

ตัวละคร

ตลค1 (หมอ ผู้ให้ความรู้หลัก)

ตลค2 (คนในบ้าน1)

ตลค3 (คนที่ชอบกินปิ้งย่าง)

ตลค4 (คนรักสุขภาพ ชอบออกกำลังกาย)

ตลค5 (คนที่มาเดชสุขบุญ)

บ้าน 1 ถ่ายในห้อง/ภายในบ้าน

ตลค2 กำลังนั่งเล่นมือถือ เห็นข่าวเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

ตลค2 : เฮ้อ... เดี๋ยวนี้คนเป็นมะเร็งกันเยอะจัง เราจะป้องกันมันได้ยังไงบ้างนะ (พูดคนเดียว)

หมอด deinเข้ามา(ใส่เสื้อขาว/เสื้อคลุม***(ถ้ามี))

หมอ : (พูดกับตลค2) กำลังกังวลเรื่องมะเร็งอยู่ใช่ไหม

หมอ : (พูดกับกล้อง) มะเร็ง คือ “เซลล์ผิดปกติในร่างกายที่มีการเจริญเติบโตอย่างควบคุมไม่ได้” ซึ่งมาจากการผิดปกติของยีนที่ทำหน้าที่ควบคุมการแบ่งตัว ชื่อมแซมเซลล์ และสร้างโปรตีน เมื่อยินเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือ “กลายพันธุ์” เซลล์เหล่านี้ก็อาจพัฒนาการลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ในที่สุด

บ้าน2 โถะกินข้าว/โรงอาหาร

ตลค3 (กินของทอด+hmaล่าปิ้งย่าง(อย่างอื่นก็ได้)) กำลังทานอาหารกับ ตลค4 (กินสลัดและเนื้อไก่(ส่วนอกไก่จะดีมาก))

หมอ ชี้ให้เห็นอาหารบนโต๊ะ: ของทอด+ปิ้งย่าง

หมอ : (พูดกับกล้อง) การกินของมัน ของทอด ปิ้งย่างบ่อยๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งนะ ลองเปลี่ยนเป็น ผักผลไม้ ร้อนพีช เนื้อไม่ติดมันหรือเนื้อปลา แทนดีกว่า

ตลค4 (ถือกล่องสัมภาระ+เดินมาหาหมา) : ใช่เลยหมา หนูเปลี่ยนมาทานผักเยอะขึ้น และออกกำลังกายเป็นประจำตอนนี้รู้สึกสดชื่นขึ้นเยอะเลย

ตลค3 (ทำท่าทางกังวล) : จริงหรือ ถ้ารู้ว่าเราต้องเปลี่ยนตัวเองบ้างแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

ฉาก3

ฉาก: เดิน/วิ่งเหยาะในสวนสาธารณะ /ในเมือง

หมา(ชุดออกกำลังกายสีขาว/เสื้อขาว): นอกจากจะปรับเปลี่ยนอาหารการกินแล้ว การออกกำลังกายก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้ค่ะ โดยใช้หลัก FITT (พูดกับกล่อง)

F – Frequency (ความถี่)

I – Intensity (ความเข้มข้น)

T – Time (เวลา)

T – Type (ประเภท)

แอโรบิก (Aerobic exercise) คาร์ดิโอ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน 3–5 วัน/สัปดาห์ 150 นาที/สัปดาห์ ปานกลาง

หรือ

ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ (Resistance exercise) เช่น Weight training 2 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 2 เซ็ท เช็ทละ 8–10 ครั้ง

ตลค 3: ออกกำลังกายตาม FITT แบบนี้ ก็สามารถช่วยลดการเกิดมะเร็งได้เลยหรือครับ?

หมา: ใช่แล้ว การออกกำลังกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ควบคุมน้ำหนัก และลดสารอักเสบในร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยลดโอกาสที่จะเกิดมะเร็งได้

ตลค 3 (หอบเล็กน้อยหลังเดินเร็ว): โอ้ย แค่เดินก็เหนื่อยแล้วหมา

หมา: ไม่เป็นไรนะ เริ่มจากน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่ม ยังดีกว่าอยู่นิ่งไม่ขยับเลยนะ

ฉาก 4 หมอกำลังนั่งพัก

หมอ (พูดกับกล้อง) แต่การออกกำลังกายก็มีข้อที่ควรระมัดระวัง ก็คือ

1.ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ควรปรึกษาหมอก่อน

2.หยุดออกกำลังกายทันทีถ้ามีอาการเจ็บหน้าอก หน้ามืด หรือหายใจไม่อxygen

3.ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน

ทคด 5 (เดินเข้ามาถามหมอ): หมอครับ แล้วคนที่เคยสูบบุหรี่หนักมากๆ จะเริ่มออกกำลังกายได้ไหม?

หมอ: ได้ แต่ควรเริ่มแบบเบาๆ ก่อน และควรเลิกบุหรี่ให้เร็วที่สุดนนน

ทศด 5 : ขอบคุณหมอมากเลยครับ ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าแค่เปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้แล้ว

ฉาก 5 จบ

(ทุกคนยืนเรียงกัน 5 คน (หมอ ยืนตรงกลาง) อาจถือน้ำเปล่า กล่องผักผลไม้ และสมุดกีฬา

หมอ: โรมะเริงอาจดูน่ากลัว แต่เราสามารถเริ่มต้นป้องกันมันได้ตั้งแต่วันนี้ การป้องกันมะเร็งไม่ใช่เรื่องยาก แค่เราใส่ใจสุขภาพ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม แค่นี้ก็สามารถป้องกันมะเร็งได้แล้ว

จบ