

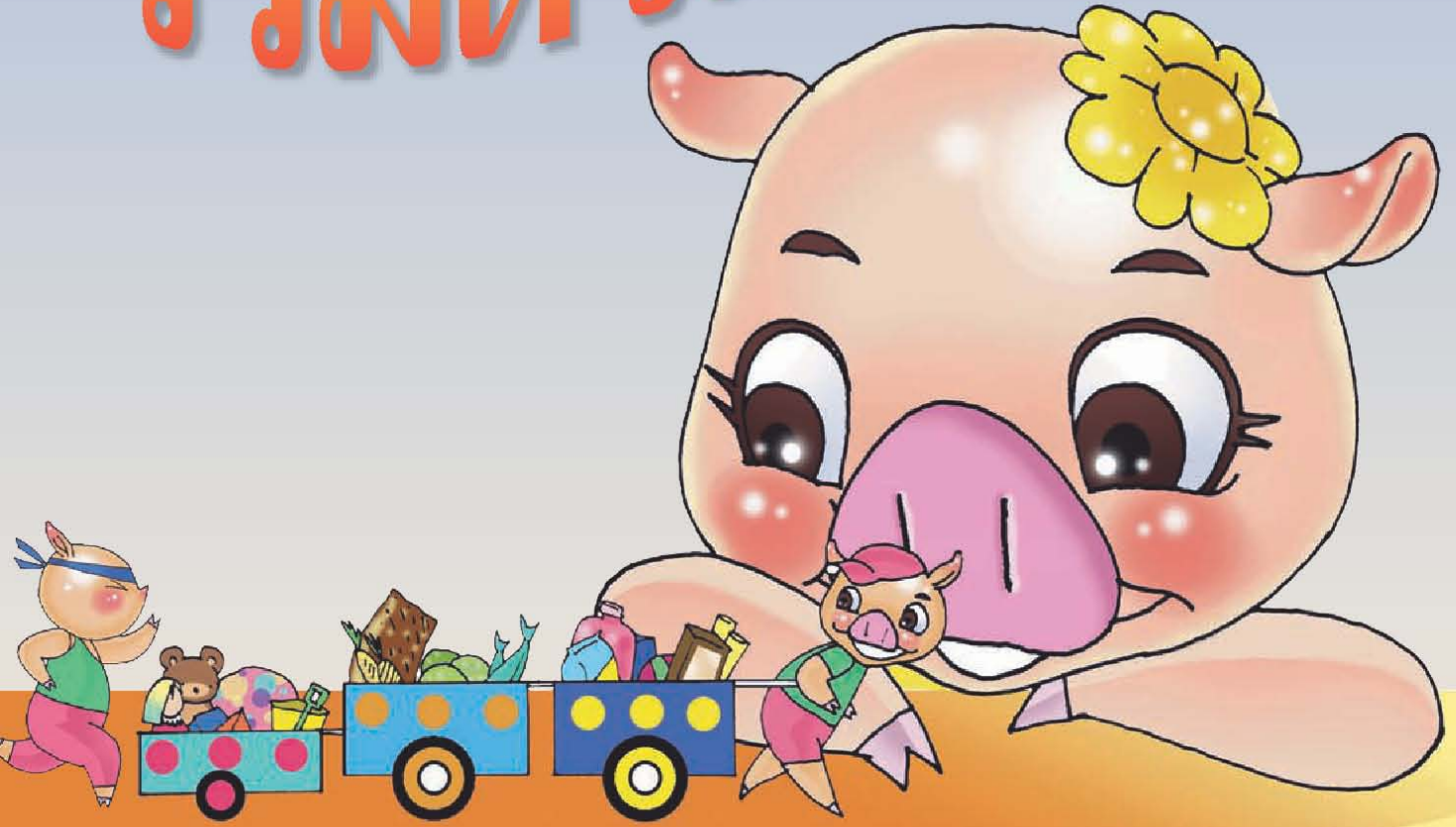
หนังสือชุด พอเพียงอย่างเพียงพอ

หนังสืออ่านเสริมความรู้สาระเศรษฐศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔

ร่วมด้วยช่วยกัน



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ เล่มที่ ๔

คปก.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กรมส่งเสริมการเกษตร (คปก.)



กระทรวงศึกษาธิการ



สมาคมประกันชีวิตไทย

หนังสือชุด **พอเพียงอย่างเพียงพอ**

หนังสืออ่านเสริมความรู้สาระเศรษฐศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ เล่มที่ ๔

ผู้เขียน : รองศาสตราจารย์ภาสินี เปี่ยมพงศ์สานต์ และคณะ

อำนวยการผลิต : สมาคมประกันชีวิตไทย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เดือน พ.ศ. ๒๕๕๑ จำนวน เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
รองศาสตราจารย์ภาสินี เปี่ยมพงศ์สานต์ และคณะ
ร่วมด้วยช่วยกัน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ กรุงเทพฯ : สมาคมประกันชีวิตไทย, ๒๕๕๑
หน้า.....
.....
.....
ISBN :

ออกแบบปกและรูปเล่ม : ห้างหุ้นส่วนจำกัดกชกร พับลิชชิ่ง

ภาพประกอบ : สรวุฑ อิศรานุวรรณ

พิมพ์ที่ :

ลิขสิทธิ์ของสมาคมประกันชีวิตไทย

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากจะได้รับอนุญาต





ร่วม ด้วย ช่วย กัน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖
รองศาสตราจารย์ภาสินี เปี่ยมพงศ์สานต์
รองศาสตราจารย์วรินทร์รา แผงสภา
รองศาสตราจารย์ดวงกมล สิ้นเพ็ง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พานี แสงกิจ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริลักษณ์ ศรีกมล
นางยุพเนตร วัฒนเวคิน

ถ้อยแถลง

นายกสมาคมประกันชีวิตไทย

ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การกำหนดยุทธศาสตร์การประกันภัยแห่งชาติ" เมื่อวันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ โดย ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี เป็นประธาน ได้มีมติมอบให้กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาปรับปรุงหลักสูตรและบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับการประกันชีวิตเบื้องต้นไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยประสานในรายละเอียดกับกรมการประกันภัย สมาคมประกันวินาศภัย และสมาคมประกันชีวิตไทย

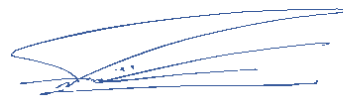
สมาคมประกันชีวิตไทย ได้ประสานและขอความร่วมมือไปยังสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในการจัดหาคณะอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อจัดทำหนังสืออ่านเสริมความรู้ สารเศรษฐศาสตร์ ชุด "พอเพียงอย่างเพียงพอ" ซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี จากคณะอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายประถมและมัธยม พร้อมทั้งคณะทำงานด้านวิชาการจากบริษัทที่เป็นสมาชิกของสมาคมฯ ในการกำหนดสาระการเรียนรู้การประกันชีวิตเบื้องต้นให้มีความเหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละชั้น และสอดคล้องกับสารเศรษฐศาสตร์ เพื่อให้เกิดผลในทางปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำไปเป็นพื้นฐานศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา รวมทั้งนำไปประกอบวิชาชีพต่อไปในอนาคตได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม ความรู้และความเข้าใจถึงการประกันชีวิตมีความจำเป็นพื้นฐานที่จะต้องบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของเยาวชนไทย โดยการปลูกฝังความรู้เรื่องการประกันชีวิตในระยะต้นขึ้นไปถือเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นมาตรการที่สำคัญในการป้องกันการเข้าใจผิด เกิดข้อโต้แย้งกันเพราะความเข้าใจที่ไม่ครบถ้วนถูกต้อง นั่นเอง

ดังนั้น การศึกษาเรื่องการประกันชีวิต จึงมีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีพของคนทุกสาขาอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย เพราะทุกชีวิตในสังคมต้องมีการเผชิญกับภัยต่างๆอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากครู นักเรียน ตลอดจนประชาชนทั่วไป มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำประกันชีวิตที่ถูกต้อง จะทำให้มีการวางแผนการออมเงิน การใช้จ่ายในแต่ละช่วงอายุของตนได้เป็นอย่างดี ไม่เป็นภาระของสมาชิกในครอบครัว หรือภาระสังคมที่รัฐบาลจะต้องจัดสรรงบประมาณส่วนหนึ่งมาให้ความช่วยเหลือ

หนังสืออ่านเสริมความรู้สาระเศรษฐศาสตร์ ชุด "พอเพียงอย่างเพียงพอ" นี้ จะมอบให้แก่ห้องสมุดโรงเรียนนำร่องทุกภาคทั่วประเทศ เพื่อให้ครูอาจารย์และนักเรียน ใช้ประกอบการเรียนการสอนสาระเศรษฐศาสตร์ ซึ่งสมาคมประกันชีวิตไทยและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จะร่วมกันพิจารณารายชื่อโรงเรียนต่อไป

สมาคมประกันชีวิตไทย หวังว่าหนังสืออ่านเสริมชุดนี้ จะมีคุณประโยชน์ต่อครู อาจารย์ และนักเรียนที่ได้นำมาศึกษา พร้อมกับบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ใน "แผนยุทธศาสตร์ประกันภัยแห่งชาติ" และบรรลุวัตถุประสงค์ของสาระเศรษฐศาสตร์ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขที่มั่นคงและยั่งยืนต่อไป



(นายสาระ ลำข้า)

นายกสมาคมประกันชีวิตไทย

กรกฎาคม ๒๕๕๑

คำนิยาม

เลขาธิการ คณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย

การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้พื้นฐานด้านการประกันชีวิต ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยในการพัฒนาความรู้ทางด้านเศรษฐศาสตร์ รวมทั้งการวางแผนด้านการเงินส่วนบุคคลและครอบครัว อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่สถานการณ์ของโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

สมาคมประกันชีวิตไทย เป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีบุคลากรของบริษัทที่เป็นสมาชิกของสมาคมฯ ที่มีความรู้ด้านการประกันชีวิต ได้ให้ความร่วมมือเข้ามาช่วยจัดทำหนังสืออ่านเสริมความรู้สาระเศรษฐศาสตร์ ชุด "พอเพียงอย่างเพียงพอ" ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในการให้ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐศาสตร์ด้านการบริหารจัดการการเงิน เพื่อช่วยให้ครูผู้สอนและนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มีความรู้ความเข้าใจการประกันชีวิตมากขึ้น ซึ่งเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับทุกคนในการใช้ดุลยพินิจอย่างเหมาะสม เพื่อการตัดสินใจวางแผนการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

จึงนับเป็นเรื่องน่ายินดีที่สมาคมประกันชีวิตไทย ซึ่งมีใช้หน่วยงานของรัฐที่ประกอบด้วยผู้ที่มีความรู้ด้านการประกันชีวิต ได้ดำเนินการจัดทำหนังสืออ่านเสริมความรู้สาระเศรษฐศาสตร์ ชุด "พอเพียงอย่างเพียงพอ" ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ โดยได้ประมวลหลักการพื้นฐาน แนวคิด ตลอดจนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกันชีวิต อันประกอบด้วยองค์ความรู้ในด้านเศรษฐศาสตร์ การเงิน ธุรกิจและการลงทุน ที่มีรูปแบบสวยงาม น่าสนใจ ชวนให้น่าติดตามอ่าน และสะดวกต่อการเรียนการสอนของครู อาจารย์ และนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย ขอชื่นชมในความเพียรพยายามของคณะผู้จัดทำที่ได้ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ ในการผลิตหนังสือที่มีคุณประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุข และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือชุดนี้ จะช่วยเปิดโลกทัศน์ของเด็กๆ ให้กว้างขวางมากขึ้นในการหา-ใช้-และทำให้ทรัพย์สินที่มีอยู่ได้ใช้ประโยชน์แก่ตัวเองและสังคม รวมทั้งช่วยส่งเสริมให้เยาวชนไทยเห็นความสำคัญของการประกันชีวิตและธุรกิจในการทำให้ชีวิตมั่นคงยิ่งขึ้น



(นางจันทรา บุรณฤทธิ์)

เลขาธิการ คณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย

กรกฎาคม ๒๕๕๑

คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) และสมาคมประกันชีวิตไทย เห็นความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตในเรื่องความรู้พื้นฐาน ด้านการจัดการการเงิน การประกันชีวิตให้แก่เยาวชน ซึ่งจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของประเทศไทยในอนาคตโดยมุ่งหวังให้เยาวชนรุ่นใหม่เป็นผู้มีความรู้ และความสามารถ ในการดูแล และจัดการการเงินของตนเอง ตลอดจนการจัดการกับทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดในระดับหนึ่ง จึงได้ร่วมกันพัฒนาหนังสืออ่านเสริมความรู้ที่มีเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับทักษะชีวิตที่จำเป็น เหมาะสมสอดคล้องกับวัยของเด็ก โดยนำเสนอในรูปแบบหนังสือนิทานภาพ "ชุดพอเพียงอย่างเพียงพอ" สำหรับระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ มีหนังสือรวม ๔ เล่ม ร่วมด้วย ช่วยกัน เป็นหนังสือเล่มที่ ๔ ของชุด นำเสนอเนื้อหาของ การคุ้มครองผู้บริโภค การเสียภาษี การจัดการกับเงินภาษีที่ได้มา ซึ่งประกอบด้วย รายละเอียดเกี่ยวกับการเป็นผู้บริโภคที่ชาญฉลาดที่จะเลือกบริโภคให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายตลอดจนคุ้มครองให้ความเป็นธรรมกับผู้บริโภค การรู้เท่าทันเมื่อได้รับความเดือดร้อนหรือเสียหายจากผู้ประกอบการ และความรู้เกี่ยวกับ การเสียภาษี การจัดการกับเงินภาษีที่ได้มา ซึ่งเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งของทักษะการใช้ชีวิต ในสาระเศรษฐศาสตร์ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานของกระทรวงศึกษาธิการ (ระดับประถมศึกษา)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) และสมาคมประกันชีวิตไทย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสืออ่านเสริมความรู้ชุด "พอเพียงอย่างเพียงพอ" จะเป็นประโยชน์สำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้แก่เยาวชนไทย อันจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพภายใต้การเรียนการสอนในยุคปฏิรูปการศึกษาต่อไป

Wor C. ee

(คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



สารบัญ

อาหารปลอดภัย

๒

หมูชวนชิม

๕

คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ

๑๐

คุณ คือ ผู้บริโภค

๑๘

ผู้คุ้มครองให้ความเป็นธรรม

๒๐

ร่วมด้วยช่วยกัน

๒๗



ของขายเยอะแยะไปหมด
น่าซื้อทั้งนั้นเลยนะคะ

ของบางอย่างเหมือน ๆ กัน
เลือกไม่ถูกเลย ดูกีไม่รู้ว่
มันต่างกันอย่างไร



อาหารก็น่ารับประทานไปหมด
เดี๋ยวนี้ทันสมัย มีให้ชิมด้วย แหม..ชิมซะอึ้ม

อาหารปลอดภัย

อู๋ย ท้องเสีย อาเจียนด้วย
รับประทานอะไรเข้าไปไม่รู้

อาหารอาจไม่สะอาด มีเชื้อโรค
หรือปนเปื้อนสารพิษ
รับประทานเข้าไปก็เกิดเหตุ

จะรู้ได้อย่างไรล่ะ ดูกีสะอาด
ภาชนะบรรจุก็ดูดี
ดูหน้ารับประทานไปหมด

ไม่ยากเลยค่ะ สังเกตป้าย
อาหารปลอดภัย
อาหารสะอาด รสชาติอร่อย

ซื้ออาหารสดจากร้านค้า หรือผลิตภัณฑ์ที่มีป้าย
อาหารปลอดภัย มั่นใจได้ว่า
 อาหารสด ไม่มีสารต้องห้าม

อาหารแบบนี้ **อันตราย**
 อย่ารับประทาน นะจ๊ะ



อาหาร	สารต้องห้าม	อันตราย
เนื้อสีแดงเข้ม	สารเร่งเนื้อแดง	มือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ กระวนกระวาย
ถั่วงอก ชิงชอย ยอดมะพร้าว หน่อไม้ดอง น้ำตาลมะพร้าว	สารฟอกขาว 	ปาก ลำคอ กระเพาะอาหารอักเสบ ปวดหลัง ปวดศีรษะ อาเจียน แน่นหน้าอก ความดันโลหิตลดลงอย่างรวดเร็ว
อาหารทะเลสด เครื่องในสัตว์ ผักสด	ฟอร์มาลิน	อาการเฉียบพลันคือปวดท้องรุนแรง อาเจียน อูจจากระวัง หมดสติ และตายในที่สุด หากได้รับน้อยทำให้การทำงานของตับ ไต หัวใจ และสมองเสื่อมลง
หมูบด ปลาบด ลูกชิ้น ไส้กรอก ทอดมัน ทับทิมกรอบ แป้งกรอบ อาหารกรอบ	บอแรกซ์ 	อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ผิวหนังแห้งอักเสบ หนังตาบวม เยื่อตาอักเสบ ตับไตอักเสบ ระบบสืบพันธุ์เสื่อมสมรรถภาพ ถ้าได้รับมากจะคลื่นไส้
ผลไม้ดอง 	สารกันรา (กรดซาลิซิลิก)	ถ้าบริโภคเข้าไปมากจะทำลายเยื่อบุกระเพาะ และลำไส้ ความดันโลหิตต่ำจนช็อค ถ้าบริโภคน้อย อาจจะทำให้เป็นผื่นคันตามตัว
ผัก ผลไม้สด ปลาแห้ง	สารเคมีกำจัดศัตรูพืช	ถ้าได้รับปริมาณมากทำให้กล้ามเนื้อสั่น กระสับกระส่าย ชักกระตุก และหมดสติ ถ้าได้รับปริมาณน้อยแต่บ่อยๆ อาจทำให้เกิด โรคมะเร็ง

หลีกเลี่ยง





สังเกตเห็นได้ไม่ยาก



ข้อแนะนำในการสังเกต

การเลือกซื้อ

เนื้อหมูมีสีแดง ผิดปกติ

เลือกเนื้อหมูที่มีสีธรรมชาติ
มีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อ

อาหารมีสีขาวหม่นอยู่เสมอ สีไม่คล้ำ

เลือกอาหารที่สะอาด สีใกล้เคียงธรรมชาติ
ไม่ขาวเกินไป

กลิ่นฉุน แสบจมูก
ผักไม่เขียว เนื้อสัตว์มีสีเข้มและสดผิดปกติ
อาหารสดนาน

เลือกผักที่ไม่แข็ง หรือ กรอบเกินไป หรือกลิ่นฉุน
ผักไม่เหี่ยว เลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่มีสีธรรมชาติ
เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย

อาหารมีความหยุ่น กรอบ คงตัวได้นาน
ไม่บูดเสียง่าย

หลีกเลี่ยงอาหารหยุ่น กรอบนานผิดปกติ
เนื้อสัตว์ควรล้างให้สะอาดก่อนปรุง

ยากแก่การสังเกต

อาหารสดใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง หรือซื้อจาก
แหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

ผัก ผลไม้มีกลิ่นสารเคมี ปลาแห้ง
ไม่มีแมลงวันตอม

เลือกผักที่มีรูพรุนจากการเจาะของแมลงบ้าง ผักอนามัย
ผักกางมุ้ง บริโภคผักผลไม้ตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้าน
ควรล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง

เลือกซื้อแบบนี้จ้า



หมูชวนชิม

ร้านอาหารของหมูรับรองว่า สถานที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ครวหมูสะอาด ที่นั่งรับประทาน ดูดีเรียบร้อย

เรื่องความสะอาด หมูดูแลอย่างดี อุปกรณ์ทุกอย่างและภาชนะต่าง ๆ ทำความสะอาดและ ปกปิดมิดชิด

ห้องน้ำห้องส้วม สะอาด มีการกำจัดขยะ และของเสียอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

ผู้ปรุงอาหาร ผู้บริการ ไม่เป็นโรคติดต่อ รักษาความสะอาดเสมอค่ะ

อาหารสด ผ่านการปรุงอาหารตามวิธีการ ที่ถูกต้อง ตามสูตรของหมูเอง ที่สำคัญอาหาร ปรุงสำเร็จของหมู รสชาติอร่อย

ป้าย "อาหารสะอาด รสชาติอร่อย" หมูได้จาก คณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข เพราะคุณสมบัติดังกล่าวได้มาไม่ยาก ถ้าเรามีคุณภาพ แต่ก็ต้องรักษาให้คงคุณภาพไว้ ป้ายนี้มีอายุ ๑ ปีนะ แสดงว่ามีการตรวจประเมินกัน ทุกปี

นี่ไงคะป้าย “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย”



เลือกรับประทานอาหาร จากร้านที่มีป้ายสัญลักษณ์
“อาหารสะอาด รสชาติอร่อย”
มั่นใจได้ว่า ได้บริโภคอาหารที่มีความปลอดภัย





ป้ายอาหารเหล่านี้ติดอยู่ตาม
 ร้านอาหารที่ผ่านการตรวจสอบ
 คุณภาพตามมาตรฐาน ปฏิบัติตาม
 กฎเกณฑ์ที่กำหนด หน่วยงานที่มี
 หน้าที่ควบคุมดูแลมาตรฐาน
 ด้านอาหาร คือสำนักงาน
 คณะกรรมการอาหารและยา
 กระทรวงสาธารณสุข

10-1-30343-1-005

นี่คือเลข สารบบ อาหาร
 มีอยู่บนฉลากอาหารแปรรูป
 ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว



อาหารแปรรูปต้องดูฉลาก

ฉลากที่อยู่บนอาหารแปรรูปให้ข้อมูลเกี่ยวกับ
ผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบที่สำคัญ วัน เดือน ปี ที่ผลิต
และวันหมดอายุ ที่สำคัญมี เครื่องหมาย ออย. แสดงว่า
เป็นอาหารที่มีความปลอดภัย มีมาตรฐานใน
กระบวนการผลิต เป็นไปตามเกณฑ์วิธีการที่ดี
ในการผลิตอาหารหรือ GMP
(Good Manufacturing Practice) และ
ผ่านการพิจารณาในเรื่องคุณภาพของผลิตภัณฑ์
มีฉลากที่แสดงข้อมูลเป็นจริง ไม่หลอกลวง
หรือ ทำให้เข้าใจผิด

ลองสังเกตที่ฉลาก
ผลิตภัณฑ์อาหารดูว่า
บอกอะไรบ้าง มีป้าย ออย. หรือไม่



สัญลักษณ์รับรองระบบคุณภาพ
ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา





ต่อไปนี้จะซื้ออาหารสด
อาหารปรุงสำเร็จ อาหารแปรรูป ก็ต้องดู



CF/17-2-00141-2-0001

รับรองว่าปลอดภัย มั่นใจได้

เอ! ออ. ย่อมาจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ไม่เห็นเกี่ยวข้องกับยาเลย



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ดูแลมาตรฐานด้านอาหารและยา
รวมถึง ผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ ด้วย



สำรวจฉลากที่บรรจุผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ
แล้วรวบรวม เขียนแยกประเภทผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ
ที่มีสัญลักษณ์ ออ. จะพบว่าสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา
ดูแลผลิตภัณฑ์ประเภทไหนบ้าง



คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ



อย. เป็นชื่อย่อของ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
อยู่ในความกำกับดูแลของกระทรวงสาธารณสุข
ผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหารและยา จะต้อง
ได้รับอนุญาตจาก อย. ก่อน จึงจะผลิตจำหน่ายได้ค่ะ

ที่นี่ก็มี อย.



แม้ว่าจะมีสัญลักษณ์ อย. แล้วก็ตาม
เพื่อความปลอดภัยของตัวเองต้องสังเกต
สภาพของอาหาร ภาชนะบรรจุต้องสะอาดเรียบร้อย
ไม่ชำรุด บวม บวม เก็บรักษาในที่ที่เหมาะสม
ไม่อยู่ใกล้วัตถุมีพิษ ไม่ถูกแสงแดด เป็นต้น



เฮ้! มีสายด่วนด้วย โทรศัพท์สายด่วน อย. ๑๕๕๖
สอบถามข้อมูล ร้องเรียน แจ้งเหตุสงสัย
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาหาร และยา นะครับ

สายด่วน อย.

๑

๕

๕

๖



รับเรื่องร้องเรียน แจ้งข้อมูล
สอบถามข้อมูลได้ค่ะ



ฉลากบอกอะไรบ้าง ?

ผู้บริโภคที่ดี ต้องอ่านสลาก



ก่อนซื้อสินค้า อย่าหลงเชื่อโฆษณา
ต้องพิจารณาให้รอบคอบ

ตรงนี้มีตรา
อย. ด้วย

ผู้บริโภคที่ดี
ต้องอ่านสลาก



อย. ยังให้ข้อมูลข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภค



ข้อแนะนำในการซื้อยา

๑. ซื้อยาจากร้านขายยาที่เชื่อถือได้
๒. อย่าซื้อยาจากร้านขายของชำ หรือรถเร่
๓. เมื่อเจ็บป่วยให้ยาสามัญประจำบ้าน
ซึ่งฉลากมีคำเตือน ข้อควรระวัง
วิธีใช้อย่างละเอียด
๔. ไม่ซื้อยาชุด หรือซื้อยาโดยเชื่อคำโฆษณา
๕. สังเกตลักษณะของยา หากยาเสื่อมคุณภาพ
หรือเก่า ไม่ควรซื้อ



เมื่อเจ็บป่วยควรให้แพทย์รักษา
เมื่อซื้อยาควรถามหาเภสัชกร

การเลือกซื้อนมพร้อมดื่ม

๑. **การจัดเก็บ** ร้านค้าต้องเก็บนมไว้ในที่แห้ง ไม่ถูกแสงแดดหรือใกล้ความร้อน ไม่อยู่ใกล้วัตถุมีพิษ
๒. **ฉลาก** ดูวัน เดือน ปี ที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อน ต้องมีเลขสารบบอาหาร
๓. **ลักษณะบรรจุ** ต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่บุบบวม ไม่มีรอยร้าว หรือฉีกขาด
๔. **นมพาสเจอร์ไรส์** ต้องเก็บในตู้เย็นเท่านั้น ไม่ควรซื้อจำนวนมาก เพราะมีอายุสั้น



เตือน!
บ้านจันทิมา

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารรักษาโรค....
ช่วยลดความอ้วน รักษาโรคอัมพฤกษ์
รักษาโรคเบาหวาน รักษาโรคความดันโลหิตสูง
รักษาโรคมะเร็ง เสริมสมรรถภาพทางเพศ



เชื่อถือได้หรือไม่
โทรถาม อย.ดีกว่า
๑๕๕๖

“อย่าหลงเชื่อง่าย อย่าหน่ายตรวจสอบ
อย่าซื่อปม่ายัง อย่าฟังหมอพาณิชย์”

โอ้โฮ! อาหารเสริมอะไรนะ รักษาโรคได้
หลายโรคเสียด้วย ลดความอ้วนก็ได้
วิเศษจัง น่าสนใจ

อย.ไม่เคย อนุญาตหรือรับรองสรรพคุณ
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ว่าสามารถลดความอ้วน
หรือรักษาโรคได้ เพราะไม่มีผลการศึกษาวิจัยหรือ
ทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่ครบถ้วนสมบูรณ์
 และได้มาตรฐานที่จะพิสูจน์ว่าผลิตภัณฑ์
เสริมอาหารมีสรรพคุณดังกล่าว
 เราไม่ควรหลงเชื่อโฆษณา เพราะทำให้เสียเงิน
 โดยไม่สมเหตุสมผล และขาดโอกาสในการรักษา
 คิดว่ารับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแล้ว
 สามารถรักษาโรคต่างๆได้ ไม่ต้องพบแพทย์

คินะคะที่หนู
ไม่หลงเชื่อ

นี่ละทุกอย่าง
ต้องคิดให้ดี
ต้องหาข้อมูล
ต้องตรวจสอบ

พบเห็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง
แจ้งสายด่วน อย.๑๕๕๖




การคุ้มครองผู้บริโภค ด้านสัญญา




สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
สำนักงานกรุงธนบุรี

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ขอเตือนให้
ผู้บริโภคระวังก่อนตัดสินใจซื้อสินค้าจากผู้ประกอบการ
ที่มีพฤติกรรมดังกล่าว ผู้บริโภคควรใช้ความระมัดระวัง
ความสมควร ควรตรวจสอบด้วยกรอข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
คุณภาพหลังกำเนิดและลักษณะของสินค้าว่าเป็นจริงตาม
ที่ได้โฆษณาหรือไม่ ข้อสังเกตประการหนึ่งจะพบว่า
ผู้ประกอบการเหล่านี้จะไม่มีการแสดงรายละเอียดของ
ราคาของสินค้าให้ครบถ้วน ทำให้ยากในการตรวจสอบ
รายละเอียดและควรตรวจสอบเว็บไซต์บนหีบห่อสินค้าตาม
ที่ฉลากกำกับสินค้าด้วย

หากผู้บริโภคสงสัยหรือพบเห็นพฤติกรรมใน
ลักษณะทำนองดังกล่าวนี้ สามารถร้องเรียนได้ที่
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อทำเป็น
รวบรวมรวบรวมธุรกิจที่หลอกลวงผู้บริโภคเหล่านี้
จนสิ้นไปในสังคม



ผู้บริโภค
หมายถึงใครนะ ?



ผู้บริโภค ก็หมายถึง
ผู้กินไงล่ะ

ไม่ใช่เฉพาะคนที่
กินหรอกนะ

คุณคือผู้บริโภค



ทุกคนเป็นผู้บริโภค
สรุปแล้วประชาชนทุกคนคือผู้บริโภค

นึกว่าเรื่องกิน
อย่างเดียว

สิทธิของผู้บริโภค ๕ ข้อ

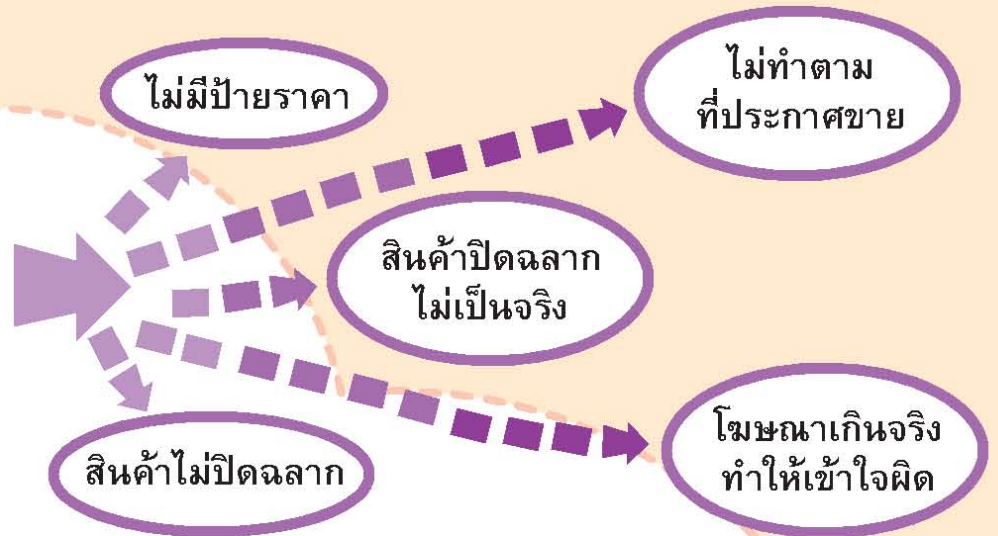


ผู้คุ้มครองให้ความเป็นธรรม

หน่วยงานราชการที่ช่วยเหลือผู้บริโภคอีกแห่งหนึ่งได้แก่
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค หรือ สคบ.
มีหน้าที่ดูแลผู้บริโภคให้ได้รับความเป็นธรรม ไม่ถูกเอาเปรียบ
จากผู้ผลิต หรือผู้ค้า ได้รับสินค้าและบริการที่มีคุณภาพ
ในราคาที่ยุติธรรม

ผมเป็นเจ้าของที่ สคบ. จะมาขอตรวจปืนฉีดน้ำ
ถ้าอัดแรงดันสูง ห้ามขายเพราะอันตราย กับคนที่ถูกฉีด





การกระทำที่ทำให้ผู้บริโภคเดือดร้อน หรือ ถูกเอาเปรียบ ไม่ได้รับความเป็นธรรม ต้องแจ้ง สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค หรือ สคบ.

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรีนะ



วันก่อนที่เราไปซื้อของ
น้องเห็นของเหมือน ๆ กันมากมาย
ดูไม่ออกว่าคุณภาพต่างกันอย่างไร
ใช้ไปแล้วถึงจะรู้ว่าอันไหนดีหรือไม่ดี

ถ้าดี ก็โชคดีไป แต่ถ้าไม่ดี
เราก็เสียเงิน เหมือนถูกโกงนะ



**ร้องเรียน แจ้งปัญหา
ถูกเอาเปรียบ
ไม่ได้รับความเป็นธรรม
โทรศัพท์แจ้ง ๑๑๖๖**

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภค
เช่น ให้ข้อมูลเรื่องเกมคอมพิวเตอร์เพื่อผู้ปกครองจะได้ใช้ข้อมูล
ในการพิจารณาเกมที่เหมาะสมกับลูก

ระดับเกม	เนื้อหา	ระดับวัยของผู้เล่น
EC (Early Childhood)	เนื้อหาที่มีความปลอดภัย	อายุตั้งแต่ ๓ ปี ขึ้นไป
E (Everyone)	เนื้อหาไม่เหมาะสมเพียงเล็กน้อย	อายุตั้งแต่ ๖ ปี ขึ้นไป
T (Teen)	เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม และมีภาพความรุนแรงอยู่บ้าง	อายุตั้งแต่ ๑๓ ปี ขึ้นไป
M (Mature)	เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม และมีเรื่องเพศอยู่บ้าง	อายุตั้งแต่ ๑๗ ปี ขึ้นไป
AO (Adults Only)	เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม มีความรุนแรง และมีเรื่องเพศอยู่ค่อนข้างมาก	เหมาะสำหรับผู้เล่นซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ที่บรรลุนิติภาวะ แล้วเท่านั้น (อายุ ๒๐ ปี ขึ้นไป)
RP (Rating Pending)	เป็นเกมที่กำลังรอผลการจัดลำดับ ความเหมาะสมจาก ESRB	

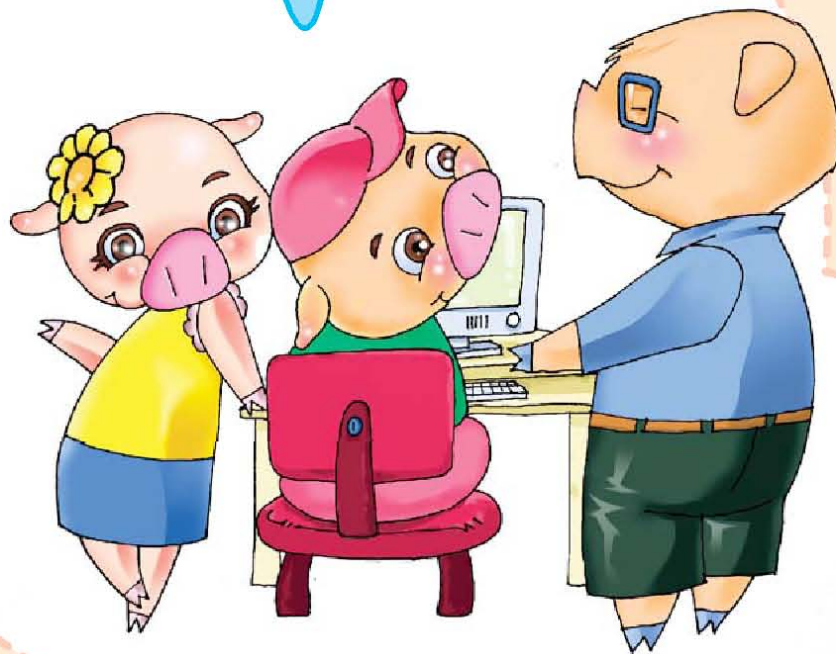
หมูเล่นเกมนี้ได้
ระดับ EC
เกมนี้ระดับ T เอาไว้
หมูอายุ ๑๕ ปี
ค่อยเล่นก็แล้วกัน

แต่ละเนื้อหามีความปลอดภัย
เหมาะกับเด็กอายุ ๓ ปี ขึ้นไป
กล่องไหนก็เล่นได้ครับ ระดับ E
สำหรับเด็กอายุ ๖ ปี ขึ้นไป



พ่อครับ พ่อช่วยเลือกเกม
ให้หนูด้วย หนูควรเล่นเกมระดับไหน

พ่อจะช่วยดูว่าเกมไหน เนื้อหาเหมาะสมกับลูก
เวลาเล่นเกม เราเล่นด้วยกันนะ ที่สำคัญ
เด็ก ๆ ต้องรู้จักแบ่งเวลาไม่เล่นเกมติดต่อกัน
เป็นเวลานานเสียทั้งสุขภาพ และ เวลา



ตัวอักษร บอกระดับของเกม ระบุความเหมาะสมของ
เนื้อหาเกมกับวัยของผู้เล่น กำหนดขึ้นเป็นสากลโดยสถาบัน
Entertainment Software Rating Board (ESRB)

เมื่อผู้บริโภคได้รับความเดือดร้อน หรือ เสียหาย
จากการกระทำของผู้ประกอบธุรกิจ
สามารถร้องเรียนได้ที่ไหน



๑

ส่วนกลาง (กรุงเทพฯ) ร้องเรียน ได้ที่
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
ตู้ ปณ. ๙๙ กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐
โทรศัพท์ สายด่วน ๑๖๖

๒

ส่วนภูมิภาค (ต่างจังหวัด)
ร้องเรียนได้ที่
คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัด
ณ ศาลากลางจังหวัดทุกจังหวัด

๓

ผู้บริโภคอาจขอรับแบบบันทึกการร้องเรียน
ได้ที่ร้านเซเว่น อีเลฟเว่น ทุกสาขา เขียนบันทึก
คำร้องเรียนพร้อมแนบสำเนาหลักฐานและส่งกลับ
มายัง สคบ. ทางไปรษณีย์ โดยผู้บริโภคไม่ต้อง
เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

ร้องเรียนหรือหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
E-mail address : consumer@ocpb.go.th
Website : www.ocpb.go.th





ข้อมูลที่ฉลากสินค้า อาจไม่ระบุนอันตราย
ที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นผู้บริโภคจำเป็นต้องศึกษา
หาความรู้เองด้วย **สคบ.** และ **อย.** มีหน้าที่
ในการให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภค

หน่วยงานที่ดูแล รักษาผลประโยชน์
ของประชาชน มีหลายแห่ง
รัฐบาลเอาเงินมาจากไหนนะ
จึงจะจัดดำเนินการเรื่องเหล่านี้ได้



ร่วมด้วยช่วยกัน



รัฐบาลเป็นตัวแทน ของประชาชนที่เข้ามาดูแลประเทศ
การทำนุบำรุงดูแลประเทศ จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย รัฐบาลจึงต้อง
มีรายได้มาเป็นค่าใช้จ่ายด้านต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนอยู่ดีกินดี



การเก็บภาษีเป็นหน้าที่ของรัฐบาล
การเสียภาษีเป็นหน้าที่ของประชาชน
เงินภาษีของประชาชนกลับคืนสู่ประชาชน

พ่อหมู บอกว่า ประเทศที่เจริญแล้ว
รัฐเก็บภาษีจากประชาชนได้มาก
และเก็บในอัตราที่สูง สามารถจัดสวัสดิการ
ให้ประชาชนได้อย่างดี เช่น เจ็บป่วย
รัฐรักษาพยาบาลให้ฟรี ลูกก็เรียนฟรี
เมื่อแก่เฒ่า รัฐก็ดูแล มีบริการสำหรับ
คนพิการและบริการอื่น ๆ



โอ้โอ้! ประเทศไทย
ทำไมไม่ทำอย่างเขาละ



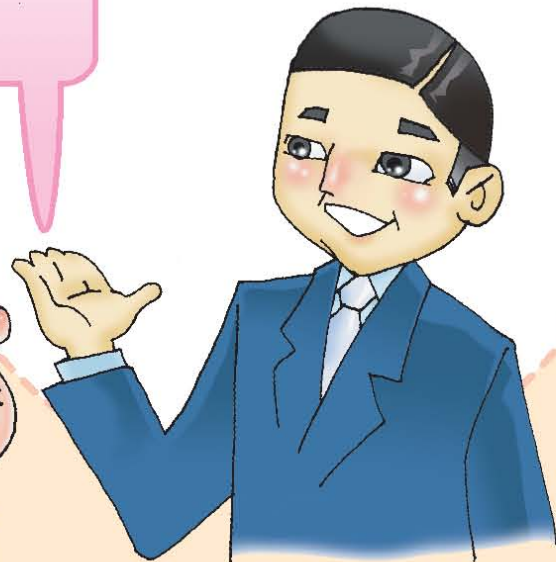
การเสียภาษี เป็นการกระจายรายได้
จากผู้มีรายได้มากน้อยไม่เท่ากัน เฉลี่ยกลับคืนมาช่วยเหลือกัน
ในประเทศ อยู่ร่วมกันช่วยเหลือพึ่งพากัน มีมากช่วยมาก
มีน้อยช่วยน้อย สังคมอยู่ดี

รัฐมีหน้าที่สร้างหลักประกันให้กับประชาชน
ดูแลประชาชนให้อยู่ดีมีสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี
รัฐจัดบริการให้ประชาชน เช่นการรักษาพยาบาล
การจัดการศึกษา การให้บริการประชาชนด้านต่างๆ
ดูแลทุกข์สุขประชาชนและอื่นๆ แต่รัฐไม่มีงบประมาณ
ที่จะทำได้ทั้งหมด จึงให้ออกชนทำ เช่นการประกันภัย
โดยรัฐให้การสนับสนุน และคอยควบคุมดูแล
ให้ประชาชนได้รับหลักประกันที่เป็นธรรม



พ่อและแม่ของหนูทำประกันชีวิตกับบริษัท
ประกันชีวิต ก็ได้รับการบริการที่ดี
แล้วยังหักลดหย่อนภาษีได้อีก

นั่นสิ พ่อแม่ ถึงต้องซื้อ
ประกันชีวิต ประกันสุขภาพให้หนู
บอกว่าหนูจะได้รับการดูแลเมื่อเจ็บป่วย



การประกันภัยเป็นทางเลือกหนึ่ง
ที่ช่วยให้ประชาชนอุ่นใจในการดำรงชีวิต

อนาคตมั่นใจ
ประกันภัยช่วยคุณ

ชีวิตมีหลักประกันที่มั่นคงนะครับ

ถ้ามีปัญหา ปริญญา ร้องเรียน
ได้รับบริการไม่เป็นธรรม**เกี่ยวกับการประกันภัย**
ร้องเรียนได้ที่
สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริม
การประกอบธุรกิจประกันภัย โทร. ๑๑๘๖



รายชื่อผู้จัดทำหนังสือ

คณะที่ปรึกษา

๑. คุณหญิง ดร.เกษมา วรวรรณ ณ ออยุธยา
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๒. นายวินัย รอดจ่าย
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๓. นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
๔. ดร.เบญจลักษณ์ น้าฟ้า
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๕. ดร.อภิรักษ์ ไทพัฒนกุล
อดีตนายกสมาคมประกันชีวิตไทย/กรรมการบริหารสมาคมฯ
๖. นายสุทธิ รจิตรังสรรค์
อดีตนายกสมาคมประกันชีวิตไทย/กรรมการบริหารสมาคมฯ



คณะกรรมการจัดทำหนังสือ

๑. นายสาระ ล่ำซำ	ประธานกรรมการ
๒. นายสุรศักดิ์ สุจิระกุล	รองประธานกรรมการ
๓. นางสาวทัศนีย์ ธรรมพิพิธ	กรรมการ
๔. นายชาญ วรรณะกุล	กรรมการ
๕. ดร.ชาติชัย พาราสุข	กรรมการ
๖. Mr. C. Donald Carden	กรรมการ
๗. นางบุษรา อึ้งภากรณ์	กรรมการ
๘. นายกิตติ ผาสุขดี	กรรมการ
๙. นางสุกัญญา ทองชื่นจิตต์	กรรมการ
๑๐. นายพีระพงศ์ อุ่นจิตต์	กรรมการ
๑๑. Mr. James Lowell Brown	กรรมการ
๑๒. รศ.ภาสินี เปี่ยมพงศ์สานต์	กรรมการ
๑๓. รศ.วรินทรา แผงสภา	กรรมการ
๑๔. รศ.ดวงกมล สิ้นเพ็ง	กรรมการ
๑๕. ผศ.พานิ แสงวงกิจ	กรรมการ
๑๖. ผศ.ศิริลักษณ์ ศรีกมล	กรรมการ
๑๗. นางยุพเนตร วัฒนเวทิน	กรรมการ
๑๘. นางสาวปริญญา สันติพงษ์	กรรมการและเลขานุการ
๑๙. นางสาวกาญจนา ว่องไวกิตติสิน	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ



บรรณาธิการ

๑. นางสุกัญญา งามบรรจง
๒. นางจิตรา สิริภูบาล
๓. นายสุรศักดิ์ เจริญโล่ห์ทองดี
๔. นายสวัสดิ์ นฤรวงศ์
๕. นายอนุภาพ นิยะโมสถ
๖. นายสุชาติ นิลคำวงศ์
๗. นางสาวอลิสา เปี่ยมพงศ์สานต์





ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในสถานศึกษา

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) และสมาคมประกันชีวิตไทย ได้ร่วมกันจัดทำหนังสืออ่านเสริมความรู้สาระเศรษฐศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) ชุด "พอเพียงอย่างเพียงพอ" กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เรื่อง ร่วมด้วย ช่วยกันระดับประถมศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในสถานศึกษาได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

(Signature)

(คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ปฏิบัติราชการแทนรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ



ร่วมด้วยช่วยกัน



สมาคมประกันชีวิตไทย

๓๖/๑ ซอยสะพานคู่ ถนนพระรามที่ ๔ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

