



แนวทางการพัฒนา

ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT





# คำนำ

การที่เด็กวัยเรียนจะมีสุขภาพที่ดี ต้องเริ่มปลูกฝังวิถีชีวิตสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมตั้งแต่วัยเยาว์ โดยได้รับการส่งเสริมจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม การส่งเสริมบทบาทให้เด็กวัยเรียน แสดงศักยภาพในการช่วยเหลือดูแลสังคมและคนรอบข้าง ให้มีความรู้และทักษะในการดำเนินชีวิตที่ดี โดยเน้นลักษณะงานที่เป็นอาสาสมัคร โดยเน้นการจัดการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ให้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง และรู้จักป้องกันตนเองจากโรคและภัยต่างๆ ต่อไป

คณะผู้จัดทำ





# สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	จ
ยุทธศาสตร์สาธารณสุขคืออะไร?	1
ยุทธศาสตร์สาธารณสุขทำอะไร?	2
ยุทธศาสตร์สาธารณสุขจะได้อะไร?	7
ทักษะและความรู้ที่จำเป็นของยุทธศาสตร์สาธารณสุข	8
ขั้นตอนการส่งชื่อเพื่อขอรับใบประกาศเกียรติคุณ	19
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก ตัวอย่างการจัดกิจกรรม	22
ภาคผนวก ข แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน	23
ภาคผนวก ค เครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง	28
<b>คณะทำงาน</b>	





# ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุว อสม.) คือใคร?



## ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุว อสม.)

คือ นักเรียนที่มีจิตอาสา เป็นอาสาสมัครในการดูแลสุขภาพเพื่อนนักเรียนด้วยกัน รวมทั้งชุมชนของนักเรียนที่อาศัยอยู่ โดยได้รับการคัดเลือกจากโรงเรียน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของทีมสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติของโรงเรียน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กรณีเป็นโรงเรียนขยายโอกาส
2. เป็นผู้ที่มุ่งมั่นเสียสละในการเข้าร่วมเป็น “ทีมสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติของโรงเรียน” และ ร่วมดำเนินกิจกรรมสุขภาพตามแนวทางการพัฒนาโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 1 เทอม (ภาคการเรียน)
3. เป็นที่ยอมรับของครู อาจารย์ เพื่อนนักเรียน

## ทีมสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติของโรงเรียน

หมายถึง กลุ่มผู้แทนบุคลากรและแกนนำนักเรียนที่ร่วมดำเนินการจัดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติให้แก่ นักเรียนในโรงเรียน

## องค์ประกอบของทีมสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติของโรงเรียน

### ประกอบด้วย

- (1) ผู้บริหารโรงเรียน เป็นประธานหรือหัวหน้าทีม ทำหน้าที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานทั้งทางด้านนโยบายและทรัพยากร พร้อมให้คำปรึกษาแนะนำแก่ทีม
- (2) ครู อาจารย์ที่รับผิดชอบด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 2 คน ทำหน้าที่วางแผนและบริหารจัดการโครงการโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ
- (3) แกนนำนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาเป็นยุว อสม. โดยมีจำนวนเพียงพอต่อการดูแลสมาชิกในโรงเรียนได้อย่างครอบคลุมทุกระดับชั้น ทำหน้าที่เป็นผู้ร่วมดำเนินโครงการโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ ให้แก่เพื่อนนักเรียนและชุมชนอย่างต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 1 เทอม (ภาคการเรียน)

# ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข ทำอะไร?



ยุว อสม. ในฐานะสมาชิกของทีมสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติของโรงเรียน มีบทบาทและวิธีดำเนินการ ดังนี้

- 1. ร่วมทีมสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติของโรงเรียน** เพื่อกำหนดแผนงาน/โครงการสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติของโรงเรียน รวมทั้งประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ เพื่อร่วมดำเนินการ เช่น การประชุมกับสมาคมผู้ปกครอง การระดมความคิดเห็นร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขหรือแกนนำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นต้น
- 2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ** ประกอบด้วย ถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะการดูแลสุขภาพ เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ให้แก่เพื่อนนักเรียนในโรงเรียน โดยใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและสภาพปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพของโรงเรียน กิจกรรมถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะ ได้แก่ จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ การให้ความรู้ทุกเข้าตอนเช้าแถวเคารพธงชาติ ฐานการเรียนรู้ สานิตโดยวิทยากร เป็นต้น
- 3. จัดกิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ** ได้แก่
  - 3.1 การจัดหาอุปกรณ์และสถานที่สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ** เช่น อุปกรณ์ออกกำลังกาย การจัดทำแปลงผักปลอดสารพิษในโรงเรียน อุปกรณ์การล้างมือ เมนูอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
  - 3.2 การจัดทำข้อกำหนดหรือมาตรการสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียนและชุมชน** เช่น ร่วมกับร้านค้าในโรงเรียนไม่จำหน่ายขนมขบเคี้ยวหรือน้ำหวาน การไม่ใช้โทรศัพท์มือถือในโรงเรียน การแยกขยะเวลาทิ้งในโรงเรียนและชุมชน เป็นต้น



4.

เพื่าระวังสถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของเพื่อนนักเรียน ได้แก่

- 4.1 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มน้ำหวาน/น้ำอัดลม การนั่งเล่นเกมสั ไม่ออกกำลังกาย ไม่แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร ไม่สวมหมวกกันน็อคเวลาขับขี่รถจักรยานยนต์ เป็นต้น
- 4.2 สถานที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น มุมอับมืดที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการคุกคามทางเพศ ไฟส่องทาง/ถนนไม่มี เป็นต้น เมื่อพบเห็นสิ่งเหล่านี้ ยูว อสม. ต้องกล้าตักเตือนเชิงสร้างสรรค์ ให้แก่ผู้มีพฤติกรรมเสี่ยง มีการดำเนินการจัดการปรับสภาพแวดล้อมในสถานที่เสี่ยงที่เป็นภัยต่อสุขภาพและ/หรือแจ้งครูอาจารย์ ที่ปรึกษาทราบเพื่อหาวิธีแก้ไข

5.

พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อเป็น “ต้นแบบด้านสุขภาพ” และร่วมกับคุณครูค้ำหานักเรียนต้นแบบสุขภาพในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมและยกย่องนักเรียนต้นแบบสุขภาพให้คงมีพฤติกรรมสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง

## บทบาทของยุวอาสาสมัครสาธารณสุขสูง

ร่วมกับพัฒนา

- ๐ กำหนดแผนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ
- ๐ ประเมินผลการดำเนินงาน
- ๐ ประสานความร่วมมือภาคีเครือข่ายในพื้นที่

จัดกิจกรรมเรียนรู้

- ๐ จัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้
- ๐ จัดกิจกรรมฝึกทักษะการดูแลสุขภาพ

พัฒนาปัจจัยแวดล้อม

- ๐ จัดหาอุปกรณ์ สถานที่สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
- ๐ จัดทำข้อกำหนด มาตรการสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียนและชุมชน

เพื่าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

- ๐ ผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
- ๐ สถานที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

พัฒนาเป็นต้นแบบ

- ๐ เป็นต้นแบบด้านสุขภาพ
- ๐ ค้นหาต้นแบบสุขภาพ



## ตัวอย่างภาพกิจกรรม

### ร่วมทีมพัฒนา

#### 1. กำหนดแผนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ



#### 2. ประเมินผลการดำเนินงาน



#### 3. ประสานความร่วมมือภาคีเครือข่ายในพื้นที่



## จัดกิจกรรมเรียนรู้

### 1. จัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้



### 2. จัดกิจกรรมฝึกทักษะการดูแลสุขภาพ



## พัฒนาปัจจัยแวดล้อม

### 1. จัดหาอุปกรณ์ สถานที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ



### 2. จัดทำข้อกำหนด มาตรการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน



## เพื่าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

### 1. ผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ



### 2. สถานที่เสี่ยงต่อสุขภาพ



## พัฒนาเป็นต้นแบบ

### 1. เป็นต้นแบบด้านสุขภาพ



### 2. ค้นหาต้นแบบสุขภาพ



# ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข จะได้อะไร?

1

มีส่วนร่วมในกิจกรรม  
ที่มีประโยชน์ต่อเพื่อน  
โรงเรียน และชุมชน

2

ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง  
มีความรู้ความเข้าใจและทักษะ  
ด้านสุขภาพ ที่นำมาใช้กับตนเอง  
ครอบครัว และสังคม

3

ได้ร่วมสร้าง  
จิตสำนึกที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์  
สังคม และชุมชน

4

ได้ค้นพบศักยภาพ  
ในตัวเอง สามารถเป็น  
ผู้นำด้านสุขภาพได้

5

ได้รับการพัฒนาเป็น  
นักจัดการสุขภาพใน  
โรงเรียนและชุมชน

6

ได้รับใบเกียรติคุณเป็น  
“ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข”  
สำหรับผู้ที่ผ่านการอบรมและมีส่วนร่วม  
พัฒนาโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป



# ทักษะและความรู้ที่จำเป็น ของเยาวชนอาสาสมัครสาธารณสุขสูง



- 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 2 พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- 3 การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ
- 4 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

## 1

### ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ขั้นได้ขั้นแรกของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน

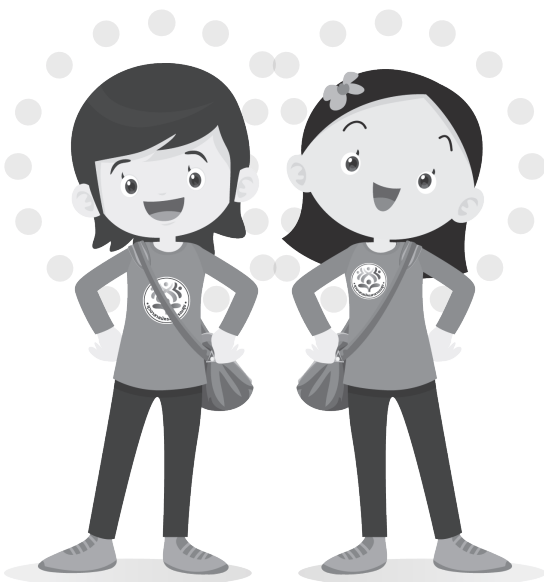


การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กและเยาวชนสามารถอ่านออกเขียนได้ แต่การศึกษาเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถทำให้คนมีทักษะเพียงพอ หรือ “รอบรู้” พอที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อปฏิบัติตน และรักษาสุขภาพของตนเองให้ได้อยู่เสมอ การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงมีความสำคัญตลอดทุกช่วงวัย เพราะคนที่มี ความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำจะมีความยากลำบากในการทำความเข้าใจกับข้อมูลด้านสุขภาพ ตัวเลข และสัญลักษณ์ด้านสุขภาพ ไม่กล้าซักถาม ขาดการประเมินภาวะสุขภาพ จึงไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของ ผู้ให้บริการได้อย่างถูกต้องและไม่สามารถจัดการสุขภาพตนเอง ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและผลลัพธ์ ด้านสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรคได้ง่าย จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้ง เสียค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพสูงขึ้นมา



ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) หมายถึง กระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพตนเองให้คงดีอยู่เสมอ แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมบ่งชี้
1. เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	1.1 สามารถสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ 1.2 สามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการที่น่าเชื่อถือ
2. เข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ	2.1 สามารถเข้าใจเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างชัดเจน 2.2 สามารถจับใจความเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
3. โต้ตอบ ชักถาม แลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพ	3.1 สามารถโต้ตอบชักถามข้อสงสัยและได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ต้องการ 3.2 สามารถแลกเปลี่ยนสนทนาข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อให้เข้าใจตรงกัน
4. ตัดสินใจเพื่อสุขภาพ	4.1 สามารถวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของการดูแลสุขภาพตนเอง 4.2 สามารถเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองได้
5. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	5.1 สามารถวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามความเหมาะสม 5.2 สามารถรู้จักกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย
6. บอกต่อนำเสนอทางเลือกด้านสุขภาพ	6.1 สามารถถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองได้ 6.2 สามารถนำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน



ดังนั้น เด็กและเยาวชนที่เป็นยุวอาสาสมัครสาธารณสุข จึงควรมีความสามารถหรือทักษะด้านความรู้ด้านสุขภาพ ทั้ง 6 ด้านตามที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้แล้ว ควรเรียนรู้แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวัดสถานการณ์แนวโน้มความรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนเป็นอย่างไร และนำผลความรู้ด้านสุขภาพมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนในโรงเรียนและยกระดับความรู้ด้านสุขภาพให้ดีขึ้น รายละเอียดตามภาคผนวก ข

## ลดโรคได้ จริงหรือ...?



ปัญหาด้านสุขภาพหรือปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบัน พบว่าส่วนใหญ่เกิดจากการละเลยต่อ การดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม สาเหตุส่วนหนึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากขาด ความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชน ทำให้เป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สามารถป้องกันได้ อาทิเช่น การกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีการออกกำลังกายน้อย ส่งผลทำให้มีภาวะอ้วน มีระดับความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องก่อให้เกิดโรคเอดส์ การกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง การอยู่ในสังคมที่ต้องแข่งขันทำให้มีความเครียดสูง เรื่องของอุบัติเหตุ รวมไปถึงจนถึง การที่เราต้องมีความเสี่ยงต่อโรคติดต่อซึ่งเกิดจากการมีเชื้อโรคต่างๆ ปะปนอยู่รอบๆตัวเรา และมีโอกาสที่เราจะรับเชื้อเข้าไปหากขาดความระมัดระวัง เช่น อูจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ โรคมือเท้าปาก วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก ประกอบกับการเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ปัจจุบันมีผลกระทบต่อชีวิตและ ทรัพย์สินอย่างมหาศาลและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

**สุขบัญญัติ** คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็น สุนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม แบ่งเป็น 10 ข้อ ได้แก่



ข้อกำหนด	พฤติกรรมพึงประสงค์
<p>1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด</p> 	<p>1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน 1.2 หมั่นสระผมเป็นประจำ 1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ 1.4 สวมเสื้อผ้า ถูงเท้า รองเท้าผ้าใบที่สะอาดไม่ยับขึ้น 1.5 เสื้อผ้า ถูงเท้า รองเท้าผ้าใบ ผ้าเช็ดตัว ซักให้สะอาด 1.6 จัดเก็บของใช้ ของเล่นให้เป็นระเบียบ</p>
<p>2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง</p> 	<p>2.1 แปรงฟันนาน 2 นาทีและแปรงลิ้นให้สะอาดอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง 2.2 งดน้ำและอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง 2.3 บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร 2.4 ควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟัน 2.5 ตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และพบทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง</p>
<p>3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย</p> 	<p>3.1 ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ 3.2 ล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน ได้แก่ ฝ่ามือถูกัน ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ ถูรอบข้อนิ้ว 3.3 ล้างมือก่อนเตรียมและปรุงอาหาร 3.4 ล้างมือก่อนกินอาหาร 3.5 ล้างมือหลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์เลี้ยง 3.6 ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม</p>
<p>4. กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด</p> 	<p>4.1 เลือกกินอาหารที่สะอาด ไม่ใส่สีฉูดฉาด 4.2 กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย 4.3 กินผักและผลไม้ทุกวัน อย่างน้อยครั้งก็โลกรัม 4.4 ดื่มนมทุกวันๆ ละ 2-3 แก้ว 4.5 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว 4.6 หลีกเลี่ยงกินอาหารที่มีรสจัด เค็มจัด ขนมนกรูบกรอบ และน้ำอัดลม</p>

ข้อกำหนด	พฤติกรรมพึงประสงค์
<p>5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ</p> 	<p>5.1 ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์            5.2 ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทั้งการเสพและการค้า            5.3 ไม่เล่นการพนัน ไม่คบผู้ที่เล่นการพนัน            5.4 ให้เกียรติเพศหญิงและยึดมั่นค่านิยมรักนวลสงวนตัว            5.5 มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเมื่อถึงวัยอันควร</p>
<p>6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น</p> 	<p>6.1 มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีต่อครอบครัว            6.2 ให้ความรัก และห่วงใยต่อกันในครอบครัว            6.3 ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสนุกสนานและความสุขในครอบครัว</p>
<p>7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท</p> 	<p>7.1 ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุระหว่างเดินทาง เช่น สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ได้โดยสารรถจักรยานยนต์ หรือขับขี่รถจักรยานยนต์            7.2 หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกิดจากความคึกคะนอง เช่น สไลด์ราวบันได การแข่งรถจักรยานยนต์หรือขับขี่รถจักรยานยนต์ฝ่าฝืน การเล่นน้ำคลอง            7.3 เดินและข้ามถนนด้วยความระมัดระวัง ใช้ทางม้าลาย หรือสะพานลอย</p>
<p>8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี</p> 	<p>8.1 เคลื่อนไหวออกกำลังกายในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ            8.2 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ            8.3 ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง</p>

ข้อกำหนด	พฤติกรรมพึงประสงค์
<p>9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ</p> 	<p>9.1 ทำกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความร่าเริงแจ่มใสให้ตัวเองบ้าง</p> <p>9.2 มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักการให้อภัย</p> <p>9.3 เมื่อมีปัญหาที่ไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลายหรือปรึกษาญาติผู้ใหญ่</p>
<p>10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม</p> 	<p>10.1 ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ในบ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่างๆ</p> <p>10.2 ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า</p> <p>10.3 ลด และหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม</p> <p>10.4 ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม</p>

**ยุทธศาสตร์สาธารณสุข** จึงควรเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติให้ถูกต้องตามเกณฑ์ที่กล่าวมาแล้ว เพื่อเป็นเกราะป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และอุบัติเหตุต่างๆ เช่นเดียวกัน เมื่อยุทธศาสตร์สาธารณสุขจำเป็นต้องรู้จักเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพแล้วนั้น ยุทธศาสตร์สาธารณสุขจำเป็นต้องรู้จักแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดสถานการณ์แนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนเป็นอย่างไร และนำผลพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องมาปรับเปลี่ยนและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมให้กับนักเรียนในโรงเรียนให้มีพฤติกรรมดีขึ้น รายละเอียดเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามภาคผนวก ข



# 3

## การจัดกิจกรรมสุขภาพประตู่สู่การถ่ายทอดความรู้

### จัดกิจกรรมสุขภาพอย่างไร ถึงจะเหมาะ...



การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ ถือเป็นกระบวนการที่มุ่งให้นักเรียนในโรงเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคิด ให้เป็นไปในทิศทางที่จะส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นี้เป็นบทบาทหน้าที่สำคัญที่ยุวอาสาสมัครสาธารณสุขควรถูกนำเสนอหรือจัดให้กับเพื่อนสมาชิก ครอบครัว และชุมชน โดยอาศัยเทคนิคการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพที่เหมาะสม ดังนี้

การจัดป้าย  
นิทรรศการให้ความรู้  
ในโรงเรียน

จัดเสียงตามสาย  
ในโรงเรียน  
และชุมชน

การรณรงค์  
ด้านสุขภาพ  
ในชุมชน

กิจกรรมสุขภาพ	เทคนิคการจัดกิจกรรม
การจัดป้ายนิทรรศการ ให้ความรู้ในโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>เนื้อหาสุขภาพที่มีความทันสมัย เป็นปัจจุบัน</li> <li>เนื้อหาสุขภาพสามารถอ่านเข้าใจง่าย</li> <li>ใช้รูปภาพประกอบให้สอดคล้องกับเนื้อหาสุขภาพ</li> <li>ใช้สีเพื่อดึงดูดความสนใจ สร้างจุดเด่น แต่อย่าใช้สีมากจนเกินไป</li> <li>จัดป้ายให้มีความสูงระดับสายตา จัดภาพและตัวอักษร อย่าให้สูงหรือต่ำกว่าระดับสายตาเกินไป</li> <li>ด้านบนหรือด้านล่างสุดของป้าย ควรตกแต่งด้วยแถบสีเขียวใช้การปะติดดอกไม้</li> </ul>
จัดเสียงตามสายใน โรงเรียนและชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>เนื้อหาสุขภาพที่มีความทันสมัยสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน</li> <li>นำเสนอข่าวสารสุขภาพให้มีความกระชับ เข้าใจง่าย ตรงประเด็น</li> <li>พุดคุยเนื้อหาสุขภาพเพียงสั้นๆ ในกรณีมีผู้จัดรายการ 2 คนขึ้นไป</li> <li>เปิดเพลงประกอบให้สอดคล้องกับเนื้อหาด้านสุขภาพที่นำเสนอ เช่น เพลงสุขบัญญัติ เพลงแปรงฟัน เพลงล้างมือ</li> </ul>
การรณรงค์ด้านสุขภาพ ในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>จัดกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่จำเป็น เช่น การสาธิตการล้างมือ การแปรงฟันที่ถูกต้อง</li> <li>จัดกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การวิ่ง-เดิน เต็มเพื่อสุขภาพ การจำหน่ายเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ</li> <li>จัดกิจกรรมประกวดต่างๆ เช่น ประกวดการล้างมือ ประกวดการแปรงฟัน ประกวดวาดภาพ</li> <li>จัดกิจกรรมคาราวานสร้างสุขภาพเนื่องในวันสำคัญทางสุขภาพ</li> <li>การตรวจสุขภาพ</li> </ul>



การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพเป็นกลวิธีที่สำคัญในการถ่ายทอดความรู้ข่าวสารและฝึกทักษะด้านสุขภาพให้ถึงกลุ่มเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกต้อง ยุวอาสาสมัครสาธารณสุขควรเรียนรู้วิธีการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพแต่ละประเภทและใช้ให้เหมาะสม

## แผนผังพฤติกรรมเสี่ยง และสถานที่เสี่ยงภัยสุขภาพ

### พฤติกรรมเสี่ยงและสถานที่เสี่ยงแบบไหน ต้องเฝ้าระวัง



ปัญหาสุขภาพตามที่กล่าวมาล้วนเกิดจากพฤติกรรมเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นเพื่อสกัดกั้นการป้องกันโรค ทั้งโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุต่างๆ ที่นักเรียนในโรงเรียนมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรค ยุวอาสาสมัครสาธารณสุขจำเป็นต้องเรียนรู้จักวิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพให้กับเพื่อนสมาชิกในโรงเรียนซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้

#### วางแผน

- จัดทำแผนเฝ้าระวัง โดยพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- กำหนดวิธีการ กลุ่มเสี่ยง ช่วงเวลาเสี่ยง สถานที่เสี่ยงที่จะดำเนินการเฝ้าระวัง

#### เฝ้าระวัง

- ออกแบบเครื่องมือเฝ้าระวังตามประเด็นปัญหา ซึ่งมีหลากหลายวิธี เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือการสำรวจ
- เก็บรวบรวมข้อมูลตามเวลาที่กำหนดตามแผน

#### สรุปผล

- ใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่ายๆ เช่น การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ
- นำเสนอผลการเฝ้าระวังให้ผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อดำเนินการในการแก้ไขปัญหา

## ตัวอย่าง 1 : พฤติกรรมเสี่ยงที่ควรนำไปเฝ้าระวังพฤติกรรม

ปัญหาสุขภาพ	พฤติกรรมเสี่ยง
1. โรคอุจจาระร่วง	1.1 การกินอาหารจากร้านหาบเร่ข้างถนน 1.2 กินอาหารสุกๆ ดิบๆ 1.3 ไม่ล้างมือให้สะอาด ก่อนหยิบจับอาหาร
2. โรคอ้วน, น้ำหนักเกินมาตรฐาน	2.1 ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นประจำทุกวัน 2.2 กินหมูปิ้ง ขนมขบเคี้ยวทุกวัน 2.3 ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ
3. อุบัติเหตุทางถนน	3.1 ไม่สวมหมวกกันน็อค เวลาขี่-นั่งซ้อนมอเตอร์ไซด์ทุกครั้ง 3.2 ขับขี่มอเตอร์ไซด์ ใช้ความเร็วสูง 3.3 ขับขี่มอเตอร์ไซด์ย้อนศร

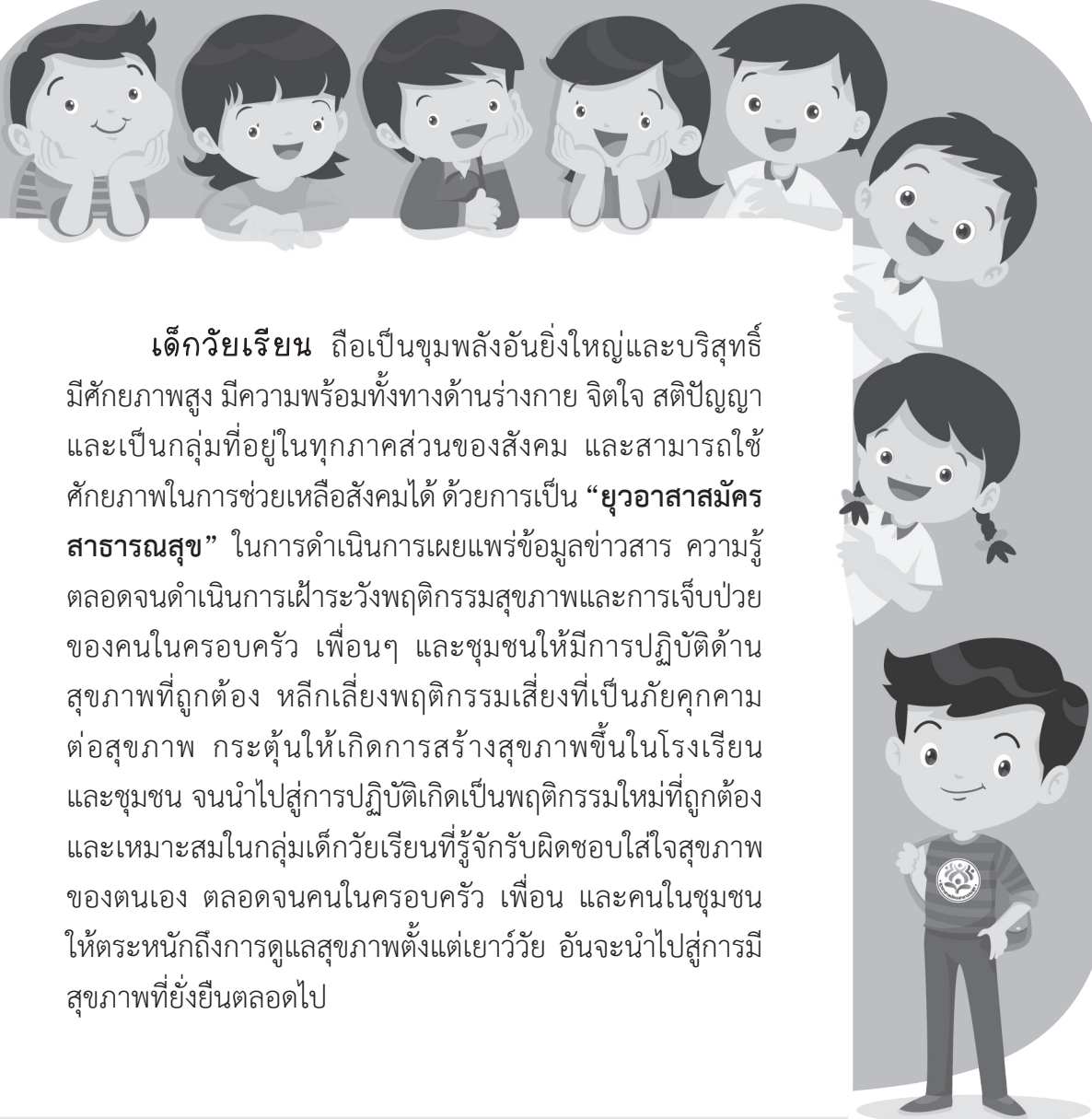
## ตัวอย่าง 2 : แผนการเฝ้าระวังพฤติกรรม

ปัญหาสุขภาพ	พฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องการเฝ้าระวังพฤติกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	วิธีการ/เครื่องมือ
1. โรคอ้วน	1.1 กินขนมขบเคี้ยว	นักเรียน ชั้น ป.4-6	• ช่วงเวลาพัก กลางวันและ หลังเลิกเรียน ทุกวันเป็นเวลา 1 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการ สังเกตพฤติกรรมที่ร้านค้าในโรงเรียนและการซื้อขนมหน้าโรงเรียน</li> <li>• เครื่องมือ ใช้แบบบันทึกการสังเกต</li> </ul>
	1.2 ไม่ออกกำลังกาย	นักเรียนชั้น ป.5-6 ที่มีน้ำหนัก เกินมาตรฐาน	• 3 เดือนๆ ละ 1 ครั้ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการ สัมภาษณ์</li> <li>• เครื่องมือ แบบสัมภาษณ์</li> </ul>



**ยุทธศาสตร์สาธารณสุข** สามารถนำวิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพไปใช้ให้เหมาะสม เพื่อนำไปเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนในโรงเรียน รวมถึงสถานที่เสี่ยงที่ส่งผลให้นักเรียนมี พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ในช่วงดำเนินกิจกรรม และนำผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง หรือสถานที่เสี่ยง โดยรวบรวมนำเสนอคุณครูที่ปรึกษา เพื่อร่วมกันหาทางแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี รายละเอียดเครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงตามภาคผนวก ค

**ยุทธศาสตร์สาธารณสุข** เมื่อเห็นเพื่อนสมาชิกทะเลาะการดูแลสุขภาพ เช่น กินขนมหวานหรือน้ำอัดลมมากเกินไป เล่นเกมออนไลน์เป็นระยะเวลานาน อย่างนี้จะต้องให้ความสำคัญและมีเจตนาดีที่ต้องการให้เพื่อนสมาชิกในโรงเรียนมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย เพราะอาจจะส่งผลกระทบต่อทำให้ขาดเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน



**เด็กวัยเรียน** ถือเป็นชุมพลอันยิ่งใหญ่และบริสุทธิ์ มีศักยภาพสูง มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และเป็นกลุ่มที่อยู่ในทุกภาคส่วนของสังคม และสามารถใช้ศักยภาพในการช่วยเหลือสังคมได้ ด้วยการเป็น “**ยุทธศาสตร์สาธารณสุข**” ในการดำเนินการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ตลอดจนดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เพื่อนๆ และชุมชนให้มีการปฏิบัติด้านสุขภาพที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพ กระตุ้นให้เกิดการสร้างสุขภาพขึ้นในโรงเรียน และชุมชน จนนำไปสู่การปฏิบัติเกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ถูกต้องและเหมาะสมในกลุ่มเด็กวัยเรียนที่รู้จักรับผิดชอบใส่ใจสุขภาพของตนเอง ตลอดจนคนในครอบครัว เพื่อน และคนในชุมชน ให้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตั้งแต่เยาว์วัย อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ยั่งยืนตลอดไป



# ขั้นตอนการส่งชื่อ เพื่อขอใบรับประกาศเกียรติคุณ



1

นักเรียนได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการของโรงเรียน

2

นักเรียนมีการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพบัญญัติ 5 ด้าน

ด้านที่ 1 ร่วมทีมพัฒนา

ด้านที่ 2 จัดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้านที่ 3 พัฒนาปัจจัยแวดล้อม

ด้านที่ 4 เผื่อระวังพฤติกรรมสุขภาพ

ด้านที่ 5 พัฒนาเป็นต้นแบบ

3

โรงเรียนมีการประเมินตนเองเข้าระบบ Health Gate อยู่ในระดับดีขึ้นไป

4

โรงเรียนส่งรายชื่อแกนนำนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาตามแนวทางให้  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ (ภายใน 25 กรกฎาคม ของทุกปี)

5

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรวบรวมรายชื่อนักเรียนแกนนำทั้งหมดเสนอ  
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ (ภายใน 1 สิงหาคม ของทุกปี)

6

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอรวบรวมรายชื่อนักเรียนแกนนำทั้งหมดเสนอ  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (ภายใน 15 สิงหาคม ของทุกปี)

7

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดรวบรวมรายชื่อนักเรียนแกนนำทั้งหมดเสนอ  
ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพเขต (ภายใน 20 สิงหาคม ของทุกปี)

8

ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพเขตรวบรวมรายชื่อนักเรียนแกนนำทั้งหมดเสนอ  
กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (ภายใน 25 สิงหาคม ของทุกปี)

9

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จัดทำใบประกาศเพื่อเป็นเกียรติประวัติ



## แบบบันทึกการจัดกิจกรรมยุวอาสาสมัครสาธารณสุข ปีการศึกษาที่ .....

1. ชื่อ (ด.ช./ด.ญ./นาย/น.ส.) ..... นามสกุล .....
2. กำลังศึกษาอยู่ชั้น ..... อายุ.....ปี  
โรงเรียน..... ระดับ  ประถมศึกษา  ขยายโอกาส  
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
3. โครงการสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ ที่โรงเรียนดำเนินการในปี พ.ศ.2563
  - 3.1 ชื่อโครงการ.....  
วัตถุประสงค์ของโครงการ.....
  - 3.2 ชื่อโครงการ.....  
วัตถุประสงค์ของโครงการ.....
4. กิจกรรมที่ดำเนินการพัฒนาโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ (อย่างน้อย 1 ภาคการศึกษา)

กิจกรรมที่ดำเนินการ	จำนวน (ครั้ง)	ระยะเวลาและ สถานที่จัด	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ระบุจำนวนที่เข้าร่วมกิจกรรม)
1.			
2.			
3.			

5. ผลการประเมินการพัฒนาโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ (Health Gate) อยู่ระดับ  
 พัฒนา       ดีมาก       ดี       ดีเยี่ยม
6. ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดทำโครงการ  
(สามารถสุ่มวัดผลจากนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 40 คน)
  - 6.1 ร้อยละของนักเรียนที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป  
เท่ากับร้อยละ.....
  - 6.2 ร้อยละของนักเรียนที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป  
เท่ากับร้อยละ.....

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำรายงาน  
(.....)

ลงชื่อ.....ครูที่ปรึกษา  
(.....)

# ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
ตัวอย่างการจัดกิจกรรม

ภาคผนวก ๗  
แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน

ภาคผนวก ค  
เครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง



## ภาคผนวก ก

### ตัวอย่างจัดทำแผนกิจกรรม

ขั้นตอน	กิจกรรม	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1. ขั้นเตรียมการ	1.1 ประชุมเพื่อจัดตั้งทีมงาน		พ.ค.63	คณะครู
	1.2 ประเมินความรอบรู้และพฤติกรรม สุขภาพ		พ.ค.63	นักเรียนแกนนำ ร่วมกับครู .....
	1.3 เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ		พ.ค.63 - มิ.ย.63	นักเรียนแกนนำ ร่วมกับครู.....
2. ขั้นดำเนินการ	2.1 ให้ความรู้สุขบัญญัติในวิชาสุขศึกษา		พ.ค.63 - มี.ค.64	ครูสุขศึกษา
	2.2 ให้ความรู้สุขบัญญัติบูรณาการ กับวิชา.....		พ.ค.63 - มี.ค.64	ครูที่เกี่ยวข้อง
	2.3 ให้ความรู้สุขบัญญัติผ่านเสียง ตามสาย/หน้าเสาธงในโรงเรียน		พ.ค.63 - มี.ค.64	นักเรียนแกนนำ
	2.4 ให้ความรู้สุขบัญญัติ ผ่านหอกระจายข่าวในชุมชน		พ.ค.63 - มี.ค.64	นักเรียนแกนนำ
	2.5 จัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่องสุข บัญญัติ		พ.ค.63 - มี.ค.64	นักเรียนแกนนำ ร่วมกับครู.....
	2.6 จัดรณรงค์ในวันสุขบัญญัติ		พ.ค.63	นักเรียนแกนนำ ร่วมกับครู.....
	2.7 พัฒนา/ปรับปรุงปัจจัยแวดล้อม ที่เอื้อต่อสุขภาพ		พ.ค.63 - ก.ค.63	นักเรียนแกนนำ ร่วมกับครู.....
3. ขั้นติดตาม และประเมินผล	3.1 ประเมินการจัดกิจกรรมตามแผน		พ.ค.63 - มี.ค.64	นักเรียนแกนนำ ร่วมกับครู.....
	3.2 ประเมินความรอบรู้และพฤติกรรม สุขภาพ		ก.ค.63	นักเรียนแกนนำ ร่วมกับครู.....

## ภาคผนวก ๗



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

### แบบประเมิน

## ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขั้นสูงแห่งชาติ

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ 7-14 ปี) ที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขั้นสูง ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน จำนวน 43 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน	4 ข้อ
ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน	24 ข้อ
ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน	15 ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 10 ประการ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้าน สุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

### คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง นักเรียนมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติ 10 ประการ ได้แก่ 1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง 3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกิน อาหารและหลังขับถ่าย 4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด 5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ ประมาท 8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และ 10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อโรงเรียน .....
- ชื่อหมู่บ้าน .....  ชื่อตำบล .....
- ชื่ออำเภอ .....  ชื่อจังหวัด .....

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

- เพศ  1. ชาย  2. หญิง
- ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี
- นักเรียนกำลังศึกษาชั้น  1. ประถมศึกษาปีที่ 1-3  2. ประถมศึกษาปีที่ 4-6  3. มัธยมศึกษาปีที่ 1-3
- เกรดเฉลี่ย ..... (เทอมที่แล้วของนักเรียน)



ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อความประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</b>					
1. สามารถไปพบแพทย์แพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพตามอาการหรือสงสัยว่ามีอาการป่วยจากโรคที่ท่านกังวล					
2. สามารถสืบค้นหาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ท่านและคนในครอบครัวของท่านเป็นอยู่					
3. แหล่งบริการสุขภาพที่ท่านเลือกใช้นั้น สามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของท่าน					
4. แหล่งที่มาของข้อมูลที่ท่านค้นหามีความถูกต้องและน่าเชื่อถือ					
<b>ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ</b>					
5. สามารถกรอกข้อมูลในแบบฟอร์มของแหล่งบริการสุขภาพนั้นได้อย่างถูกต้อง					
6. สามารถอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลเรื่องโรค อาการหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพจากสื่อสุขภาพต่างๆ ได้					
7. สามารถอ่านด้วยความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ แผ่นพับหรือเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้					
8. สามารถอ่านและเข้าใจในผลการตรวจสุขภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย (BMI), ระดับความดันโลหิต (HT), ระดับน้ำตาลในเลือด (DM) เป็นต้น					
<b>การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ</b>					
9. สามารถบอกเล่าอาการหรือข้อมูลสุขภาพของตนเองให้หมอ พยาบาลหรือคนอื่นให้เข้าใจได้					
10. สามารถซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพของท่านให้ดียิ่งขึ้น					
11. สามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้านสุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้					
12. แลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติของตนเองให้กับผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้ เช่น แนวการปฏิบัติป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน การติดเชื้อโควิด-19					
<b>การตัดสินใจด้านสุขภาพ</b>					
13. เปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม					
14. นำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือมาใช้ประกอบการยืนยันข้อมูลที่มีอยู่ก่อนตัดสินใจทำตาม					
15. ไตร่ตรองถึงเหตุผลความเป็นจริงของประโยชน์และโทษของผลิตภัณฑ์หรือบริการด้านสุขภาพก่อนตัดสินใจซื้อหรือใช้ตาม					
16. พิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะนำมาใช้ตาม ถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					
<b>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง</b>					
17. ควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เป็นต้น					

ข้อความประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
18. วางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
19. ถึงแม้จะมีงานเยอะ ท่านสามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้					
20. เตือนตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับครอบครัว คนในชุมชนหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่มีผลดีต่อสุขภาพ					
<b>การบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพ</b>					
21. ชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้					
22. ตักเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ งดรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นต้น					
23. เสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ลดโรคลดเล็กลดความเครียดป่วยโรควิโรค เป็นต้น					
24. เป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้ได้อยู่เสมอ					

### ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	6-7 วัน (5)	4-5 วัน (4)	3 วัน (3)	1-2 วัน (2)	ไม่ปฏิบัติ (1)
1. อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งเมื่อกลับถึงบ้าน					
2. ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หมวกกันน็อค เป็นต้น					
3. กินอาหารอีก หลังจากที่พักผ่อนก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปรงฟันอีกครั้ง					
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น					
5. กินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลหรือน้ำอัดลม					
6. กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อมันสด มีไขมันผสม เป็นต้น					
7. กินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ					
8. กินผักและผลไม้สดอย่างน้อยครั้งกิโลกรัม					
9. ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่					
10. รับผิดชอบหน้าที่ในบ้าน เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น					
11. เล่นกิจกรรมตามลำพัง โกล์แหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น					
12. วิ่งเล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน					
13. คลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์					
14. สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน					
15. ใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น กระเป๋าคloth ปิ่นโต ทดแทนถุงพลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะ เป็นต้น					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

## เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ

### 1. สรุปคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (4 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	< 12 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือเพียงพอต่อการตัดสินใจ
	≤ 12-13 คะแนน หรือ ≥ 60 – < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• แสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้บ้างแต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ได้ถูกต้อง
	≤ 14-15 คะแนน หรือ ≥ 70 – < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	• แสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง
	≤ 16-20 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้องแม่นยำได้
2. ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ (4 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	< 12 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• ยังมีปัญหาความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 12-13 คะแนน หรือ ≥ 60 – < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพไม่ถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
	≤ 14-15 คะแนน หรือ ≥ 70 – < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	• รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
	≤ 16-20 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
3. การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ (4 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	< 12 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• ยังมีปัญหาไม่กล้าซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 12-13 คะแนน หรือ ≥ 60 – < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• กล้าโต้ตอบซักถามเล็กน้อยแต่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 14-15 คะแนน หรือ ≥ 70 – < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	• กล้าโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ 16-20 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• กล้าโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติได้ดี
4. การตัดสินใจด้านสุขภาพ (4 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 20 คะแนน)	< 12 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ยึดมั่นทำตามตัวตามสบายโดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
	≤ 12-13 คะแนน หรือ ≥ 60 – < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• มีการตัดสินใจที่ถูกต้องบางเรื่องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูลที่เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเองเท่านั้น
	≤ 14-15 คะแนน หรือ ≥ 70 – < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	• มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูลสุขภาพที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเองเท่านั้น
	≤ 16-20 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูลสุขภาพที่เกิดผลดีและผลเสียต่อสุขภาพตนเอง



องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง (4 ข้อๆละ 5 คะแนนเต็ม 30 คะแนน)	< 12 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• ไม่มีการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง
	≤ 12-13 คะแนน หรือ ≥ 60 – < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• มีการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง บางเรื่อง
	≤ 14-15 คะแนน หรือ ≥ 70 – < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	• มีการวางแผน กำหนดเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
	≤ 16-20 คะแนน หรือ ≥80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• มีการวางแผน กำหนดเป้าหมาย และสังเกตความผิดปกติ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
6. การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ (4 ข้อๆละ 5 คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	< 12 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• ไม่เคยแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพที่เป็นผลดีต่อผู้อื่น
	≤ 12-13 คะแนน หรือ ≥ 60 – < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพที่เป็นผลดีต่อผู้อื่น บางเรื่อง
	≤ 14-15 คะแนน หรือ ≥ 70 – < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	• สามารถชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพื่อผลดีต่อสุขภาพได้
	≤ 16-20 คะแนน หรือ ≥80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• สามารถชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพื่อผลดีต่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี

## 2. สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (องค์ประกอบที่ 1 - 6 ข้างต้น) รวมจำนวน 24 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 120

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < 72 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• เป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ 72-83.99 คะแนนหรือ ≥ 60 – < 70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• เป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ 84-95.99 คะแนนหรือ ≥ 70 – < 80 % ของคะแนนเต็ม	ดี	• เป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ 96 – 120 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• เป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

## 3. สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ รวมจำนวน 15 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 75

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
< 45 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	• มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ไม่ถูกต้อง
45-52.99 คะแนน หรือ ≥ 60 – < 70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	• มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง เป็นเล็กน้อย
53-59.99 คะแนน หรือ ≥ 70 – < 80% ของคะแนนเต็ม	ดี	• มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่
60-75 คะแนน หรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	• มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ



## ภาคผนวก ค

### ตัวอย่าง เครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรม



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

#### แบบสัมภาษณ์

#### พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียน

**คำชี้แจง** แบบสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะรูปร่างค่อนข้างอ้วน โดยขีดเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องที่ตรงกับการให้ข้อมูล

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- A1 เพศ  1. ชาย  2. หญิง
- A2 อายุ.....ปี (7-14 ปี)
- A3 น้ำหนัก.....กิโลกรัม
- A4 ส่วนสูง.....เซนติเมตร
- A5 ระดับการศึกษา  1. ประถมศึกษาที่.....  2. มัธยมศึกษาที่.....
- A6 นักเรียนออกกำลังกาย เป็นทุกวันหรือไม่
1. ไม่ได้ออกกำลังกาย
2. ออกกำลังกายบางวัน จำนวน ..... (ระบุเป็นนาทีหรือชั่วโมง)
3. ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน ..... (ระบุเป็นนาทีหรือชั่วโมง)

#### ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยในการบริโภคขนมขบเคี้ยว

- B1 โดยปกติ ในบ้านของนักเรียนมีขนมขบเคี้ยวหรือไม่
1. ไม่มี  2. มี ระบุ.....
- B2 บุคคลในบ้านที่ชอบขนมขบเคี้ยว มากที่สุด
1. พ่อ  2. แม่  3. พี่-น้อง  4. ลุง-ป้า-น้า-อา  5. ปู่-ย่า-ตา-ยาย
6. ญาติ  7. อื่นๆ.....
- B3 บุคคลใดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อขนมขบเคี้ยว มากที่สุด
1. พ่อ  2. แม่  3. พี่-น้อง  4. ลุง-ป้า-น้า-อา  5. ปู่-ย่า-ตา-ยาย
6. ญาติ  7. อื่นๆ.....
- B4 นักเรียนได้รับคำแนะนำว่าขนมขบเคี้ยว มีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่
1. ไม่เคย  2. เคย

ขนมขบเคี้ยว (snack) มีลักษณะเป็นซองหรือห่อด้วยกระดาษ หรือกระดาษแก้ว หรือบรรจุอยู่ในถุงพลาสติก มีคุณค่าทางอาหารน้อย มักมีส่วนประกอบเป็นแป้ง น้ำตาล และผงชูรส มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย อาทิ มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวโพดอบกรอบ ขนมปังกรอบ เวเฟอร์สอดไส้ เป็นต้น

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว

- C1 โดยปกติ นักเรียนบริโภคขนมขบเคี้ยว บ่อยเพียงใด
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคยกิน (ข้ามไปข้อ 6-7)  | <input type="checkbox"/> 2. กินนานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)       |
| <input type="checkbox"/> 3. กินบ่อยๆ (3-4 วัน/สัปดาห์) | <input type="checkbox"/> 4. กินเป็นประจำ (ทุกวัน/เกือบทุกสัปดาห์) |

- C2 ชนิด/ประเภทขนมขบเคี้ยว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. มันฝรั่งทอด                       | <input type="checkbox"/> 2. ข้าวเกรียบกุ้ง | <input type="checkbox"/> 3. ข้าวโพดอบกรอบ   |
| <input type="checkbox"/> 4. ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต | <input type="checkbox"/> 5. เวเฟอร์สอดไส้  | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ ระบุ..... |

- C3 ช่วงเวลาที่บริโภคขนมขบเคี้ยว บ่อยที่สุด
- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ก่อนกินข้าว | <input type="checkbox"/> 2. หลังกินข้าว         | <input type="checkbox"/> 3. กินตลอดทั้งวัน |
| <input type="checkbox"/> 4. กินก่อนนอน  | <input type="checkbox"/> 5. กินหลังโรงเรียนเลิก | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ ระบุ...  |

- C4 การบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ใด มากที่สุด
- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ดูทีวี          | <input type="checkbox"/> 2. อ่านหนังสือ   | <input type="checkbox"/> 3. เห็นคนอื่นกิน  |
| <input type="checkbox"/> 4. ขณะเดินทาง      | <input type="checkbox"/> 5. อยู่บ้านว่างๆ | <input type="checkbox"/> 6. อยู่กับเพื่อนๆ |
| <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ ระบุ..... |   |  |

- C5 ขนมขบเคี้ยว มีผลทำให้นักเรียนรู้สึกอึดจนไม่กินอาหารมื้อนั้นไปเลย
- |                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ใช่ | <input type="checkbox"/> 2. ใช่เป็นบางครั้ง | <input type="checkbox"/> 3. ใช่เป็นบ่อยๆ |
|------------------------------------|---|--|

- C6 นอกจากขนมขบเคี้ยวแล้ว โดยปกตินักเรียนดื่มน้ำอัดลมบ่อยเพียงใด
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่มเลย                  | <input type="checkbox"/> 2. ดื่มนานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)  |
| <input type="checkbox"/> 3. ดื่มน้อยๆ (3-4 วัน/สัปดาห์) | <input type="checkbox"/> 4. กินเป็นประจำ (ทุกวัน/เกือบทุกวัน) |

- C7 นักเรียนคิดว่า การบริโภคขนมขบเคี้ยว มีประโยชน์/โทษต่อสุขภาพอย่างไร  
ประโยชน์ .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

โทษ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

## แบบสังเกตพฤติกรรมกาทิ้งขยะ

บริเวณ/จุดสังเกต.....

โรงเรียน

ชุมชน

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

เติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับนักเรียนสังเกต

ลำดับ	ทิ้งขยะลงในถังคัดแยกขยะ		ทิ้งขยะลงพื้นดิน	ทิ้งขยะลงแม่น้ำ/ลำคลอง
	ถูกประเภท	ไม่ถูกประเภท		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				



**ถังสีเขียว** รongรับขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาทำปุ๋ยหมักได้  
เช่น ผัก ผลไม้ เศษอาหาร ใบไม้



**ถังสีเหลือง** รongรับขยะที่สามารถนำมารีไซเคิลหรือขายได้  
เช่น กระดาษ ขวดน้ำพลาสติก กล่องโฟม หลอด



**ถังสีน้ำเงิน** รongรับขยะย่อยสลายยาก ไม่เป็นพิษ และไม่คุ้มค่าในการนำไปรีไซเคิล  
เช่น ซองขนม ซองบะหมี่ ถุงพลาสติก กล่องโฟม



**ถังสีแดง** รongรับขยะที่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต และสิ่งแวดล้อม  
เช่น หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย กระป๋องสเปรย์



ที่ปรึกษา :	นายชาญยุทธ นางพิศมัย	พรหมประพัฒน์ สุขอมรรัตน์	ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)
คณะทำงาน :	นางสาวมะลิ นางสาวธัญชนก	ไพฑูรย์เนรมิต ชุมทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ออกเผยแพร่โดย :	นายพิภพ	วิทย์ศิลป์	นายช่างศิลป์ชำนาญงาน



เด็กวัยเรียน ถือเป็นชุมพลังอันยิ่งใหญ่และบริสุทธิ์  
มีศักยภาพสูง มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา  
เป็นกลุ่มที่อยู่ในทุกภาคส่วนของสังคม และสามารถใช้ศักยภาพ  
ในการช่วยเหลือสังคมได้ ด้วยการเป็น  
“ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข”



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

