของหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องสื่อและโทรคมนาคม
- 2.2 ผู้เรียนรู้เท่าทันพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของตนเอง และมีทักษะในการเลือกใช้บริการโปรโมชันได้อย่างเท่าทัน
- 2.3 ผู้เรียนรู้ช่องทางการใช้สิทธิและสามารถบอกต่อได้

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “รู้จักสื่อ รู้จักโทรคมนาคม” เป็นกระบวนการที่ให้ผู้เรียนรู้ถึงความแตกต่างและแยกได้ว่าอะไรคือ “สื่อ” อะไรคือ “โทรคมนาคม”
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “รู้เท่าทันโปรโมชัน รู้เท่าทันตน” เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อสำรวจพฤติกรรมการเลือกใช้บริการโทรศัพท์มือถือของผู้เรียน และวิเคราะห์โปรโมชันที่เลือกใช้บริการ เงื่อนไขที่เราอาจไม่รู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการวิเคราะห์โปรโมชันในการเลือกใช้ในโอกาสข้างหน้า
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “รู้เท่าทันสิทธิ” เป็นกระบวนการการเรียนรู้ว่า เมื่อเกิดปัญหาในการใช้บริการ ผู้บริโภคจะมีสิทธิทำอย่างไรได้บ้าง มีหน่วยงานใดช่วยแก้ไขปัญหาหรือกำกับดูแลด้านบริการโทรคมนาคม
- 3.4 กิจกรรมที่ 4 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 กระดาษปรีฟ
- 4.2 ปากกาลูกลื่น
- 4.3 ปากกาเคมี
- 4.4 บัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.1)
- 4.5 เฉลยบัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.2)
- 4.6 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (13.3)
- 4.7 ใบปลิวหรือเอกสารโปรโมชันบริการของค่ายโทรศัพท์มือถือต่าง ๆ (13.4)
- 4.8 ใบงานที่ 1 “รู้เท่าทันโปรโมชัน รู้เท่าทันตน” (13.5)
- 4.9 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (13.6)
- 4.10 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (13.7)
- 4.11 แบบประเมินผลความรู้ (13.8)
- 4.12 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (13.9)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

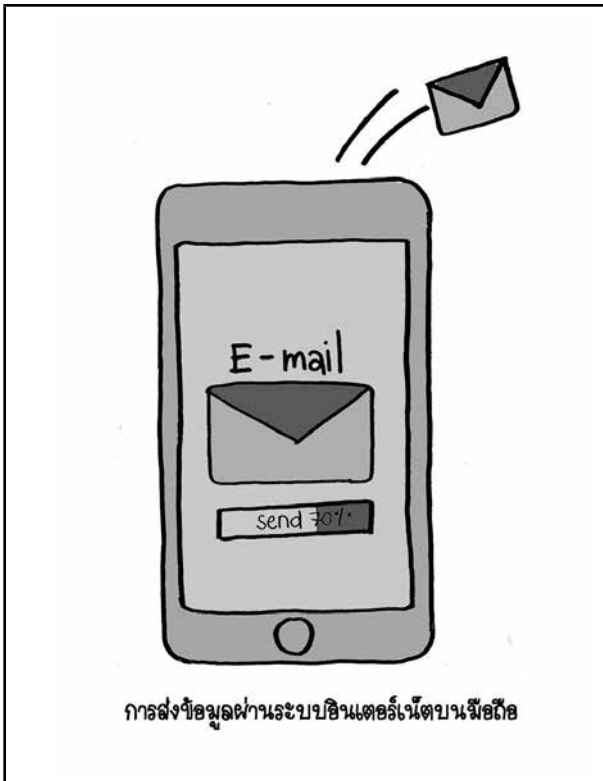
กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 4 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “รู้จักสื่อ รู้จักโทรคมนาคม” (เวลา 10 นาที)


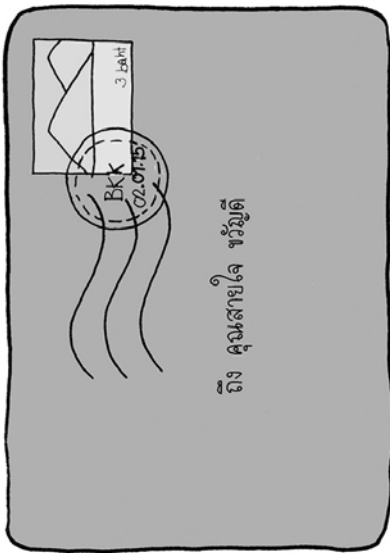
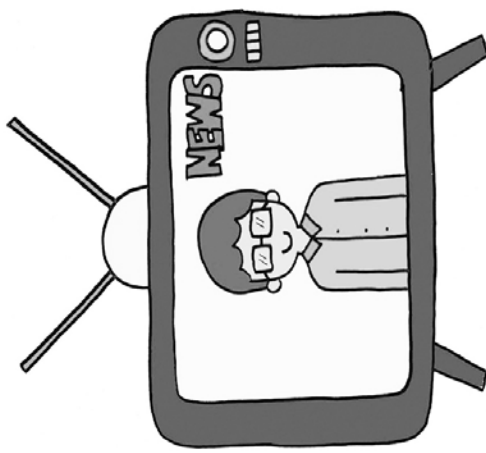
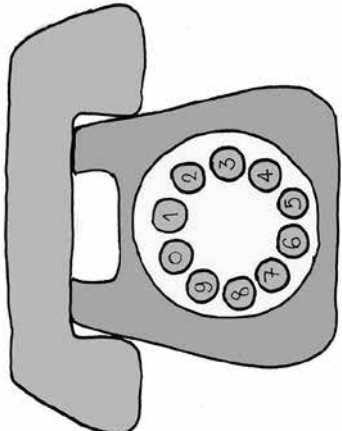
1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.1) ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 ชุด
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแยกหมวดหมู่ของบัตรภาพ โดยให้คิดว่าบัตรภาพใดคือสื่อ บัตรภาพใดคือโทรคมนาคม
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มสรุปความแตกต่างระหว่างสื่อและโทรคมนาคม
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยโดยใช้เฉลยบัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.2) จากนั้นอธิบายเพิ่มเติมให้เห็นความแตกต่างระหว่างสื่อและโทรคมนาคม โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (13.3)
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนสามารถแยกได้ว่าอะไรคือสื่อและอะไรคือโทรคมนาคม

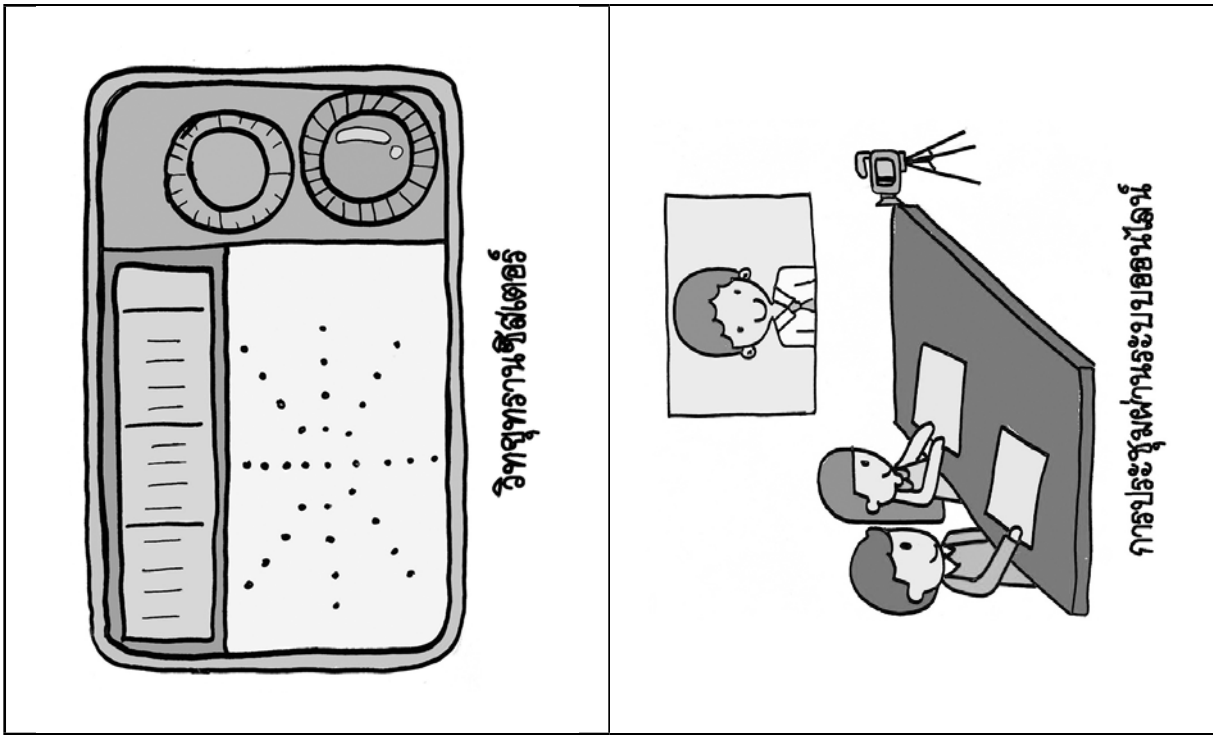
บัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.1)



บัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.1)

 <p>การค้นหาคำข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต</p>	 <p>การส่งจดหมายทางไปรษณีย์</p>
 <p>โทรทัศน์</p>	 <p>โทรศัพท์</p>

บัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.1)



เฉลยบัตรภาพ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม” (13.2)

สื่อ	<ul style="list-style-type: none"> • การส่งจดหมายทางไปรษณีย์ • วิทยุทรานซิสเตอร์ • โทรทัศน์
โทรคมนาคม	<ul style="list-style-type: none"> • การค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต • การประชุมผ่านระบบออนไลน์ • การส่งข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ตบนมือถือ • การฟังเพลงออนไลน์บนมือถือ • การสนทนาแบบเห็นหน้า • การทำธุรกรรมบนมือถือ • โทรศัพท์

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (13.3)

ความหมายของ “สื่อ” และ “โทรคมนาคม”

“สื่อ” หมายถึง ตัวกลางระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารเป็นสิ่งที่นำพาสารจากแหล่งกำเนิดไปยังผู้รับสาร เพื่อให้เกิดผลใด ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร ตัวอย่างสื่อ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ จดหมาย เป็นต้น

“โทรคมนาคม” หมายถึง การสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่าง ๆ อาทิ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต

กิจกรรมที่ 2 “เท่าทันโปรโมชั่น” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามเดิม (จากกิจกรรมที่ 1)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำไปปลิวหรือเอกสารโปรโมชั่นบริการของค่ายโทรศัพท์มือถือต่าง ๆ (13.4) ที่เป็นโปรโมชั่นปัจจุบันนำเสนอให้ผู้เรียนเห็นโดยทั่วกัน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมควรศึกษาโปรโมชั่นที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมก่อน พร้อมแจกใบงานที่ 1 “รู้เท่าทันโปรโมชั่น รู้เท่าทันตน” (13.5) และปากกาถูกลิ้นให้แต่ละกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเลือกโปรโมชั่นที่คิดว่าคุ้มค่าที่สุดสำหรับตนเอง จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์และตอบคำถามตามใบงานที่ 1 “รู้เท่าทันโปรโมชั่น รู้เท่าทันตน” (13.5)
4. ประเด็นชวนคุยเพิ่มเติม
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจชวนผู้เรียนพูดคุยเพิ่มเติมว่า “ปัจจุบันเราถูกคิดค่าโทรศัพท์เป็นนาทีหรือวินาที” และ “คิดว่าการคิดค่าโทรศัพท์เป็นนาทีกับวินาที แบบไหนเป็นธรรมกับผู้บริโภคมากกว่ากัน”
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลเพิ่มเติม โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (13.6)
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรเลือกโปรโมชั่นที่คุ้มค่า และเหมาะสมกับการใช้งานของตนเอง

ใบปลิวหรือเอกสารโปรโมชั่นบริการของค่ายโทรศัพท์มือถือต่าง ๆ (13.4)

©1997 Nintendo, CR, GF, TX, SP, JK. ©Pokémon.

Pokémon GO เกมมือถือที่แรงที่สุด พร้อมแล้วที่ไทย

เราเลือกนาย!

จับโปเกมอน เร็วแรง ไม่มีสะดุด

เน็ต **5 GB**
99 บาท 7 วัน

กด *900*1937# ☎

วันดี - 31 ส.ค. นี้เท่านั้น

สำหรับลูกค้า 4G แบบเติมเงินและรายเดือนเท่านั้น สามารถใช้งานได้บนเครือข่ายทรูฟ 4G+ ครอบคลุมทั่วไทย

Download on the App Store GET IT ON Google Play

True Home of Pokémon true move 4G+ | 3G | 2G | WIFI

รหัส
1 2 4 2 3 0 3

เล่นเน็ตได้ไม่จำกัด
แค่ **59** สต./ชม.
ซูเปอร์เม้าท์หมาโทรถูก
แค่ **20** สต./นาที

ชื่อโปรดี โปรคุ้ม ได้แล้ว ติดต่อพี่คนขายเลยจ้า

อย่าลืม! เช็กข้อมูลก่อนสมัคร

ลูกค้าแอปปี

- เช็กยอดเงินคงเหลือ กด * 101 # ☎
- เช็กโปรหลัก กด * 103 # ☎

แล้วเช็กว่าฟังก์กที่เลือก สมัครได้หรือไม่

☺ ลูกค้าแอปปีสามารถสมัครได้

ลูกค้าดีแตก

- สถานะไม่ถูกระงับการใช้งาน
- เช็กโปรหลัก กด * 18885 ☎

☎ ลูกค้าดีแตกสามารถสมัครได้

ใบปลิวหรือเอกสารโปรโมชั่นบริการของค่ายโทรศัพท์มือถือต่าง ๆ (13.4)

**แพ็คเกจสร้างสรรค์
สำหรับคนวัยเรียน**

189 บ./ถ.

my smart student

ค่าบริการรายเดือน (บาท)	Internet	โทรทุกเครือข่าย (นาที)
189	ไม่จำกัด* ใช้ความเร็วสูงสุดเป็นจำนวน 500 MB.	50

* ผู้ใช้บริการจะได้รับสิทธิบริการรับ-ส่งข้อมูลด้วยความเร็วสูงสุด 3G จำนวน 500 MB, หลังจากนั้นไม่มีค่าใช้จ่ายปริมาณที่ความเร็วสูงสุด 256 กิโลบิตต่อวินาที (Kbps)

รับสิทธิ์ชื่ออุปกรณ์
USB Modem
ZTE MF 190
7.2 Mbps
ราคาเพียง
590 บาท
(รวม VAT) และใบใส่ SIM card
บริการ my ประกันรายเดือน (postpaid)

แพ็คเกจเสริมเล่นเน็ตไม่จำกัด

3G ทางเลือกใหม่ที่มี **คุ้มค่า** กว่า

my ยกทัพ **ความสุข**

เน็ตสุดคุ้ม 7

ค่าบริการ
7 บาท/วัน

เน็ตไม่จำกัด

รับสิทธิ์ใช้งานอินเทอร์เน็ตไม่จำกัด
ที่ความเร็วสูงสุด 384 Kbps

สมัครรายครั้ง
กด *906*27# โทรออก

เน็ตสุดคุ้ม 7 ชื่อ 2 แดม 1

ค่าบริการ
14 บาท/2+1วัน

เน็ตไม่จำกัด

รับสิทธิ์ใช้งานอินเทอร์เน็ตไม่จำกัด
ที่ความเร็วสูงสุด 384 Kbps

สมัครรายครั้ง
กด *906*73# โทรออก

สมัครวันนี้ - 30 เม.ย. 58

Call Center 02-401-2222 www.mybycat.com facebook.com/mybycat

my เติมนเงินได้ง่ายๆใกล้บ้านคุณ

7-11 TESCO Lotus PAY บัตรเติมเงิน บัตรเติมเงิน

ใบปลิวหรือเอกสารโปรโมชั่นบริการของค่ายโทรศัพท์มือถือต่าง ๆ (13.4)

แพ็คเกจเสริมสุดคุ้ม

ฟรี!เน็ต x3 นาน 30 วัน

แพ็คเกจ 199 บ.

ใช้เน็ตความเร็วสูงสุด
รวม 900 MB
(จากปกติ 300 MB)

*777*984*243997#

แพ็คเกจ 399 บ.

ใช้เน็ตความเร็วสูงสุด
รวม 4.5 GB
(จากปกติ 1.5 GB)

*777*985*243997#

แพ็คเกจ 699 บ.

ใช้เน็ตความเร็วสูงสุด
รวม 9 GB
(จากปกติ 3 GB)

*777*986*243997#

แพ็คเกจ 799 บ.

ใช้เน็ตความเร็วสูงสุด
รวม 12 GB
(จากปกติ 4 GB)

*777*987*243997#

ไลน์ฟรี! VDO Clip • สามารถดู YouTube, AIS Live TV ฯลฯ ได้ฟรีทุกวัน **ให้ดาวน์โหลดเพิ่ม 1 GB** หรือหากไม่มีเน็ตดาวน์โหลดได้สูงสุด 128 Kbps. **เน็ตฟรี!** ใช้ในราคาปกติจาก
 บริการ AIS Smart TV 4K และ AIS Smart TV 8K. **เน็ตฟรี!** ใช้ในราคาปกติจากบริการ AIS Smart TV 4K และ AIS Smart TV 8K. **เน็ตฟรี!** ใช้ในราคาปกติจากบริการ AIS Smart TV 4K และ AIS Smart TV 8K.



my UNLIMITED

เปิดไม่อั้น

เดือนละ 139 บ.

เล่นเน็ตได้ทั้งวัน ยิ่งดี ยิ่งแรง

- ความเร็วสูงสุด 384 kbps (8ไมล์ฯ - 8ไมล์ฯ)
- ความเร็วสูงสุด 512 kbps (8ไมล์ฯ - 8ไมล์ฯ)

โทร 401-2222 | www.mybycat.com | network CAT

4G 3G
2000 2100 | 850 MHz



เปิดซิม my แบบเติมเงิน

เติมเงิน
100 บาท

ฟรีเน็ต
512 Kbps
(31 วัน)

เติมเงิน
300 บาท

ฟรีเน็ต
10 GB
(ภายใน 31 วัน)

เวลาจำหน่าย comart วันที่ 3 - 6 พ.ย. 59 เท่านั้น

NEW ไปสมชิ้น my 4G Jumbo "ทุบราคาเดือน"

1 GB

เพียง 199 บาท / เดือน

6 GB

เพียง 499 บาท / เดือน

20 GB

เพียง 1,099 บาท / เดือน

จัดจำหน่ายโดย comart - 31 พ.ย. 60

ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ วันที่ 3 - 6 พ.ย. 59

ใบงานที่ 1 “รู้เท่าทันโปรโมชั่น รู้เท่าทันตน” (13.5)

กลุ่ม.....

1. โปรโมชั่นที่เลือก

.....

2. เลือกโปรโมชั่นนี้ เพราะคิดว่า

.....
.....
.....
.....

3. โปรโมชั่นที่เลือก ถ้าคิดเป็นค่าบริการรายเดือนจะเสียค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นกี่บาท

.....

4. เงื่อนไขของโปรโมชั่นที่รู้คือ

.....
.....
.....
.....

5. โปรโมชั่นนี้มีเงื่อนไขอะไรบ้างที่ไม่เป็นธรรมกับผู้บริโภค

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (13.6)

หลักเกณฑ์การเลือกโปรแกรมโทรศัพท์มือถือ

1. เลือกโปรแกรมที่เหมาะสมกับความต้องการใช้ โดยสำรวจตนเองว่า มีลักษณะความต้องการใช้แบบใด เช่น ส่วนใหญ่ใช้โทรหรือส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ต เป็นต้น
2. ดูข้อมูลโปรแกรมอย่างละเอียดว่ามีเงื่อนไขสำคัญ ๆ อะไรบ้าง หรือมีเงื่อนไขอะไรบ้าง ที่ไม่เป็นธรรมกับผู้บริโภค เช่น ความเร็วอินเทอร์เน็ตจะลดลงเมื่อใช้ครบตามโปรแกรม หรือ โปรแกรมที่น่าที่ละ 10 สตางค์ แต่ต้องเสียค่าซื้อโปรแกรมวันละ 19 บาท หรือราคาโปรแกรมยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม ซึ่งเท่ากับเราจะต้องเสียเงินมากกว่าที่มีการโฆษณาโปรแกรมนั้น
3. การใช้บริการเสริมต่าง ๆ ให้ระวังและต้องคอยตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอว่า มีการเรียกเก็บค่าบริการเสริมที่ไม่ได้สมัครหรือไม่ ถ้ามีและคิดว่าไม่จำเป็นให้ดำเนินการยกเลิก
4. อย่าติดกับคำโฆษณาว่า “โทรฟรี” เช่น โทรฟรีในเครือข่าย หรือโทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เพราะผู้บริโภคเสียค่าบริการแบบเหมาหรือค่าบริการรายเดือนไปแล้ว ดังนั้น ทุกโปรแกรมล้วนคิดค่าบริการไว้แล้วทั้งสิ้น

กิจกรรมที่ 3 “รู้เท่าทันสิทธิ” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มตามเดิม (จากกิจกรรมที่ 1 และ 2)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษปรีฟและปากกาเคมีให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็นว่า “ปัญหาจากการใช้โทรศัพท์มือถือมีอะไรบ้าง” “เมื่อเจอปัญหานั้นแล้ว เราทำอย่างไรบ้างเพื่อแก้ปัญหา” และ “เมื่อเกิดปัญหามีหน่วยงานใดบ้างที่ทำหน้าที่แก้ไขปัญหาให้เรา”
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. ผู้ดำเนินการสรุปให้ผู้เรียนเข้าใจถึงสิทธิในการใช้โทรศัพท์มือถือและช่องทางในการร้องเรียน โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (13.7)
6. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

เมื่อผู้เรียนพบปัญหาเกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคม ต้องปกป้องสิทธิของตนเอง โดยมีความรู้เรื่องช่องทางในการร้องเรียน

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 3 (13.7)

สิทธิผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคม

1. สิทธิที่จะได้รับบริการที่มีคุณภาพ มาตรฐาน มีประสิทธิภาพ ไม่เป็นภัยต่อสุขภาพอนามัย คุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อม และชุมชน
2. สิทธิที่จะได้รับบริการโทรคมนาคมพื้นฐานโดยทั่วถึง เพียงพอต่อความต้องการใช้บริการ
3. สิทธิที่จะได้รับบริการจากการแข่งขันเสรี เป็นธรรม ป้องกันการผูกขาด ตัดตอน ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม และคุ้มครองผู้บริโภค
4. สิทธิที่จะได้รับทราบ และเข้าถึงข้อมูล หรือข่าวสารสาธารณะในครอบครองของคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ
5. สิทธิที่จะได้รับข้อมูล คำชี้แจง และเหตุผล จากคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ก่อนการอนุญาต หรือการดำเนินโครงการ หรือกิจกรรมใดของกิจการโทรคมนาคม ที่อาจมีผลกระทบต่อคุณภาพ สิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย คุณภาพชีวิต หรือส่วนได้เสียสำคัญอื่นใด ที่เกี่ยวกับตน หรือชุมชน ท้องถิ่น และมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นของตนต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปประกอบการพิจารณาเรื่องดังกล่าว หรือขอให้มีการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนอย่างทั่วถึงก่อนดำเนินการ
6. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญาและค่าบริการ
7. สิทธิที่จะตรวจสอบการใช้บริการโทรคมนาคมของตนจากผู้ให้บริการ
8. สิทธิที่จะร้องเรียนต่อผู้ให้บริการ หรือ คณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ เมื่อได้รับความเสียหาย โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และได้รับการแจ้งผลการพิจารณารวดเร็ว
9. สิทธิที่จะได้รับการแก้ไขเยียวยาความเสียหายเป็นการชั่วคราว หรือโดยเร่งด่วนในระหว่างการพิจารณาคำร้องเรียนของคณะกรรมการ
10. สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สิทธิในความเป็นส่วนตัว และเสรีภาพในการสื่อสารถึงกันโดยทางโทรคมนาคม

ที่มา http://consumars1.blogspot.com/p/blog-page_7729.html

ช่องทางในการใช้สิทธิหรือร้องเรียน

1. ผู้ให้บริการค่ายต่าง ๆ เช่น
 - AIS โทรฟรีในเครือข่าย 02-271-9263 หรือ โทร 1175 คิดค่าบริการตามโปรโมชั่นที่ใช้อยู่
 - DTAC โทรฟรีในเครือข่าย 02-202-7267 หรือโทร 1678 คิดค่าบริการตามโปรโมชั่นที่ใช้อยู่
 - TRUE โทรฟรีในเครือข่าย 02-900-8088 หรือ โทร 1331 คิดค่าบริการตามโปรโมชั่นที่ใช้อยู่
 - CAT โทรฟรีในเครือข่าย 081-352-0444 หรือ 081-352-6666 หรือ 1322 คิดค่าบริการตามโปรโมชั่นที่ใช้อยู่
2. กสทช. สายด่วนโทร 1200
3. สคบ. สายด่วนโทร 1166

กิจกรรมที่ 4 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (13.8) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (13.8) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (13.9)

แบบประเมินผลความรู้ (13.8)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง ภัยสุขภาพที่อันตราย

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย x หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดไม่ใช่หลักเกณฑ์การเลือกโปรโมชันโทรศัพท์มือถือ
ก. เลือกโปรโมชันที่เหมาะสมกับความต้องการใช้
ข. พิจารณาข้อมูลโปรโมชันว่ามีเงื่อนไขสำคัญ ๆ อะไรบ้าง
ค. ตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอว่า มีการเรียกเก็บค่าบริการเสริมที่ไม่ได้สมัครหรือไม่
ง. เลือกโปรโมชันที่โฆษณาว่าโทรฟรี เพราะคุ้มค่า
2. ข้อใดคือโทรคมนาคม
ก. การส่งจดหมายทางไปรษณีย์
ข. วิทยุทรานซิสเตอร์
ค. โทรศัพท์
ง. การค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต
3. โทรคมนาคมหมายถึงอะไร
ก. ตัวกลางระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร เป็นสิ่งที่นำพาสารจากแหล่งกำเนิดไปยังผู้รับสาร
ข. การสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่าง ๆ
ค. ถูกทั้ง ก และ ข
ง. ผิดทั้ง ก และ ข
4. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภคในการใช้บริการโทรศัพท์มือถือ
ก. ได้รับบริการที่มีคุณภาพ ปลอดภัยต่อสุขภาพ ชีวิต และสิ่งแวดล้อม
ข. ได้รับบริการที่ทั่วถึงและเพียงพอ
ค. ได้รับความเป็นธรรมในการใช้บริการ
ง. ถูกทุกข้อ
5. เมื่อมีปัญหาการให้บริการด้านสื่อและโทรคมนาคม สามารถร้องเรียนที่สายด่วน หมายเลขใด
ก. 1300
ข. 1200
ค. 1556
ง. 1669

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (13.9)

1. ข้อใดไม่ใช่หลักเกณฑ์การเลือกโปรโมชั่นโทรศัพท์มือถือ

ตอบ ง. เลือกโปรโมชั่นที่โฆษณาว่าโทรฟรี เพราะคุ้มค่า

เพราะโปรโมชั่นที่โฆษณาว่าโทรฟรี เช่น โทรฟรีในเครือข่าย หรือโทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ผู้บริโภคได้เสียค่าบริการแบบเหมาหรือค่าบริการรายเดือนไปแล้ว ดังนั้น ทุกโปรโมชั่นล้วนคิดค่าบริการไว้แล้วทั้งสิ้น ส่วนทั้งข้อ ก. ข. และ ค. คือหลักเกณฑ์การเลือกโปรโมชั่นโทรศัพท์มือถือ ที่จะทำให้ผู้บริโภคใช้บริการได้อย่างคุ้มค่า เหมาะสม

2. ข้อใดคือโทรคมนาคม

ตอบ ง. การค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต

เพราะเป็นการสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่าง ๆ ส่วนทั้งข้อ ก. ข. และ ค. เป็นสื่อ

3. โทรคมนาคมหมายถึงอะไร

ตอบ ข. การสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่าง ๆ

ตัวอย่าง บริการโทรคมนาคม เช่น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์สาธารณะ เป็นต้น

4. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภคในการใช้บริการโทรศัพท์มือถือ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะผู้ใช้บริการโทรคมนาคมต้องได้รับบริการที่มีคุณภาพ แม้ผู้บริโภคจะเป็นผู้ที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลก็ต้องเข้าถึงบริการและได้รับความเป็นธรรมในการใช้บริการ เช่น ราคาที่เหมาะสม ไม่เอาเปรียบผู้บริโภค บริการเสริมต้องสมัครใจใช้ เป็นต้น

5. เมื่อมีปัญหาการให้บริการด้านสื่อและโทรคมนาคม สามารถร้องเรียนที่สายด่วน หมายเลขใด

ตอบ ข. 1200

เพราะ 1200 เป็นสายด่วนรับเรื่องร้องเรียนของสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

สื่อและโทรคมนาคมมีวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องในแต่ละยุค ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นยุคต่าง ๆ ได้ 4 ยุค ดังนี้

1. ยุคระบบแอนะล็อก คือการส่งหรือรับสารที่เป็นข้อความหรือรูปภาพผ่าน
 - จดหมาย ซึ่งส่งข้อความได้มาก แต่ใช้เวลา
 - โทรเลข ระยะเวลาในการส่งข้อความรวดเร็วขึ้น แต่สื่อสารข้อความได้น้อย และบางครั้งเกิดความผิดพลาด
 - การกระจายเสียงวิทยุโทรทัศน์
 - การสื่อสารทางเสียงวิทยุสื่อสาร
 - การสื่อสารทางเสียงที่สามารถโต้ตอบกันได้ ผ่านโทรศัพท์บ้าน
2. ยุคระบบดิจิทัล หรือยุคที่สามารถสื่อสารทางคอมพิวเตอร์ สามารถสื่อสารได้ทั้ง ข้อมูลประเภทข้อความ รูปภาพ เสียง หรือข้อมูลสื่อผสมทั้งหมดในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดการติดต่อเชื่อมโยงถึงกันได้ทั่วโลก ในปริมาณข้อมูลที่มากขึ้นด้วยความเร็วที่สูงขึ้น และมีค่าใช้จ่ายต่อเนื่องจากการใช้ เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่ อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เป็นต้น
3. ยุคระบบเครือข่ายไร้สาย เป็นยุคที่มีการส่งข้อมูลขนาดใหญ่ในระบบไร้สาย ความเร็วสูงขึ้น ทำให้การติดต่อรวดเร็วขึ้น สามารถรับเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต รับและส่ง ข้อความ ภาพ เสียง ได้ทุกที่ ทุกเวลา
4. ยุคระบบเครือข่ายไร้สายความเร็วสูงชนิดพิเศษ เป็นเส้นทางด่วนสำหรับข้อมูลที่ไม่ต้องอาศัยการลากสายเคเบิล โดยระบบเครือข่ายใหม่นี้ จะสามารถใช้งานได้แบบไร้สาย รวมถึงคุณสมบัติการเชื่อมต่อเสมือนจริงในรูปแบบสามมิติ (three – dimensional) ระหว่างผู้ใช้โทรศัพท์ด้วยตนเอง สามารถส่งผ่านข้อมูลแบบไร้สาย ด้วยระดับความเร็วสูงที่เพิ่มขึ้นถึง 100 เมกะไบต์ต่อวินาที ซึ่งต่างจากความเร็วของชุดอุปกรณ์ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การให้คำปรึกษาหรือ แก้ไขปัญหาผู้บริโภคนเบื้องต้น เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคในการให้คำปรึกษาหรือแก้ไขปัญหาผู้บริโภคเบื้องต้น ว่าด้วยแนวทางการแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษาที่ใกล้ตัวของผู้เรียน โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการแก้ไขปัญหาจากการซื้อหรือใช้สินค้าและบริการต่าง ๆ ในเบื้องต้นได้

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถให้คำปรึกษาหรือแก้ไขปัญหาผู้บริโภคเบื้องต้นในชีวิตประจำวันได้
- 2.2 ผู้เรียนตระหนักและเห็นความสำคัญของการปกป้องสิทธิของตนเอง จากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบการ

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้จากกรณีศึกษาปัญหาตัวอย่างที่ใกล้ตัวของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มฝึกคิดแก้ไขปัญหาเบื้องต้นของผู้บริโภค และชวนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการปกป้องสิทธิของตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการร้องเรียน
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 กระดาษปรู๊ฟ
- 4.2 กระดาษขาว
- 4.3 ปากกาเคมี สีเขียน หรือสีชอล์ก
- 4.4 บัตรภารกิจ “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (14.1)
- 4.5 ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (14.2)

- 4.6 การวัดและประเมินผล (14.3)
- 4.7 ข้อมูลใช้สำหรับสอน (14.4)
- 4.8 แบบประเมินผลความรู้ (14.5)
- 4.9 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (14.6)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (เวลา 30 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรภารกิจ “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (14.1) ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่ม โดยอาจเลือกกรณีศึกษาที่คิดว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวกับผู้เรียนมากที่สุดมา 1 กรณี (ไม่จำเป็นต้องทำทุกกรณี) พร้อมกระดาษปฐพี กระดาษขาว และปากกาเคมี สีเทียน หรือสีชอล์ก กลุ่มละ 1 ชุด
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนคิดว่า “ถ้าผู้เรียนเป็นผู้เจอเหตุการณ์ดังในกรณีศึกษาที่เลือกมานี้ ผู้เรียนจะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหารื่องนี้ได้ และมีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง” โดยให้เวลาในการคิด 15 นาที
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน กลุ่มละไม่เกิน 3 นาที
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลย โดยใช้ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (14.2)
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปและชี้ให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญในการแก้ไขปัญหของผู้บริโภค ด้วยการร้องเรียนว่ามีความสำคัญอย่างไรบ้าง โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอน (14.4)
7. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

เมื่อผู้เรียนพบปัญหาเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ควรรักษาสิทธิของตนเอง โดยควรรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหา ช่องทางการร้องเรียนและหลักฐานต่าง ๆ ที่ต้องใช้

หมายเหตุ :

ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมพยายามชวนคุยเพื่อดึงความคิดเห็นของผู้เรียนเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเรื่องแนวทางการแก้ไขปัญหของผู้บริโภคในเบื้องต้น ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มสีสันให้กระบวนการสนุกสนานมากขึ้น อาจให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มคิดรูปแบบวิธีการนำเสนอที่สนุกสนานน่าสนใจ เช่น นำเสนอเป็นละคร เป็นรายการเล่าข่าว ฯลฯ โดยผู้ดำเนินการอาจบอกคะแนนความคิดสร้างสรรค์ให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 10 คะแนนด้วยก็ได้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดสร้างสรรค์

บัตรภารกิจ “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (14.1)

<p>กรณีที่ 1</p>	<p>เด็กชายออฟซื้อคอนแทคเลนส์บ็อกายมาจากร้านในตลาดในหมู่บ้าน เมื่อใส่แล้วรู้สึกระคายเคืองตามากจึงไปหาหมอ หมอวินิจฉัยว่าอาการระคายเคืองตาเกิดจากที่เด็กชายออฟใส่บ็อกายที่ไม่ได้คุณภาพ</p> <p>ถ้าผู้เรียนเป็นเด็กชายออฟ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระคายเคืองตาเรื่องนี้ได้ และ 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหาละคายเคืองตาอย่างไรบ้าง
<p>กรณีที่ 2</p>	<p>เด็กหญิงป๊อปปวดฟันมากจึงไปรักษาฟันที่โรงพยาบาลในอำเภอ โดยใช้สิทธิบัตรทอง แต่ปรากฏว่าหมอดถอนฟันผิดซี่ ซึ่งฟันที่ถอนผิดไปเป็นฟันแท้</p> <p>ถ้าผู้เรียนเป็นเด็กหญิงป๊อป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระคายเคืองตาเรื่องนี้ได้ และ 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหาละคายเคืองตาอย่างไรบ้าง
<p>กรณีที่ 3</p>	<p>โชดาเสียเงินไปเล่นน้ำในสวนน้ำที่ห้างดังแห่งหนึ่ง แต่ปรากฏว่าลื่นล้มจนได้รับบาดเจ็บหัวแตก</p> <p>ถ้าผู้เรียนเป็นโชดา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระคายเคืองตาเรื่องนี้ได้ และ 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหาละคายเคืองตาอย่างไรบ้าง
<p>กรณีที่ 4</p>	<p>พนักงานของบริษัทให้บริการโทรศัพท์แห่งหนึ่ง มาแจกซิมโทรศัพท์มือถือฟรีที่โรงเรียน ตาลจึงไปรับมาเก็บไว้ แต่ไม่ได้ใช้งาน พอผ่านไปหนึ่งเดือนพบว่ามิไบแจกหนี้เรียกเก็บค่าบริการจากบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์แห่งนั้น จำนวน 500 บาท</p> <p>ถ้าผู้เรียนเป็นตาล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระคายเคืองตาเรื่องนี้ได้ และ 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหาละคายเคืองตาอย่างไรบ้าง

บัตรภารกิจ “กรณีศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (14.1)

กรณีศึกษาที่ 5	<p>อาร์มสั่งซื้อเสื้อยืดจากร้านขายเสื้อผ้าแฟชั่นในหน้าแฟนเพจบนเฟซบุ๊ก โดยโอนเงินไปแล้ว แต่ปรากฏว่าผ่านไป 1 สัปดาห์ก็ยังไม่ได้รับของ</p> <p>ถ้าผู้เรียนเป็นอาร์ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง
กรณีศึกษาที่ 6	<p>น้องรถดั้มอยากสอบเข้ามหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่ง จึงไปจ้างตัวเตอร์ที่ประกาศผ่านทางอินเทอร์เน็ตให้มาสอนตัวต่อตัวที่บ้าน และตกลงกันไว้คอร์สละ 10,000 บาท วันละ 2 ชั่วโมง ภายใน 1 เดือน โดยหลังจากทำสัญญาแล้วน้องรถดั้มโอนเงินไปครึ่งหนึ่งก่อน หลังจากนั้นก็ไม่สามารถติดต่อตัวเตอร์ได้อีกเลย</p> <p>ถ้าผู้เรียนเป็นน้องรถดั้ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง
กรณีศึกษาที่ 7	<p>หลังเลิกเรียนแล้ว บีขึ้นรถสองแถวเพื่อกลับบ้าน แต่เนื่องจากรถสองแถวมีคนขึ้นเยอะจนบีต้องโหน และคนขับก็ขับเร็วจนบีพลัดตกจากรถล้มหมดสติไป ต่อมาบีมีคนพาไปส่งโรงพยาบาล เมื่อบีฟื้นตัวขึ้นมาแล้ว</p> <p>ถ้าผู้เรียนเป็นบี</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตัวอย่างคำตอบของกิจกรรมที่ 1 “กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาเบื้องต้น” (14.2)

กรณีที่ 1 เด็กชายอ้อฟซื้อคอนแทคเลนส์บิกายมาจากร้านในตลาดในหมู่บ้าน เมื่อใส่แล้วรู้สึกระคายเคืองตามากจึงไปหาหมอ หมอวินิจฉัยว่าอาการระคายเคืองตาเกิดจากที่เด็กชายอ้อฟใส่บิกายที่ไม่ได้คุณภาพ

ถ้าผู้เรียนเป็นเด็กชายอ้อฟ

- 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง
- 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ
- 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตอบ 1) หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. พยานวัตถุ

1.1 คอนแทคเลนส์บิกาย

2. พยานบุคคล

2.1 เพื่อนหรือบุคคลอื่น ๆ ที่พบเห็นตอนไปซื้อคอนแทคเลนส์บิกาย

3. พยานเอกสาร

3.1 ใบเสร็จค่าคอนแทคเลนส์บิกาย

3.2 รูปถ่ายที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

3.3 ใบเสร็จค่ารักษาพยาบาล

3.4 ใบรับรองแพทย์

2) หน่วยงานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. หน่วยงานส่วนกลาง คือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

2. หน่วยงานต่างจังหวัด คือกลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงาน

สาธารณสุขจังหวัด (สสจ.)

3) วิธีการแก้ไขปัญหาระยะ

1. แจ้งรายละเอียดและข้อเท็จจริงให้ผู้ปกครองทราบก่อน

2. ขอใบรับรองแพทย์พร้อมใบเสร็จการรักษา

3. เก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ใบเสร็จที่ซื้อคอนแทคเลนส์ คอนแทคเลนส์

รูปถ่าย ฯลฯ

4. นำหลักฐานไปคุยกับร้านเพื่อให้ร้านชดเชยค่าเสียหายที่เกิดขึ้น

5. ถ้าทางร้านไม่รับผิดชอบให้แจ้งความลงบันทึกประจำวันที่สถานีตำรวจใกล้บ้าน

6. ร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรณีนี้คอนแทคเลนส์ถือเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ สามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) และศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคในจังหวัด

(กรณีอยู่ต่างในจังหวัด) หรือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค (กรณีอยู่ในกรุงเทพฯ)

ข้อมูลเพิ่มเติม

อย. มีหน้าที่กำกับดูแลปัญหาของผู้บริโภค ดังนี้ อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษ เครื่องมือแพทย์ และการป้องกันการใช้สารระเหย

กรณีที่ 2 เด็กหญิงป๊อปปวดฟันมากจึงไปรักษาฟันที่โรงพยาบาลในอำเภอ โดยใช้สิทธิบัตรทอง แต่ปรากฏว่าหมอดถอนฟันผิดซี่ ซึ่งฟันที่ถอนผิดไปเป็นฟันแท้

ถ้าผู้เรียนเป็นเด็กหญิงป๊อป

- 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง
- 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ
- 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตอบ 1) หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
2. สำเนาทะเบียนบ้าน
3. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีที่มีการมอบอำนาจ)
4. เอกสารหรือหลักฐานแสดงรายละเอียดข้อมูลอื่นที่อาจใช้เป็นประโยชน์ประกอบการพิจารณา (ถ้ามี)

การพิจารณา (ถ้ามี)

- 4.1 เวชระเบียนการรักษาพยาบาล หรือบันทึกประวัติการรักษาที่โรงพยาบาล
- 4.2 ใบเสร็จค่ารักษาพยาบาล
- 4.3 รูปถ่ายที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

2) หน่วยงานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. หน่วยงานส่วนกลาง คือสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
2. หน่วยงานระดับเขต คือสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติระดับเขต (สปสช. สาขาเขต)
3. หน่วยงานต่างจังหวัด คือกลุ่มงานประกันสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

(สสจ.)

3) วิธีการแก้ไขปัญหาระยะ

1. แจ้งรายละเอียดและข้อเท็จจริงให้ผู้ปกครองทราบก่อน
2. ขอบันทึกประวัติการรักษาที่โรงพยาบาลในอำเภอ
3. เก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ใบเสร็จค่ารักษา รูปถ่าย ฯลฯ
4. จากกรณีนี้สามารถนำหลักฐานไปขอรับการชดเชยเยียวยาเกี่ยวกับคณะกรรมการ

พิจารณาวินิจฉัยคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือเบื้องต้นตามมาตรา 41 โดยสามารถยื่นเรื่องได้ที่ สสจ. ศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภค หน่วยรับเรื่องร้องเรียนอื่นที่เป็นอิสระจากผู้ถูกร้องเรียนตามมาตรา 50 (5) ศูนย์ประสานงานหลักประกันสุขภาพประชาชนในจังหวัด (กรณีอยู่ในต่างจังหวัด) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) หรือมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค (กรณีอยู่ในกรุงเทพฯ)

ข้อมูลเพิ่มเติม

การยื่นคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือเบื้องต้น (มาตรา 41 แห่ง พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545)

การพิจารณาจ่ายเงินช่วยเหลือเบื้องต้นให้แก่ผู้รับบริการ ในกรณีที่ผู้รับบริการได้รับความเสียหายจากการรักษาพยาบาล เป็นมาตรการที่ดำเนินการตามบทบัญญัติของมาตรา 41 แห่ง พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 ซึ่งบัญญัติไว้ว่า “ให้คณะกรรมการกันเงินจำนวนไม่เกินร้อยละหนึ่งของเงินที่จะจ่ายให้หน่วยบริการ ไว้เป็นเงินช่วยเหลือเบื้องต้นให้กับผู้รับบริการ ในกรณีที่ผู้รับบริการได้รับความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการรักษาพยาบาลของหน่วยบริการ โดยหาผู้กระทำผิดมิได้ หรือหาผู้กระทำผิดได้แต่ยังไม่ได้รับความเสียหาย ภายในระยะเวลาอันสมควร ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการกำหนด”

เงินช่วยเหลือเบื้องต้น หมายถึง เงินที่จ่ายให้ผู้รับบริการหรือทายาท หรือผู้อุปการะ เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนในกรณีที่ผู้รับบริการได้รับความเสียหายจากการรักษาพยาบาลในหน่วยบริการ โดยมีต้องรอการพิสูจน์ถูกผิด

การยื่นคำร้อง ผู้มีสิทธิยื่นคำร้อง ได้แก่ ผู้รับบริการ หรือทายาท ซึ่งทายาท ได้แก่ บิดา มารดา คู่สมรส ผู้สืบสันดาน (บุตร) พี่น้องร่วมบิดามารดา พี่น้องร่วมบิดา พี่น้องร่วมมารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา โดยให้ทายาทคนใดคนหนึ่งยื่นคำร้องได้ ไม่จำเป็นต้องยื่นตามลำดับชั้น

ระยะเวลายื่นคำร้อง 1 ปี นับจากทราบความเสียหาย

วิธียื่นคำร้อง การยื่นคำร้องทำได้ 2 วิธี คือ

1. ยื่นคำร้องด้วยตนเองที่หน่วยรับคำร้อง

2. ส่งคำร้องทางไปรษณีย์ลงทะเบียน โดยคณะกรรมการพิจารณาเงินช่วยเหลือเบื้องต้น

ม.41 จะถือวันที่ประทับตราเป็นวันที่ยื่นคำร้อง

สถานที่ยื่นคำร้อง

1. กรณีอยู่ต่างจังหวัด ยื่นได้ที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสาขาจังหวัดที่เกิดเหตุ

2. กรณีอยู่ในกรุงเทพฯ ยื่นได้ที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสาขาเขต 13 กรุงเทพฯ

หรือ 120 หมู่ 3 อาคารบี โชนทิสใต้ ชั้น 5 (ฝั่งลานจอดรถ) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

สาระสำคัญของคำร้อง

การยื่นคำร้องจะเขียนตามแบบฟอร์มที่กำหนด หรือเขียนเป็นหนังสือก็ได้ แต่ข้อความในหนังสือควรมี

1. ชื่อ-สกุล ของผู้รับบริการที่ได้รับความเสียหาย

2. ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการให้บริการสาธารณสุข

3. ชื่อของหน่วยบริการที่ให้บริการสาธารณสุข

4. วันที่มีความเสียหายเกิดขึ้น หรือวันที่ทราบความเสียหาย

5. สถานที่ที่ติดต่อผู้รับบริการหรือผู้ยื่นคำร้องได้โดยรวดเร็ว

6. สถานภาพของผู้รับบริการ เช่น อาชีพ รายได้ หรือเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นต้น

เกณฑ์การพิจารณา ผู้มีอำนาจพิจารณาคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือเบื้องต้น ได้แก่ คณะอนุกรรมการพิจารณาวินิจฉัยคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือเบื้องต้นซึ่งมีอยู่ในทุกจังหวัด

คณะกรรมการดังกล่าวจะทำหน้าที่พิจารณาว่าความเสียหายที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการควรได้รับเงินช่วยเหลือตามข้อบังคับหรือไม่เพียงใด หากควรได้รับเงินช่วยเหลือก็จะพิจารณาโดยคำนึงถึงความรุนแรงของความเสียหายและเศรษฐกิจฐานะของผู้เสียหายด้วย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

พิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนดในข้อบังคับ คือ

1. ผู้รับบริการต้องเป็นผู้มีสิทธิตาม พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 และเป็นผู้ได้รับความเสียหาย

2. ความเสียหายที่เกิดขึ้นต้องเป็นความเสียหายที่เกิดจากการให้บริการสาธารณสุข

3. ต้องเป็นการให้บริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ

4. ความเสียหายที่เกิดจากการให้บริการสาธารณสุข ต้องไม่เกิดจากการดำเนินไปตามพยาธิสภาพโรค หรือเหตุแทรกซ้อนของโรคที่เป็นไปตามสภาพปกติธรรมดาของโรคนั้น และได้มีการวินิจฉัยและรักษาตามมาตรฐานทั่วไป

5. ต้องยื่นคำร้องภายใน 1 ปี นับจากทราบความเสียหาย

6. ไม่ต้องรอพิสูจน์ถูกผิด หรือผลพิสูจน์ทางการแพทย์

7. พิจารณาถึงประเภทของความเสียหาย

8. พิจารณาถึงความรุนแรงและเศรษฐกิจฐานะของผู้เสียหาย

เกณฑ์การพิจารณาเงินช่วยเหลือ

เสียชีวิตหรือทุพพลภาพอย่างถาวร จ่ายเงินช่วยเหลือไม่เกิน	400,000 บาท
พิการหรือสูญเสียอวัยวะ จ่ายเงินช่วยเหลือไม่เกิน	240,000 บาท
บาดเจ็บหรือเจ็บป่วยต่อเนื่อง จ่ายเงินช่วยเหลือไม่เกิน	100,000 บาท

การแจ้งผลการพิจารณา เลขานุการของคณะอนุกรรมการพิจารณาเงินช่วยเหลือเบื้องต้น ม.41 จะมีหนังสือแจ้งผลการพิจารณาให้ผู้รับบริการที่ได้รับความช่วยเหลือหรือทายาททราบ พร้อมแจ้งสิทธิในการยื่นอุทธรณ์ภายใน 30 วันหลังได้รับหนังสือแจ้งผลทางไปรษณีย์ตอบรับ

การอุทธรณ์ หากผู้รับบริการหรือทายาทที่ยื่นคำร้องไม่เห็นด้วยกับคำวินิจฉัยของคณะอนุกรรมการพิจารณาเงินช่วยเหลือเบื้องต้น ม.41 สามารถยื่นอุทธรณ์ได้ภายใน 30 วันหลังได้รับแจ้ง โดยวิธีการและสถานที่ยื่นคำร้องเหมือนกับการยื่นคำร้องครั้งแรก โดยสำนักงานสาขาจะนำคำร้องอุทธรณ์และผลการวินิจฉัยครั้งแรกส่งมาที่ สปสช. เพื่อให้คณะกรรมการพิจารณาวินิจฉัยอุทธรณ์เป็นผู้พิจารณา

สาระสำคัญของการอุทธรณ์

1. ชื่อผู้อุทธรณ์

2. วันที่ทราบผลการวินิจฉัย

3. เหตุผลที่ไม่เห็นด้วยกับคำวินิจฉัย

4. สถานที่ที่สามารถติดต่อผู้ยื่นอุทธรณ์ได้โดยเร็ว

หมายเหตุ ผลการวินิจฉัยของคณะกรรมการพิจารณาวินิจฉัยอุทธรณ์เป็นที่สิ้นสุด ผู้รับบริการหรือทายาทจะอุทธรณ์อีกไม่ได้

ที่มา http://www.nhso.go.th/FrontEnd/page-forpeople_privilege.aspx

กรณีที่ 3 โสดาเสียเงินไปเล่นน้ำในสวนน้ำที่ห้างดังแห่งหนึ่ง แต่ปรากฏว่าลื่นล้มจนได้รับบาดเจ็บหัวแตก

ถ้าผู้เรียนเป็นโสดา

- 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง
- 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ
- 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตอบ 1) หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. พยานบุคคล

1.1 ญาติ เพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ที่พบเห็นเหตุการณ์

2. พยานเอกสาร

2.1 ใบเสร็จหรือตัวค่าบริการสวนน้ำ

2.2 รูปถ่ายบริเวณที่เกิดเหตุ

2.3 ใบเสร็จค่ารักษาพยาบาล

2.4 ใบรับรองแพทย์

2) หน่วยงานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. หน่วยงานส่วนกลาง คือสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

2. หน่วยงานต่างจังหวัด คือ สคบ. จังหวัด

3) วิธีการแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. แจ้งรายละเอียดให้ผู้ปกครองทราบก่อน

2. ไปหาแพทย์เพื่อตรวจอาการโดยละเอียด พร้อมทั้งขอใบรับรองแพทย์และใบเสร็จในการรักษา

3. เก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ใบเสร็จหรือตัวค่าบริการสวนน้ำ รูปถ่าย ใบรับรองแพทย์และใบเสร็จการรักษา ฯลฯ

4. นำหลักฐานไปคุยกับผู้บริหารสวนน้ำ เพื่อให้ชดเชยค่าเสียหาย

5. ถ้าผู้บริหารสวนน้ำไม่รับผิดชอบ ให้แจ้งความลงบันทึกประจำวันที่สถานีตำรวจใกล้บ้าน

6. ร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) ประจำจังหวัด หรือศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคในจังหวัด หากอยู่กรุงเทพฯ สามารถร้องเรียนได้ที่ สคบ.หรือมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

กรณีที่ 4 พนักงานของบริษัทให้บริการโทรศัพท์แห่งหนึ่ง มาแจกซิมโทรศัพท์มือถือฟรีที่โรงเรียน ตาลจึงไปรับมาเก็บไว้ แต่ไม่ได้ใช้งาน พอผ่านไปหนึ่งเดือนพบว่ามิไบแจกหนี้เรียกเก็บค่าบริการจากบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์แห่งนั้น จำนวน 500 บาท

ถ้าผู้เรียนเป็นตาล

- 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง
- 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ
- 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตอบ 1) หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. พยานวัตถุ

- 1.1 ตัวซิมโทรศัพท์มือถือพร้อมบรรจุภัณฑ์

2. พยานเอกสาร

- 2.1 ถ่ายรูปซิมโทรศัพท์มือถือพร้อมบรรจุภัณฑ์ทุกมุม
- 2.2 ใบแจกหนี้ค่าโทรศัพท์

2) หน่วยงานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. หน่วยงานส่วนกลาง คือสำนักงาน กสทช.

3) วิธีการแก้ไขปัญหาระยะ

1. แจกรายละเอียดและข้อเท็จจริงให้ผู้ปกครองทราบก่อน

2. เก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ตัวซิมโทรศัพท์มือถือพร้อมบรรจุภัณฑ์ ถ่ายรูปซิมพร้อมบรรจุภัณฑ์ทุกมุม และใบแจกหนี้ ฯลฯ

3. ทำหนังสือขอปฏิเสธการชำระเงิน พร้อมแนบภาพถ่ายรูปซิมโทรศัพท์มือถือ และสำเนาใบแจกหนี้ไปยังบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์ และทำสำเนาถึง กสทช. รวมทั้งศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคในจังหวัดที่อาศัยอยู่ด้วย โดยส่งเป็นจดหมายลงทะเบียนแบบตอบรับ เพื่อใช้เป็นหลักฐานในภายหลัง

4. รอผลการตอบกลับภายใน 30 วัน ถ้าบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์ยืนยันให้จ่าย สามารถนำหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหมดไปแจกความกับสถานีตำรวจใกล้บ้าน และฟ้องศาลต่อไป

ข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีป้องกันตนเองจากการตกเป็นเหยื่อของบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์ กรณีซิมโทรศัพท์มือถือแจกฟรี สิ่งที่ต้องพิจารณาก่อนรับซิมฟรี มีดังนี้

1. ซิมฟรีที่จะรับนี้ เป็นของบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์รายใด เป็นซิมแบบจ่ายค่าบริการรายเดือนหรือเติมเงิน โพรโมชันอะไร

2. สอบถามที่มาของซิมว่ามาจากไหน มาจากบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์โดยตรงหรือไม่ น่าเชื่อถือไหม หากไม่ได้มาจากบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์โดยตรงห้ามรับ

3. สอบถามให้ชัดเจนว่าถ้าซิมหายทำอย่างไร ซึ่งถ้าสมัครค่าบริการเป็นรายเดือนจะต้องแจกเป็นหนังสือ เพื่อยกเลิกบริการที่ลูกค้าสัมพันธ์ของบริษัทผู้ให้บริการโทรศัพท์ซึ่งสมัครรับซิมรายเดือน มิฉะนั้นจะมีใบแจกหนี้มาทุกเดือน ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เปิดใช้งานซิม

4. หากตัดสินใจรับชมแบบรายเดือน จะต้องอ่านและพิจารณาสัญญาก่อนเซ็นชื่อรับสัญญาด้วยตัวเอง โดยแนะนำอย่าเพิ่งให้เอกสารสำคัญ เช่น สำเนาบัตรประชาชนกับเจ้าหน้าที่ ในกรณีที่ยังไม่ได้อ่านรายละเอียดสัญญา เพราะหากส่งสำเนาบัตรประชาชนหรือบัตรประชาชนไปแล้ว เจ้าหน้าที่สามารถกรอกข้อมูลและเซ็นเอกสารเองได้

5. หลังจากเซ็นสัญญาแล้ว ต้องเก็บสำเนาเอกสารสัญญา และข้อมูลที่อยู่ของผู้ประกอบการไว้เป็นหลักฐานว่าได้รับชมจากใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ ราคาเท่าไร

6. เก็บใบเสร็จ ใบแจ้งหนี้ คำรับรอง ตลอดจนใบปลิวโฆษณาแผ่นพับช่วงที่รับชมฟรีนั้นไว้ด้วย เพราะเป็นส่วนหนึ่งของหลักฐานที่สามารถใช้สืบพยานได้

กรณีที่ 5 อาร์มสั่งซื้อเสื้อยืดจากร้านขายเสื้อผ้าแฟชั่นในหน้าแฟนเพจบนเฟซบุ๊ก โดยโอนเงินไปแล้ว แต่ปรากฏว่าผ่านไป 1 สัปดาห์ก็ยังไม่ได้รับของ

ถ้าผู้เรียนเป็นอาร์ม

- 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง
- 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ
- 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตอบ 1) หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. พยานเอกสาร

- 1.1 อีเมลที่ติดต่อกัน
- 1.2 ภาพหน้าจอบทสนทนาตั้งแต่เริ่มติดต่อพูดคุยทั้งหมดในเฟซบุ๊กที่เกี่ยวข้อง
- 1.3 ภาพหน้าจอเพจที่สั่งซื้อทั้งหมด
- 1.4 หลักฐานการโอนเงิน

2) หน่วยงานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. หน่วยงานส่วนกลาง คือสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)
2. หน่วยงานต่างจังหวัด คือ สคบ. จังหวัด

3) วิธีการแก้ไขปัญหาระยะ

1. ตรวจสอบกับผู้ขายว่ารหัสส่งของกับไปรษณีย์คือเลขอะไร
2. เก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อีเมล ภาพหน้าจอบทสนทนาตั้งแต่เริ่มติดต่อพูดคุยทั้งหมดในเฟซบุ๊กที่เกี่ยวข้อง และหลักฐานการโอนเงิน ภาพหน้าจอเพจที่สั่งซื้อทั้งหมด ฯลฯ
3. หากพบว่าเป็นการโกงจริง ให้แจ้งความพร้อมแนบหลักฐานทั้งหมดกับกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก.ปคบ.) หรือสถานีตำรวจใกล้บ้าน
4. ร้องเรียนไปที่ สคบ. หรือศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคในจังหวัด แต่ถ้าอยู่ในกรุงเทพฯ สามารถร้องเรียนได้ที่ สคบ. หรือ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

ข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีการเลือกซื้อของบนเฟซบุ๊กอย่างรู้เท่าทัน มีดังนี้

1. ตรวจสอบจากเว็บไซต์ร้านค้า โดยมีวิธีการ ดังนี้

1.1 สังเกตชื่อเว็บไซต์ว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ โดยพวกชื่อเว็บที่ลงท้ายด้วย .cc ค่อนข้างอันตราย เพราะเป็นชื่อโดเมนที่แจกฟรี

1.2 ตรวจสอบว่าชื่อเว็บไซต์นั้นจดหรือตั้งมานานแล้วหรือยัง สำหรับเว็บที่ลงท้ายด้วย .com สามารถตรวจสอบได้ที่ <http://dawhois.com> สำหรับชื่อเว็บที่ลงท้ายด้วย .th สามารถตรวจสอบได้ที่ <http://thnic.co.th/whois> หากเว็บที่เปิดมานานเกิน 6 เดือนขึ้นไป จะมีความน่าเชื่อถือมากกว่าเว็บที่เพิ่งเปิดมาเพียงไม่กี่เดือน ซึ่งส่วนใหญ่เว็บที่หลอกลวงจะเปิดได้ในเวลาสั้น ๆ และหากเป็นเว็บที่เพิ่งเปิดกับผู้ให้บริการที่มีชื่อเสียงก็จะมีที่น่าเชื่อถือระดับหนึ่ง เพราะผู้ให้บริการจะตรวจสอบร้านค้ามาก่อน เช่น <http://ชื่อร้าน.tarad.com> หรือหากต้องการจะตรวจสอบสามารถติดต่อกับผู้ให้บริการได้ เพื่อตรวจสอบข้อมูลของเจ้าของร้าน

1.3 ตรวจสอบเว็บบอร์ดของเว็บไซต์ (หากมี) ว่ามีคนเข้าไปเขียนตอบอะไรบ้าง อัตราการโต้ตอบในเว็บบอร์ด หรือกระทู้ล่าสุดที่ตอบคือเมื่อวันไหน เพราะหากเว็บบอร์ดถูกทิ้งไม่ได้ตอบเป็นเวลานาน หรือในเว็บบอร์ดมีแต่คนเข้าไปด่า แบบนี้อย่าไปซื้อสินค้ากับเว็บไซตนั้น

2. หากซื้อสินค้าผ่านทางอินสตาแกรม เฟซบุ๊กหรือบนเครือข่ายออนไลน์อื่น ๆ ควรขอเฟซบุ๊กหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) ของเจ้าของจริง ๆ เพราะจะสามารถตรวจสอบตัวตนของเจ้าของนั้นได้ แต่ต้องระวังบัญชีที่เพิ่งสร้างขึ้นมา โดยตรวจสอบดูความใหม่ของสินค้าหน้าเว็บไซต์ การอัปเดตเว็บไซต์ หากเว็บไซตมีการอัปเดตเป็นประจำ เช่น มีสินค้าใหม่ ๆ มีการเปลี่ยนแปลงโปรโมชัน การเปลี่ยนแปลงข่าวสารหน้าเว็บไซต์เป็นประจำ ก็แสดงให้เห็นว่าเจ้าของร้านดูแลหน้าเว็บไซต์เป็นประจำ ทำให้เรามั่นใจได้มากขึ้น หรือดูว่ามีลูกค้าที่เคยซื้อสินค้ากับร้านนี้หรือไม่ ด้วยการตรวจสอบทางเว็บบอร์ดของทางร้าน (หากมี) หรือลองส่งอีเมลติดต่อไปหาคนที่เคยซื้อสินค้าว่า บริการของร้านค้าเป็นอย่างไรบ้าง เราจะได้มั่นใจมากขึ้น

นอกจากนี้ ต้องระวังหากสินค้ายาหรือนั้นมีราคาถูกมากจนเกินไปอย่างไม่น่าเชื่อ และหากข้อมูลบัญชีผู้ใช้เพิ่งสร้างใหม่ และข้อมูลของเจ้าของร้านไม่ครบถ้วนในการตรวจสอบ ก็อาจจะเข้าข่ายไม่น่าเชื่อถือเช่นกัน

3. ตรวจสอบข้อมูลของเจ้าของเว็บไซต์ร้านค้า ได้แก่

3.1 เบอร์ติดต่อของร้านค้า หากมีเบอร์บ้านจะมีความน่าเชื่อถือมากกว่า เพราะมีที่อยู่เป็นหลักแหล่งที่แน่นอน

3.2 ในเว็บไซต์ควรมีที่อยู่ของร้านค้าแสดงอยู่ เพื่อบ่งบอกว่าร้านค้าหรือเจ้าของร้านอยู่ที่ไหน ซึ่งจะดีกว่าเว็บไซตที่ไม่แสดงข้อมูลที่อยู่จริง ๆ

3.3 ตรวจสอบว่ามีชื่อจริง นามสกุลจริงของเจ้าของร้านแสดงอยู่ไหม หากมีชื่อจริง หรือเลขบัญชีธนาคารที่เราต้องจ่ายเงินไปให้ ลองค้นหาตรวจสอบใน Google ดูก่อนว่ามีประวัติอย่างไร เพราะหากเป็นชื่อปลอม หรือข้อมูลปลอม ก็อาจจะเจอคนอื่น ๆ มาพูดถึงไว้เช่นกัน หรือหากเว็บไซตนั้น ๆ จดทะเบียนกับกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ ก็จะมีน่าเชื่อถือมากขึ้น โดยสามารถตรวจสอบได้ที่

<http://www.dbd.go.th/edirectory>

4. ก่อนชำระเงินควรปรึกษาผู้ปกครองก่อน แล้วให้ผู้ปกครองชำระเงินด้วยบัตรเครดิต (หากร้านค้ารองรับ) เพราะหากมีปัญหา เราสามารถดึงเงินกลับได้ เพราะเป็นชำระเงินแบบ “เครดิต” ซึ่งแตกต่างกับการจ่ายเงินสด หรือโอนเงิน เพราะหากจ่ายเงินไปแล้วก็ยากที่จะขอเงินคืน

5. ลองถามชื่อเว็บไซต์กับคนอื่น ๆ ที่เคยซื้อสินค้า หรือรู้จักร้านนี้มาก่อน เช่น ตามเว็บบอร์ดต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบัน การซื้อสินค้ากับร้านค้าออนไลน์ มีการการันตีว่าจะได้รับสินค้าแน่นอน หากไม่ได้สินค้าทางเว็บไซต์จะคืนเงินให้กับลูกค้า ทำให้มั่นใจได้มากขึ้น

กรณีที่ 6 น้องรถดั้มอยากสอบเข้ามหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่ง จึงไปจ้างติวเตอร์ที่ประกาศผ่านทางอินเทอร์เน็ตให้มาสอนตัวต่อตัวที่บ้าน และตกลงกันไว้คอร์สละ 10,000 บาท วันละ 2 ชั่วโมง ภายใน 1 เดือน โดยหลังจากทำสัญญาแล้วน้องรถดั้มโอนเงินไปครึ่งหนึ่งก่อน หลังจากนั้นก็ไม่สามารถติดต่อติวเตอร์ได้อีกเลย

ถ้าผู้เรียนเป็นน้องรถดั้ม

- 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง
- 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ
- 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตอบ 1) หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. พยานเอกสาร

- 1.1 อีเมลที่ติดต่อกัน
- 1.2 ภาพหน้าจอบทสนทนาตั้งแต่เริ่มติดต่อพูดคุยทั้งหมดในเฟซบุ๊กที่เกี่ยวข้อง
- 1.3 เอกสารสัญญาการว่าจ้าง
- 1.4 หลักฐานการโอนเงิน

2) หน่วยงานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. หน่วยงานส่วนกลาง คือสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) และตำรวจกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (บก.ปคบ.)
2. หน่วยงานต่างจังหวัด คือ สคบ. จังหวัด และตำรวจ

3) วิธีการแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. แจ้งรายละเอียดและข้อเท็จจริงให้ผู้ปกครองทราบก่อน
2. เก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อีเมล ภาพหน้าจอบทสนทนาทั้งหมดที่คุยกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง และหลักฐานการโอนเงิน ฯลฯ
3. แจ้งความ พร้อมแนบหลักฐานทั้งหมดกับ บก.ปคบ. หรือสถานีตำรวจใกล้บ้าน
4. ร้องเรียนไปที่ สคบ. หรือศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคในจังหวัด แต่ถ้าอยู่กรุงเทพฯ สามารถร้องเรียนได้ที่ สคบ.หรือมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

ข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีการเลือกตัวเตอร์สอนพิเศษแบบตัวต่อตัวอย่างรู้เท่าทัน มีดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของตัวเตอร์ที่รับสอนพิเศษตามบ้าน ได้แก่

- 1.1 ชื่อ-นามสกุล ควรเป็นชื่อ-นามสกุลจริง เพื่อความปลอดภัยให้รู้ว่ามีตัวตนจริง
- 1.2 เบอร์โทรศัพท์ เป็นช่องทางสำคัญสำหรับติดต่อกับตัวเตอร์โดยตรง
- 1.3 อีเมล เป็นอีกช่องทางติดต่อกับตัวเตอร์ สำหรับส่งข้อมูลต่าง ๆ ที่ไม่สะดวกให้ทางโทรศัพท์
- 1.4 เครือข่ายสังคมออนไลน์ อาทิ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไลน์ ที่ตัวเตอร์บางคนแจ้งไว้ เพื่อให้รู้

ว่ามีตัวตนจริง ได้เห็นหน้าเห็นตา รู้ว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร

ทั้งนี้ ผู้เรียนสามารถนำข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ไปค้นหาใน Google ดูคร่าว ๆ ได้ว่าตัวเตอร์คนนี้มีประวัติอย่างไร น่าไว้วางใจหรือไม่ เคยรับสอนมาก่อนไหม มีคนมาให้ความเห็นเรื่องการสอนอย่างไร ฯลฯ เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถืออีกทางหนึ่ง

พร้อมกันนั้น ต้องดูว่า เนื้อหาวิชาที่ตัวเตอร์จะตัวให้ เป็นประมาณไหนบ้าง เพราะตัวเตอร์บางคนจะระบุมาเลยว่า เน้นเรื่องใดเป็นพิเศษ เมื่อตรวจสอบคร่าว ๆ ในเบื้องต้นแล้ว หากผู้เรียนสนใจให้ส่งอีเมลหรือโทรศัพท์ไปสอบถาม ทั้งเรื่องเนื้อหาวิชาที่สอนว่า สามารถสอนเนื้อหาใดได้บ้าง ครอบคลุมบทไหน เป็นการสอนจากหนังสือ หรือมีเอกสารประกอบการสอนแจกให้ รวมทั้งเรื่องเวลาที่สอนว่า สอนครั้งหนึ่งมีระยะเวลาเท่าไร เช่น 1 ชั่วโมงเป็นต้นไป และสามารถสอนได้ในวันใดบ้าง เช่น ช่วงเย็นของวันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่ 16.00 น. เป็นต้นไป หรือ เสาร์-อาทิตย์ และเรื่องค่าใช้จ่ายในการสอน ว่าคิดอย่างไร คิดตามชั่วโมง รวมค่าอุปกรณ์การสอนหรือไม่ รวมถึงวิธีการจ่ายเงินเป็นอย่างไร โอนล่วงหน้าเต็มจำนวน หรือครั้งเดียว จะได้เข้าใจตรงกัน

2. สถานที่นัดตัว ส่วนใหญ่ตัวเตอร์มักจะระบุสถานที่รับตัวมาอยู่แล้ว หากผู้เรียนสะดวกก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าเรียนคนเดียวควรระมัดระวังเรื่องสถานที่ด้วย หากเป็นที่บ้านตัวเตอร์ควรมีผู้ปกครองหรือเพื่อนไปด้วย หรือจะชวนกันตัวแบบกลุ่มเลยก็ได้ ถ้าตัวเตอร์สะดวกมาตัวที่บ้านก็อาจจะต้องเป็นช่วงเวลาที่มีคนอยู่ด้วย หรือบางครั้ง สถานที่ตัวจะนัดกันตามร้านอาหาร หรือศูนย์อาหาร ผู้เรียนอาจจะต้องเลือกสถานที่กันสักนิด เพราะสถานที่เหล่านี้เป็นที่พลุกพล่าน อาจทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน หรือการตัวกันเป็นกลุ่มย่อย ต้องไปใช้สถานที่ร้านค้าเป็นเวลานาน อาจทำให้ในร้านไม่มีพื้นที่บริการลูกค้าอื่นได้

กรณีที่ 7 หลังเลิกเรียนแล้ว บีขึ้นรถสองแถวเพื่อกลับบ้าน แต่เนื่องจากรถสองแถวมีคนขึ้นเยอะจนบีต้องโหน และคนขับก็ขับเร็วจนบีพลัดตกจากรถล้มหมดสติไป ต่อมามีคนส่งบีไปส่งโรงพยาบาล เมื่อบีฟื้นตัวขึ้นมาแล้ว

ถ้าผู้เรียนเป็นบี

- 1) จะต้องเตรียมหลักฐานอะไรบ้าง
- 2) มีใครบ้างที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้ และ
- 3) มีวิธีการแก้ไขปัญหายังไงบ้าง

ตอบ 1) หลักฐานที่ต้องเตรียม

1. พยานบุคคล

1.1 เพื่อนหรือบุคคลอื่น ๆ ที่พบเห็นเหตุการณ์

2. พยานเอกสาร

2.1 รูปถ่ายสภาพความเสียหายที่เกิดขึ้น

2.2 ใบเสร็จค่ารักษาพยาบาล

2.3 ใบรับรองแพทย์

2.4 ใบแจ้งความ

2) หน่วยงานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาระยะนี้ได้

1. บริษัท กลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด
2. สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)
3. กรมการขนส่งทางบก และสำนักงานขนส่งจังหวัด

3) วิธีการแก้ไขปัญหาระยะ

1. แจ้งรายละเอียดและข้อเท็จจริงให้ผู้ปกครองทราบก่อน
2. ตรวจสอบข้อมูลของรถคันที่เกิดเหตุ เช่น ทะเบียนรถ และประกันภัยของรถยนต์คันเกิดเหตุ (กรณีที่คนขับไม่หนีและพาผู้บาดเจ็บมาส่งโรงพยาบาล)
3. แจ้งขอใช้สิทธิค่ารักษาพยาบาลของ พ.ร.บ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535
4. เก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ใบเสร็จค่ารักษา ใบรับรองแพทย์ เวชระเบียน ฯลฯ
5. ให้ผู้ปกครองแจ้งความกับสถานีตำรวจในพื้นที่ เพื่อลงบันทึกประจำวันว่านั่งรถโดยสารจากไหนไปไหน และเกิดเหตุอย่างไร
6. หากมีความเสียหายมากกว่าความเสียหายเบื้องต้นตาม พ.ร.บ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ หรือมากกว่า 80,000 บาท ก็สามารถทำเรื่องเรียกร้องค่ารักษาพยาบาล ค่าสินไหมอื่น ๆ ได้จากประกันภัยภาคสมัครใจของรถยนต์คันที่เกิดเหตุ
7. ร้องเรียนไปที่ศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคในจังหวัด หรือถ้าอยู่กรุงเทพฯ สามารถร้องเรียนได้ที่มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

ข้อมูลเพิ่มเติม

วงเงินความคุ้มครองตาม พ.ร.บ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ พ.ศ. 2535 มีดังนี้

ค่าเสียหายเบื้องต้น หมายถึง ค่าเสียหายต่อชีวิต-ร่างกายของผู้ประสบภัย อันเนื่องจากการใช้รถที่บริษัทประกันภัยต้องจ่ายโดยไม่ต้องรอพิสูจน์ความรับผิด และให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของค่าสินไหมทดแทน	1. ค่ารักษาพยาบาล ไม่เกิน 30,000 บาท 2. ค่าทุพพลภาพ / สูญเสียอวัยวะหรือค่าปลงศพ ตามข้อ 1 และ 2 รวมกันแล้วไม่เกิน 65,000 บาท ในชั้นต้น 35,000 บาท
ค่าสินไหมทดแทนสูงสุด (รวมค่าเสียหายเบื้องต้น) หมายถึง ค่าสินไหมทดแทนสำหรับความเสียหายต่อชีวิต-ร่างกายของผู้ประสบภัยจากรถที่บริษัทประกันภัยต้องจ่าย เมื่ออุบัติเหตุจากรถนั้นเป็นความผิดของผู้ขับขี่รถที่เอาประกันภัย	1. กรณีบาดเจ็บ ไม่เกิน 80,000 บาท 2. กรณีเสียชีวิต หรือทุพพลภาพถาวร 300,000 บาท 3. สูญเสียอวัยวะ - นิ้วขาด 1 ข้อขึ้นไป 200,000 บาท - สูญเสียอวัยวะ 1 ส่วน 250,000 บาท - สูญเสียอวัยวะ 2 ส่วน 300,000 บาท 4. ค่าชดเชยการรักษาตัว (ผู้ป่วยใน) 200 บาท / วัน ไม่เกิน 20 วัน 4,000 บาท
ยกเว้น ผู้ขับขี่ที่เป็นฝ่ายผิดจะได้รับค่าเสียหายเบื้องต้นเท่านั้น	

ที่มา <http://www.rvp.co.th/coverage.php>

การวัดและประเมินผล (14.3)

หลักการให้คะแนน มีคะแนนเต็มทั้งหมด 80 คะแนน การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนจากคะแนนรวมที่ได้ทั้งหมดในการตอบคำถาม มีเกณฑ์ในการวัด 4 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนน (คะแนน)	ระดับเกณฑ์การวัดผล
0-20	ต้องปรับปรุง
21-40	ปานกลาง
41-60	ดี
61-80	ดีมาก

หมายเหตุ : ระดับคะแนนตั้งแต่ 0-20 = ไม่ผ่าน
21-80 = ผ่าน

ข้อมูลใช้สำหรับสอน (14.4)

ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาของผู้บริโภค มีดังนี้

1. การแก้ไขปัญหาของผู้บริโภคจะช่วยให้เราสามารถปกป้องตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นจากการถูกละเมิดสิทธิผู้บริโภคของผู้ประกอบการได้
2. ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันรู้เท่าทันผู้ประกอบการมากขึ้น
3. สามารถใช้ประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาผู้บริโภคของตนเองเป็นบทเรียนให้ผู้อื่นได้เรียนรู้และนำไปแก้ไขปัญหาคต่อไปได้
4. สามารถช่วยให้ผู้ประกอบการได้ปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพของสินค้าและบริการให้ดีขึ้น
5. สามารถกระตุ้นให้หน่วยงานกำกับดูแลที่เกี่ยวข้องมีการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างจริงจังมากขึ้น
6. เกิดการแก้ไขปัญหาของผู้บริโภคเชิงระบบในระดับนโยบาย

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาของผู้บริโภคเบื้องต้น มีดังนี้

1. ค้นหาปัญหาให้พบก่อนว่าปัญหาที่เจอคืออะไร เพื่อที่เราจะได้รู้ว่าควรเรียกร้องกับหน่วยงานกำกับดูแลและผู้ประกอบการใด รวมถึงจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น กรณีซื้อปลากะพงแล้วพบว่าบูดต้องไปร้องเรียนกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
2. ค้นหาความต้องการหรือข้อเรียกร้องของเราให้พบก่อนว่า ต้องการให้หน่วยงานกำกับดูแลและผู้ประกอบการทำอะไรบ้าง
3. ติดต่อเจรจากับคู่กรณีก่อน
4. หากคู่กรณีปฏิเสธการช่วยเหลือ ให้ลองคิดว่าปัญหาที่พบมีหน่วยงานใดรับผิดชอบดูแล เช่น ถ้าพบปัญหาด้านอาหาร มีหน่วยงานที่ดูแล คือ อย. หรือถ้าพบปัญหาด้านบริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ หน่วยงานที่ดูแล คือสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) เป็นต้น
5. รวบรวมหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหมด เช่น ใบเสร็จหรือสัญญา โบรชัวร์โฆษณา พยานที่รู้เห็น เหตุการณ์และตัวสินค้า เป็นต้น
6. ทำหนังสือร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ประกอบการ โดยการส่งทางไปรษณีย์ลงทะเบียนแบบตอบรับ เพื่อใช้เป็นหลักฐานในภายหลัง
7. ติดตามผลการดำเนินงานความคืบหน้า เมื่อครบ 1 เดือน หลังจากที่ส่งหนังสือไปแล้ว
8. ฟ้องศาลเป็นคดีผู้บริโภค ถ้าไม่มีการดำเนินการแก้ไขปัญหาจากหน่วยงานกำกับดูแลและผู้ประกอบการ
9. ขอคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคระดับจังหวัด หรือมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <http://www.consumerthai.org/>, <https://www.facebook.com/fconsumerthai/> และ <https://www.facebook.com/cindependence/> เบอร์โทรติดต่อ 02-248-3737 วันทำการ จันทร์ - ศุกร์ เวลา 09.00-17.00 น. หรือ อีเมล complaint@consumerthai.org

กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (14.5) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (14.5) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (14.6)

แบบประเมินผลความรู้ (14.5)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง การให้คำปรึกษาหรือแก้ไขปัญหาผู้บริโภคเบื้องต้น

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. **ใครที่ปฏิบัติตนได้ถูกต้องที่สุด**
 - ก. แดชชื่อนมแล้วพบว่านมบูดจึงทิ้งไป เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเวรกรรมของตนเอง
 - ข. ลืบทicketเก็บใบเสร็จทุกครั้งซื้อของหรือใช้บริการ เพราะคิดว่าใช้เป็นหลักฐานในการร้องเรียนได้
 - ค. รู้สึกชอบซื้อเครื่องสำอางที่ตลาดนัด เพราะราคาถูกและใช้แล้วเห็นผลไว
 - ง. เท็ดดีไปถอนฟัน หมอถอนฟันผิดไป 2 ซี่ แต่ไม่กล้าไปร้องเรียนเพราะกลัวหมอมจะไม่รักษาให้ยามเจ็บป่วย

2. **ถ้าที่เร็กซ์ถูกคิดค่าบริการโทรศัพท์ผิดพลาด ที่เร็กซ์จะร้องเรียนที่หน่วยงานใดได้บ้าง**
 - ก. สำนักงาน กสทช.
 - ข. ศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคระดับจังหวัด
 - ค. สคบ.
 - ง. ถูกทั้งข้อ ก. และ ข.

3. **ถ้าเซอร์เวย์ซื้อกะเพราหมูที่ร้านสะดวกซื้อแล้วพบแมลงสาบอยู่ในกล่อง เซอร์เวย์ต้องทำอะไร**
 - ก. ทิ้งไปเพราะมันเป็นเรื่องของเวรกรรม
 - ข. นำใบเสร็จและกล่องข้าวนั้นไปขอเปลี่ยนใหม่กับที่ร้าน
 - ค. ร้องเรียนกับ สสจ. หรือศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคระดับจังหวัด
 - ง. ถูกทั้งข้อ ข. และ ค.

4. **ถ้าฮอว์คซื้อเสื้อออนไลน์ผ่านไลน์แล้วถูกโกง ฮอว์คจะต้องทำอะไร**
 - ก. เก็บภาพหน้าจอการสนทนาและรายการสินค้าที่สั่งซื้อ
 - ข. นำหลักฐานต่าง ๆ ไปร้องเรียนกับ สคบ.
 - ค. นำเอกสารการเงินไปแจ้งความกับตำรวจ
 - ง. ถูกทุกข้อ

5. **ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด**
 - ก. การเก็บใบเสร็จสามารถใช้เป็นหลักฐานในการร้องเรียนได้
 - ข. การร้องเรียนเป็นเรื่องยุ่งยากและเสียเวลาเปล่า
 - ค. การซื้อปลากะป๋องหมดอายุเป็นเรื่องของเวรกรรม
 - ง. ถ้ามีปัญหาจากการใช้บริการรถโดยสารสาธารณะสามารถไปร้องเรียนได้ที่ สคบ.

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (14.6)

1. ใครที่ปฏิบัติตนได้ถูกต้องที่สุด

ตอบ ข. สิบทิศเก็บใบเสร็จทุกครั้งซื้อของหรือใช้บริการ เพราะคิดว่าใช้เป็นหลักฐานในการร้องเรียนได้

เพราะการเก็บใบเสร็จทุกครั้งที่ซื้อของหรือใช้บริการ จะทำให้มีหลักฐานที่สามารถใช้เป็นหลักฐานในการร้องเรียนกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ ส่วนข้ออื่นถือว่าเป็นการปฏิบัติตนที่ผิด ดังนี้ ข้อ ก. แดชชื่อนมแล้วพบว่านมบูดจึงทิ้งไป เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเวรกรรมของตนเอง เนื่องจากสิทธิผู้บริโภคเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภคทุกคน ดังนั้น การที่แดชชื่อนมแล้วพบว่านมบูดจึงเป็นเรื่องของการถูกละเมิดสิทธิผู้บริโภคไม่ใช่เรื่องของเวรกรรม แดชสามารถที่จะร้องเรียนกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ได้ ข้อ ค. ธีลิสชอบซื้อเครื่องสำอางที่ตลาดนัด เพราะราคาถูกและใช้แล้วเห็นผลไว เนื่องจากข้อมูลราคาถูกไม่ใช่ข้อมูลที่จะช่วยบอกให้เราทราบว่าเครื่องสำอางนั้นจะปลอดภัยได้ แต่เป็นข้อมูลที่ช่วยในเรื่องของความคุ้มค่าเท่านั้น ธีลิสควรดูข้อมูลอื่นประกอบด้วย และการที่ใช้เครื่องสำอางแล้วเห็นผลไว เช่น หน้าขาวใน 3 วัน 7 วัน อาจเป็นไปได้ว่าเครื่องสำอางนั้นมีสารปรอทที่มากกว่ามาตรฐานความปลอดภัย อาจจะทำให้ใช้แล้วได้รับอันตรายได้ และข้อ ง. เท็ดดีไปถอนฟันแต่หมอดถอนฟันผิดไป 2 ซี่ แต่ไม่กล้าไปร้องเรียนเพราะกลัวหมอจะไม่รักษาให้ ยามเจ็บป่วย กรณีของเท็ดดีเป็นเรื่องของการได้รับความเสียหายจากการใช้บริการสาธารณสุข ถ้าเท็ดดีไม่กล้าร้องเรียนปัญหาดังกล่าวจะไม่ได้รับการแก้ไขปัญหาลงและส่งผลกระทบกับผู้ใช้บริการคนอื่น ๆ ต่อไป

2. ถ้าที่เร็กซ์ถูกคิดค่าบริการโทรศัพท์ผิดพลาด ทีเร็กซ์จะร้องเรียนที่หน่วยงานใดได้บ้าง

ตอบ ง. ถูกทั้งข้อ ก. และ ข.

เพราะสำนักงาน กสทช. เป็นหน่วยงานรัฐที่รับผิดชอบในการกำกับดูแลในการคุ้มครองผู้บริโภค ด้านกิจการโทรคมนาคม และศูนย์คุ้มครองสิทธิผู้บริโภคระดับจังหวัดเป็นหน่วยงานคุ้มครองสิทธิผู้บริโภคภาคประชาชนที่ทำงานคุ้มครองสิทธิผู้บริโภคในทุกเรื่อง ทั้งนี้ ทั้งข้อ ก. และ ข. เป็นข้อที่ที่เร็กซ์สามารถไปร้องเรียนกับหน่วยงานดังกล่าวได้ทั้งคู่ เมื่อพบปัญหาเกี่ยวกับการใช้บริการโทรคมนาคม แต่ไม่ใช่ข้อที่ถูกที่สุดเมื่อเทียบกับข้อ ง. ส่วนข้อ ค. สคบ. หรือสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค เป็นหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคที่ไม่ได้ทำหน้าที่กำกับดูแลเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภคด้านกิจการโทรคมนาคม

3. ถ้าเซอร์เวย์ซื้อกะเพราหมูที่ร้านสะดวกซื้อแล้วพบแมลงสาบอยู่ในกล่อง เซอร์เวย์ต้องทำอย่างไร

ตอบ ง. ถูกทั้งข้อ ข. และ ค.

เพราะถ้าซื้ออาหารแล้วพบอาหารปนเปื้อน สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1. นำใบเสร็จและกล่องข้าวนั้นไปขอเปลี่ยนใหม่กับร้านที่ไปซื้อมา
2. ถ้าเจ้าของร้านไม่รับผิดชอบสามารถไปร้องเรียนกับ สสจ. อย. หรือศูนย์คุ้มครองสิทธิ

ผู้บริโภคระดับจังหวัดได้ ส่วนข้อ ก. การที่เซอร์เวย์ซื้อกะเพราหมูที่ร้านสะดวกซื้อแล้วพบแมลงสาบอยู่ในกล่องจึงทิ้งไปเพราะคิดว่าเป็นเรื่องของเวรกรรมนั้น ข้อเท็จจริงคือเซอร์เวย์กำลังถูกละเมิดสิทธิผู้บริโภคเนื่องจากอาหารที่ซื้อมีสิ่งปนเปื้อนผิดกฎหมายตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 การขายอาหารที่สะอาดและปลอดภัยเป็นหน้าที่ของผู้ประกอบการต้องทำในกรณีนี้เซอร์เวย์จึงสามารถร้องเรียนได้

4. ถ้าฮอว์คซื้อเสื้อออนไลน์ผ่าน Line แล้วถูกโกง ฮอว์คจะต้องทำอย่างไร

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะการซื้อของจาก Application บนระบบออนไลน์ทุกประเภทแล้วถูกโกง ผู้เสียหายสามารถดำเนินการดังต่อไปนี้ เพื่อเรียกเงินคืนได้

1. จับภาพหน้าจอ (Print Screen) ของการสนทนาและรายการสินค้าที่สั่งซื้อหน้าเพจของผู้สั่งซื้อ รวมทั้งข้อมูลการติดต่อของผู้ขาย เพื่อให้ง่ายต่อการติดตามตัวของเจ้าหน้าที่ตำรวจ
2. รวบรวมเอกสารตามข้อ 1 และเอกสารการโอนเงินไปแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจไว้เป็นหลักฐาน
3. นำหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดไปร้องเรียนกับ สคบ. เนื่องจากกรณีดังกล่าวเป็นการกระทำผิดตามพระราชบัญญัติขายตรงและตลาดแบบตรง พ.ศ. 2545 ที่ สคบ. กำกับดูแลอยู่
4. ติดตามผลการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่อย่างต่อเนื่อง
5. ถ้าไม่มีความคืบหน้าสามารถฟ้องศาลเป็นคดีผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีผู้บริโภค พ.ศ. 2551 ต่อไปได้

5. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ก. การเก็บใบเสร็จสามารถใช้เป็นหลักฐานในการร้องเรียน

เพราะใบเสร็จเป็นเอกสารที่ช่วยยืนยันได้ว่า เราซื้อหรือใช้บริการกับทางผู้ประกอบการจริง ส่วนข้อ ข. การร้องเรียนเป็นเรื่องยุ่งยากและเสียเวลาเปล่า เป็นการคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะนอกจากการร้องเรียนจะช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหาและชดเชยเยียวยาผู้ที่ได้รับความเสียหายแล้วยังเป็นการกระตุ้นให้หน่วยงานกำกับดูแลสามารถดูแลผู้บริโภคได้ทั่วถึงมากขึ้น รวมทั้งทำให้ผู้ประกอบการมีการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพของสินค้าและบริการให้ดีและปลอดภัยมากขึ้น สำหรับข้อ ค. การซื้อปลากะพงหมดอายุเป็นเรื่องของเวรกรรม เป็นการคิดที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากการโดยหลักแล้วการขายสินค้าที่ไม่หมดอายุและปลอดภัยเป็นหน้าที่ของร้านที่จะต้องมีการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ของตนเองอยู่เสมอ การขายอาหารหมดอายุจึงเป็นการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค และข้อ ง. ถ้ามีปัญหาจากการใช้บริการรถโดยสารสาธารณะสามารถไปร้องเรียนได้ที่ สคบ. นั้น ไม่ถูกต้อง เนื่องจาก สคบ. ไม่ได้ทำหน้าที่กำกับดูแลการคุ้มครองผู้บริโภคด้านรถโดยสารสาธารณะ แต่เป็นกรมขนส่งทางบกและสำนักงานขนส่งจังหวัด

หน่วยการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง บริการสุขภาพ เวลา 40 นาที

รู้สิทธิบริการสุขภาพ

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องบริการสุขภาพ โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนเข้าใจในแนวคิดของระบบหลักประกันสุขภาพ สิทธิขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพของประชาชน และความแตกต่างระหว่างสิทธิต่าง ๆ ของหลักประกันสุขภาพที่มีอยู่ในประเทศไทย และสามารถตรวจสอบการใช้สิทธิของตนเองเพื่อสามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างถูกต้อง

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนเข้าใจเรื่องระบบหลักประกันสุขภาพ สิทธิขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพของประชาชน และความแตกต่างระหว่างสิทธิต่าง ๆ ของหลักประกันสุขภาพ
- 2.2 ผู้เรียนสามารถตรวจสอบการใช้สิทธิของตนเอง เพื่อสามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างถูกต้อง

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “รู้สิทธิบริการสุขภาพ” เป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจเรื่องระบบหลักประกันสุขภาพ ได้แก่ สิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ สิทธิประกันสังคม และสิทธิระบบหลักประกันสุขภาพหรือบัตรทอง รวมถึงสิทธิขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพของประชาชนและการเข้าใจความแตกต่างระหว่างสิทธิต่าง ๆ ของหลักประกันสุขภาพ
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “ช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล” เป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและสามารถเข้าถึงช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 บัตรคำอาชีพของคนในชุมชน (15.1)
- 4.2 ป้ายสรุประบบการรักษา 3 ระบบ (15.2)
- 4.3 เฉลยกิจกรรมที่ 1 “รู้สิทธิบริการสุขภาพ” (15.3)
- 4.4 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (15.4)
- 4.5 กระดาษขาว
- 4.6 กระดาษเอสี่
- 4.7 ปากกาเคมี
- 4.8 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (15.5)
- 4.9 แบบประเมินผลความรู้ (15.6)
- 4.10 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (15.7)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “รู้สิทธิบริการสุขภาพ” (เวลา 20 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำอาชีพของคนในชุมชน (15.1) ให้ผู้เรียนคนละ 1 ใบ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า เมื่อเราไปโรงพยาบาล เรา ญาติ หรือคนในชุมชนใช้สิทธิอะไรในการรักษาพยาบาล
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละคนนำบัตรคำอาชีพของคนในชุมชน (15.1) มาติดด้วยกระดาษขาวที่ป้ายสรุประบบการรักษา 3 ระบบ (15.2) ซึ่งแยกประเภทของระบบสุขภาพ ดังนี้
 - 3.1 สิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ
 - 3.2 สิทธิประกันสังคม
 - 3.3 สิทธิหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)
4. เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมเห็นว่า ผู้เรียนแต่ละคนติดคำตอบเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยคำตอบโดยใช้เฉลยกิจกรรมที่ 1 “รู้สิทธิบริการสุขภาพ” (15.3) พร้อมสรุปคะแนนของแต่ละกลุ่ม แล้วอธิบายข้อมูลเพิ่มเติมโดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (15.4)
5. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้และแยกแยะประเภทการรักษาของระบบหลักประกันสุขภาพออกจากกันได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งรู้เกี่ยวกับสิทธิขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพด้วย

บัตรคำอาชีพของคนในชุมชน (15.1)

ลุงจันทร์เป็นชาวนาและมีลูกเป็นครูโรงเรียนรัฐบาล
ป้าแก้วเป็นชาวสวนและไม่มีลูก
นายไก่อเป็นชาวไร่และมีภรรยาเป็นแม่ค้าขายขนม
พี่ภาเป็นครูโรงเรียนเอกชน
แพทย์อยู่โรงพยาบาลเอกชน
พยาบาลอยู่โรงพยาบาลรัฐ
พี่ส้มเป็นแม่บ้านของบริษัทเอกชน
ลุงช่างเปิดบริษัทรับทำงานก่อสร้าง

บัตรคำอาชีพของคนในชุมชน (15.1)

<p>พรศรีเป็นพนักงานบริษัทเอกชน</p>
<p>สมชายเป็นสมาชิกเทศบาล</p>
<p>นพพรเป็นนายก อบต.</p>
<p>ชัยกับภรรยาเป็นคนขายขนม</p>
<p>พูลเทพเป็นปลัดอำเภอ</p>
<p>อำนาจเป็นนายอำเภอ</p>
<p>ลุงน้อยเป็นนักการภารโรงโรงเรียนรัฐบาล</p>
<p>ณรงค์เป็นนายกเทศบาล</p>

บัตรคำอาชีพของคนในชุมชน (15.1)

น้อยเป็นคนขายอาหารที่ตลาดสด
น้ำเอ้มเป็นตำรวจและมีลูกทำงานบริษัท
ทหาร
คนขับรถรับ-ส่งนักเรียน
ด.ญ.เจี๊ยบเป็นลูกคนขายผลไม้
ด.ช.เอกเป็นลูกนายอำเภอ
ป๊อปเป็นพนักงานไปรษณีย์
ชัยชายของในตลาดนัด

บัตรคำอาชีพของคนในชุมชน (15.1)

<p>เคเป็นวิศวกร</p>
<p>กุงเป็นนักร้อง</p>
<p>ไทยเป็นเด็กที่มีความฝันอยากเป็นนักบิน</p>
<p>เขาทรายเป็นนักมวย</p>
<p>หญิงเป็นช่างตัดผม</p>
<p>ญาญาเป็นดารา</p>

ป้ายสรุประบบการรักษา 3 ระบบ (15.2)

<p>สิทธิสวัสดิการ การรักษาพยาบาลของข้าราชการ</p>
<p>สิทธิประกันสังคม</p>
<p>สิทธิหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)</p>

เฉลยกิจกรรมที่ 1 “รู้สิทธิบริการสุขภาพ” (15.3)

สิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ ได้แก่

ลุงจันทร์เป็นชานาและมีลูกเป็นครูโรงเรียนรัฐบาล

พยาบาลอยู่โรงพยาบาลรัฐ

สมชายเป็นสมาชิกเทศบาล

นพพรเป็นนายก อบต.

พูลเทพเป็นปลัดอำเภอ

อำนาจเป็นนายอำเภอ

ลุงน้อยเป็นนักการภารโรงโรงเรียนรัฐบาล

ณรงค์เป็นนายกเทศบาล

น้ำเอ็มเป็นตำรวจและมีลูกทำงานบริษัท

ทหาร

ด.ช.เอกเป็นลูกนายอำเภอ

ป๊อปเป็นพนักงานไปรษณีย์

สิทธิประกันสังคม

พี่ภาเป็นครูโรงเรียนเอกชน

แพทย์อยู่โรงพยาบาลเอกชน

พี่ส้มเป็นแม่บ้านของบริษัทเอกชน

ลุงช้างเปิดบริษัทรับทำงานก่อสร้าง

พรศรีเป็นพนักงานบริษัทเอกชน

เคเป็นวิศวกร

สิทธิหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

ป้าแก้วเป็นชาวสวนและไม่มีลูก

นายไก่อเป็นชาไร่และมีภรรยาเป็นแม่ค้าขายขนม

ชัยกับภรรยาเป็นคนขายขนม

น้อยเป็นคนขายอาหารที่ตลาดสด

คนขับรถรับ-ส่งนักเรียน

ด.ญ.เจี๊ยบเป็นลูกคนขายผลไม้

ชัยชายของในตลาดนัด

กุ่มเป็นนักร้อง

ไทยเป็นเด็กที่มีความฝันอยากเป็นนักบิน

เขาทรายเป็นนักมวย

หญิงเป็นช่างตัดผม

ญาญาเป็นดารา

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (15.4)

ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทย (สิ่งต้องสอน)

คนไทยได้รับการคุ้มครองสิทธิการรักษาพยาบาล โดยสิทธิการรักษาพยาบาล มี 3 ระบบใหญ่ คือ

1. ระบบข้าราชการ
2. ระบบประกันสังคม
3. ระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

สิทธิการรักษาพยาบาลข้างต้น รัฐบาลให้การดูแลค่าใช้จ่ายแตกต่างกัน ดังนี้

1. ระบบสวัสดิการรักษาพยาบาลของข้าราชการ

คุ้มครองบริการรักษาพยาบาลให้กับข้าราชการและบุคคลในครอบครัว (บิดา มารดา คู่สมรส และบุตรที่ถูกต้องตามกฎหมาย แรกเกิดจนถึงอายุ 20 ปี) เมื่อเจ็บป่วยสามารถเข้ารับบริการรักษาพยาบาลได้ที่โรงพยาบาลของรัฐ โดยมีกรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง ทำหน้าที่ดูแลระบบออกกฎระเบียบและตามจ่ายเงินให้โรงพยาบาล โดยข้าราชการในประเทศไทยประกอบไปด้วย

1. ข้าราชการพลเรือนสามัญ
2. ข้าราชการพลเรือนในพระองค์
3. ข้าราชการพลเรือนในอุดมศึกษา
4. ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
5. ข้าราชการตำรวจ
6. ข้าราชการทหาร
7. ข้าราชการฝ่ายตุลาการ
8. ข้าราชการฝ่ายอัยการ
9. ข้าราชการส่วนท้องถิ่น
10. ข้าราชการสำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ
11. ข้าราชการตุลาการศาลปกครอง
12. ข้าราชการสำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน
13. รัฐสภาสามัญ
14. ข้าราชการสำนักงานปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ

สิทธิประโยชน์ของพนักงานส่วนท้องถิ่น และบุคคลในครอบครัวตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลของพนักงานส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2541

ผู้มีสิทธิ หมายถึง ข้าราชการ ข้าราชการการเมือง (นายกเทศมนตรี นายองค์การบริหารส่วนจังหวัด และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล) พนักงานเทศบาล พนักงานส่วนท้องถิ่น ลูกจ้างประจำ และข้าราชการครูที่รับถ่ายโอนที่ปฏิบัติงานในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ยกเว้นกรุงเทพมหานคร และเมืองพัทยา

ผู้มีสิทธิร่วม หมายถึง บิดา มารดา คู่สมรส และบุตร ที่ถูกต้องตามกฎหมายของผู้มีสิทธิตามข้อ 1

บุตร หมายถึง บุตรของผู้มีสิทธิลำดับที่ 1-3 ยกเว้นหากบุตรในลำดับที่ 3 เป็นแฝด ให้มีสิทธิได้ครบทุกคนในการคลอดครั้งนั้น

ผู้หมดสิทธิ หมายถึง ข้าราชการ ข้าราชการการเมือง พนักงานเทศบาล พนักงานส่วนท้องถิ่น และลูกจ้างประจำ ที่ออกจากราชการ ถูกพักราชการ หรือย้ายหน่วยงานทุกกรณี ซึ่งรวมถึงการเสียชีวิต การหย่าร้าง หรือการบรรลุนิติภาวะ ผู้มีสิทธิร่วมของบุคคลดังกล่าวด้วย

2. ระบบประกันสังคม

คุ้มครองบริการรักษาพยาบาลให้กับผู้ประกันตนตามกฎหมายประกันสังคม เป็นคนงานทำงานในบริษัท โรงงาน องค์กรที่อยู่ในกฎหมายประกันสังคม สามารถเข้ารับบริการรักษาพยาบาลได้ที่โรงพยาบาลที่เลือกลงทะเบียน โดยสำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ทำหน้าที่ดูแลระบบการออกระเบียบ การเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาล

3. ระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

คุ้มครองบุคคลที่เป็นคนไทยมีเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก ซึ่งไม่ได้รับสิทธิสวัสดิการข้าราชการ สิทธิประกันสังคม สิทธิสวัสดิการรัฐวิสาหกิจ หรือสิทธิอื่น ๆ จากรัฐ

1. นักเรียนที่ไม่ใช่ลูกข้าราชการ
2. ลูกข้าราชการที่อายุ 20 ปีขึ้นไป
3. คนงานรับจ้างทั่วไป รับจ้างทำงานรายวัน ไม่มีนายจ้างแน่นอน กรรมการก่อสร้าง ฯลฯ
4. คนงานอิสระ เช่น ค้าขายส่วนตัว หาบเร่ แผงลอย ตลาดนัด เป็นต้น
5. ทานา ทำสวน ทำไร่

ให้ได้รับบริการสาธารณสุข ทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การตรวจวินิจฉัย การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต ตาม พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 โดยมีสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ทำหน้าที่บริหารจัดการระบบเพื่อการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่มีมาตรฐานอย่างทั่วถึง ตามที่คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนด (รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธาน) ปัจจุบันมีผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพจำนวนกว่า 48 ล้านคน

สิทธิได้รับบริการสุขภาพ เป็นสิทธิในฐานะผู้บริโภคด้วย

ทุกคนไปใช้สิทธิรับบริการได้ตามระบบที่ตนเองได้รับสิทธิ และหากได้รับบริการที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้คุณภาพ ไม่ได้มาตรฐาน ถูกเรียกเก็บเงินก่อนรับบริการ จะมีสิทธิร้องเรียนต่อหน่วยงานรับผิดชอบคือสำนักงานประกันสังคม สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โดย สปสช. มีสายด่วน 24 ชั่วโมง ที่ 1330 ส่วนสำนักงานประกันสังคมมีสายด่วน 24 ชั่วโมง ที่ 1506 สำหรับข้าราชการไม่มีสายด่วน ต้องร้องเรียนที่โรงพยาบาลนั้น ๆ

เจ็บป่วยฉุกเฉิน อุบัติเหตุ โทร 1669 ทุกคน ทุกสิทธิ เพื่อมีรถพยาบาลฉุกเฉินมารับ และนำส่งหน่วยบริการที่เหมาะสม ใกล้เคียงที่สุดต่อไป

กิจกรรมที่ 2 “ช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่และปากกาเคมีให้ผู้เรียนเพื่อตอบคำถามว่า “ผู้เรียนคิดว่าตนเองใช้สิทธิในการรักษาพยาบาลในสิทธิใด” และ “ผู้เรียนสามารถตรวจสอบสิทธิของตนเองได้อย่างไร”
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอผู้เรียนอาสาสมัครให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนให้เพื่อนฟัง แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูล โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (15.5)
4. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้และเข้าถึงช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลของตนเองได้

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (15.5)

ช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล

1. สถานที่รับลงทะเบียนสำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ

ต่างจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในวันเวลาราชการ

กรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานครมี 29 เขตรับลงทะเบียน ส่วนอีก 21 เขตไม่รับลงทะเบียน ให้ติดต่อสำนักงานเขตข้างเคียงแทน (ดูแผนที่จุดรับลงทะเบียนในข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม)

หรือ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เขต 13 กรุงเทพฯ ในวันและเวลาราชการ
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ตั้งอยู่ที่ 120 หมู่ 3 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี) โซนทิศใต้ ชั้น 5 (ฝั่งลานจอดรถ) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 02-142-1000

เอกสารลงทะเบียนสำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำหรับเด็กใช้สำเนาสูติบัตร (ใบเกิด)
2. สำเนาทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองการพักอาศัยจริง

2. บริการตรวจสอบสิทธิรักษาพยาบาลด้วยระบบอัตโนมัติ

1. โทร 1330 กด 2 ตามด้วยเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก (ค่าบริการ 3 บาทต่อครั้ง)
2. ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทาง www.nhso.go.th

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (15.6) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (15.6) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (15.7)

แบบประเมินผลความรู้ (15.6)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง บริการสุขภาพ รัฐสิทธิบริการสุขภาพ

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย x หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทยมีกี่ระบบ
 - ก. 1 ระบบ
 - ข. 2 ระบบ
 - ค. 3 ระบบ
 - ง. 4 ระบบ
2. ข้อใดคือผู้ใช้สิทธิการรักษาพยาบาลสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือสิทธิบัตรทอง
 - ก. ดวงดีเป็นพนักงานต้อนรับของโรงแรม
 - ข. ดุจดาวเป็นคนขายส้มตำ
 - ค. ดวงเด่นเป็นคุณหมอโรงพยาบาลของรัฐ
 - ง. ดวงดาวเป็นเจ้าของหน้าร้านที่รับโทรศัพท์ของสำนักงานจังหวัด
3. ข้อใดคือผู้ใช้สิทธิการรักษาพยาบาลประกันสังคม
 - ก. สมชายเป็นเกษตรกร
 - ข. สมศรีเป็นคุณครูอยู่โรงเรียนรัฐบาล
 - ค. สมหวังเป็นนักร้องอิสระ
 - ง. สมประสงค์เป็นหัวหน้าแผนกบริการบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง
4. นายกเทศมนตรีใช้สิทธิอะไรในการรักษา
 - ก. สิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ
 - ข. สิทธิประกันสังคม
 - ค. สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือสิทธิบัตรทอง
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. ข้อใดคือช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล
 - ก. ติดต่อด้วยตนเองได้ที่สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน
 - ข. บริการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลด้วยระบบอัตโนมัติ โทร 1584 กด 2 ตามด้วยเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก (ค่าบริการ 3 บาทต่อครั้ง)
 - ค. สายด่วน 1669
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (15.7)

1. ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทยมีกี่ระบบ

ตอบ ค. 3 ระบบ

เพราะคนไทยได้รับการคุ้มครองสิทธิการรักษาพยาบาล โดยสิทธิการรักษาพยาบาล มี 3 ระบบใหญ่ คือ ระบบข้าราชการ ระบบประกันสังคม และระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

2. ข้อใดคือผู้ที่ใช้สิทธิการรักษาพยาบาลสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือสิทธิบัตรทอง

ตอบ ข. ดุจดาวเป็นคนขายส้มตำ

เพราะระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง) คุ้มครองบุคคลที่เป็นคนไทยมีเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก ที่ไม่ได้รับสิทธิสวัสดิการข้าราชการ สิทธิประกันสังคม สิทธิสวัสดิการรัฐวิสาหกิจ หรือสิทธิอื่น ๆ จากรัฐ นักเรียนที่ไม่ใช่ลูกข้าราชการ คนทำงานรับจ้างทั่วไป คนทำงานอิสระ เช่น ค้าขายส่วนตัว หาบเร่ แผงลอย ตลาดนัด ทำนา ทำสวน ทำไร่ รับจ้างทำงานรายวัน ไม่มีนายจ้างแน่นอน กรรมกรก่อสร้าง ฯลฯ ให้ได้รับบริการสาธารณสุข ทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การตรวจวินิจฉัย การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต ตาม พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545

3. ข้อใดคือผู้ที่ใช้สิทธิการรักษาพยาบาลประกันสังคม

ตอบ ง. สมประสงค์เป็นหัวหน้าแผนกบริการบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง

เพราะประกันสังคมคุ้มครองบริการรักษาพยาบาลให้กับผู้ประกันตนตามกฎหมายประกันสังคม เป็นคนงานทำงานในบริษัท โรงงาน องค์กร ที่อยู่ในกฎหมายประกันสังคม สามารถเข้ารับบริการรักษาพยาบาลได้ที่โรงพยาบาลที่เลือกลงทะเบียน โดยสำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน และสวัสดิการสังคม ทำหน้าที่ดูแลระบบ การออกระเบียบ การเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาล

4. นายกเทศมนตรีใช้สิทธิอะไรในการรักษา

ตอบ ก. สิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ

เพราะสิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ คุ้มครองบริการรักษาพยาบาลให้กับข้าราชการและบุคคลในครอบครัว (บิดา มารดา คู่สมรสและบุตรที่ถูกต้องตามกฎหมายแรกเกิดจนถึงอายุ 20 ปี) สิทธิประโยชน์ของพนักงานส่วนท้องถิ่น และบุคคลในครอบครัวตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยเงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลของพนักงานส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2541

5. ข้อใดคือช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล

ตอบ ก. ติดต่อด้วยตนเองได้ที่สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน

เพราะช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลมีช่องทางที่หลากหลาย ดังนี้

1. สถานที่รับลงทะเบียน สำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ ต่างจังหวัด ได้แก่ สถานีอนามัย โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในวันเวลาราชการ กรุงเทพมหานคร ได้แก่ สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร หรือสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เขต 13 กรุงเทพฯ ในวันเวลาราชการ ส่วนเอกสารลงทะเบียน สำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ ได้แก่ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำหรับเด็กใช้สำเนาสูติบัตร (ใบเกิด) และสำเนาทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองการพักอาศัยจริง

2. บริการตรวจสอบสิทธิรักษาพยาบาลด้วยระบบอัตโนมัติ โทร 1330 กด 2 ตามด้วยเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก (ค่าบริการ 3 บาทต่อครั้ง) หรือผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทาง www.nhso.go.th

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทย

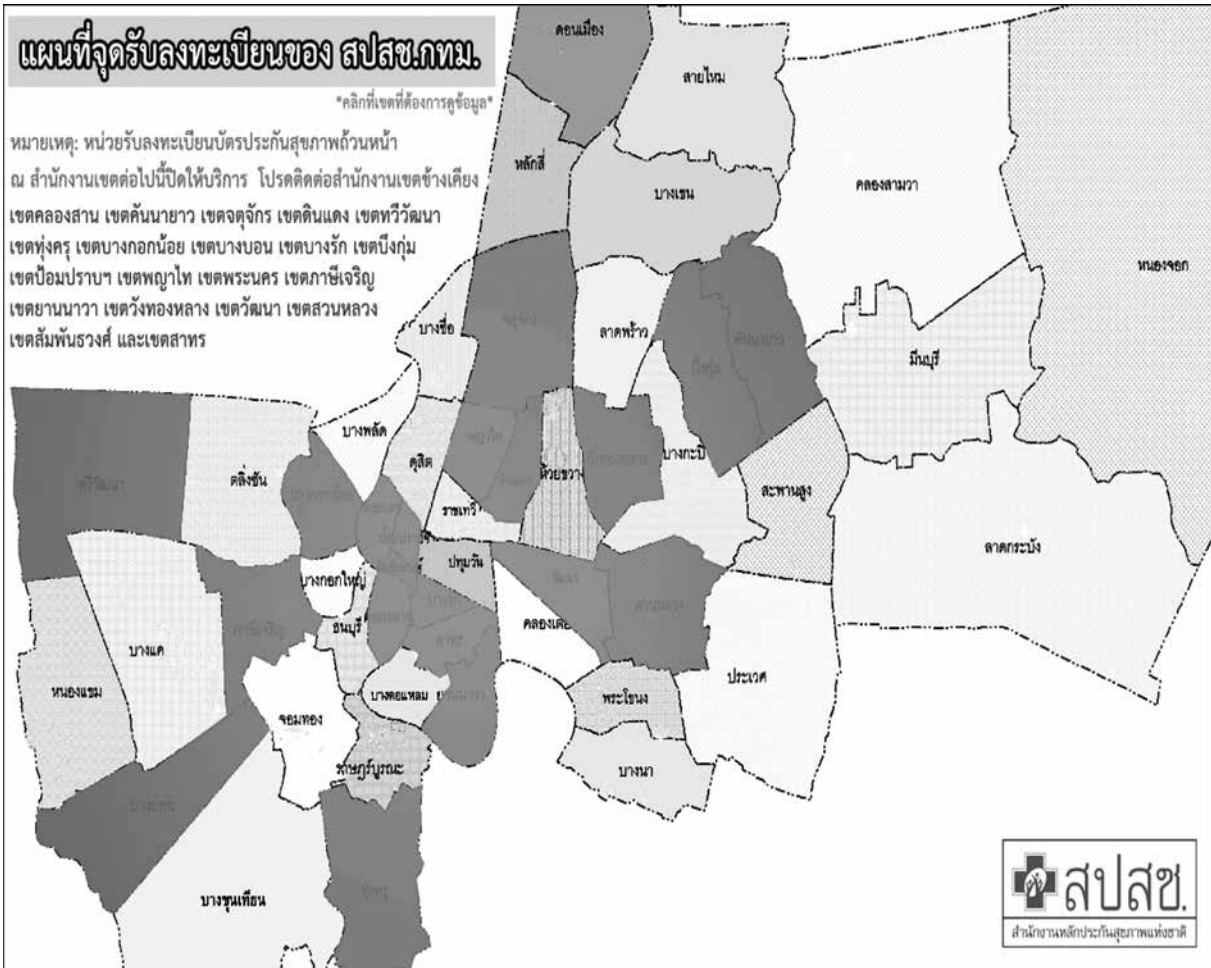
	ระบบ สวัสดิการ รักษามหาชน ข้าราชการ	ระบบ ประกันสังคม	ระบบ หลักประกัน สุขภาพ ถ้วนหน้า
เริ่มต้นเมื่อปี	พ.ศ. 2503	พ.ศ. 2533	พ.ศ. 2545
หน่วยงานที่รับผิดชอบ	กรมบัญชีกลาง กระทรวงการคลัง	สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน	สำนักงานหลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
แหล่งทุน	ภาษี	เงินสมทบจากลูกจ้าง นายจ้างและภาครัฐ	ภาษี
ผู้ที่ได้รับสิทธิประโยชน์	ข้าราชการและลูกจ้าง บางส่วนราชการที่ปฏิบัติงาน ผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญและ บุคคลในครอบครัว	ลูกจ้างบริษัทเอกชน	ประชาชนทั่วไปที่ไม่ได้รับ สิทธิจากสวัสดิการข้าราชการ ประกันสังคมหรือสิทธิอื่นๆ ที่รัฐจัดให้เป็นการเฉพาะ
จำนวนผู้ที่ได้รับ สิทธิประโยชน์	5 ล้านคน (ร้อยละ 8)	10 ล้านคน (ร้อยละ 16)	47 ล้านคน (ร้อยละ 76)
ผู้ให้บริการสุขภาพ	ส่วนใหญ่เป็นสถานพยาบาล ภาครัฐและผู้มีสิทธิสามารถ เข้ารับการรักษามหาชน ในสถานพยาบาลเอกชน กรณีฉุกเฉินหรืออุบัติเหตุ	ส่วนใหญ่เป็นสถานพยาบาล ภาคเอกชน โรงพยาบาลภาครัฐ ที่มีจำนวนเตียงมากกว่า 100 เตียงขึ้นไป และเครื่องทำ การวินิจฉัยหรืออุบัติเหตุ	ส่วนใหญ่เป็นสถานพยาบาล ภาครัฐครอบคลุมตั้งแต่บริการ ระดับปฐมภูมิถึงตติยภูมิโดยเน้น การสนับสนุนบริการปฐมภูมิ
สิทธิประโยชน์ที่ได้รับ	สิทธิการรักษาพยาบาล เกือบทุกกรณี	ชุดสิทธิประโยชน์ภายใต้สิทธิ การรักษาพยาบาลในวงกว้าง และตัวอาตามที่ระบุในบัญชี อาหลักแห่งชาติ	ชุดสิทธิประโยชน์ภายใต้สิทธิ การรักษาพยาบาล การป้องกันโรค และการตรวจคัดกรองในวงกว้าง และตัวอาตามที่ระบุในบัญชี อาหลักแห่งชาติ

มูลนิธิพัฒนาเมืองการนิคมฯ
PHAYAO DEVELOPMENT FOUNDATION



ที่มา : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). (2556). 10 เรื่องควรรู้ สิทธิหลักประกันสุขภาพ.
กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมการมีส่วนร่วม สปสช.

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม



หน่วยการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง บริการสุขภาพ เวลา 40 นาที

รู้ใช้บริการสุขภาพ

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องบริการสุขภาพ โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนเข้าใจแนวคิดของระบบหลักประกันสุขภาพ สิทธิขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพของประชาชน เพื่อสามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างถูกต้อง รวมถึงการให้ข้อมูลการร้องเรียนหากไม่ได้รับความสะดวกหรือมีปัญหาการรับบริการ

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถใช้สิทธิการรักษาได้อย่างถูกต้อง
- 2.2 ผู้เรียนสามารถรู้ช่องทางและใช้ช่องทางการร้องเรียนได้ เมื่อไม่ได้รับความสะดวกหรือมีปัญหาการถูกละเมิดการรับบริการรักษาพยาบาล

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “รู้ใช้สิทธิบริการสุขภาพ” เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ให้ผู้เรียนรู้สิทธิในระบบหลักประกัน
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “เมื่อถูกละเมิดสิทธิจะทำอย่างไร” เป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจการถูกละเมิดสิทธิ รู้ช่องทางการร้องเรียน และสามารถร้องเรียนได้หากถูกละเมิดสิทธิหรือไม่ได้รับบริการที่ได้มาตรฐาน
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 กระดาษขาว
- 4.2 บัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1)
- 4.3 เฉลยกิจกรรมที่ 1 “รู้ใช้สิทธิบริการสุขภาพ” (16.2)
- 4.4 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (16.3)
- 4.5 ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (16.4)
- 4.6 แบบประเมินผลความรู้ (16.5)
- 4.7 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (16.6)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “รู้ใช้สิทธิบริการสุขภาพ” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1) ให้ผู้เรียนคนละ 1 ใบ (หรือตามเหมาะสม)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละคนดูว่า บัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1) ที่ตนเองได้นั้น บัตรคำใดที่เป็นสิทธิประโยชน์ที่อยู่ในระบบหลักประกันสุขภาพที่คุ้มครอง และบัตรคำใดที่ไม่อยู่ในระบบหลักประกันสุขภาพ
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละคนนำบัตรคำออกมาติดแยกประเภทหน้าชั้นเรียนด้วยกระดาษขาว ดังนี้
 - 3.1 สิทธิประโยชน์ที่คุ้มครอง
 - 3.2 สิทธิประโยชน์ที่ไม่คุ้มครอง
4. เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมเห็นว่า ผู้เรียนแต่ละคนติดคำตอบเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยกิจกรรมที่ 1 “รู้ใช้สิทธิบริการสุขภาพ” (16.2) จากนั้นชวนคุยและอธิบายข้อมูลที่ถูกต้องเพิ่มเติม โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (16.3)
5. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้และเข้าใจสิทธิการรักษาตามระบบหลักประกันสุขภาพอย่างถูกต้อง

บัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1)

การวางแผนครอบครัว
ฉีดยาคุม ฝังยาอนามัย
การฉีดวัคซีน วัคซีนตามช่วงวัย วัคซีนไขหวัดใหญ่
ผ่าตัดหัวใจ
บำบัดรักษามะเร็ง
โรคเบาหวาน
โรคความดัน
โรคไขหวัด

บัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1)

การตรวจ การวินิจฉัย การรักษาโรค
การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์
ค่ายา
ค่าอาหารและค่าห้องพัก
การจัดส่งต่อเพื่อการรักษาระหว่างหน่วยบริการ
การใส่ปะดานเทียมในเด็กปากแหว่งเพดานโหว่
ยาต้านไวรัสเอดส์

บัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1)

<p>ล้างไตทางช่องท้อง สำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย</p>
<p>ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด</p>
<p>ตรวจมะเร็งปากมดลูก</p>
<p>ตรวจมะเร็งเต้านม</p>
<p>อุดฟัน</p>
<p>ถอนฟัน</p>
<p>ขูดหินปูน</p>
<p>การรักษาโพรงประสาทฟันน้ำนม</p>

บัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1)

การผ่าตัดสมอง
การคัดกรองความเสี่ยง
โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
ผ่าตัดต่อกระดูกตา
บำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
การยุติการตั้งครรภ์ ตามกรอบกฎหมาย เช่น อายุต่ำกว่า 15 ปี หมออย่างน้อย 2 คน มีความเห็นว่าการตั้งครรภ์มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต
การตรวจสุขภาพประจำปี

บัตรคำสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1)

การนัดเพื่อการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ
ผู้ป่วยจิตเวช
ฟื้นฟูการได้ยิน
ฟื้นฟูการมองเห็น
อุปกรณ์เครื่องช่วยตามประเภทความพิการได้
การรักษาโรคฟันแท้
การทำกิฟต์
แปลงเพศ

บัตรคำศัพท์ประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) (16.1)

การนัดเพื่อผ่อนคลาย
เสริมจมูก
การเปลี่ยนอวัยวะ
บาดเจ็บจากการประสบภัยจากรถ
ข้าราชการบำนาญเสพติด

เฉลยกิจกรรมที่ 1 “รู้ใช้สิทธิบริการสุขภาพ” (16.2)

สิทธิประโยชน์ที่คุ้มครอง

1. การวางแผนครอบครัว
2. ฉีดยาคุม ถูยงอนามัย
3. การฉีดวัคซีน วัคซีนตามช่วงวัย วัคซีนไขหวัดใหญ่
4. ผ่าตัดหัวใจ
5. บำบัดรักษามะเร็ง
6. โรคเบาหวาน
7. โรคความดัน
8. โรคไขหวัด
9. การตรวจ การวินิจฉัย การรักษาโรค
10. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์
11. ค่ายา
12. ค่าอาหารและค่าห้องพัก
13. การจัดส่งต่อเพื่อการรักษาระหว่างหน่วยบริการ
14. การใส่เพดานเทียมในเด็กปากแหว่งเพดานโหว่
15. ยาต้านไวรัสเอดส์
16. ล้างไตทางช่องท้อง สำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย
17. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
18. ตรวจมะเร็งปากมดลูก
19. ตรวจมะเร็งเต้านม
20. อุดฟัน
21. ถอนฟัน
22. ชูดหินปูน
23. การรักษาโพรงประสาทฟันน้ำนม
24. การผ่าตัดสมอง
25. การคัดกรองความเสี่ยง
26. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
27. ผ่าตัดต่อกระจกตา
28. บำบัดฟันผุผู้ติดยาเสพติด
29. การยุติการตั้งครรภ์ ตามกรอบกฎหมาย เช่น อายุต่ำกว่า 15 ปี หมออย่างน้อย 2 คน มีความเห็นว่าการตั้งครรภ์มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต
30. การตรวจสุขภาพประจำปี
31. การนัดเพื่อการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ

32. ผู้ป่วยจิตเวช
33. ฟันพุทการได้ยิน
34. ฟันพุทการมองเห็น
35. อุปกรณ์เครื่องช่วยตามประเภทความพิการได้

สิทธิประโยชน์ที่ไม่คุ้มครอง

1. การรักษารากฟันแท้
2. การทำกีฟต์
3. แปลงเพศ
4. การนวดเพื่อผ่อนคลาย
5. เสริมจมูก
6. การเปลี่ยนอวัยวะ
7. บาดเจ็บจากการประสบภัยจากรถ
8. ค่าราชการบำบัดยาเสพติด

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 1 (16.3)

สิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกัน (บัตรทอง) และข้าราชการ

1. สิทธิประโยชน์การส่งเสริมสุขภาพป้องกันรักษาโรค พื้นฟูสมรรถภาพ
2. สิทธิที่จะได้รับการรักษาพยาบาลที่มีมาตรฐานด้วยความเท่าเทียม
3. สิทธิที่จะมีส่วนร่วมในระบบหลักประกันสุขภาพ เช่น การเป็นกรรมการกองทุนในระดับต่าง ๆ เช่น จังหวัด เขต ประเทศ การทำข้อเสนอผ่านเวทีรับฟังความคิดเห็น
4. สิทธิที่จะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเกิดความเสียหายจากการรักษาพยาบาล

สิทธิประโยชน์ที่ได้รับการคุ้มครอง

1. การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น การวางแผนครอบครัว ฉีดยาคุม ฤกษ์ยามอนามัย การดูแลหญิงตั้งครรภ์ วัคซีนสำหรับเด็ก
2. การฉีดวัคซีน วัคซีนตามช่วงวัย วัคซีนไขหวัดใหญ่
3. กายภาพบำบัด ฟื้นฟูการได้ยิน
4. การยุติการตั้งครรภ์ ตามกรอบกฎหมาย เช่น อายุต่ำกว่า 15 ปี หมออย่างน้อย 2 คนมีความเห็นว่าการตั้งครรภ์มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต
5. การคลอดบุตร ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
6. การตรวจวินิจฉัย การรักษาโรค
7. ค่ายาและเวชภัณฑ์
8. ค่าอาหารและค่าห้องสามัญ ที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล
9. การจัดส่งต่อเพื่อการรักษาระหว่างหน่วยบริการ
10. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์
11. บริการแพทย์แผนไทย เพื่อรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ
12. ผ่าตัดหัวใจ
13. บำบัดรักษามะเร็ง
14. โรคเบาหวาน
15. โรคความดัน
16. โรคไขหวัด
17. การตรวจ การวินิจฉัย การรักษาโรค
18. ค่ายา
19. ค่าอาหารและค่าห้องพัก
20. ผ่าตัดต่อกระดูกตา
21. การใส่เพดานเทียมในเด็กปากแหว่งเพดานโหว่
22. ยาต้านไวรัสเอดส์
23. ล้างไตทางช่องท้อง สำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย
24. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

25. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
26. ตรวจมะเร็งเรื้องเต้านม
27. อุดฟัน
28. ถอนฟัน
29. ชูดหินปูน
30. บำบัดฟันผุผู้ติดยาเสพติด

สิทธิประโยชน์ที่ไม่คุ้มครอง

1. การรักษารากฟันแท้ การจัดฟัน ดัดฟัน
2. การรักษาการมีบุตรยาก การทำกิ๊ฟต์
3. การแปลงเพศ การทำเพื่อความสวยงาม เสริมจมูก
4. การรักษาที่อยู่ในระยะทดลอง
5. ชำราชการบำบัดยาเสพติด
6. การนัดเพื่อผ่อนคลาย
7. การเปลี่ยนถ่ายอวัยวะ ยกเว้น เพื่อรักษาไตวายระยะสุดท้าย การปลูกถ่ายตับเด็ก การปลูกถ่ายหัวใจ
8. บาดเจ็บจากการประสบภัยจากรถซึ่งต้องไปใช้ พ.ร.บ. ผู้ประสบภัยจากรถก่อน ตามวงเงินค่ารักษาของประกันภัย ส่วนเกินหลังจากนั้นให้ได้รับการคุ้มครองจากสิทธิหลักประกันสุขภาพที่มี

กิจกรรมที่ 2 “เมื่อถูกละเมิดสิทธิจะอย่างไร” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมยกตัวอย่างสถานการณ์ที่มีผู้ถูกละเมิดสิทธิให้ผู้เรียนฟัง แล้วให้ผู้เรียนช่วยกันตอบว่า มีหน่วยงานไหนที่สามารถเข้ามาช่วยเหลือได้บ้าง เช่น
 - 1.1 การแพทย์อย่างรุนแรง
 - 1.2 การผ่าตัดแล้วลืมนำก้อนไว้ในแผล
 - 1.3 การทำหมันแล้วท้อง
 - 1.4 การไปรักษาพยาบาลแล้วเสียชีวิตโดยไม่เป็นไปตามพยาธิสภาพของโรค
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคิดและให้เพิ่มเติมข้อมูล โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (16.4)
3. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้สิทธิเกี่ยวกับการได้รับบริการสุขภาพ และรู้ช่องทางในการร้องเรียน รวมถึงหลักฐานที่ต้องใช้ประกอบการร้องเรียนหากถูกละเมิดสิทธิ

ข้อมูลใช้สำหรับสอนชุดที่ 2 (16.4)

เรื่องที่สามารถร้องเรียนและสามารถขอรับเงินช่วยเหลือ

1. การไม่ได้รับความสะดวกตามสมควร
2. การถูกเรียกเก็บเงินค่าธรรมเนียม 30 บาท ทั้งนี้ มีประกาศว่า ให้ร่วมจ่ายแต่ยกเว้นในหลายกรณี เช่น เป็นคนจน คนมีรายได้น้อย คนสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เด็กอายุ 0-12 ปี และอื่น ๆ มีข้อสุดท้ายที่ยกเว้นคือ คนที่ไม่พร้อมร่วมจ่าย ก็สามารถแจ้งไม่ประสงค์จ่ายได้
3. การถูกเรียกเก็บเงินกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน ขอให้จ่ายค่ารักษาก่อน หรือเซ็นรับสภาพหนี้ค่ารักษา
4. การได้รับความเสียหายจากการรักษา กรณีตัวอย่าง เช่น
 - 4.1 การแพ้ยารุนแรง
 - 4.2 การผ่าตัดแล้วลิ่มผ้าก๊อชไว้ในแผล
 - 4.3 การทำหมันแล้วท้อง
 - 4.4 การไปรักษาพยาบาลแล้วเสียชีวิตโดยไม่เป็นไปตามพยาธิสภาพของโรค

รู้ช่องทางและใช้ช่องทางการร้องเรียนได้หากไม่ได้รับบริการรักษาพยาบาลที่ไม่ได้มาตรฐาน

สถานที่ยื่นคำร้อง

1. สายด่วน 1330 เป็นช่องทางการสอบถามข้อมูลเรื่องสิทธิ สิทธิประโยชน์และการร้องเรียนบริการ
2. ศูนย์ประสานงานหลักประกันสุขภาพประชาชน เป็นการดำเนินงานของภาคประชาชนในการให้ความรู้ ให้คำปรึกษา สร้างการมีส่วนร่วมของประชาชนในระบบหลักประกันสุขภาพ โดยมีอยู่ในทุกจังหวัด
3. ศูนย์บริการหลักประกันสุขภาพในโรงพยาบาล เป็นหน่วยงานสำหรับผู้ใช้สิทธิบัตรทองในโรงพยาบาล ทั้งให้คำปรึกษา ประสานเกี่ยวกับการใช้สิทธิและรับเรื่องร้องเรียนในโรงพยาบาล
4. สายด่วน 1669 เป็นหมายเลขที่สามารถเรียกใช้บริการรับส่งโรงพยาบาลในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน
5. หน่วยรับเรื่องร้องเรียนอื่นที่เป็นอิสระจากผู้ถูกร้องเรียน ตามมาตรา 50 (5) เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นตาม พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อทำหน้าที่รับเรื่องร้องเรียน โดยเป็นหน่วยงานที่เป็นอิสระไม่อยู่ในโรงพยาบาล
6. สายด่วน 1506 สำหรับผู้ประกันตนในประกันสังคม หรือโทรติดต่อสำนักงานประกันสังคมทุกจังหวัด

หลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสูติบัตร
2. สำเนาทะเบียนบ้าน
3. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีมีการมอบอำนาจ)
4. เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงรายละเอียดผลการรักษา

กิจกรรมที่ 3 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (16.5) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (16.5) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (16.6)

แบบประเมินผลความรู้ (16.5)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง บริการสุขภาพ รู้ใช้บริการสุขภาพ

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย × หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือสิทธิประโยชน์ที่ได้รับการคุ้มครอง
 - ก. การรักษาการมีบุตรยาก การทำกิ๊ฟต์
 - ข. การแปลงเพศ การทำเพื่อความสวยงาม การเสริมจมูก
 - ค. การเปลี่ยนถ่ายอวัยวะ
 - ง. วัคซีนสำหรับเด็ก

2. ข้อใดคือสิทธิประโยชน์ที่ไม่ได้รับการคุ้มครอง
 - ก. การคลอดบุตร
 - ข. การตรวจวินิจฉัย การรักษาโรค
 - ค. การนัดเพื่อผ่อนคลาย
 - ง. ค่ายาและเวชภัณฑ์

3. เรื่องที่ไม่สามารถร้องเรียนและไม่สามารถขอรับเงินช่วยเหลือ
 - ก. การถูกเรียกเก็บเงินกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน
 - ข. การเสียชีวิตโดยเป็นไปตามพยาธิสภาพของโรค
 - ค. การได้รับความเสียหายจากการรักษา
 - ง. การไม่ได้รับความสะดวกตามสมควร

4. ข้อใดคือสถานที่ยื่นคำร้องการร้องเรียนได้หากไม่ได้รับบริการรักษาพยาบาลที่ไม่ได้มาตรฐาน
 - ก. สายด่วน 1330
 - ข. ศูนย์บริการหลักประกันสุขภาพในโรงพยาบาล
 - ค. หน่วยรับเรื่องร้องเรียนอื่นที่เป็นอิสระจากผู้ถูกร้องเรียน ตามมาตรา 50 (5)
 - ง. ถูกทุกข้อ

5. ข้อใดคือหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย
 - ก. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสูติบัตร
 - ข. สำเนาทะเบียนบ้าน
 - ค. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีมีการมอบอำนาจ) เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงรายละเอียดผลการรักษา
 - ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (16.6)

1. ข้อใดคือสิทธิประโยชน์ที่ได้รับการคุ้มครอง

ตอบ ง. วัคซีนสำหรับเด็ก

เพราะวัคซีนสำหรับเด็กเป็นสิทธิประโยชน์ที่ได้รับการคุ้มครองในด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพ ประกอบไปด้วย การวางแผนครอบครัว การดูแลหญิงตั้งครรภ์ วัคซีนสำหรับเด็ก กายภาพบำบัด ฟื้นฟูการได้ยิน

2. ข้อใดคือสิทธิประโยชน์ที่ไม่ได้รับการคุ้มครอง

ตอบ ค. การนวดเพื่อผ่อนคลาย

เพราะไม่เข้าเกณฑ์สิทธิประโยชน์ที่ได้รับการคุ้มครอง เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายไม่ได้นวดเพื่อการรักษาโรค

3. เรื่องที่ไม่สามารถร้องเรียนและไม่สามารถขอรับเงินช่วยเหลือ

ตอบ ข. การเสียชีวิตโดยเป็นไปตามพยาธิสภาพของโรค

เพราะความเสียหายไม่ได้เกิดจากการรักษาพยาบาล

4. ข้อใดคือสถานที่ยื่นคำร้องการร้องเรียนได้หากไม่ได้รับบริการรักษาพยาบาลที่ไม่ได้มาตรฐาน

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะสถานที่ยื่นคำร้อง ประกอบไปด้วย ดังนี้

1. สายด่วน 1330 เป็นช่องทางการสอบถามข้อมูลเรื่องสิทธิ สิทธิประโยชน์และการร้องเรียน บริการของผู้มีสิทธิในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทอง) หากเป็นคนในประกันสังคม ให้ใช้เบอร์ 1506 ส่วนข้าราชการไม่มีหน่วยงานรับเรื่องร้องเรียนเฉพาะต้องร้องเรียนที่โรงพยาบาลซึ่งทำให้ได้รับความเสียหายนั้น ๆ ด้วยตนเอง

2. ศูนย์บริการหลักประกันสุขภาพประชาชน เป็นการดำเนินงานของภาคประชาชนในการให้ความรู้ ให้คำปรึกษา สร้างการมีส่วนร่วมของประชาชนในระบบหลักประกันสุขภาพโดยมีอยู่ในทุกจังหวัด

3. ศูนย์บริการหลักประกันสุขภาพในโรงพยาบาล เป็นหน่วยงานสำหรับผู้ใช้สิทธิบัตรทองในโรงพยาบาล ทั้งให้คำปรึกษา ประสานเกี่ยวกับการใช้สิทธิและรับเรื่องร้องเรียนในโรงพยาบาล

4. สายด่วน 1669 เป็นหมายเลขที่ได้เรียกใช้บริการรับส่งโรงพยาบาลในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

5. หน่วยรับเรื่องร้องเรียนอื่นที่เป็นอิสระจากผู้ถูกร้องเรียน ตามมาตรา 50 (5) เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นตาม พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อทำหน้าที่รับเรื่องร้องเรียน โดยเป็นหน่วยงานที่เป็นอิสระไม่อยู่ในโรงพยาบาล

5. ข้อใดคือหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย ประกอบไปด้วย

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสูติบัตร
2. สำเนาทะเบียนบ้าน
3. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีมีการมอบอำนาจ)
4. เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงรายละเอียดผลการรักษา

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

บัตรทอง บำบัดยาเสพติดได้

สิทธิประโยชน์ยามาตาโดนในบัตรทอง 8 ปี ช่วยผู้ติดยาเสพติดกว่าหมื่นราย สปสช. เผยสิทธิประโยชน์ “ยามาตาโดนระยะยาว” ผู้ป่วยนอกตั้งแต่ปี 2551 ช่วยผู้เสพยาและเฮโรอีนรับบำบัดรักษาแล้วกว่าหมื่นราย ล่าสุดยอดพุ่ง รายใหม่เข้ารับการบำบัดเฉลี่ยปีละ 2,400 คน เป้าหมายช่วยผู้เสพยาติการใช้สารเสพติดผิดกฎหมายได้ หนุนนโยบายแก้ปัญหายาเสพติดของประเทศ ลดอันตรายจากการเสพยาโดยใช้เข็มฉีดยา เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น

นพ.ชูชัย ศรชำนิ รองเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กล่าวว่า สิทธิประโยชน์ระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติครอบคลุมการบำบัดยาเสพติดด้วยสารเมทาโดนระยะยาวเพื่อเป็นการลดอันตรายจากการเสพยาที่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกันซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสที่ติดต่อทางกระแสเลือดไปสู่ผู้อื่น ได้แก่ การติดเชื้อไวรัสเอชไอวี การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น ซึ่งคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บอร์ด สปสช.) ได้เพิ่มสิทธิประโยชน์การบำบัดยาเมทาโดนระยะยาวในผู้ป่วยนอกสำหรับผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มฝิ่น (โอปิออยด์) และอนุพันธ์ของฝิ่นที่สมัครใจ ตั้งแต่ปี 2551 เป็นต้นมา

ทั้งนี้ยามาตาโดนเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่สังเคราะห์จากฝิ่น เป็นสารทดแทนที่ในทางการแพทย์ยอมรับเพื่อใช้บำบัดรักษาผู้ใช้เฮโรอีน การกินยามาตาโดนสม่ำเสมอและต่อเนื่องในระยะยาวจะช่วยให้ลดและหยุดการใช้เฮโรอีนได้ ซึ่งจากข้อมูลการเบิกชดเชยการจ่ายยามาตาโดน สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ปี 2558 มีผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มฝิ่นและอนุพันธ์ของฝิ่นที่สมัครใจที่ได้รับการรักษาโดยใช้ยามาตาโดนทดแทน ทั้งกลุ่มผู้ป่วยใหม่และผู้ป่วยเก่าที่รับยาต่อเนื่อง 5,458 คน ขณะที่ข้อมูลตั้งแต่ปี 2556-2558 มีผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มฝิ่นฯ ที่สมัครใจเข้าสู่กระบวนการรักษาโดยใช้ยามาตาโดนทดแทนสะสม 7,428 คน เฉลี่ยเป็นผู้ป่วยรายใหม่ปีละ 2,400 คน คิดเป็นมูลค่าการชดเชยค่ายามาตาโดนสะสม 43,778,823 บาท หรือเฉลี่ยปีละประมาณ 14 ล้านบาท ทั้งนี้ หากรวมผู้เข้ารับการบำบัดในปี 2559 ที่คาดการณ์ว่าจะมีผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้ยามาตาโดนเพิ่มขึ้น จะส่งผลให้มีผู้รับการบำบัดโดยใช้ยามาตาโดนสะสมถึงกว่าหมื่นราย

นพ.ชูชัย กล่าวว่า อย่างไรก็ตามยามาตาโดนจัดเป็นยาเสพติด ประเภท 2 ที่ต้องมีการควบคุมพิเศษ เนื่องจากเสพติดได้และเป็นอันตรายแก่ผู้รับบริการถึงแก่ชีวิต ผู้ให้บริการจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจวิธีการรักษาตามหลักการทางการแพทย์ที่ถูกต้อง เพื่อให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นนอกจากหลักเกณฑ์การเข้ารับบริการของผู้ป่วย ซึ่งต้องเป็นผู้ติดยาที่สมัครใจในการรับการบำบัดรักษา ทั้งในสิทธิประโยชน์หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า รวมถึงสิทธิว่าเฉพาะการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มฝิ่นและอนุพันธ์ของฝิ่นเท่านั้น สปสช.ยังกำหนดหน่วยบริการที่มีสิทธิในการเบิกจ่ายยามาตาโดนได้ ต้องผ่านการขออนุญาตขึ้นทะเบียนเป็นสถานพยาบาลตาม พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2552 และต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ต้องเป็นหน่วยบริการที่ให้การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดครบ 4 ขั้นตอน ทั้งการเตรียมการ การถอนพิษยา การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการติดตาม ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาที่เข้าโครงการ

สามารถหยุดยาเมทาโดนได้ในระยะเวลาที่ไม่ยาวนานเกินไป

2. แพทย์ผู้ทำการบำบัดรักษาจะต้องผ่านการอบรม หรือมีประสบการณ์การรักษาผู้เสพติดเฮโรอีนมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี

3. หน่วยบริการจะต้องจัดทำทะเบียนผู้เข้ารับการบำบัดรักษาที่เข้าร่วมโครงการฯ และรายงานความคืบหน้าในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เข้ารับการบำบัดต่อกรมการแพทย์ รวมทั้งรายงานการใช้ยาเมทาโดนต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดยมีสำเนาเก็บไว้ที่หน่วยบริการ พร้อมให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบได้

นพ.ชูชัย กล่าวว่า ผลจากการให้สิทธิประโยชน์การบำบัดยาเมทาโดนระยะยาวในผู้ป่วยนอกสำหรับผู้ป่วยติดสารเสพติดในกลุ่มฝิ่นฯ ที่สมัครใจ ส่งผลให้มีผู้ใช้ยาเสพติดกลุ่มฝิ่นได้รับการบำบัดเพิ่ม จึงเป็นหนึ่งในนโยบายที่ช่วยแก้ไขปัญหายาเสพติดในภาพรวมของประเทศลงได้

ประกันสังคม เพิ่มสิทธิประโยชน์ให้ผู้ประกันตน ที่จำเป็นต้องได้รับสารบำบัดสารเสพติดด้วยสารเมทาโดน

สำนักงานประกันสังคม (สปส.) เพิ่มสิทธิประโยชน์ทดแทนในกรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยอันมิใช่เนื่องจากการทำงาน กรณีผู้ประกันตนที่จำเป็นต้องได้รับการบำบัดสารเสพติดด้วยสารเมทาโดน มีผลบังคับใช้แล้วเมื่อวันที่ 1 พ.ค. 57 เป็นต้นไป

ดร.อำมร เชาวลิต เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม เปิดเผยว่า มติคณะกรรมการการแพทย์โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการประกันสังคมเห็นชอบเรื่อง หลักเกณฑ์และอัตราสำหรับประโยชน์ทดแทนในกรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยอันมิใช่เนื่องจากการทำงาน เพื่อเพิ่มสิทธิประโยชน์ให้แก่ผู้ประกันตนที่จำเป็นต้องได้รับการบำบัดสารเสพติดด้วยสารเมทาโดน ให้ได้รับสิทธิครอบคลุมการเบิกจ่าย ดังนี้

โรคหรือการประสบอันตรายอันเนื่องจากการใช้สารเสพติดตามกฎหมายว่าด้วยยาเสพติดยกเว้นการให้สารเมทาโดน (Methadone Maintenance Treatment : MMT) เพื่อบำบัดรักษาผู้ประกันตนที่ติดสารเสพติดเฉพาะในกลุ่มฝิ่นและอนุพันธ์ฝิ่น โดยจ่ายเป็นค่าสารเมทาโดน (Methadone) แก่สถานพยาบาลที่ให้การบำบัดรักษาผู้ประกันตนในอัตราเท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 30 บาทต่อวัน ตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติการเบิกค่าสารเมทาโดน ดังนี้

ผู้ประกันตน จะต้องเป็นผู้ป่วยติดสารเสพติดในกลุ่มฝิ่นและอนุพันธ์ของฝิ่น ที่สมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาซึ่งหากประสงค์จะใช้สิทธิต้องเข้ารับการตรวจรักษาในสถานพยาบาลที่กำหนดและการบำบัดรักษาขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ที่ให้การรักษา

สำนักงานประกันสังคมจ่ายเป็นค่าสารเมทาโดนให้แก่สถานพยาบาลในอัตราไม่เกิน 30 บาทต่อวัน

สถานพยาบาลที่มีสิทธิเบิกค่าสารเมทาโดนจะต้องเป็นสถานพยาบาลที่ผ่านการอนุญาตขึ้นทะเบียนเป็นสถานพยาบาลตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ที่เข้าโครงการใช้สารเมทาโดนระยะยาว

สถานพยาบาลบันทึกค่าสารเมทาโดนผ่านโปรแกรม E-Claim โดยใช้โปรแกรมร่วมกับสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ

ประกาศเพิ่มสิทธิประโยชน์ทดแทนในกรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยอันมิใช่เนื่องจากการทำงาน

กรณีผู้ประกันตนที่จำเป็นต้องได้รับการบำบัดสารเสพติดด้วยสารเมทาโดน มีผลบังคับใช้แล้วเมื่อวันที่ 1 พ.ค. 57 เป็นต้นไป หากลูกจ้าง ผู้ประกันตนท่านใดมีข้อสงสัยสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานประกันสังคม กรุงเทพมหานคร พื้นที่ทั้ง 12 แห่ง/จังหวัด/สาขาทั่วประเทศ หรือโทร 1506 ให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง หรือติดต่อเจ้าหน้าที่โดยตรง ให้บริการทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ ทั้งนี้ ผู้ประกันตนสามารถสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยบริการที่ให้การบำบัดรักษาด้วยสารเมทาโดน ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 1165

ที่มา สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน สอบถามประกันสังคม โทร 1506 ให้บริการ 24 ชั่วโมง หรือ www.sso.go.th

หน่วยการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง รู้เท่าทันการใช้เงิน เวลา 40 นาที

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับด้านการเงิน โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจเรื่องการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ด้วยการรู้จักใช้เงินที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า สามารถเลือกใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น และรู้จักการเก็บออมเพื่อเป้าหมายในอนาคต

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนสามารถเลือกใช้จ่ายได้อย่างถูกต้อง
- 2.2 ผู้เรียนเกิดวินัยในการใช้เงิน
- 2.3 ผู้เรียนรู้จักเก็บเงินออม และวางแผนการใช้เงินอย่างคุ้มค่า
- 2.4 ผู้เรียนรู้จักบริหารการเงินเป็น และไม่เป็นหนี้

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “เรียนรู้ การเลือก การใช้จ่ายและการวางแผนการเงินอย่างคุ้มค่า” โดยให้ผู้เรียนทุกคนฝึกคิด ได้เรียนรู้ว่าค่าใช้จ่ายส่วนใดเป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต สามารถเลือกได้ว่า จะใช้จ่ายเงินที่มีอย่างไร สามารถเรียนรู้เรื่องการประหยัดและการออมเงิน รวมถึงให้ผู้เรียนรู้จักการวางแผนการใช้เงินอย่างคุ้มค่า และสามารถบริหารจัดการการเงินได้ อย่างเป็นระบบ
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจพร้อมเฉลยคำตอบ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 กระดาษเอสี่
- 4.2 สีเทียน
- 4.3 ข้อมูลใช้สำหรับสอน (17.1)
- 4.4 แบบประเมินผลความรู้ (17.2)
- 4.5 เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (17.3)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “เรียนรู้การเลือกการใช้จ่ายและการวางแผนการเงินอย่างคุ้มค่า” (เวลา 30 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่และสีเทียนให้ผู้เรียน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยว่า “ในชีวิตประจำวันของผู้เรียน หากให้เลือกซื้อสิ่งที่ยากได้มากที่สุด คนละ 1 อย่าง ผู้เรียนจะซื้ออะไร” แล้วให้ผู้เรียนเขียนลงบนกระดาษเอสี่
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอผู้เรียนอาสาสมัครให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน 2-5 คน เพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียน
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามต่อไปนี้ แล้วให้ผู้เรียนตอบลงบนกระดาษ
 - 4.1 ผู้เรียนมีเงินมาโรงเรียนวันละเท่าใด
 - 4.2 ผู้เรียนมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างในแต่ละวัน รวมเป็นเงินเท่าใด
 - 4.3 เมื่อหักค่าใช้จ่ายแล้ว ใน 1 วัน ผู้เรียนมีเงินเหลือเท่าใด
 - 4.4 ใน 1 เดือน (30 วัน) ผู้เรียนจะมีเงินเหลือเท่าใด
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามกับผู้เรียน ดังนี้
 - 5.1 ผู้เรียนคิดว่าจะใช้เวลาเท่าใด เพื่อให้ได้สิ่งที่ยากได้มากที่สุด ด้วยเงินที่เหลือจากในข้อ 4.4 ข้างต้น
 - 5.2 ถ้าผู้เรียนอยากได้ของสิ่งนั้นเร็วขึ้น ผู้เรียนจะมีวิธีการอย่างไร และคิดว่าเวลาที่ใช้จ่ายลดลงไปเหลือเท่าใด
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอผู้เรียนอาสาสมัคร 2-3 คน มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหน้าชั้นเรียนว่า จากที่ให้คิดและทำกิจกรรมไปนั้น ผู้เรียนได้ประโยชน์อะไรบ้าง แล้วสรุป
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลเพิ่มเติม โดยใช้ข้อมูลใช้สำหรับสอน (17.1)
8. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนควรรู้จักการบริหารจัดการเงินที่ตัวเองมีอยู่ให้เพียงพอ รวมถึงสามารถซื้อสิ่งที่ต้องการได้จากเงินที่ตนเองเก็บออมหรือหารายได้เพิ่ม โดยไม่ต้องสร้างหนี้สิน

หมายเหตุ :

1. การดำเนินกิจกรรม เป็นการเน้นให้ผู้เรียนใช้ความคิดจึงไม่ควรมีการชี้แนะ รวมถึงไม่ตัดสินว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด
2. การดำเนินกิจกรรมนี้ เป็นการสอนให้เด็กรู้จักเลือกและใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า ดังนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจ สามารถแยกได้ว่าสิ่งที่เป็นและเหมาะสมสำหรับผู้เรียน

ข้อมูลใช้สำหรับสอน (17.1)

การใช้เงิน

1. หากเรารู้จักการออมเงิน และวางแผนการเงินให้ดี จะช่วยให้เรามีเงินเก็บพอที่จะซื้อในสิ่งที่เราคิดว่าจำเป็นและสิ่งที่ต้องการ
2. หากเราวางแผนก่อนที่จะนำเงินไปใช้ จะช่วยให้เราไม่เป็นหนี้ สามารถใช้เงินได้อย่างคุ้มค่า รวมทั้งทำให้เรามีเงินไว้ใช้จ่ายยามจำเป็น
3. หากเรารู้จักเลือกระหว่างสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวันกับสิ่งที่อยากได้ สิ่งจำเป็น คือสิ่งที่ในช่วงวัยเรียนมีความจำเป็นต้องใช้อยู่ตลอด เช่น อาหาร ปากกา หนังสือ เสื้อผ้า ชุดนักเรียน กระเป๋า คอร์สเรียนพิเศษ เป็นต้น ส่วนสิ่งที่ต้องการหรืออยากได้ คือสิ่งที่ผู้เรียนมักจะอยากได้เพราะเชื่อโฆษณา เชื่อเพื่อน อยากเท่ เช่น ขนม โทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุด นาฬิกาหรู เครื่องสำอาง ยาลดความอ้วน เสื้อผ้าแบบที่ดาราใส่ กินอาหารจากร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้” (เวลา 10 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้ (17.2) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้ (17.2) พร้อมเฉลยคำตอบ โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (17.3)

แบบประเมินผลความรู้ (17.2)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง รู้เท่าทันการใช้เงิน

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย x หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใด คือการมีวินัยในการออม
 - ก. นายเอแบ่งเงินใส่ออมสินก่อนไปโรงเรียนทุกวัน
 - ข. นายบีขอเงินจากแม่เพิ่มทุกวันเพื่อใส่ออมสิน
 - ค. นายซีขอยืมเงินเพื่อนเพื่อไปฝากออมทรัพย์ที่โรงเรียน
 - ง. ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดคือการบริหารเงินเป็นและไม่เป็นหนี้
 - ก. ด.ญ.ปิ่น ใช้เงินที่แม่ให้ค่าขนมซื้อเสื้อผ้าที่อยากได้
 - ข. ด.ช.คม ยืมเงินเพื่อนซื้อเสื้อผ้าที่อยากได้ก่อน แล้วนำเงินที่แม่ให้ค่าขนมมาใช้คืนเพื่อน
 - ค. ด.ญ.กลิ่น รับจ้างแม่ทำงานเพื่อนำเงินมาซื้อเสื้อผ้า
 - ง. ถูกทุกข้อ

3. ข้อใด คือการเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้อง
 - ก. จำปีนำกางเกงยีนส์ขาวมาตัดเป็นขาสั้นตามสมัยนิยม
 - ข. แม่ซื้อน้ำยาซักผ้าที่ต้องใช้มาจากห้างที่โฆษณาลดราคา
 - ค. แม่ทำกับข้าวทุกวัน โดยไม่ซื้อข้าวกล่องมากิน
 - ง. ถูกทุกข้อ

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

4. ผู้เรียนมีวิธีการออมเงินอย่างไร จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

.....
.....
.....
.....
.....

5. ผู้เรียนมีวิธีการเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้องอย่างไร จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

.....
.....
.....
.....
.....

เฉลยแบบประเมินผลความรู้ (17.3)

1. ข้อใด คือการมีวินัยในการออม

ตอบ ก. นายเอแบ่งเงินใส่ออมสินก่อนไปโรงเรียนทุกวัน

เพราะการออมเงินคือการออมเงินที่เหลือจากเงินที่ได้รับ แบ่งใส่ออมสินก่อนเป็นเรื่องวินัยในการออม ส่วนการใช้เงินที่เหลือเป็นเรื่องการบริหารจัดการเงินที่มีอยู่ให้พอใช้

2. ข้อใดคือการบริหารเงินเป็นและไม่เป็นหนี้

ตอบ ค. ด.ญ.กลิ่น รับจ้างแม่ทำงานเพื่อนำเงินมาซื้อเสื้อ

เพราะผู้เรียนอาจได้ค่าขนมที่จำกัด การหาเงินเพิ่มด้วยการทำงานถือเป็นเรื่องการไม่ก่อภาระหนี้สิน สร้างวินัยในการใช้เงิน และทำให้เห็นคุณค่าของเงิน ทั้งนี้ หากผู้เรียนตอบ ก. หรือ ข. อาจก่อภาระหนี้สินได้ เช่น ใช้เงินค่าขนมหมดไม่กล้าไปขอพ่อแม่ก็อาจยืมเพื่อน หรือยืมเพื่อนแล้วต้องหาเงินมาคืนเพื่อน แล้วหากขอพ่อแม่ไม่ได้ อาจเกิดการใช้วิธีขโมยเงินพ่อแม่มาคืนเพื่อน หรือเบียดหนี้ไม่คืนเพื่อน เป็นการไร้วินัยในการออม

3. ข้อใด คือการเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้อง

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. การนำของเก่ามาดัดแปลงเป็นเรื่องความประหยัด ทำให้ไม่ต้องซื้อใหม่ ข. มีคำว่า ต้องใช้ ซึ่งบอกถึงความจำเป็น รวมถึงเป็นการเลือกซื้อจากห้างที่ขายลดราคาแสดงถึงการบริหารจัดการที่ดี และ ค. การทำกับข้าวกินเอง ถ้าเป็นครอบครัวจะประหยัดกว่าการซื้อเป็นกล่อง เช่น การทำกับข้าวใช้เงินไป 200 บาท กินได้จำนวน 5 คน และอาจเหลือเก็บไว้กินมื้อถัดไปได้ ในขณะที่ข้าวกล่อง กล่องละ 35-50 บาท จะมีราคาสูงกว่าและกินได้มื้อเดียว

4. ผู้เรียนมีวิธีการออมเงินอย่างไร จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

ตัวอย่างคำตอบ

4.1 ผู้เรียนแบ่งเงินที่ผู้ปกครองให้บางส่วนหยอดกระปุกและใช้ส่วนที่เหลือ

4.2 ผู้เรียนห่อข้าวจากบ้านไปกินที่โรงเรียนเพื่อประหยัดเงิน

4.3 ผู้เรียนฝากเงินจากการได้รับเงินพิเศษเข้าบัญชีธนาคาร เช่น เงินที่ได้รับในวันเกิด วันตรุษจีน เงินรางวัลจากการเข้าร่วมแข่งขันงานต่าง ๆ เป็นต้น

4.4 ผู้เรียนนำเงินที่ได้พิเศษไปซื้อสลากออมสิน เพราะมีทั้งเงินรางวัลและหากครบสัญญาจะได้รับดอกเบี๋ยด้วย

5. ผู้เรียนมีวิธีการเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้องอย่างไร จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

ตัวอย่างคำตอบ

- 5.1 ผู้เรียนเลือกซื้อเฉพาะของที่จำเป็นต้องใช้
- 5.2 ผู้เรียนนำของเก่าที่ยังใช้ได้มาซ่อมแซมหรือดัดแปลงใช้ใหม่
- 5.3 ผู้เรียนจดยรายการสินค้าที่จำเป็นและซื้อตามที่จัดไว้เท่านั้น
- 5.4 ผู้เรียนไม่ซื้อสินค้ากักตุนเพราะเห็นว่าลดราคา เพราะอาจใช้สินค้านั้นไม่ทันและหมดอายุ
- 5.5 ผู้เรียนเดินไปโรงเรียนแทนการนั่งรถ หากโรงเรียนไม่ไกลจากบ้านมากนัก

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

แนวคิดการออม

กิจกรรมนี้เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักบริหารจัดการเงินที่ตัวเองมีอยู่ให้พอ เป็นการปลูกฝังวินัยให้รู้จักการออมและการจัดการเงิน เพื่อให้สามารถซื้อสิ่งที่ตัวเองต้องการได้จากเงินที่เก็บออมหรือหารายได้เพิ่มเติมโดยไม่ต้องสร้างหนี้สิน

ทั้งนี้ หากเรารู้จักออมเงินและวางแผนการเงินให้ดี จะช่วยให้เรามีเงินเก็บพอที่จะซื้อในสิ่งที่เราคิดว่าจำเป็นหรือต้องการได้ รวมถึงจะช่วยให้เราเห็นคุณค่าของเงินและรู้จักใช้เงินอย่างประหยัด อีกทั้งหากเรารู้จักวางแผนการใช้จ่ายเงินก่อนที่จะนำเงินไปใช้ จะช่วยให้เราไม่เป็นหนี้ และสามารถใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า รวมทั้งทำให้มีเงินไว้ใช้จ่ายยามจำเป็น

การออม

การออม เป็นการแบ่งรายได้ส่วนหนึ่งเก็บสะสมไว้สำหรับวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น เพื่อไว้ใช้ในอนาคต เพื่อเวลาฉุกเฉิน เพื่อใช้ในสิ่งที่อยากได้หรืออยากทำ การออมส่วนใหญ่มักอยู่ในรูปแบบที่มีความเสี่ยงต่อการสูญเสียนเงินต้นต่ำ และได้รับผลตอบแทนไม่สูงนักเมื่อเทียบกับการลงทุน เช่น การฝากออมทรัพย์ การฝากประจำ การซื้อสลากออมทรัพย์ เป็นต้น

สัดส่วนที่เหมาะสมในการออม

โดยทั่วไปควรออมเงินประมาณ 1 ใน 4 ของรายได้แต่ละเดือน อย่างไรก็ตามอัตราส่วนนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับรายได้ปัจจุบันและแผนทางการเงินที่วางไว้ เช่น หากเรามีแผนที่จะใช้เงินก้อนใหญ่ในระยะเวลานานใกล้ อาจจำเป็นต้องออมเงินมากกว่า 1 ใน 4 เพื่อให้เราถึงเป้าหมายทางการเงินเร็วขึ้น แต่ถ้าเรามีรายได้น้อยและหนี้สินเยอะ ก็อาจลดการออมลง เพื่อนำเงินจำนวนนี้ไปทยอยผ่อนชำระหนี้สินที่มีให้หมดก่อน แล้วค่อยออมเพิ่มขึ้น เป็นต้น

วัตถุประสงค์การออม			
ออมเพื่อฉุกเฉิน	ออมเพื่อเติมฝัน	ออมเพื่อวัยเกษียณ	ออมเพื่อการลงทุน
ควรมีจำนวนเท่ากับรายจ่ายประจำ 6 เดือน เพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายเจ็บป่วยหรือมีเหตุต้องใช้เงินก้อนอย่างเร่งด่วน	เป็นการออมเงินระยะสั้นถึงปานกลาง 1-5 ปี เพื่อนำไปใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการ เช่น ท่องเที่ยว ซื้อของที่อยากได้ หรือบริจาค	เป็นการออมระยะยาว เพื่อใช้จ่ายเมื่อพ้นวัยทำงานและมีเพียงพอสำหรับดูแลสุขภาพ ทำกิจกรรมเพื่อความสุขในชีวิตและลดภาระของลูกหลาน	เป็นการนำเงินออมไปลงทุนให้เงินงอกเงย เช่น การซื้อพันธบัตร กองทุนรวม หุ้น ฯลฯ ซึ่งควรเลือกการลงทุนที่เหมาะสมภายใต้ความเสี่ยงที่ยอมรับได้

ความสำคัญและประโยชน์ของการออม 5 ประการ คือ

1. **เป็นการสร้างเสริมความมีวินัยทางการเงินให้กับตนเอง** การเก็บออมเป็นการสร้างวินัยที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะเมื่อเรามีเป้าหมายและวางแผนการออมแล้ว จะเกิดความสม่ำเสมอในการเก็บเงิน เช่น เราวางแผนไว้ว่าจะออมเดือนละ 2,000 บาท เราก็ต้องมีวินัยเก็บออมให้ได้ทุกเดือน ไม่ใช่ว่าเดือนนี้ออมได้แต่เว้นไปอีกสองเดือนค่อยออมใหม่ แบบนี้ก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายในการออมได้

2. **มีเงินสำรองไว้ใช้ในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน** เช่น ต้องออกจากงานกะทันหัน จะดีแค่ไหนหากล้างกระเป๋แล้วเจอเงิน การออมเงินจึงเป็นทางออกที่ดีที่สุดในช่วงที่เรายังมีแรงมีงานประจำทำอยู่ เราต้องรู้จักแบ่งบันรายได้ที่ได้รับทุกเดือนเอาไว้เป็นเงินออม เบื้องต้นให้เก็บอย่างน้อย 10% ของเงินเดือน เอาไปใส่ไว้ในบัญชีเงินออมเพื่อฉุกเฉิน และจำนวนเงินที่ควรเก็บให้ได้อย่างน้อยประมาณ 3-6 เดือนของค่าใช้จ่ายประจำของเรา สมมุติว่าเราใช้จ่ายเงินเดือนละ 20,000 บาท เราก็ควรมีส่วนของเงินออมเพื่อฉุกเฉินไว้ประมาณ 60,000-120,000 บาท หากเกิดกรณีที่เราต้องตงงานกะทันหัน เราก็จะมีเงินทุนสำรองไว้ใช้จ่ายในระหว่างการหางานใหม่ได้อีก 3-6 เดือน เพราะฉะนั้น การเก็บออมเพื่อภาวะฉุกเฉินของชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอันดับต้น ๆ ที่ต้องมีสำหรับทุกคน

3. **มีเงินไว้สำหรับการลงทุนสร้างอาชีพที่เราชอบในอนาคต** ข้อนี้เป็นข้อดีสำหรับคนที่ต้องการเป็นนายตัวเอง หรืออยากจะมีกิจการธุรกิจเป็นของตัวเอง การเก็บออมเงินเพื่อเป้าหมายในการลงทุนธุรกิจที่เราได้เก็บออมไว้แล้วนั้น จะสามารถทำให้เราออกมาสร้างตัวสร้างธุรกิจของตนเองได้เร็วกว่าคนที่ไม่มีเงินออม

4. **มีเงินเก็บไว้ใช้จ่ายในยามเกษียณ** การเป็นคนแก่ชราที่ยากจนและยังต้องทำงาน อาศัยเงินเลี้ยงดูจากรัฐบาลหรือการหยียบยื่นของลูกหลาน เป็นเรื่องน่ากลัวอย่างยิ่งของคนที่ไม่มีการวางแผนการออมเพื่อวัยเกษียณ หากต้องการเป็นคนชราที่ร่ำรวยและใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีคุณค่า ก็ต้องวางแผนการออมสำหรับอนาคตไว้เสียตั้งแต่ตอนนี้เดี๋ยวนี เพราะเงื่อนไขของเวลาจะทำให้เป้าหมายการออมสำเร็จได้เร็วยิ่งขึ้น

5. **เงินออมสามารถสร้างความมั่งคั่งให้กับเราได้** พื้นฐานของความมั่งคั่งร่ำรวย คือการเก็บออม เมื่อเราสามารถเก็บออมเงินได้จำนวนหนึ่ง เราสามารถเอาเงินออมไปต่อยอดให้ออกดอกออกผลได้ด้วยการลงทุนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนทำธุรกิจ ลงทุนอสังหาริมทรัพย์ ลงทุนในตราสารการเงินต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนมูลค่าของเงินออมให้มากขึ้นและสร้างความมั่งคั่งให้กับเราได้ในที่สุด

วิธีคำนวณเงินออมขั้นต่ำที่ควรจะมี

คุณทราบหรือไม่ ตอนนี้คุณควรมีเงินออมเท่าใดจึงจะถือว่าอยู่ในระดับที่ถือว่าเหมาะสม เริ่มต้นอาจลองออมเดือนละ 10% ก่อน เช่น มีรายได้ประมาณ 10,000 บาท หักเป็นเงินออม 1,000 บาท เหลือ 9,000 บาทไว้ใช้จ่าย บรรดานักคิดต่าง ๆ พยายามหาสูตรสำเร็จเพื่อให้ง่ายต่อการคำนวณหายอดเงินออมขั้นต่ำที่ควรจะมี ในเรื่องนี้มีสูตรคำนวณง่าย ๆ คือ เงินออมที่ควรจะมี = $\frac{\text{อายุ} \times \text{เงินได้ทั้งปี}}{10}$

เช่น ถ้าตอนนี้คุณอายุ 25 ปีและได้รับเงินเดือน ละ 10,000 บาท ดังนั้นคุณควรมีเงินออมในขณะนี้ประมาณ $300,000 \text{ บาท} = \frac{25 \times (10,000 \times 12)}{10}$

ที่มา https://www.set.or.th/education/th/start/start_start_3_1.pdf

สาเหตุการเป็นหนี้

1. เป็นหนี้เพราะว่าอยากได้ของที่ต้องการมาใช้ก่อน บางครั้งความต้องการของคนเราก็เป็นสิ่งที่รอไม่ได้ เช่น ต้องการซื้อเครื่องเสียงหรือทีวีที่กำลังลดราคา หรือมีโปรโมชั่นผ่อน 0% 10 เดือน ทั้งที่ความเป็นจริง ของบางอย่างอาจจะยังไม่มี ความจำเป็นต้องใช้งานเร่งด่วน แต่บางคนก็จำเป็นจริง ๆ เช่น ทีวีเสีย หรือต้องเปลี่ยนยางรถยนต์เนื่องจากเสื่อมสภาพแล้วและต้องขับรถทางไกล เป็นต้น

2. เป็นหนี้เพราะว่าไม่สามารถหมุนเงินได้ทัน การเป็นหนี้ลักษณะนี้มักเกิดจากการใช้บัตรเครดิต และไม่สามารถหาเงินมาชำระได้ทันกำหนด เมื่อเงินที่คาดว่าจะได้รับไม่สัมพันธ์กับจำนวนเงินที่ต้องชำระก็จำเป็นต้องเป็นหนี้บัตรเครดิตไปก่อนโดยชำระขั้นต่ำ ถ้ามีหนี้ลักษณะนี้ควรรีบหาเงินมาชำระให้ครบตามส่วนโดยเร็ว เพราะว่ามีดอกเบี้ยสูงและจะเป็นภาระที่เพิ่มเติมมากขึ้นไปอีกในระยะยาวถ้าไม่สามารถปิดยอดหนี้ได้เร็ว

3. เป็นหนี้เพราะว่ามีค่าใช้จ่ายมากกว่ารายได้ แต่ละครัวเรือนมีรายการค่าใช้จ่ายที่แตกต่างกัน เมื่อถึงเวลาที่รายจ่ายมากกว่ารายได้ หลายคนจึงต้องกู้หนี้ยืมสินทั้งจากคนรอบข้าง เพื่อน ๆ ญาติสนิท ขอสินเชื่อจากธนาคาร หรือนำทรัพย์สินไปจำนำ อย่างไรก็ตาม ควรพิจารณาเงินกู้ที่มีดอกเบี้ยน้อยที่สุดและมีระยะเวลาการชำระเงินที่ช่วยให้สามารถบริหารเงินได้ ควรหลีกเลี่ยงการกดเงินสดโดยตรงจากบัตรเครดิต และการกู้หนี้ยืมสินนอกระบบ นอกจากนี้ต้องพยายามหาหนทางหารายได้ให้เข้ามามากกว่าเดิม

4. เป็นหนี้เพราะว่ามีนิสัยใช้เงินเกินตัว สิ่งนี้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล สำหรับบางคนแล้วอาจจะมีความคิดต่อเงินว่าเป็นทาสของคน เมื่อมีเงินแล้วต้องใช้เงินเพื่อใช้ประโยชน์จากเงินให้เต็มที่ ซึ่งเป็นทัศนคติที่ผิด อาจทำให้ไม่ระมัดระวังการใช้จ่าย เมื่อเห็นของที่ชอบก็สามารถซื้อได้โดยไม่ลังเล เมื่อเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ ก็จะเริ่มใช้เงินที่หามาได้หมดไปอย่างรวดเร็ว เกิดอาการชักหน้าไม่ถึงหลัง ยิ่งถ้าใครชอบรูดบัตรเครดิตก็ยิ่งมีโอกาสสูงมากที่จะเป็นหนี้ การเป็นหนี้ลักษณะนี้เกิดจากไม่มีการวางแผนการใช้เงิน จึงไม่รู้ว่าควรจะใช้จ่ายเงินเท่าใดเพื่ออะไรทำให้ขาดความเฉลียวใจเวลาใช้เงินซื้อสิ่งของต่าง ๆ

5. เป็นหนี้เพราะต้องการสร้างธุรกิจของตนเอง การทำธุรกิจต้องใช้เงินทุนสูงแล้วแต่ว่ามีลักษณะธุรกิจเป็นอย่างไร หากมีการจ้างพนักงาน เช่าพื้นที่สำนักงาน ก็จะมีค่าใช้จ่ายตามมาอย่างมากมาเป็นเงาตามตัว และยังต้องมีทุนหมุนเวียนสำหรับผลิตสินค้าและบริการ รวมถึงการประชาสัมพันธ์และการหาช่องทางจัดจำหน่าย หนี้ลักษณะนี้ถือว่าเป็นหนี้ที่มีประโยชน์ เพราะสามารถสร้างรายได้กลับมามีสิ่งสำคัญคือการศึกษาถึงธุรกิจที่จะลงทุนให้แน่ชัดก่อน ทั้งเรื่องระยะเวลาคืนทุนและผลกำไรตามช่วงเวลาต่าง ๆ เพื่อจะได้สามารถจัดการบริหารหนี้สินไปพร้อม ๆ กับการดำเนินธุรกิจ กรณีนี้ถ้ากู้เงินจากธนาคารก็จะมี การขอพิจารณาแผนธุรกิจเป็นสำคัญก่อนอนุมัติให้สินเชื่อเพื่อธุรกิจ

6. เป็นหนี้จากการค้ำประกันให้ผู้อื่น หนี้ลักษณะนี้เกิดจากความไม่ตั้งใจ เพราะว่าอยากช่วยเหลือผู้อื่นหรือด้วยเหตุผลอื่นใดก็ตาม จึงยอมเป็นผู้ค้ำประกันเงินกู้ให้บุคคลอื่น แล้วถ้าผู้กู้เบี้ยวหนี้ไป คนที่จะรับเคราะห์ก็คือผู้ค้ำประกันนั่นเอง การไม่รับค้ำประกันหนี้ให้ใครจึงเป็นวิธีป้องกันที่ดีที่สุด เพราะเป็นหนี้ที่ไม่ก่อประโยชน์ใด ๆ กับตนเองเลย

7. เป็นหนี้จากการพนัน มีคนจำนวนมากที่หลงมัวเมากับการพนันทั้งหลาย เช่น พนันบอล ฯลฯ เมื่อเล่นเสียแล้วไม่มีเงินจ่าย ก็จะเป็นหนี้ที่ต้องรีบหาเงินมาจ่ายโดยเร็ว เป็นหนี้ที่เกิดขึ้นได้ง่ายและมีโอกาสเป็นหนี้ได้มากเพราะง่ายต่อการพนันด้วยเงินเดิมพันสูง หนี้ลักษณะนี้เป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เป็นหนทางของอบายมุขที่จะนำไปสู่ความเสื่อมอย่างแท้จริง บุคคลพึงหลีกเลี่ยงทุกกรณีจึงจะช่วยให้ไม่ตกหลุมพรางของการพนันได้

8. เป็นหนี้จากความประมาท หนี้ที่เกิดจากความประมาท คือหนี้ที่เกิดจากความไม่รอบคอบ ขาดความระมัดระวัง เช่น การขับรถประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุ การเที่ยวกลางคืน โดยไม่ดูแลสุขภาพ ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นต้น ยกตัวอย่าง ผู้ซื้อรถยนต์ไม่ทำประกันภัยภาคสมัครใจ เมื่อรถเกิดอุบัติเหตุและเป็นฝ่ายผิดเพราะประมาท ทำให้ต้องรับผิดชอบความเสียหายเอง เพราะการทำประกันภัยรถยนต์ภาคสมัครใจนั้น มีวงเงินคุ้มครองทั้งชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่นตามเงื่อนไขของกรมธรรม์แต่ละประเภท หากไม่มีประกันภัยไว้ เมื่อเป็นฝ่ายผิดจะต้องภาระค่าเสียหายและค่าซ่อมรถยนต์ของคู่กรณีรวมถึงรถของตนเอง การมีวงเงินจากบริษัทประกันภัย ช่วยแบ่งเบาภาระความรับผิดชอบทำให้ไม่กระทบกับฐานะทางการเงินของตนเอง หรือหากเกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากสิทธิที่ตัวเองมี แล้วไม่มีเงินออมไว้ เพราะประมาทคิดว่าตัวเองแข็งแรง อาจสร้างหนี้สินมากมายจากการรักษาได้

จากที่กล่าวมาเมื่อได้รู้ถึงโอกาสและสาเหตุที่คนเราสามารถก่อหนี้ได้แล้ว ก็จะได้มีความระมัดระวังการใช้ชีวิตมากขึ้น ถ้าเป็นไปได้เราก็ไม่ควรก่อหนี้ อย่างไรก็ดี ในความเป็นจริงการซื้ออสังหาริมทรัพย์อันเป็นสินค้ำราคาสูง หากไม่มีระบบการกู้หนี้ยืมเงินจากธนาคาร ก็แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะมีอสังหาริมทรัพย์เป็นของตัวเอง แต่หนี้ในลักษณะนี้ยังนับว่าเป็นหนี้ที่มีประโยชน์ เพราะจะทำให้ได้เป็นเจ้าของอสังหาริมทรัพย์ได้ในที่สุด ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีในการเป็นหนี้ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ภายหลัง เป็นเหตุผลที่มีน้ำหนักพอที่คนเราจะก่อหนี้ในลักษณะดังกล่าวได้

วิธีการแก้ไขปัญหานี้สิน

หนี้ในระบบ เป็นหนี้ที่ทำสัญญากู้ยืมโดยมีการคิดดอกเบี้ยตามกฎหมายหรือตามที่ธนาคารแห่งประเทศไทยกำหนด โดยกู้ยืมจากธนาคาร หรือจากสถาบันการเงินที่ไม่มีธนาคาร (Non-bank) เช่น บริษัท อีซี บาย จำกัด (มหาชน) อีออน ธนสินทรัพย์ (ไทยแลนด์) จำกัด (มหาชน) เป็นต้น ได้แก่ หนี้ที่เกิดจากการใช้บัตรเครดิต สินเชื่อส่วนบุคคล การกู้ซื้อบ้านซื้อรถ ฯลฯ

วิธีการแก้ไขปัญหานี้สินที่ดี ต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง และมีแนวทางการแก้ไข ดังนี้

ขั้นตอนแรก เริ่มจาก “หยุด”

1. หยุดก่อหนี้เพิ่มจากการสร้างหนี้ใหม่มาจ่ายหนี้เก่า
2. หยุดการหมุนเงินจากบัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคล หรือการกู้หนี้ยืมเงินจากระบบมาใช้หนี้ในระบบ
3. หยุดการใช้จ่ายสิ่งของฟุ่มเฟือย

ขั้นตอนที่สอง “การสำรวจ”

1. สำรวจเงินในกระเป๋าตัวเองด้วยการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย จะทำให้ทราบว่าในแต่ละเดือนใช้จ่ายตามความจำเป็น หรือใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เพื่อให้สามารถนำเงินที่เหลือไปจัดการหนี้ได้
2. สำรวจหนี้สินของตัวเอง ด้วยการทำตารางหนี้สินทั้งหมดเริ่มตั้งแต่น้อยที่สุดไปหามากที่สุด เก็บเอกสารการชำระหนี้ (ลูกหนี้มีสิทธิต่อสู้คดีหากถูกฟ้องอย่างไม่เป็นธรรม)
3. สำรวจทรัพย์สินที่ตัวเองมีและเป็นเจ้าของ เช่น บ้าน รถยนต์ ที่ดิน เป็นต้น
4. สำรวจหาข้อมูลการแก้ไขปัญหาหนี้สิน

ขั้นตอนที่สาม “การจัดการหนี้สิน” อาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. การจ่ายขั้นต่ำ วิธีนี้ใช้ได้กับผู้มีหนี้สินไม่มาก สามารถนำรายได้ของตนเองมาชำระหนี้ได้โดยไม่เดือดร้อน ยังมีเงินพอใช้ตลอดเดือน โดยไม่ต้องหมุนเงินหรือก่อหนี้รายใหม่

ข้อดี คือ ไม่ถูกทวงหนี้ ไม่ติดบัญชีดำและไม่เสียเครดิต

ข้อเสีย คือ หนี้หมดช้า ใช้เวลานานกว่าจะชำระหนี้หมด และไม่สามารถปิดบัญชีได้ หากยังคงเงินออกมาใช้อีก

2. การหยุดจ่ายหนี้ทุกบัญชี เพื่อเก็บเงินก่อนปิดบัญชีหนี้ที่ละราย หรือด้วยการเจรจากับเจ้าหนี้ วิธีนี้ใช้สำหรับคนที่มีรายจ่ายและหนี้สินมากกว่ารายได้ เริ่มหมุนเงิน เริ่มสร้างหนี้ใหม่เพื่อมาจ่ายหนี้เก่า

ข้อดี คือ สามารถปิดหนี้ที่ละบัญชี เพื่อลดภาระเรื่องดอกเบี้ย เกิดวินัยทางการออมเพื่อเก็บเงินชำระหนี้

ข้อเสีย คือ ถูกติดตามทวงถามหนี้ เสียเครดิต ติดบัญชีดำ อาจถูกฟ้องคดี บังคับอายัดเงินเดือน และยึดทรัพย์สิน หรือหากลูกหนี้หยุดจ่ายบางราย อาจทำให้ไม่สามารถเก็บเงินได้หรือการจ่าย ๆ หยุด ๆ (จ่ายหยอดเพราะกลัวติดบัญชีดำหรือตามที่เจ้าหนี้ทวงถาม) ยิ่งทำให้ยอดหนี้เพิ่มขึ้น

สิ่งที่ควรทำเมื่อหยุดจ่ายหนี้ คือเก็บเอกสาร หลักฐานยอดหนี้ครั้งสุดท้าย พร้อมทำตารางแสดงรายการหนี้สินทุกรายการเก็บไว้ (เพื่อประโยชน์ในการต่อสู้คดีหากถูกฟ้องไม่เป็นธรรม)

3. การนำทรัพย์สินที่มีออกขาย เพื่อนำเงินก่อนมาปิดบัญชีหนี้ (กรณีมีทรัพย์สิน) สำหรับผู้มีทรัพย์สิน เช่น บ้าน รถยนต์ ที่ดิน ฯลฯ ไม่เป็นการดีหากมีทรัพย์สินและมีหนี้สินไปพร้อมกัน เนื่องจากเจ้าหนี้สามารถฟ้องคดีเพื่อยึดทรัพย์ออกขายทอดตลาดนำเงินมาชำระหนี้ได้

ข้อดี คือ มีเงินเพื่อเจรจาปิดบัญชีหนี้ครั้งเดียวได้ทั้งหมด หากทรัพย์สินนั้นมีมูลค่ามากกว่าหนี้หยุดการฟ้องคดี ไม่ติดบัญชีดำ ไม่เสียเครดิต

ข้อเสีย คือ การขายทรัพย์สินต้องใช้ระยะเวลา การดำเนินการขายทรัพย์ควรทำตั้งแต่เริ่มมีหนี้สินมากกว่ารายได้

4. การแฮร์คัต (Hair Cut) คือการลดยอดหนี้ที่ค้างชำระ ในกรณีที่หนี้มันไม่ก่อให้เกิดรายได้แล้ว หรือที่เรียกกันว่า “หนี้เฒ่า” แล้วนั่นเอง ทำได้หลังจากที่มีการค้างชำระมาเป็นเวลานาน ซึ่งสถานะทางบัญชีก็จะมีการเปลี่ยนจาก “สถานะปกติ” ไปเป็น “สถานะมีหนี้ค้างชำระ”

การแฮร์คัตทำได้เมื่อไหร่และทำอย่างไร

- ทำแฮร์คัตได้ตลอด
- มีเงินก้อนในมือแล้วเท่านั้น
- ตรวจสอบยอดหนี้ ณ วันที่หยุดจ่ายเทียบกับยอดหนี้ค้างชำระ ณ ปัจจุบัน เพื่อนำยอดหนี้ดังกล่าวไปเป็นข้อมูลในการเจรจาต่อรอง
- เจรจาต่อรองขอส่วนลดจากมูลหนี้ที่ค้างชำระ ณ ปัจจุบัน การเจรจาให้ยึดตามจำนวนเงินที่เรามีเท่านั้น
- เมื่อตกลงยอดที่ต้องการได้แล้ว ให้สถาบันการเงินหรือสำนักงานกฎหมายและคดี ออกใบยืนยันส่วนลดหนี้ ส่งมาให้เป็นหลักฐาน

หนี้นอกระบบ เป็นหนี้ที่คิดดอกเบี้ยเกินกว่ากฎหมายกำหนด และมีวิธีการให้กู้ยืมแตกต่างกันหลายแบบ ได้แก่

1. หนี้จากเสาไฟฟ้า เงินด่วนทันใจ นิติกรรมอำพราง ภัยใกล้ตัว
2. หนี้ที่ไม่ชอบด้วยกฎหมาย ได้แก่ หนี้นวมกัณฑ์อก อาบั้งที่คิดอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 20 ต่อเดือน
3. หนี้ที่ทำสัญญาสินเชื่อเพื่อผ่อนสินค้า แต่ได้รับเงินสดมา
4. หนี้การพนัน เช่น การพนันบอล ฯลฯ

วิธีการจัดการปัญหา หนี้นอกระบบเป็นหนี้ที่คิดดอกเบี้ยผิดกฎหมาย และมักจะยึดกันด้วยปากเปล่า ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาแต่ก็เขียนเงินกู้ที่บวกดอกเบี้ยที่ผิดกฎหมายไว้แล้ว เจ้าหนี้มักจะใช้วิธีข่มขู่ ลูกหนี้ ทำร้ายร่างกาย ประจานเพื่อให้ได้รับความอับอาย หรือไปทวงหนี้กับญาติพี่น้อง เพื่อน ทำให้ลูกหนี้ได้รับความเดือดร้อน

ปัจจุบันมีกฎหมาย “พระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. 2558” ซึ่งมีโทษจำคุกตั้งแต่ 1-5 ปี และปรับตั้งแต่ 100,000-500,000 บาท เพื่อช่วยเหลือลูกหนี้หากถูกทวงหนี้แบบโหด โดยลูกหนี้ต้องไปแจ้งความร้องเรียนที่สถานีตำรวจหรือที่ว่าการอำเภอทุกแห่งที่ใกล้กับที่เกิดเหตุ และหากลูกหนี้ถูกฟ้องหรือใช้หนี้แล้วยังถูกทวงหนี้อีก นอกจากแจ้งความแล้ว ยังสามารถขอความช่วยเหลือไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ได้อีก ดังนี้

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเรื่องหนี้นอกระบบ

1. ศูนย์ดำรงธรรมในจังหวัดต่าง ๆ สายด่วน 1567 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือทางไปรษณีย์ จ่าหน้าซองส่ง “ศูนย์ดำรงธรรม” กรุงเทพมหานคร ตู้ ป.ณ. 1 ปณฝ. มหาตไทย กรุงเทพ ฯ 10206
2. สำนักคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน สายด่วน 1157 สำนักงานอัยการสูงสุด อาคารรัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพ ฯ 10900 โทรศัพท์ 02-515-4048 E-mail: lawaid@ago.go.th
3. กลุ่มป้องปรามการเงินนอกระบบ กระทรวงการคลัง สายด่วนการเงินนอกระบบ 1359 ตู้ปณ. 1359 ปณจ. บางรัก กรุงเทพ ฯ 10500 E-mail: 1359@mof.go.th

หน่วยการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การประเมินผล เวลา 40 นาที
การเรียนการสอน

1. สาระสำคัญ

บทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเน้นการทบทวนผลการเรียนรู้ รวมทั้งการประเมินผลการจัดการเรียนการสอนและการทำกิจกรรม

2. จุดประสงค์

- 2.1 ผู้เรียนได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจ
- 2.2 ผู้เรียนได้ประเมินผลความรู้และนำไปสู่การปรับแผนการเรียนการสอนและการดำเนินกิจกรรม

3. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 “ทบทวนเรื่องที่สอนผ่านมา” เป็นกระบวนการสรุปทบทวนเนื้อหาทุกบทที่ผ่านมา
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้” เป็นกระบวนการทดสอบความรู้ของผู้เรียน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินความรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ

4. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- 4.1 ปากกาเท่ากับจำนวนผู้เรียน
- 4.2 กระดาษเอสี่ จำนวน 2 เท่าของจำนวนผู้เรียน
- 4.3 แบบประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้ (18.1)
- 4.4 เฉลยแบบประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้ (18.2)

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 “ทบทวนเรื่องที่สอนผ่านมา” (25 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่ให้ผู้เรียนคนละ 2 ใบ เพื่อให้ผู้เรียนเขียนคำตอบ “ที่ผ่านมาเราได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง” และ “ประโยชน์ที่เราได้รับและนำไปใช้”
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 3 กลุ่ม แล้วให้เล่าสิ่งที่เขียนให้เพื่อนฟัง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ตัวแทนผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอและให้ผู้เรียนกลุ่มอื่น ๆ เพิ่มประเด็น
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปภาพรวมทุกหน่วยการเรียนรู้
5. ประเด็นสรุปเชิงเนื้อหา

ผู้เรียนทุกคนเป็นผู้บริโภค ควรรู้และปกป้องสิทธิของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงสามารถแนะนำข้อมูลเพื่อการรักษาสีทธิให้กับผู้อื่นได้

กิจกรรมที่ 2 “การประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้” (เวลา 15 นาที)

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้ (18.1) ให้ผู้เรียนแต่ละคนทำ โดยใช้เวลา 15 นาที
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บแบบประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้ (18.1)
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจแบบประเมินความรู้ก่อนการเรียนรู้ (18.1) ของผู้เรียนแต่ละคน โดยใช้เฉลยแบบประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้ (18.2) แล้วนำผลคะแนนที่ได้ไปใช้เปรียบเทียบกับผลคะแนนในหน่วยแรก คือหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การสร้างความเข้าใจในการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละคน

แบบประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้ (18.1)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การประเมินผลการเรียนการสอน

ชื่อ-สกุล.....ชั้นที่.....เลขที่.....

คำสั่ง : ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย x หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภค

- ก. ก้อยเลือกซื้อสินค้าตามใจชอบ
- ข. จอยได้รับการชดเชยค่าเสียหายจากการซื้อสินค้า
- ค. ก่อนจะซื้อสินค้า เราควรได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า
- ง. ถูกทุกข้อ

2. บุคคลใดต่อไปนี้เป็นผู้บริโภค

- ก. เอกเช่าหนังจากร้านมาดูที่บ้าน
- ข. โกวายนมปั่นในโรงเรียน
- ค. ดรีซื้อนมและซาลาเปามาถวายพระ
- ง. โทมองป้ายโฆษณารถยนต์ที่ตั้งอยู่บนทางด่วน

3. ข้อใดคือปัญหาผู้บริโภค

- ก. เต็มเงินมือถือ แต่ไม่มียอดเงินเข้า
- ข. นมบูด
- ค. ซื้อบ้าน แต่ไม่มีสระว่ายน้ำตามที่โฆษณา
- ง. ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาผู้บริโภค

- ก. ค่ารักษาพยาบาลแพง
- ข. ดิวเตอร์โกงเงินค่าเรียนพิเศษ
- ค. ร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด
- ง. โฆษณาเครื่องสำอางเกินจริง

5. เมื่อพบโฆษณายา เครื่องสำอาง เกินจริง / เป็นเท็จควรแจ้งหน่วยงานใด

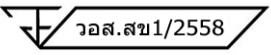
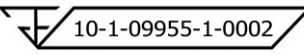
- ก. กรมขนส่งทางบก
- ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- ค. กรมการค้าภายใน
- ง. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

6. เมื่อเจอปัญหาขายประกันทางโทรศัพท์แจ้งหน่วยงานใด
- สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย
 - สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - กรมการค้าภายใน
 - สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
7. วิธีการในการโฆษณา เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการคือข้อใด
- การใช้บุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นที่น่าจดจำ มาเป็นผู้นำเสนอสินค้าหรือบริการ
 - การใช้คำขวัญ คำสั้น ๆ เพลงประกอบโฆษณา
 - ส่งเสริมการขายผ่านการชิงโชค ลด แลก แจก แถม
 - ถูกทุกข้อ
8. ทำไมถึงใช้ดารามีชื่อเสียงในการทำโฆษณาต่าง ๆ
- เพราะเป็นที่รู้จัก
 - เพราะมีบุคลิกที่ดี
 - เพราะถ้าเอาคนที่ไม่เป็นที่รู้จักก็ไม่มีคนสนใจ
 - ถูกทุกข้อ
9. ข้อใดไม่ใช่รถโดยสารสาธารณะ
- รถบัสป้ายทะเบียนสีเหลือง
 - รถตู้ป้ายทะเบียนสีขาว
 - รถไฟ
 - รถแท็กซี่
10. ใครนั่งรถโดยสารสาธารณะ
- ไอนั่งรถยนต์ของนำไปเที่ยวสวนสัตว์
 - จอยนั่งรถโดยสารประจำทางกลับบ้าน
 - กึ่งกับครอบครัวนั่งรถตู้ของพ่อไปเที่ยวทะเล
 - ถูกทุกข้อ
11. หมายเลขใดคือสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารรถสาธารณะ
- 191
 - 1669
 - 1584
 - 1330

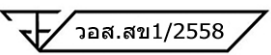
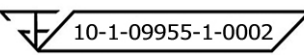
12. ข้อใดเป็นเอกสารในการเรียกร้องค่าชดเชยจากอุบัติเหตุรถยนต์โดยสาธารณะ

- ก. ภาพถ่ายอาการบาดเจ็บ
- ข. ใบรับรองแพทย์
- ค. ตัวโดยสาร
- ง. ถูกทุกข้อ

13. ข้อใดหมายถึงวัตถุอันตราย

- | | |
|--|---|
| ก.  | ข.  |
| ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29 | ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535 |

14. ข้อใดหมายถึงยา

- | | |
|--|---|
| ก.  | ข.  |
| ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29 | ง. เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5643535 |

15. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

- ก. ชื่อ / ประเภทของอาหาร หมายถึงยี่ห้อของอาหารนั้น ๆ
- ข. เครื่องหมาย ออย. เป็นเครื่องหมายที่รับรองว่าอาหารนั้นปลอดภัย 100% ทานได้หายห่วง
- ค. วันที่ผลิต / วันหมดอายุ ช่วยบอกให้รู้ว่าอาหารนั้นผลิตขึ้นหรือหมดอายุวันไหน ควรทานได้ช่วงไหนถึงจะปลอดภัย
- ง. ยี่ห้ออาหาร และตราสัญลักษณ์ต่าง ๆ ของผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นข้อมูลที่สำคัญที่สุดของฉลากอาหาร

16. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากยา

- ก. ข้อมูลวิธีใช้และคำเตือนบนฉลากยาไม่จำเป็นต้องอ่านก็ได้
- ข. คำว่า “ยาอันตราย” จะต้องระบุบนฉลากยาทุกประเภท
- ค. ยี่ห้อหรือโลโก้ของบริษัทยา ทำให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่าเป็นยาที่ปลอดภัย
- ง. วันที่หมดอายุของยาช่วยเตือนให้รู้ว่าไม่ควรบริโภคยาในช่วงไหน

17. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วยตวง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : 2.5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.		9%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.		5%
คอเลสเตอรอล	20 มก.		7%
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.		0%
ใยอาหาร	0 ก.		0%
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.		10%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า		65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า		20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า		300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า		2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

- ก. ควรแบ่งบริโภคออกเป็น 1 ครั้ง
- ข. พลังงานทั้งกระป๋อง 100 กิโลแคลอรี
- ค. น้ำตาลทั้งกระป๋อง 3 กรัม
- ง. โซเดียมทั้งกระป๋อง 575 มิลลิกรัม

18. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ..1.. ถ้วย			
ควรแบ่งกิน ..5.. ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
* 17%	* 19%	* 28%	* 7%
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			

- ก. ควรแบ่งบริโภคออกเป็น 3 ครั้ง
- ข. พลังงานทั้งถ้วย 1,700 กิโลแคลอรี
- ค. น้ำตาลทั้งถ้วย 50 กรัม
- ง. ไขมันทั้งถ้วย 18 กรัม

19. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าพลังงานไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

- ก. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีแดง เพราะมีค่าพลังงานที่สูงมาก อยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย
- ข. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเหลือง เพราะมีค่าน้อยกว่า 200 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
- ค. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่ามากกว่า 100-200 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
- ง. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 100 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย

20. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าน้ำตาลไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

- ก. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
- ข. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเหลือง เพราะมีค่าน้อยกว่า 12 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระมัดระวังในการกิน
- ค. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 0-12 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย
- ง. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีแดง เพราะมีค่าน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ที่อันตราย

21. ข้อใดคือปัญหาของสิ่งแวดล้อม

- ก. น้ำเน่าเสีย
- ข. ฝุ่นควัน
- ค. เสียงดังรบกวนที่ก่อให้เกิดความรำคาญ
- ง. ถูกทุกข้อ

22. กรมควบคุมมลพิษสายด่วนโทร 1650 ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร

- ก. มลพิษทางน้ำ
- ข. มลพิษทางอากาศ
- ค. มลพิษทางเสียงและความสั่นสะเทือน
- ง. ถูกทุกข้อ

23. โทรคมนาคมหมายถึงอะไร

- ก. ตัวกลางระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร เป็นสิ่งที่นำพาสารจากแหล่งกำเนิดไปยังผู้รับสาร
- ข. การสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่าง ๆ
- ค. ถูกทั้ง ก. และ ข.
- ง. ผิดทั้ง ก. และ ข.

24. ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทยมีกี่ระบบ

- ก. 1 ระบบ
- ข. 2 ระบบ
- ค. 3 ระบบ
- ง. 4 ระบบ

25. ข้อใดคือช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล

- ก. ติดต่อด้วยตนเองได้ที่สถานีอนามัย / โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน
- ข. บริการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลด้วยระบบอัตโนมัติ โทร 1584 กด 2 ตามด้วยเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก (ค่าบริการ 3 บาท / ครั้ง)
- ค. สายด่วน 1669
- ง. ถูกทุกข้อ

26. ข้อใดคือหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย

- ก. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสูติบัตร
- ข. สำเนาทะเบียนบ้าน
- ค. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีมีการมอบอำนาจ) เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงรายละเอียด
- ง. ถูกทุกข้อ

27. ข้อใดคือการมีวินัยในการออมเงิน

- ก. นายเอแบ่งเงินใส่ออมสินก่อนไปโรงเรียนทุกวัน
- ข. นายบีขอเงินจากแม่เพิ่มทุกวันเพื่อใส่ออมสิน
- ค. นายซีขอยืมเงินเพื่อนเพื่อไปฝากออมทรัพย์ที่โรงเรียน
- ง. ถูกทุกข้อ

28. ข้อใดคือการบริหารเงินเป็นและไม่เป็นหนี้

- ก. ด.ญ.ปิ่น ใช้เงินที่แม่ให้ค่าขนมซื้อเสื้อที่อยากได้
- ข. ด.ช.คม ยืมเงินเพื่อนซื้อเสื้อที่อยากได้ก่อน แล้วนำเงินที่แม่ให้ค่าขนมมาใช้คืนเพื่อน
- ค. ด.ญ.กลิ่น รับจ้างแม่ทำงานเพื่อนำเงินมาซื้อเสื้อ
- ง. ถูกทุกข้อ

29. ข้อใดคือการเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้อง

- ก. จำปีนำกางเกงยีนส์ขายาวมาตัดเป็นขาสั้นตามสมัยนิยม
- ข. แม่ชื้อน้ายาซักผ้าที่ต้องใช้มาจากห้างที่โฆษณาลดราคา
- ค. แม่ทำกับข้าวทุกวัน โดยไม่ซื้อข้าวกล่องมากิน
- ง. ถูกทุกข้อ

30. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภคในการใช้บริการโทรศัพท์มือถือ

- ก. ได้รับบริการที่มีคุณภาพ ปลอดภัยต่อสุขภาพ ชีวิต และสิ่งแวดล้อม
- ข. ได้รับบริการที่ทั่วถึงและเพียงพอ
- ค. ได้รับความเป็นธรรมในการใช้บริการ
- ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยแบบประเมินผลความรู้หลังการเรียนรู้ (18.2)

1. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภค

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. เป็นสิทธิผู้บริโภคในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ ข. เป็นสิทธิในการได้รับการชดเชยเยียวยา และ ค. เป็นสิทธิในการได้รับข้อมูลที่เพียงพอในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ ดังนั้นทุกข้อจึงเป็นสิทธิผู้บริโภค

2. บุคคลใดต่อไปนี้เป็นผู้บริโภค

ตอบ ข. โก๋ขายนมปั่นในโรงเรียน

เพราะเป็นผู้ขายสินค้าจึงเป็นผู้ประกอบการ มิใช่ผู้บริโภค แต่ข้ออื่นเป็นผู้บริโภคเพราะเป็นผู้ซื้อ เช่น และได้รับข้อมูลจากป้ายโฆษณา

3. ข้อใดคือปัญหาผู้บริโภค

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทั้งเต็มเงินมือถือ แต่ไม่มียอดเงินเข้า นมบูด ชื้อบ้าน แต่ไม่มีสรวายน้ำตามที่โฆษณา คือปัญหาของผู้บริโภค

4. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาผู้บริโภค

ตอบ ค. ร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด

เพราะร้านค้าขายของตามราคาท้องตลาด ไม่เป็นการเอาเปรียบผู้บริโภค ส่วน ก. ข. และ ง. เป็นปัญหาผู้บริโภค ทั้งเรื่องการคิดค่าบริการแพง การโกงเงิน และการโฆษณาเกินจริง

5. เมื่อพบโฆษณา เครื่องสำอาง เกินจริง / เป็นเท็จควรแจ้งหน่วยงานใด

ตอบ ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เพราะสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบเรื่องการโฆษณาในยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ

6. เมื่อเจอปัญหาขายประกันทางโทรศัพท์แจ้งหน่วยงานใด

ตอบ ก. สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย

เพราะสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย หรือ คปภ. เป็นหน่วยงานหลักที่ทำหน้าที่คุ้มครองผู้บริโภค กรณีทำสัญญาประกันทุกประเภท รวมถึงการขายประกันทางโทรศัพท์ด้วย

7. วิธีการในการโฆษณา เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการคือข้อใด

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทั้ง ข้อ ก. ข. และ ค. นั้นเป็นกลยุทธ์ในการโฆษณาเพื่อโน้มน้าวให้ตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการนั้น ๆ

8. ทำไมถึงใช้ดาราที่มีชื่อเสียงในการทำโฆษณาต่าง ๆ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะโฆษณากับดาราคือของที่อยู่คู่กัน สินค้าส่วนใหญ่นิยมใช้ดาราดังเป็นพรีเซ็นเตอร์ เนื่องจากทำให้จดจำได้ง่ายและรวดเร็วกว่าโฆษณาที่ไม่มีพรีเซ็นเตอร์ โฆษณาที่ใช้ดาราคือเห็นผล สามารถสร้างการรับรู้ให้กับผู้บริโภคได้เร็วกว่า

9. ข้อใดไม่ใช่รถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ข. รถตู้ป้ายทะเบียนสีขาว

10. ใครนั่งรถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ข. จอยนั่งรถโดยสารประจำทางไปบ้าน

เพราะรถโดยสารประจำทางเป็นรถที่จดทะเบียนเป็นรถโดยสารสาธารณะ ส่วนข้อ ก. รถยนต์ของน้ำเป็นรถส่วนบุคคล และข้อ ค. รถตู้ของพ่อเป็นรถยนต์ส่วนบุคคล

11. หมายเลขใดคือสายด่วนคุ้มครองผู้โดยสารสาธารณะ

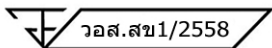
ตอบ ค. 1584

12. ข้อใดเป็นเอกสารในการเรียกร้องค่าชดเชยจากอุบัติเหตุรถโดยสารสาธารณะ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะทุกข้อสามารถนำมาใช้ได้ ข้อ ก. ภาพถ่ายอาการบาดเจ็บบ่งบอกถึงอาการบาดเจ็บได้ ข้อ ข. ใบรับรองแพทย์ สามารถระบุอาการบาดเจ็บและรับรองการหยุดงาน ในกรณีที่ไม่สามารถทำงานได้ ข้อ ค. ตัวโดยสาร สามารถใช้แสดงตัวตนในการเดินทางได้

13. ข้อใดหมายถึงวัตถุอันตราย

ตอบ ก. 

เพราะวัตถุอันตรายจะมีทะเบียน อย. เช่นเดียวกับอาหารหรือเครื่องมือแพทย์ แต่จะมีความแตกต่างตรงที่ จะมีตัวอักษร วอ.ส. ตามด้วยตัวเลข xxxx / ปี พ.ศ. ในเครื่องหมาย อย.

14. ข้อใดหมายถึงยา

ตอบ ค. ทะเบียนเลขที่ 2A 479/29

เพราะยาจะไม่มีเลขทะเบียน อย. กำกับ แต่จะมีเลขทะเบียนยากำกับเท่านั้น โดยรูปแบบของเลขทะเบียนกำกับยามาคือว่า Reg.No หรือเลขทะเบียนที่ หรือทะเบียนยา แล้วตามด้วยเลขทะเบียน เช่น 2A 479/29

15. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ค. วันที่ผลิต / วันหมดอายุ ช่วยบอกให้รู้ว่าอาหารนั้นผลิตขึ้นหรือหมดอายุวันไหน ควรทานได้ช่วงไหนถึงจะปลอดภัย

เพราะข้อมูลดังกล่าวจะช่วยเตือนให้รู้ว่า ควรบริโภคอาหารบรรจุภัณฑ์นั้นได้นานแค่ไหน ถึงบริโภคได้อย่างปลอดภัย

16. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับข้อมูลความปลอดภัยบนฉลากยา

ตอบ ง. วันที่หมดอายุของยาช่วยเตือนให้รู้ว่าไม่ควรบริโภคนยาในช่วงไหน

เพราะการบริโภคนยาที่หมดอายุบางตัวจะทำให้กระเพาะอาหารระคายเคือง จนอาจกลายเป็นโรคกระเพาะ หรือแทนที่จะระงับโรค กลับทำให้โรคลุกลาม ด้วยบางชนิดเมื่อเสื่อมจากท่อโทษภัยแก่ร่างกายถึงกับทำให้ไตวายและไตอักเสบได้ ในบรรดายาทั้งหลาย โดยมากจะระบุทั้งวันที่ผลิตและวันหมดอายุไว้บนฉลากหรือซองยาอย่างชัดเจน

17. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ง. โซเดียมทั้งกระป๋อง 575 มิลลิกรัม

เพราะจำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋องเท่ากับ 2.5 ครั้ง ดังนั้น ค่าสารอาหารทั้งกระป๋องในแต่ละชนิดจึงต้องคูณด้วย 2.5 ทุกครั้ง ถึงจะได้ค่าสารอาหารแต่ละชนิดทั้งกระป๋อง ซึ่งเมื่อเอาค่าโซเดียม 230 มก. X 2.5 ครั้ง จะได้เท่ากับ 575 มิลลิกรัม จึงเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

18. จากรูปต่อไปนี้ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

ตอบ ง. ไขมันทั้งหมด 18 กรัม

เพราะข้อมูลปริมาณสารอาหารที่อยู่ในแต่ละช่องของฉลากโภชนาการแบบ GDA จะเป็นข้อมูลที่ทางบริษัทผู้ผลิตได้คำนวณค่าปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดซึ่งเป็นค่าทั้งหมดอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องไปคูณกับจำนวนหน่วยบริโภคเหมือนดังฉลากโภชนาการแบบเต็มหรือย่ออีก

19. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าพลังงานไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

ตอบ ง. พลังงาน 80 กิโลแคลอรี จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 100 กิโลแคลอรี อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย

20. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด เมื่อนำค่าน้ำตาลไปเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมือต่อ 1 มือหลัก

ตอบ ก. น้ำตาล 0 กรัม จะได้สีเขียว เพราะมีค่าน้อยกว่า 6 กรัม อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย

21. ข้อใดคือปัญหาของสิ่งแวดล้อม

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. เป็นมลพิษทางน้ำ ข. เป็นมลพิษทางอากาศ และ ค. เป็นมลพิษทางเสียง ดังนั้น ทุกข้อ จึงเป็นปัญหาที่ทำให้สิ่งแวดล้อมไม่ดี

22. กรมควบคุมมลพิษสายด่วนโทร 1650 ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับอะไร

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะกรมควบคุมมลพิษ ดำเนินการรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับปัญหามลพิษทุกประเภท ทั้งทาง น้ำ เสียง และอากาศ

23. โทรคมนาคมหมายถึงอะไร

ตอบ ข. การสื่อสารที่ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันได้ แม้อยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลกัน โดยผ่านตัวกลางต่างๆ

ตัวอย่าง บริการโทรคมนาคม เช่น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์สาธารณะ เป็นต้น

24. ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทยมีกี่ระบบ

ตอบ ค. 3 ระบบ

เพราะคนไทยได้รับการคุ้มครองสิทธิการรักษาพยาบาล โดยสิทธิการรักษาพยาบาล มี 3 ระบบใหญ่ คือ ระบบข้าราชการ ระบบประกันสังคม และระบบหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

25. ข้อใดคือช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล

ตอบ ก. ติดต่อด้วยตนเองได้ที่สถานีอนามัย / โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน

เพราะช่องทางการตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล มีช่องทางที่หลากหลาย ดังนี้

1. สถานที่รับลงทะเบียน สำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ

- ต่างจังหวัด : สถานีอนามัย โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในวันเวลาราชการ
- กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเขตของกรุงเทพมหานคร หรือสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เขต 13 กทม. ในวันเวลาราชการ

เอกสารลงทะเบียน สำหรับผู้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำหรับเด็กใช้สำเนาสูติบัตร (ใบเกิด)
- สำเนาทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองการพักอาศัยจริง

2. บริการตรวจสอบสิทธิรักษาพยาบาลด้วยระบบอัตโนมัติ

- โทร 1330 กด 2 ตามด้วยเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก (ค่าบริการ 3 บาท / ครั้ง)
- ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทาง www.nhso.go.th

26. ข้อใดคือหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะหลักฐานประกอบคำร้องของผู้เสียหาย ประกอบไปด้วย

1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสูติบัตร
2. สำเนาทะเบียนบ้าน
3. หนังสือมอบอำนาจ (กรณีมีการมอบอำนาจ)
4. เอกสารหรือหลักฐานที่แสดงรายละเอียดผลการรักษา

27. ข้อใดคือกรณีวินัยในการออมเงิน

ตอบ ก. นายเอแบ่งเงินใส่ออมสินก่อนไปโรงเรียนทุกวัน

เพราะการออมเงินคือการออมเงินที่เหลือจากเงินที่ได้รับ แบ่งใส่ออมสินก่อนเป็นเรื่องวินัยในการออม ส่วนการใช้เงินที่เหลือเป็นเรื่องการบริหารจัดการเงินที่มีอยู่ให้พอใช้

28. ข้อใดคือการบริหารเงินเป็นและไม่เป็นหนี้

ตอบ ค. ด.ญ.กลิ่น รับจ้างแม่ทำงานเพื่อนำเงินมาซื้อเสื้อ

เพราะผู้เรียนอาจได้ค่าขนมที่จำกัด การหาเงินเพิ่มด้วยการทำงานถือเป็นเรื่องการไม่ก่อภาระหนี้สิน สร้างวินัยในการใช้เงิน และทำให้เห็นคุณค่าของเงิน ทั้งนี้ หากผู้เรียนตอบ ก. หรือ ข. อาจก่อภาระหนี้สินได้ เช่น ใช้เงินค่าขนมหมดไม่กล้าไปขอพ่อแม่ก็อาจยืมเพื่อน หรือยืมเพื่อนแล้วต้องหาเงินมาคืนเพื่อน แล้วหากขอพ่อแม่ไม่ได้อาจเกิดการใช้วิธีขโมยเงินพ่อแม่มาคืนเพื่อน หรือเบียดหนี้ไม่คืนเพื่อน เป็นการไร้วินัยในการออม

29. ข้อใดคือทางเลือกใช้จ่ายอย่างถูกต้อง

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะ ก. การนำของเก่ามาดัดแปลงเป็นเรื่องความประหยัด ทำให้ไม่ต้องซื้อใหม่ ข. มีคำว่าต้องใช้ ซึ่งบอกถึงความจำเป็น รวมถึงเป็นการเลือกซื้อจากห้างที่ขายลดราคาแสดงถึงการบริหารจัดการที่ดี และ ค. การทำกับข้าวกินเอง ถ้าเป็นครอบครัวจะประหยัดกว่าการซื้อเป็นกล่อง เช่น การทำกับข้าวใช้เงินไป 200 บาท กินได้จำนวน 5 คน และอาจเหลือเก็บไว้กินเมื่อถัดไปได้ ในขณะที่ข้าวกล่อง กล่องละ 35-50 บาท จะมีราคาสูงกว่าและกินได้มื้อเดียว

30. ข้อใดคือสิทธิผู้บริโภคในการใช้บริการโทรศัพท์มือถือ

ตอบ ง. ถูกทุกข้อ

เพราะผู้ใช้บริการโทรคมนาคมต้องได้รับบริการที่มีคุณภาพ แม้ผู้จะเป็นผู้ที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลก็ต้องเข้าถึงบริการและได้รับความเป็นธรรมในการใช้บริการ เช่น ราคาที่เหมาะสม ไม่เอาเปรียบผู้บริโภค บริการเสริมต้องสมัครใจใช้ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- คงศักดิ์ ชื่นไกรลาศ. (2558). *คู่มือคนทำงานรับเรื่องร้องเรียนแก้ไขปัญหาเรื่องเรียนอย่างไรให้ได้ผล*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- คงศักดิ์ ชื่นไกรลาศ. (2559). *การสืบสวนสอบสวนข้อเท็จจริงในคดีอุบัติเหตุรถโดยสารสาธารณะ*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- ทัศนีย์ แน่นอุดร. (2554). *ยิ่งกว่าคู่มือซื้อของ*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- ทัศนีย์ แน่นอุดร. (2554). *ยิ่งกว่าคู่มือซื้อบ้าน*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- ทัศนีย์ แน่นอุดร. (2554). *ยิ่งกว่าคู่มือซื้อรถยนต์*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- พงษ์ภัทร หงส์สุขสวัสดิ์. (2557). *คู่มือการดำเนินโครงการการศึกษาเบื้องต้นในการทดลองปฏิบัติการใช้ฉลากโภชนาการแบบสีสัญญาณไฟจราจรในโรงเรียนต้นแบบด้านฉลากอาหารที่เป็นมิตรต่อผู้บริโภค*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.
- สถาพร อารักษ์วทนะ. (2559). *จับตาย โฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- สมนึก งามละมัย. (2559). *คู่มือรับเรื่องร้องเรียนด้านอาหาร*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- สมนึก งามละมัย และมลฤดี โพธิ์อินทร์. (2559). *คู่มือการใช้สิทธิด้านอาหารไม่ปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- สารี อ่องสมหวัง. (2554). *ไปเห็นมากับตา...ทำมากับมือ เปิดเบื้องหลัง "พลัง" ผู้บริโภค*. กรุงเทพมหานคร: ออฟเซ็ทพลัส.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2558). *คู่มือโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.

ภาคผนวก

คณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ภาคประชาชน

เครือข่ายผู้บริโภคและประชาชน ได้ใช้สิทธิตามรัฐธรรมนูญในการเสนอกฎหมาย โดยได้ยื่นรายชื่อผู้มีสิทธิเลือกตั้งจำนวน 12,208 รายชื่อ เสนอร่างพระราชบัญญัติองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. ... ตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญมาตรา 61 ต่อประธานรัฐสภาเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2552 และผ่านกระบวนการพิจารณาของรัฐสภาเป็นลำดับ และมีการตั้งกรรมาธิการร่วม เนื่องจากสภาผู้แทนราษฎรมิมีมติไม่เห็นชอบกับร่างที่มีการแก้ไขเพิ่มเติมของวุฒิสภา จนเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2556 ร่างพระราชบัญญัติฯ ฉบับที่ผ่านการพิจารณาของกรรมาธิการร่วม ได้ผ่านการพิจารณาในวาระที่ 3 ของวุฒิสภาแล้ว และอยู่ระหว่างการพิจารณาในวาระที่ 3 ของสภาผู้แทนราษฎร



รูปที่ 1 นำรายชื่อผู้มีสิทธิเลือกตั้งจำนวน 12,208 รายชื่อ เสนอร่างพระราชบัญญัติองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. ... ตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญมาตรา 61 ต่อประธานรัฐสภาเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2552



รูปที่ 2 เสนอร่างกฎหมายภาคประชาชนด้วยการเข้าชื่อมากกว่า 60,000 รายชื่อ

ในระหว่างที่ร่างพระราชบัญญัติฯ อยู่ในกระบวนการพิจารณาของรัฐสภา เครือข่ายองค์กรผู้บริโภค ได้ร่วมกันจัดกระบวนการคัดเลือกและจัดตั้งคณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ภาคประชาชน เพื่อทดลองดำเนินงานตามอำนาจหน้าที่ที่กำหนดไว้ใน (ร่าง) พ.ร.บ.องค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.

ขั้นตอนและกระบวนการคัดเลือก

ช่วงเดือนพฤษภาคม 2555 มูลนิธิเพื่อผู้บริโภคและเครือข่ายองค์กรผู้บริโภค ได้รับขึ้นทะเบียนองค์กรผู้บริโภคที่มีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในร่างกฎหมาย คือ “เป็นองค์กรที่มีคณะบุคคลตั้งแต่สิบคนขึ้นไปไม่ว่าจะเป็นนิติบุคคลหรือไม่ก็ตาม ที่มีวัตถุประสงค์และมีการดำเนินงานเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค โดยไม่แสวงหากำไรหรือรายได้มาแบ่งปันกัน และต้องเป็นอิสระไม่ถูกจัดตั้งหรือตกอยู่ภายใต้อาณัติไม่ว่าโดยตรงหรือโดยอ้อมของหน่วยงานของรัฐ หรือผู้ประกอบการ” โดยมีองค์กรผู้บริโภคที่ได้รับการขึ้นทะเบียน จำนวน 302 องค์กร และได้จัดประชุมเพื่อคัดเลือกเมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2555 ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 1 อาคารพิทยพัฒน์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี



รูปที่ 3 บรรยากาศการเลือกตั้งคณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ภาคประชาชน



รูปที่ 4 บรรยากาศการเลือกตั้งคณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ภาคประชาชน

องค์ประกอบของคณะกรรมการ

(ร่าง) พ.ร.บ.องค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. กำหนดให้มีคณะกรรมการฯ จำนวน 15 คน ประกอบด้วยผู้แทนองค์กรผู้บริโภคในระดับเขต 8 เขตๆ ละ 1 คน รวม 8 คน และผู้เชี่ยวชาญงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านต่างๆ 7 ด้านๆ ละ 1 คน ดังนี้

- 1) ด้านการเงินและการธนาคาร
- 2) ด้านการบริการสาธารณะ
- 3) ด้านที่อยู่อาศัย
- 4) ด้านบริการสุขภาพ
- 5) ด้านสินค้าและบริการทั่วไป
- 6) ด้านสื่อสารและโทรคมนาคม
- 7) ด้านอาหาร ยา หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพ

รายชื่อคณะกรรมการชุดที่ 1

การประชุมผู้แทนองค์กรผู้บริโภคที่ผ่านการขึ้นทะเบียน จำนวน 302 องค์กร เพื่อคัดเลือกคณะกรรมการ เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2555 มีผู้แทนองค์กรผู้บริโภคที่ได้รับการคัดเลือก ตามองค์ประกอบจำนวน 15 คน และในการประชุมคณะกรรมการครั้งแรก เมื่อเดือนกรกฎาคม 2555 ได้มีการคัดเลือกตำแหน่งประธานและรองประธาน ดังนี้

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.จิราพร ลิ้มปานานนท์ | ประธาน / ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ |
| 2. นายจุมพล ชื่นจิตต์ศิริ | รองประธาน / ผู้เชี่ยวชาญด้านที่อยู่อาศัย |
| 3. ดร.เดือนเด่น นิคมบริรักษ์ | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินการธนาคาร |
| 4. ผศ.ประสาท มีแต่้ม | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านบริการสาธารณะ |
| 5. ผศ.รุจน์ โกมลบุตร | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อและโทรคมนาคม |
| 6. นางรัศมี วิศทเวทย์ | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านสินค้าและบริการทั่วไป |

- | | |
|-----------------------------|--|
| 7. นางสาวสุรรัตน์ ตริมรรคา | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านบริการสุขภาพ |
| 8. นางสาวชลดา บุญเกษม | กรรมการ / ผู้แทนเขต 1 ภาคกลาง |
| 9. นายน้ำค้าง มั่นศรีจันทร์ | กรรมการ / ผู้แทนเขต 2 ภาคตะวันออก |
| 10. นายปฎิวดี เฉลิมชาติ | กรรมการ / ผู้แทนเขต 3 ภาคอีสานตอนบน |
| 11. นางอาภรณ์ อะหาโส | กรรมการ / ผู้แทนเขต 4 ภาคอีสานตอนล่าง |
| 12. นางสุภาพร ถิ่นวัฒนากุล | กรรมการ / ผู้แทนเขต 5 ภาคเหนือ |
| 13. นางสาวบุญยืน ศิริธรรม | กรรมการ / ผู้แทนเขต 6 ภาคตะวันตก |
| 14. ภญ.ชโลม เกตุจินดา | กรรมการ / ผู้แทนเขต 7 ภาคใต้ |
| 15. นายศิริศักดิ์ หาญชนะ | กรรมการ / ผู้แทนเขต 8 กรุงเทพมหานคร |

ซึ่งต่อมามีการเปลี่ยนแปลงกรรมการ 2 ท่าน คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านสินค้าและบริการทั่วไปจาก นางรัศมี วิศทเวทย์ เป็น ดร.ไพบุลย์ ช่วงทอง และผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ จาก รศ.ดร.จิราพร ลิ้มปานานนท์ เป็น ผศ.ภญ.ดร.ยุพดี ศิริสินสุข โดยคณะกรรมการฯ ทั้ง 15 คน มีวาระดำรงตำแหน่ง 4 ปี ซึ่งจะครบวาระในช่วงปี 2559

โดยมีมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ทำหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการองค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ภาคประชาชน และได้รับการสนับสนุนการดำเนินงานจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รายชื่อคณะกรรมการชุดที่ 2

กรรมการชุดแรก ได้ดำเนินงานครบวาระ ประมาณ 4 ปี ได้จัดให้มีการคัดเลือกคณะกรรมการชุดที่ 2 เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2560 ณ โรงแรมอามารีแอร์พอร์ต ดอนเมือง จำนวน 15 คน ดังนี้

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. ผศ.ภญ.ดร.ยุพดี ศิริสินสุข | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ |
| 2. นายจุมพล ชื่นจิตต์ศิริ | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านที่อยู่อาศัย |
| 3. ดร.เดือนเด่น นิคมบริรักษ์ | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินการธนาคาร |
| 4. ผศ.ประสาท มีแต่้ม | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านบริการสาธารณสุข |
| 5. ผศ.รุจน์ โกมลบุตร | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อและโทรคมนาคม |
| 6. ดร.ไพบุลย์ ช่วงทอง | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านสินค้าและบริการทั่วไป |
| 7. นางสาวสุภัทรา นาคะผิว | กรรมการ / ผู้เชี่ยวชาญด้านบริการสุขภาพ |
| 8. นางสาวชลดา บุญเกษม | กรรมการ / ผู้แทนเขต 1 ภาคกลาง |
| 9. นางสาวสุภาวดี วิเวก | กรรมการ / ผู้แทนเขต 2 ภาคตะวันออก |
| 10. นายปฎิวดี เฉลิมชาติ | กรรมการ / ผู้แทนเขต 3 ภาคอีสานตอนบน |
| 11. นางอาภรณ์ อะหาโส | กรรมการ / ผู้แทนเขต 4 ภาคอีสานตอนล่าง |
| 12. นางสุภาพร ถิ่นวัฒนากุล | กรรมการ / ผู้แทนเขต 5 ภาคเหนือ |
| 13. นางสาวบุญยืน ศิริธรรม | กรรมการ / ผู้แทนเขต 6 ภาคตะวันตก |
| 14. ภญ.ชโลม เกตุจินดา | กรรมการ / ผู้แทนเขต 7 ภาคใต้ |
| 15. นายสมชาย กระจ่างแสง | กรรมการ / ผู้แทนเขต 8 กรุงเทพมหานคร |

อำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการ

อำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการฯ ตามที่กำหนดใน (ร่าง) พ.ร.บ.องค์การอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. มีดังนี้

1. ให้ความเห็นประกอบการพิจารณาของหน่วยงานของหน่วยงานของรัฐในการตราและการบังคับใช้กฎหมายและกฎ และให้ความเห็นในการกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อคุ้มครองผู้บริโภค
2. ตรวจสอบการกระทำ หรือละเลยการกระทำอันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภค และรายงานไปยังหน่วยงานที่รับผิดชอบ และอาจรายงานเรื่องดังกล่าวไปยังคณะรัฐมนตรี สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร หรือวุฒิสภา รวมทั้งเผยแพร่เรื่องดังกล่าวต่อสาธารณชน ทั้งนี้ ให้หน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบดังกล่าวรายงานผลการพิจารณาและดำเนินการในเรื่องดังกล่าวต่อคณะกรรมการภายในระยะเวลาอันสมควร
3. ดำเนินการและสนับสนุนการเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นจริง หรือแจ้งหรือโฆษณาข่าวสารเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายหรือเสื่อมเสียแก่สิทธิของผู้บริโภค ในการนี้จะระบุชื่อสินค้าหรือบริการหรือชื่อของผู้ประกอบการด้วยก็ได้
4. สนับสนุนการใช้สิทธิร้องเรียน หรือการดำเนินคดีของผู้บริโภคและองค์กรผู้บริโภคที่ได้รับ ความเดือดร้อนหรือเสียหายอันเนื่องมาจากการกระทำของผู้ประกอบการ และดำเนินการให้มีการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทระหว่างผู้บริโภคและผู้ประกอบการ
5. ในกรณีที่คณะกรรมการเห็นว่าการดำเนินคดีต่อศาลยุติธรรมหรือศาลปกครองเพื่อพิทักษ์สิทธิผู้บริโภคจะเป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภคเป็นส่วนรวม คณะกรรมการอาจส่งเรื่องให้อัยการสูงสุด เพื่อพิจารณาแต่งตั้งพนักงานอัยการดำเนินคดีตามที่อัยการสูงสุดเห็นสมควรได้ และในการดำเนินคดีนั้น ให้พนักงานอัยการมีอำนาจฟ้องเรียกทรัพย์สินหรือค่าเสียหายให้แก่ผู้บริโภคที่ร้องขอได้ด้วย ทั้งนี้ การฟ้องและการดำเนินคดีดังกล่าว ให้ได้รับยกเว้นค่าธรรมเนียม ทั้งปวง แต่ไม่รวมถึงความรับผิดชอบในค่าฤชาธรรมเนียมในชั้นที่สุด
6. สนับสนุนและให้การช่วยเหลือแก่องค์กรผู้บริโภคในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้บริโภค
7. ส่งเสริมการศึกษาและการวิจัย รวมทั้งจัดประชุมรับฟังความเห็นจากองค์กรผู้บริโภคหรือประชาชนเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการตามอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการ
8. จัดให้มีการประชุมสมัชชาองค์กรผู้บริโภคอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้งเพื่อประเมินการดำเนินงานขององค์การอิสระ และติดตามตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่ของหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค