โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

คำนำ

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครู นักวิชาการที่ปฏิบัติงานทั้งในและนอกระบบสาธารณสุขได้ใช้เป็นกรอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับนักเรียน ตาม ๖ องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งหมายถึง เป็นการพัฒนาความสามารถและทักษะของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูล บริการสุขภาพและผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยการกลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจ ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเน้นเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ประกอบด้วย ๖ แผนการเรียนรู้ ได้แก่

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาทักษะการสืบค้นข้อมูลและเข้าถึงบริการสุขภาพ
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ พัฒนาทักษะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ พัฒนาทักษะการโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ พัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อสุขภาพ
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ พัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
แผนการเรียนรู้ที่ ๖ พัฒนาทักษะการนำเสนอบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อสังคม

คณะผู้จัดหวังว่าแนวทางการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติฉบับนี้ จะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนให้มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ จึงเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ที่ทุกคนควรมีการปฏิบัติ โดยเฉพาะ ในเด็ก เยาวชน ที่ต้องมีการปลูกฝังจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ การมีความสุข ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่สุขภาพดี เป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

กองสุขศึกษา
ธันวาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาทักษะการสืบค้นข้อมูลและเข้าถึงบริการสุขภาพ	๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ พัฒนาทักษะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ	๑๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ พัฒนาทักษะการโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ	๒๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ พัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อสุขภาพ	๓๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ พัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	๕๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ พัฒนาทักษะการนำเสนอบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อสังคม	๖๓
บรรณานุกรม	๗๓
ภาคผนวก	๗๕
แบบสอบถามความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	๗๗
เฉลยแบบสอบถามความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	๘๑
คณะทำงาน	๘๙

บทนำ : การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

เด็กและเยาวชนมีวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพจึงเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้เด็กและเยาวชนยังมีความเครียดสะสมจากการแข่งขันด้านการเรียน การสอบเข้า และรายได้ของครอบครัวที่ไม่มั่นคง ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงด้านสุขภาพและไม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมนำมาซึ่งการเกิดโรคมากขึ้น ทั้งโรคติดต่อ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคไข้เลือดออก, โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน และการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เช่น การจมน้ำเสียชีวิต เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กและเยาวชนต้องเลือกรับข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมภายใต้เทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงจากยุคอนาล็อคเป็นยุคดิจิตอล สังคมไทยกลายเป็นสังคมการสื่อสารที่ไร้พรมแดน ข้อมูลด้านสุขภาพมีการส่งสารกันอย่างรวดเร็วเป็นทั้งผู้รับและผู้ส่งสารพร้อมๆ กัน เมื่อเทียบกับอดีต ดังนั้นในปัจจุบันเด็กและเยาวชนเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพผ่านหลากหลายช่องทาง เช่น ไลน์ (Line) เฟซบุค (Facebook) หรือ อินสตาแกรม (Instagram) เป็นต้น แต่ในบางครั้งข้อมูลสุขภาพที่กล่าวมายังมีความขัดแย้งให้ข้อมูลไม่ตรงกันและไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เด็กและเยาวชนที่เข้าไปศึกษาข้อมูลสุขภาพที่มีมากมายทำให้สร้างความสับสน บางข้อมูลที่เผยแพร่เป็นข้อมูลที่ขาดการกลั่นกรองก่อนนำมาเผยแพร่ เมื่อนำมาใช้ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพได้

การศึกษาแม้จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนอ่านออกเขียนได้ แต่การศึกษาเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถทำให้คนมีทักษะเพียงพอ หรือ “รอบรู้” พอที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อปฏิบัติตนและรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ องค์การอนามัยโลก (WHO,๑๙๙๘) ได้ให้ความสำคัญกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งหมายถึง กระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคม ที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพตนเองให้คงดีอยู่เสมอ การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงมีความสำคัญตลอดทุกช่วงวัย เพราะคนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำจะมีความยากลำบากในการทำความเข้าใจกับข้อมูลด้านสุขภาพ ตัวเลข และสัญลักษณ์ด้านสุขภาพ ไม่กล้าซักถาม ขาดการประเมินภาวะสุขภาพ จึงไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการได้อย่างถูกต้องและไม่สามารถจัดการสุขภาพตนเอง ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและผลลัพธ์ด้านสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรคได้ง่าย จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้ง เสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงขึ้นมาก

รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงได้บรรจุในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔) โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทยทุกกลุ่มวัย เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับประชาชน ซึ่งจะทำให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ เป็นผลให้ประชาชนเกิดการพัฒนาเป็นพลเมืองไทย ๔.๐ คือ ประชาชนมีความคิดอย่างมีวิจารณญาณด้านสุขภาพในการเลือกรับ ประเมิน ปรับใช้ และตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก ควบคู่กับการพัฒนาระบบสุขภาพไปสู่การมีระบบสร้างเสริมสุขภาพที่ดี อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาประเทศแบบมั่งคั่ง มั่นคง และยั่งยืนต่อไป กระทรวงสาธารณสุขได้สอดรับนโยบายของรัฐบาลจึงได้พัฒนาองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพแบ่งออกเป็น ๖ องค์ประกอบ ได้แก่ เข้าถึง เข้าใจ โต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยน ตัดสินใจ เปลี่ยนพฤติกรรม และบอกต่อ โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ดังนี้

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมบ่งชี้
๑.เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	๑. สามารถสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ๒. สามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการที่น่าเชื่อถือ
๒.เข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ	๑. สามารถเข้าใจเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างชัดเจน ๒. สามารถจับใจความเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
๓.โต้ตอบ ซักถาม แลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพ	๑. สามารถโต้ตอบซักถามข้อสงสัยและได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ต้องการ ๒. สามารถแลกเปลี่ยนสนทนาข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อให้เข้าใจตรงกัน
๔.ตัดสินใจเพื่อสุขภาพ	๑. สามารถวิเคราะห์ผลดีผลเสียของการดูแลสุขภาพตนเอง ๒. สามารถเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งได้
๕.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	๑. สามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามความเหมาะสม ๒. สามารถรู้จักกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย
๖.บอกต่อนำเสนอทางเลือกด้านสุขภาพ	๑. สามารถถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองได้ ๒. สามารถนำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม ๖ องค์ประกอบข้างต้น ถือเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งมีความสำคัญกับทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยเรียน เด็กและเยาวชนควรได้รับการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยพฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐานที่เด็กและเยาวชนควรปฏิบัติเพื่อให้ห่างไกลโรค ด้วยการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งหมายถึงข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม มี ๑๐ ประการ ดังนี้

๑.การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒.รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓.ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
๔.กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
๕.งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖.สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗.ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท
๘.ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙.ทำจิตใจให้ร่าเริงและแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐.มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

ดังนั้น เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชน ให้เป็นไปตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ ต้องอาศัยกระบวนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ มีทักษะที่จำเป็นและจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพตามกลวิธีของงานสุขศึกษา เนื่องด้วยการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นผลลัพธ์จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษา (Nutbeam,๒๐๐๐,๒๐๐๘) และ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ในการยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชนจึงได้มีการพัฒนา**โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ**ขึ้น เพื่อตอบสนองนโยบายการยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนให้สามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ เป็นพลเมืองยุค ๔.๐ นักเรียนมีความคิดอย่างมีวิจารณญาณด้านสุขภาพ แบ่งเป็น ๖ แผนการเรียนรู้ตามองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ พอสังเขป ดังนี้

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

โครงสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	พฤติกรรมบ่งชี้
๑.พัฒนาทักษะการสืบค้นข้อมูลและเข้าถึงบริการสุขภาพ	๑. นักเรียนสามารถสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ๒. นักเรียนสามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการที่น่าเชื่อถือ ๓. นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	๑.การค้นหาแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ ๒.การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล	๑.บรรยาย ๒.ทำงานกลุ่ม ฝึกค้นหาข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลสุขภาพ ๓.นำเสนอผลงาน ๔.ประเมินผลงาน	๕๐ นาที	๑. สามารถสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ๒. สามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการที่น่าเชื่อถือ
๒.พัฒนาทักษะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ	๑. นักเรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างชัดเจน ๒. นักเรียนสามารถจับใจความเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง	๑.ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒.สัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อสุขภาพ	๑.บรรยาย ๒.ทำงานกลุ่ม ฝึกอ่านจับใจความข้อมูลสุขภาพ ๓.นำเสนอผลงาน ๔.ประเมินผลงาน	๕๐ นาที	๑. สามารถเข้าใจเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างชัดเจน ๒. สามารถจับใจความเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
๓.ทักษะการโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ	๑. นักเรียนสามารถโต้ตอบซักถามข้อสงสัยและได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ต้องการ ๒. นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนสนทนาข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อให้เข้าใจตรงกัน	๑.การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ ๒.หน่วยงานหรือบุคคลที่ควรขอรับการปรึกษาด้านสุขภาพ	๑.บรรยาย ๒.ทำงานกลุ่ม ๓.นำเสนอผลงาน ๔.ประเมินผลงาน	๕๐ นาที	๑. สามารถโต้ตอบซักถามข้อสงสัยและได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ต้องการ ๒. สามารถแลกเปลี่ยนสนทนาข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	พฤติกรรมบ่งชี้
๔.พัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อสุขภาพ	๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลดีผลเสียของการดูแลสุขภาพตนเอง ๒. สามารถเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งได้	๑.การตัดสินใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม ๒.ปฏิบัติตามสุขบัญญัติให้ถูกวิธี	๑.บรรยาย ๒.ทำงานกลุ่ม ๓.นำเสนอผลงาน ๔.ประเมินผลงาน	๕๐ นาที	๑. สามารถวิเคราะห์ผลดีผลเสียของการดูแลสุขภาพตนเอง ๒. สามารถเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งได้
๕.พัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	๑. นักเรียนสามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามความเหมาะสม ๒. นักเรียนสามารถรู้จักกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย	๑.การกำหนดแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๒.การรู้จักเลือกหรือปฏิเสธในสถานการณ์ที่เหมาะสม	๑.บรรยาย ๒.ทำงานกลุ่ม ๓.นำเสนอผลงาน ๔.ประเมินผลงาน	๕๐ นาที	๑. สามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามความเหมาะสม ๒. สามารถรู้จักกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย
๖.พัฒนาทักษะการนำเสนอบอกต่อข้อมูล้านสุขภาพเพื่อสังคม	๑. นักเรียนสามารถถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองได้ ๒. นักเรียนสามารถนำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน	๑.การเล่าเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อส่วนรวม ๒.การพูดโน้มน้าวใจเพื่อสุขภาพ	๑.บรรยาย ๒.ทำงานกลุ่ม ๓.นำเสนอผลงาน ๔.ประเมินผลงาน	๕๐ นาที	๑. สามารถถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองได้ ๒. สามารถนำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ออกแบบตามการเรียนรู้แบบเชิงรุก (Active Learning) ซึ่งหมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำ และได้ใช้ประบวนการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้กระทำลงไป เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้สมมติฐาน ๒ ประการ คือ

๑. การเรียนรู้เป็นความพยายามโดยธรรมชาติของมนุษย์

๒. แต่ละคนมีแนวทางในการเรียนรู้แตกต่างกัน

ลักษณะของ Active Learning มีดังนี้

๑. เป็นการเรียนการสอนที่พัฒนาศักยภาพทางสมอง ได้แก่ การคิด การแก้ปัญหา การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

๒. เป็นการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

๓. ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้และจัดระบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

๔. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน มีการสร้างองค์ความรู้ การสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และร่วมมือกันมากกว่าการแข่งขัน

๕. ผู้เรียนได้เรียนรู้ความรับผิดชอบร่วมกัน การมีวินัยในการทำงาน และการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

๖. เป็นกระบวนการสร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนอ่าน พูด ฟัง คิด

๗. เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นทักษะการคิดขั้นสูง

๘. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนบูรณาการข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ และหลักการสู่การสร้างความคิดรวบยอด

๙. ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง

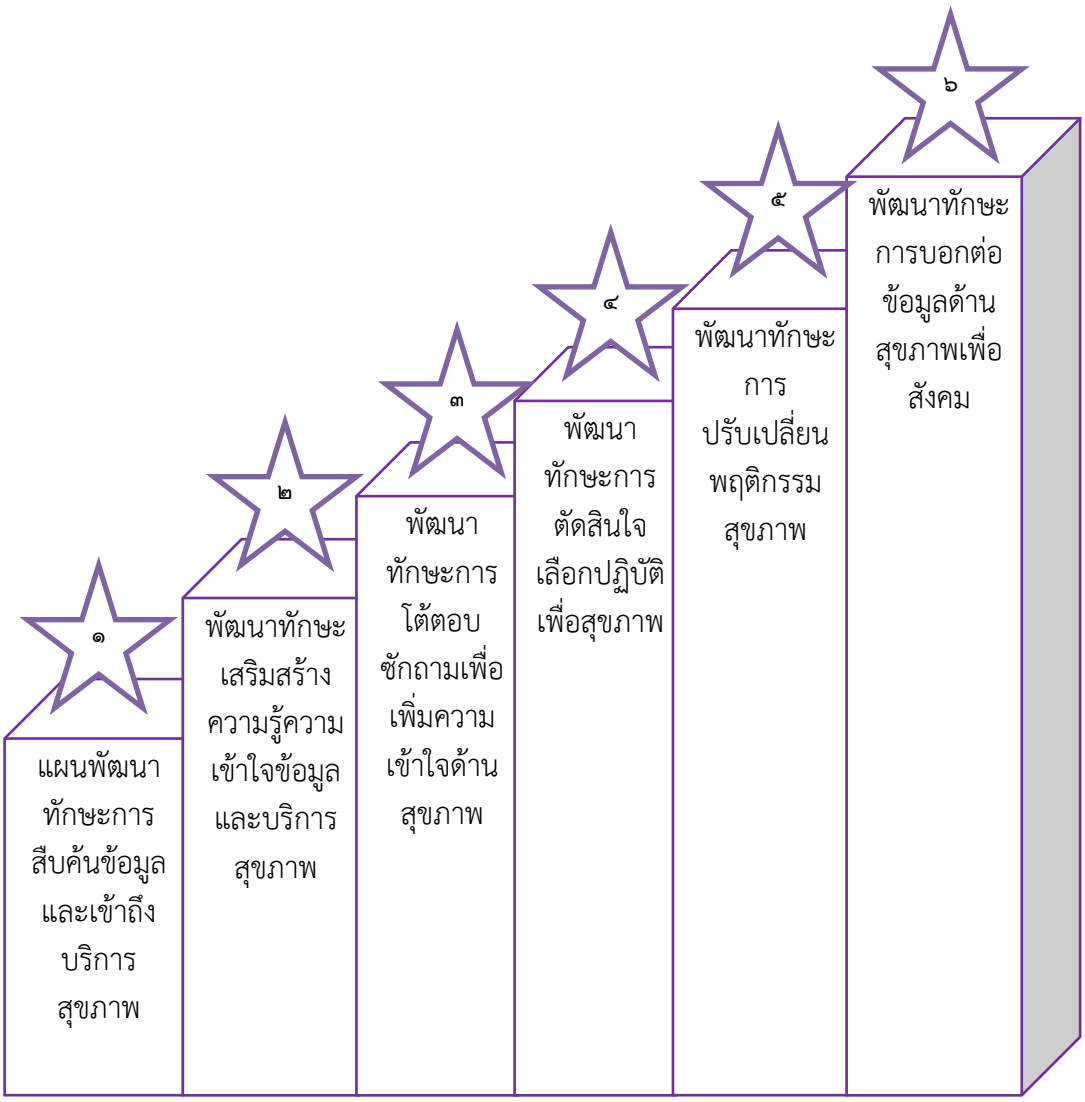
๑๐. ความรู้เกิดจากประสบการณ์ การสร้างองค์ความรู้ และการสรุปทบทวนของผู้เรียน

รายละเอียดในบทที่ ๒

การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ แบ่งเป็น ๒ แบบ

๑. แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละแผนการเรียนรู้ เพื่อวัดความสามารถของนักเรียนตามวัตถุประสงค์ของแต่ละแต่ละแผนการเรียนรู้ โดยมีเกณฑ์คะแนนเพื่อพิจารณา ผ่าน หรือ ไม่ผ่าน ดูได้จากท้ายบทเรียนแต่ละแผนการเรียนรู้

๒. แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนที่กองสุขศึกษาพัฒนาขึ้น เพื่อประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติและเปรียบเทียบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนก่อนและหลังมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือไม่ โดยมีเกณฑ์คะแนนเพื่อพิจารณาระดับ แบ่งเป็น ๔ ระดับ คือ ไม่ดี พอใช้ ดี ดีมาก โดยเกณฑ์การผ่านที่เพียงพอต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง คือไม่น้อยกว่าระดับพอใช้ขึ้นไป ดูได้จากภาคผนวก


๑
แผนพัฒนาทักษะการสืบค้นข้อมูลและเข้าถึงบริการสุขภาพ
๒
พัฒนาทักษะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ
๓
พัฒนาทักษะการโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ
๔
พัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อสุขภาพ
๕
พัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
๖
พัฒนาทักษะการบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อสังคม

แผนการเรียนรู้ ครั้งที่ ๑
พัฒนาทักษะการสืบค้นข้อมูลและเข้าถึงบริการสุขภาพ

สาระสำคัญ

การสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพเป็นจุดเริ่มต้นของการหาข้อมูลที่นักเรียนสนใจเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งแหล่งข้อมูลที่นักเรียนสามารถเข้าไปสืบค้นมีหลากหลายแหล่ง เช่น ผู้ปกครอง ครู ห้องสมุด หรืออินเตอร์เน็ต ถึงแม้จะมีแหล่งสืบค้นอยู่มากมาย แต่ถ้านักเรียนไม่รู้จักวิธีการสืบค้นแล้ว ก็อาจจะได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และอาจเกิดผลกระทบต่อตนเองเมื่อนำไปใช้ไม่ถูกต้อง

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

๑.นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูลและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ
๒.นักเรียนสามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่น่าเชื่อถือ
๓.นักเรียนเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

๑.ครูถามนักเรียนใครเคยค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบ้าง จากนั้นครูถามต่อว่าแหล่งข้อมูลที่นักเรียนค้นหาเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติมาจากแหล่งใดบ้าง ที่คิดว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ

๒.ครูให้ความรู้ เรื่อง แหล่งสืบค้นข้อมูลและการค้นหาข้อมูล รวมถึงวิธีการตรวจสอบข้อมูลที่มีอยู่มากมายหลายแหล่ง

ขั้นดำเนินการ

๑.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงานที่ ๑.๑ “การค้นหาข้อมูลและตรวจสอบข้อมูล” พร้อมทั้งแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม ครูชี้แจงถึงรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันค้นหาแหล่งข้อมูลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติพร้อมอธิบายเหตุผลและออกมานำเสนอ

๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานต่อชั้นเรียน ครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

๑.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นในเรื่องการค้นหาข้อมูลและตรวจสอบข้อมูล

สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้ที่ ๑.๑ การค้นหาแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ
๒.ใบความรู้ที่ ๑.๒ การตรวจสอบข้อมูล
๓.ใบงานที่ ๑.๑ การค้นหาข้อมูลและตรวจสอบข้อมูล

การวัดและการประเมินผล

ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ ๑.๑ เรื่อง แหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมิน โดยมีคะแนนตั้งแต่ ๖-๙ ผ่านเกณฑ์

ใบความรู้ที่ ๑.๑ การค้นหาแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ

แหล่งข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถค้นคว้าด้วย ตนเองได้ไม่ยาก มีอยู่รอบตัวมากมาย แต่ก็ควรเลือกค้นหาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ ต้องมีลักษณะที่มีการรวบรวมอย่างมีหลักเกณฑ์ มีเหตุผล และมีการอ้างอิง จึงจะทำให้ข้อมูลมีความถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง และ เชื่อถือได้

แหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ

แหล่งข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ สามารถหาได้จาก ๒ ช่องทางหลักๆ ดังนี้

แหล่งข้อมูลและบริการ	รายการ
๑.หน่วยบริการข้อมูลสุขภาพ	ห้องสมุด ศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
๒.สื่อต่างๆ	
๒.๑ สื่อบุคคล	แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข ปราชญ์ชาวบ้าน
๒.๒ สื่อท้องถิ่น	วิทยุชุมชน เคเบิ้ลทีวี
๒.๓ สื่อมวลชน	วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร
๒.๔ สื่อออนไลน์	อินเตอร์เน็ต ยูทูป โปรแกรมใช้งานบนมือถือ แท็ปเลต เฟสบุ๊ค ไลน์

แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือและนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

๑.เจ้าของข้อมูล เป็นผู้มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ สามารถให้ข้อมูลได้ถูกต้องตามความเป็นจริงมากกว่าบุคคลอื่นที่รับฟังข้อมูลมาเล่าต่อ ซึ่งอาจจดจำมาผิด และอาจเสริมเติมแต่งทำให้ข้อมูลผิดเพี้ยนไปได้	
๒.หน่วยงานหรือผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นหน่วยงานบุคคลที่ทำงานหรือศึกษาค้นคว้าใน ด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้มีความรู้จากประสบการณ์ในการทำงานหรือการศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจังลึกซึ้ง จึงมีข้อมูลที่ถูกต้องตรงความเป็นจริง	
๓.หน่วยงานของรัฐ เป็นหน่วยงานที่มีข้อมูลซึ่งมีผลต่อความเป็นอยู่ของประชาชนและการพัฒนาประเทศ เนื่องจากข้อมูลจากหน่วยงานของรัฐจะถูกนำไปใช้ในการกำหนดนโยบาย วางแผน ลงมือปฏิบัติงาน และใช้อ้างอิง จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องมีการรวบรวม เก็บรักษา หรือสร้างข้อมูลขึ้นอย่างรอบคอบและระมัดระวัง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตรงความเป็นจริงเสมอ	

ใบความรู้ที่ ๑.๒ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

พิจารณาข้อมูลด้านสุขภาพที่ค้นหาว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่ ซึ่งมีหลักการในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือที่ควรพิจารณา ดังนี้

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งสารสนเทศ โดยพิจารณาว่าสารสนเทศนั้นได้มาจากแหล่งสารสนเทศใด โดยส่วนใหญ่แหล่งสารสนเทศที่น่าเชื่อถือนั้นเป็นแหล่งสารสนเทศสถาบัน เช่น ห้องสมุด เนื่องจากสารสนเทศที่อยู่ในห้องสมุดได้ผ่านกระบวนการกลั่นกรองเนื้อหาจากบรรณารักษ์และผู้ที่เกี่ยวข้อง ส่วนแหล่งสารสนเทศในรูปแบบอื่นๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อไม่ตีพิมพ์ หรือสื่ออิเล็คทรอนิคส์ จะมีความน่าเชื่อถือน้อยกว่าหรือไม่มีความน่าเชื่อถือเลย ต้องใช้วิจารณญาณในการกลั่นกรองเนื้อหาเองว่าเนื้อหาใดที่น่าเชื่อถือ โดยมีหลักในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ดังนี้

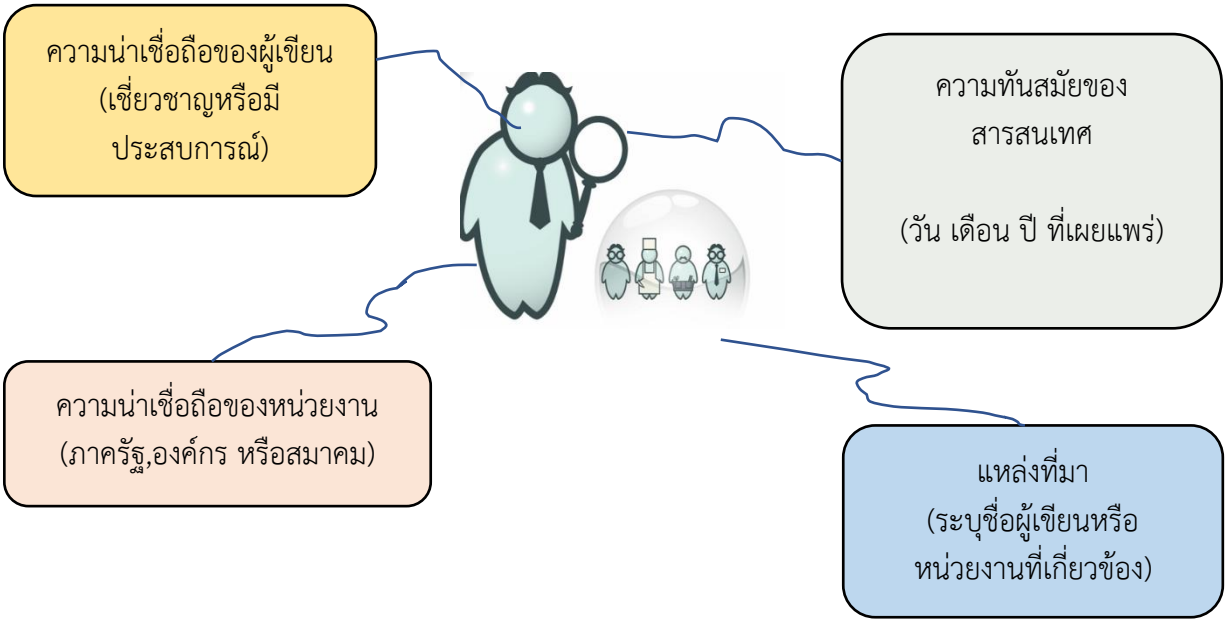
๑.ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้เขียน โดยพิจารณาว่า ผู้เขียนมีคุณวุฒิ ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ตรงหรือสอดคล้องกับเรื่องที่เขียนหรือไม่

๒.ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้จัดทำ สำนักพิมพ์ ที่มีประสบการณ์ในเนื้อหาเฉพาะด้าน หน่วยงานที่รับผิดชอบวิชาการที่เป็นภาครัฐบาล องค์กร สมาคม มักจะมีความน่าเชื่อถือมากกว่าหน่วยงานภาคเอกชน ตัวอย่างเช่น กรณีที่เป็นบทความวิชาการ ให้พิจารณาว่าตีพิมพ์ในวารสารที่มีชื่อวารสารที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชานั้นๆ มีชื่อเสียงในทางวิชาการ เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายหรือไม่ ผู้จัดทำ/สำนักพิมพ์มีความน่าเชื่อถือหรือไม่ และต้องมีความต่อเนื่องในการเผยแพร่

๓.ตรวจสอบความทันสมัยของสารสนเทศ โดยหากเป็นสื่อสิ่งพิมพ์พิจารณาความทันสมัย จากวัน เดือน ปี ที่พิมพ์ หากเป็นสื่ออิเล็กทรอนิคส์ พิจารณาจาก วัน เดือน ปีที่เผยแพร่ เป็นต้น

๔.ตรวจสอบแหล่งที่มา มีการระบุชื่อผู้เขียนบทความหรือระบุแหล่งที่มาว่ามาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาเฉพาะด้านหรือไม่

๕.ตรวจสอบเนื้อหา เปรียบเทียบจากหลายๆ แหล่งเพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้รับมีความขัดแย้งหรือส่งผลกระทบด้านสุขภาพหรือไม่ถ้านำไปใช้

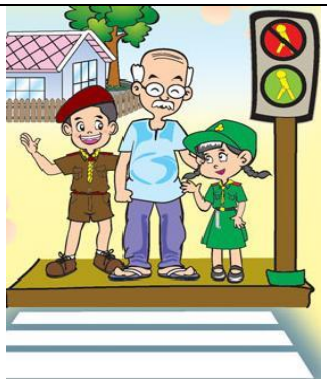


ใบงานที่ ๑.๑ การค้นหาข้อมูลสุขภาพและตรวจสอบข้อมูล

คำชี้แจง ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลสุขภาพสาเหตุของการป่วยตามประเด็นที่กำหนด และระบุว่าได้มาจากแหล่งใด สาเหตุที่เลือกข้อมูลจากแหล่งนั้น

ข้อที่	สุขบัญญัติ	แหล่งค้นหา	สาเหตุที่เลือก
๑	การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด		
๒	รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง		
๓	ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย		

ข้อที่	สุขบัญญัติ	แหล่งค้นหา	สาเหตุที่เลือก
๔	กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด		
๕	งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ		
๖	สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น		
๗	ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท		

ข้อที่	สุขบัญญัติ	แหล่งค้นหา	สาเหตุที่เลือก
๘	ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี		
๙	ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ		
๑๐	 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม		

แบบประเมินการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การค้นหาข้อมูล			การให้เหตุผล			การนำเสนอ					
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนน/เกณฑ์การให้คะแนน		
๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านที่ ๑ การค้นหาข้อมูล หมายถึง สามารถสืบค้นข้อมูลและเลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถสืบค้นข้อมูลและเลือกแหล่งข้อมูลที่ตรงประเด็นที่กำหนดและมีความน่าเชื่อถือ	สามารถสืบค้นข้อมูลและเลือกแหล่งข้อมูลได้ตรงประเด็นแต่ขาดความน่าเชื่อถือ	สามารถสืบค้นข้อมูลแต่ไม่สามารถเลือกแหล่งข้อมูลที่ตรงประเด็นที่กำหนด
ด้านที่ ๒ การให้เหตุผล หมายถึง คำอธิบายเหตุผลมีความสัมพันธกับการเลือกแหล่งข้อมูลที่สืบค้นตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกแหล่งข้อมูลได้อย่างละเอียด	สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกแหล่งข้อมูลได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกแหล่งข้อมูลได้
ด้านที่ ๓ การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอแต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานเพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอได้และไม่มีการบันทึกผลงาน

แผนการเรียนรู้ ครั้งที่ ๒
พัฒนาทักษะเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ

สาระสำคัญ

การอ่านข้อความ สัญลักษณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อให้สามารถเข้าใจความหมายของข้อมูลด้านสุขภาพโดยต้องอาศัยการอ่านและการฟังที่รอบคอบ เพื่อที่จะประมวลเรื่องราวต่าง ๆ แล้วนำมาสรุปความเพื่อนำมาไปสู่การตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

๑.นักเรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างชัดเจน

๒.นักเรียนสามารถจับใจความเนื้อหาด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

๑.ครูถามนักเรียนถึงวิธีการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีประโยชน์อย่างไร จากนั้นครูถามต่อว่าวิธีการดูแลสุขภาพตามรายข้อทั้ง ๑๐ ข้อ มีอะไรบ้าง

๒.ครูให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามสุขบัญญัติแห่งชาติ การอ่านคำศัพท์พื้นฐาน ตัวเลข สัญลักษณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ

ขั้นดำเนินการ

๑.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงานที่ ๒.๑ “ความเข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพ” พร้อมทั้งแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม ครูชี้แจงถึงรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านข้อความด้านสุขภาพที่ได้รับ แล้วจับใจความสำคัญพร้อมจดบันทึกลงในใบงาน

๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานต่อชั้นเรียน ครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

๑.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นในเรื่องการดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้ที่ ๒.๑ การดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

๒.ใบความรู้ที่ ๒.๒ สัญลักษณ์เพื่อสุขภาพ

๓.ใบงานที่ ๒.๑ ความเข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพ

การวัดและการประเมินผล

ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ ๒.๑ เรื่อง ความเข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินโดยมีคะแนนตั้งแต่ ๖-๙ ผ่านเกณฑ์

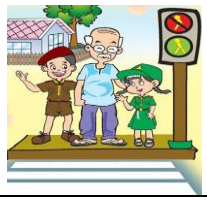
ใบความรู้ที่ ๒.๑ การดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

การปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ จะทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรงมีสมรรถภาพในการเรียน มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วย ทำกิจกรรมประจำวันและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

เพื่อให้มีสุขภาพดีและลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บหรืออันตรายต่อสุขภาพ จึงต้องใส่ใจและปฏิบัติสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ มีดังนี้

สุขบัญญัติ	ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ
ข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	การรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้าและของใช้เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญเพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง และเชื้อโรคที่ติดมาในชีวิตประจำวันเข้าสู่ร่างกายซึ่งจะทำให้เจ็บป่วยได้ นอกจากนี้การเป็นคนสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยจะเป็นที่น่าคบหาของเพื่อนๆ คนรอบข้าง และผู้ที่พบเห็น หากละเลยจะทำให้เสี่ยงต่อโรคที่อันตราย เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด และติดเชื้อต่างๆ และโรคที่สังคมรังเกียจ คือ โรคผิวหนังต่างๆ เช่น กลาก เกลื้อน หิด เหา เชื้อรา
ข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงาม การดูแลรักษาฟันได้ไม่ดี อาจทำให้เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก ฟันผุ และปวดฟัน ซึ่งทรมานมาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะอาหารและอาจลุกลามทำให้เป็นโรคลิ้นหัวใจอักเสบได้
ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย	มือเป็นอวัยวะที่สัมผัสสิ่งของต่างๆ มือจึงเป็นสื่อสำคัญที่จะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย มือที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกแล้วหยิบจับอาหารเข้าปาก สัมผัสบริเวณตา จมูก ใบหน้าและอวัยวะอื่นๆ ตามร่างกายก็จะทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย การล้างมือบ่อยๆ สามารถป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย บิด ตับอักเสบ ผิวหนังอักเสบ ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ โรคมือเท้าปาก เป็นต้น
ข้อ 4 กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการกำหนดสภาวะสุขภาพของคน การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์อย่างพอเพียงและเหมาะสม จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่หากกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน ไม่ถูกหลักโภชนาการหรือมากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดโรคตามมามากมาย การกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง มะเร็ง พยาธิ อุจจาระร่วง เป็นต้น

สุขบัญญัติ	ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ
ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	บุหรี่ สุรา และสารเสพติดอื่นๆ เช่น ยาบ้า เป็นสารที่เสพเข้าไปในร่างกายแล้วจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ เพราะคนที่ติดบุหรี่ สุรา และสารเสพติด จะมีสุขภาพทรุดโทรม เสียเงินเสียทองในการรักษาไม่สามารถประกอบอาชีพ และอาจรุนแรงถึงตายได้ ผู้ที่ติดการพนันก็เช่นกัน เมื่อเสียการพนันก็จะสูญเสียเงินทอง บางคนต้องเป็นหนี้ ทำให้เกิดความทุกข์กายและใจ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันมีโอกาสเสี่ยงที่จะตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และอาจก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย
ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	ครอบครัวที่อบอุ่น เป็นพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญ ทำให้เรามีกำลังใจในชีวิตและการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ครอบครัวที่อบอุ่นทำให้บ้านน่าอยู่ ซึ่งสมาชิกทุกคนมีส่วนสำคัญที่จะสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความสุขในครอบครัว
ข้อ 7 ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท	ความประมาทนำมาซึ่งอุบัติเหตุ และอุบัติภัย ทำให้เกิดความสูญเสียทั้งทรัพย์สินเงินทอง เสียเวลา เสียอวัยวะ ทำให้เป็นคนพิการ และที่ร้ายแรง คืออาจเสียชีวิตได้ เราสามารถป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัยได้โดยใส่ใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความระมัดระวังรอบคอบ ไม่ฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่เสี่ยงต่อการกระทำที่อันตราย และดูแลเครื่องมือ อุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสถานที่ปกติพร้อมใช้ และใช้งานอย่างถูกต้อง
ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	การออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค เป็นการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นการตรวจเพื่อหาความผิดปกติ ซึ่งหากได้รับการตรวจ และค้นพบสิ่ง ผิดปกติแต่เนิ่นๆ จะสามารถป้องกันและรักษาโรคหรือความผิดปกติได้ทันท่วงที เพราะหากปล่อยไว้ อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อร่างกายได้
ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	จิตใจที่แจ่มใสจะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เมื่อเรามีความสุขมีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดี อยู่เสมอส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตา ผิวพรรณผ่องใส ไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากจะเข้าใกล้ อยากคบหาสมาคมด้วย เมื่อคิดทำอะไรก็โปร่งใสราบรื่น

สุขบัญญัติ	ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ
ข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนร่วม ร่วมสร้างสรรค์สังคม 	สิ่งมีชีวิตทุกชนิดอาศัยสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้สิ่งมีชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและเป็นสุข โดยเฉพาะคนเราหากอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพอนามัย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ และอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นทุกคนช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้สดใส แบ่งปันและช่วยเหลือสังคมเพื่อสุขภาวะที่ดีของทุกคนในสังคม

ใบความรู้ที่ ๒.๑ สัญลักษณ์เพื่อสุขภาพ

สัญลักษณ์มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน เกิดจากการตกลงร่วมกันเป็นสากลใช้เพื่อสื่อความหมายแทนข้อความให้เข้าใจไปในทางเดียวกัน สัญลักษณ์เพื่อสุขภาพจึงเป็นการสื่อความหมายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และเป็นตัวช่วยประกอบการตัดสินใจการดูแลสุขภาพของตนเองอีกด้วย

	สัญลักษณ์ที่แสดงถึงสุขบัญญัติแห่งชาติที่เป็นข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม
	สัญลักษณ์ที่แสดงให้ผู้บริโภคได้ทราบว่าผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นๆ ได้ผ่านการพิจารณาด้านประสิทธิภาพ คุณภาพและความปลอดภัย ตามหลักเกณฑ์การผลิต และการนำเข้าจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) โดยได้ปฏิบัติตามกฎหมายเบื้องต้นของอย.
	สัญลักษณ์ที่แสดงว่าอาหารหรือเครื่องดื่มนั้นๆ ได้ผ่านเกณฑ์พิจารณาโภชนาการอันเข้มงวดแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ที่เหมาะสม เป็นตัวช่วยให้ผู้บริโภคเลือกและปรับพฤติกรรมการบริโภคหวานมันเค็มให้เหมาะสมมากขึ้น เพื่อห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
	สัญลักษณ์ที่แสดงให้ทราบว่าบริเวณนี้ไม่อนุญาตให้ผู้ที่ต้องการสูบบุหรี่เข้าสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ เพื่อเป็นการคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
	สัญลักษณ์ที่แสดงว่าให้ระวังอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น จากการลื่น สะดุด หกล้ม เพราะพื้นที่บริเวณดังกล่าวเป็นพื้นที่ขรุขระ เปียก ต่างระดับ ลาดชัน เป็นต้น
	สัญลักษณ์บนถังขยะ เพื่อทำความเข้าใจและจะได้ทิ้งขยะได้ถูกที่ถูกถัง แบ่งเป็น 4 สี แตกต่างกัน ได้แก่ 1. ถังสีเหลือง สัญลักษณ์รูปคนทิ้งขยะ เป็นถังขยะที่ใช้ทิ้งขยะมูลฝอยทั่วไป 2. ถังสีน้ำเงิน สัญลักษณ์รูปลูกศรวนสามเหลี่ยม เป็นถังขยะที่ใช้ทิ้งขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น พลาสติก ขวดแก้ว เป็นต้น 3. ถังสีเขียว สัญลักษณ์รูปก้างปลา ผักสด เป็นถังขยะที่ทิ้งขยะประเภทอาหาร ผักสด ใบไม้ ผลไม้ เป็นต้น 4. ถังสีแดง สัญลักษณ์หัวกะโหลกไขว้ เป็นถังขยะอันตราย มีพิษ

ใบงานที่ ๒.๑ ความเข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านแนวทางการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติแล้วตอบคำถาม

๑.

สุขบัญญัติข้อที่ ๑ การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

การรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้าและของใช้เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง และเชื้อโรคที่ติดมาในชีวิตประจำวัน เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เจ็บป่วยได้ นอกจากนี้การเป็นคนสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยจะเป็นที่น่าคบหาของเพื่อนๆ คนรอบข้าง และผู้ที่พบเห็น

นักเรียนคิดว่าข้อความใดคือประโยชน์ของการรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้าและของใช้

.....

.....

.....

๒.

สุขบัญญัติข้อที่ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟันทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงาม หากเราดูแลฟันไม่ดี จะทำให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ เจ็บปวด เสียวฟัน การเคี้ยวอาหาร ไม่ละเอียด ทำให้ระบบย่อยอาหารไม่ดี ทำให้เสียสุขภาพได้

นักเรียนคิดว่าข้อความใดคือโทษของการไม่รักษาฟันให้แข็งแรง

.....

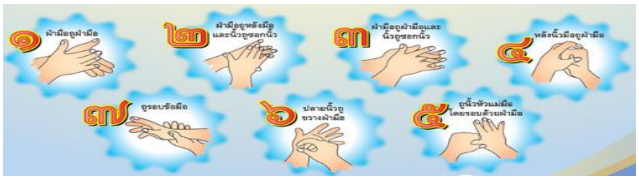
.....

.....

๓.

สุขบัญญัติข้อที่ ๓ ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

การล้างมือ ๗ ขั้นตอน



นักเรียนเรียงลำดับขั้นตอนการล้างมือ ๗ ขั้นตอน

- ❑ หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- ❑ ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ
- ❑ ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
- ❑ ฝ่ามือถูฝ่ามือ
- ❑ ถูรอบข้อมือ
- ❑ ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบฝ่ามือ
- ❑ ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว

๔.

สุขบัญญัติข้อที่ ๔ กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

พืชผัก และผลไม้มีคุณค่าและประโยชน์มากมาย ช่วยเสริมสร้างร่างกาย ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น เมื่อกินเป็นประจำ เด็กวัยเรียน ควรบริโภคผักผลไม้ วันละ ๕๐๐ กรัม หรือครึ่งกิโล โดยวิธีที่จะบริโภคผักและผลไม้ให้ได้มาก ให้กินเป็นอาหารว่างแทนขนมหวานหรือขนมขบเคี้ยว ได้ประโยชน์และยังทำให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

นักเรียนคิดว่าผักและผลไม้ที่ควรบริโภคต่อวันปริมาณเท่าไหร่ จึงจะทำให้สุขภาพแข็งแรง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค .....

๕.

สุขบัญญัติข้อที่ ๕ งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสอส่อนทางเพศ เป็นอบายมุขและภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต เสียเงิน ทรัพย์สิน และนำไปสู่ปัญหาสังคมมากมาย

นักเรียนคิดว่าอะไรคือภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ทรัพย์สิน และนำไปสู่ปัญหาสังคม.....
.....

๖.

สุขบัญญัติข้อที่ ๖ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

เวลาที่มีคุณภาพของครอบครัว คือ เวลาที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกัน และมีการเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างเอาใจใส่ ถึงแม้ว่าสมาชิกในครอบครัวจะมีเวลาเพียงไม่กี่นาที แต่หากสามารถใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ และมีช่วงเวลาที่สมาชิกในครอบครัวมีความสุขร่วมกันแล้ว เวลาที่อยู่ร่วมกันไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็จะมีคุณค่าและมีความหมาย

นักเรียนคิดว่าเวลาที่มีคุณภาพของครอบครัว คือ.....
.....
.....

๗.

สุขบัญญัติข้อที่ ๗ ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท

เมื่อนักเรียนเห็นสัญลักษณ์ข้างต้น นักเรียนควรปฏิบัติ.....
.....
.....

๘.

สุขบัญญัติข้อที่ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าเด็กนักเรียน ควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน โดยการเล่นกีฬาแบบเบาๆ ไปจนถึงระดับเข้มข้น ทำให้สุขภาพดี และมีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายช่วยให้ความสามารถทางความคิดอ่านและทางวิชาการของของเด็กนักเรียนดีขึ้น เนื่องจากการหมุนเวียนของโลหิตไปเลี้ยงสมองดีขึ้น ช่วยให้เด็กเรียนได้ดีขึ้น สามารถคิดทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้วได้เร็วขึ้น คิดเร็วขึ้นและมีโอกาสประสบความสำเร็จทางวิชาการมากกว่าเด็กที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

นักเรียนควรออกกำลังกายวันละ.....นาทีต่อวัน จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและสมองดี

๙.

สุขบัญญัติข้อที่ ๙ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ผู้ที่มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใสจะบ่งบอกถึงผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สามารถส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรง อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความรู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบ ไม่โกรธง่าย หงุดหงิด อารมณ์เสีย

นักเรียนคิดว่าการมีสุขภาพจิตดีจะช่วยนักเรียนได้อย่างไร

.....

.....

.....

๑๐.

สุขบัญญัติข้อที่ ๑๐ มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ในช่วงฤดูฝนโรคที่ระบาดมากตามฤดูกาล คือ ไข้เลือดออก มียุงเป็นพาหะของโรค โดยยุงลายกัดผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสเดงกี่ในกระแสเลือด เมื่อไปกัดอีกคนหนึ่งก็จะแพร่เชื้อทำให้เป็นโรคติดต่อและแพร่ระบาดในชุมชนได้ วิธีการตัดวงจรการระบาด ต้องกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ด้วยวิธีการ

นักเรียนจะช่วยชุมชนให้ปลอดจากยุงลายได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินความเข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพ

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การจับใจความ			ความเข้าใจเนื้อหา			การนำเสนอ					
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนน/เกณฑ์การให้คะแนน		
๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านที่ ๑ การจับใจความ หมายถึง สามารถจับใจความเนื้อหาสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถจับใจความเนื้อหาที่ได้อ่านและสัญลักษณ์ที่กำหนด ได้อย่างถูกต้อง	สามารถจับใจความเนื้อหาที่ได้อ่านและสัญลักษณ์กำหนดได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถจับใจความเนื้อหาที่ได้อ่าน และสัญลักษณ์ต่างๆ
ด้านที่ ๒ ความเข้าใจเนื้อหา หมายถึง สามารอธิบายผลลัพธ์ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถอธิบายผลลัพธ์ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง	สามารถอธิบายผลลัพธ์ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนดได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถอธิบายผลลัพธ์ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด
ด้านที่ ๓ การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอแต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานเพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอได้และไม่มีการบันทึกผลงาน

แผนการเรียนรู้ ครั้งที่ ๓
พัฒนาทักษะการโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ

สาระสำคัญ

การเรียนรู้เป็นกระบวนการถ่ายทอดความรู้ผ่านการอ่าน การได้ยิน และการสัมผัส เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่ได้รับการถ่ายทอด แต่ถ้าเนื้อหานั้นเป็นเรื่องใหม่สำหรับผู้เรียนและยังไม่เคยมีประสบการณ์จากเรื่องที่ได้อ่าน ได้ยิน และสัมผัส ก็อาจจะเข้าใจเนื้อหาได้ไม่ตรงกัน การโต้ตอบซักถามจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาที่ตรงกันและเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพให้กระจ่างขึ้น

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

๑.นักเรียนสามารถโต้ตอบซักถามข้อสงสัยและได้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ต้องการ

๒.นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนการสนทนาข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

๑.ครูถามนักเรียนใครเคยอ่านข้อมูลหรือเคยได้ยินผู้อื่นเล่าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ จากนั้นครูถามต่อว่าเมื่ออ่านหรือได้ยินข้อมูลด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแล้วเข้าใจ หรือไม่เข้าใจอย่างไร

๒.ครูให้ความรู้ เรื่อง การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ และหน่วยงานหรือบุคคลที่ควรขอรับการปรึกษาด้านสุขภาพ

ขั้นดำเนินการ

๑.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงานที่ ๓.๑ “ความสงสัยซักถามใคร่รู้เรื่องสุขภาพ” พร้อมทั้งแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม ครูชี้แจงถึงรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านข้อความด้านสุขภาพที่ได้รับ

๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานต่อชั้นเรียน โดยแสดงบทบาทสมมติในประเด็นที่ไม่เข้าใจเนื้อหาและต้องการซักถามเพื่อฝึกการสนทนาโต้ตอบ ครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

๑.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นในเรื่องการโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ

สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้ที่ ๓.๑ การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ

๒.ใบความรู้ที่ ๓.๒ หน่วยงานหรือบุคคลที่ควรขอรับการปรึกษาด้านสุขภาพ

๓.ใบงานที่ ๓.๑ ความสงสัยซักถามใคร่รู้เรื่องสุขภาพ

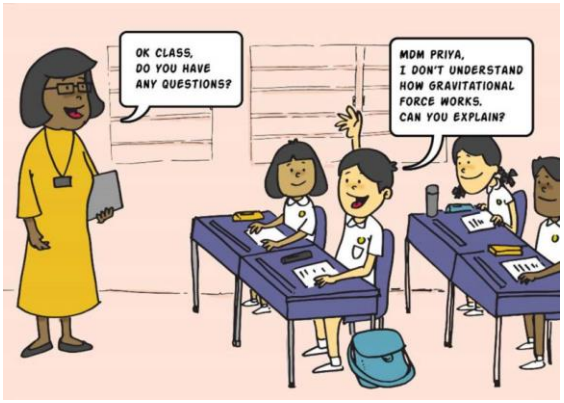
การวัดและการประเมินผล

ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ ๓.๑ เรื่อง ความสงสัยซักถามใคร่รู้เรื่องสุขภาพ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินโดยมีคะแนนตั้งแต่ ๖-๙ ผ่านเกณฑ์

ใบความรู้ที่ ๓.๑ การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพ

การถามจึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนสร้างความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาความคิดใหม่ๆ กระบวนการถามจะช่วยขยายทักษะการคิด ทำความเข้าใจให้กระจ่าง ได้ข้อมูลป้อนกลับทั้งด้านการเรียนการสอน ก่อให้เกิดการทบทวน การเชื่อมโยงความคิดต่างๆ ส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็นและเกิดความท้าทาย

การตั้งคำถามนั้นสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับการดูแลสุขภาพตนเอง เพราะการตั้งคำถามที่ดีและชัดเจนจะทำให้ผู้ตั้งคำถามเกิดความเข้าใจและมองเห็นลู่ทางของการค้นหาคำตอบเพื่อแก้ปัญหาที่สงสัยอยากรู้เกี่ยวกับเนื้อหาที่ต้องการ สามารถเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น โดยมีหลักการ ดังนี้

๑.ฟังหรืออ่านไม่เข้าใจรีบถาม การฟังและการอ่านอย่างตั้งใจ จะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาด้านสุขภาพเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง แต่ในบางครั้งหากไม่เข้าใจต้องถามซ้ำ เพื่อการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องของตนเอง ซึ่งหากปล่อยข้อสงสัยนั้น แล้วไม่กล้าถามกลับจะทำให้การตีความผิดพลาด และหากนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้โดยไม่ไตร่ตรองก็อาจจะเกิดผลเสียต่อตนเองในด้านสุขภาพได้	
๒.การทวนความหรือเล่าเรื่อง เป็นการพูดซ้ำในเนื้อความด้านสุขภาพที่ได้ฟัง เป็นการแสดงให้ผู้สอนรับรู้ว่าเข้าใจในเนื้อหาที่ถ่ายทอดหรือไม่ เพื่อผู้สอนจะได้ปรับปรุงกระบวนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น	
๓.การต่อรองด้านสุขภาพ เป็นการช่วยให้เกิดการคิดอย่างเป็นระบบเป็นสิ่งสำคัญ เป็นการแสดงทางเลือกด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งสถานการณ์ที่มีโอกาสเผชิญอย่างไม่รู้ตัว	

รูปแบบการสนทนาโต้ตอบซักถาม

นักเรียนอ่านข่าวสุขภาพ

ข่าวสุขภาพที่ 0 มื้อเย็นสำคัญ
การกินอาหารมื้อเย็นมีความสำคัญมากกว่ามื้ออื่นๆ เพราะเมื่อกินอาหารอิ่มแล้วล้มตัวลงนอนจะทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้นทำให้นอนหลับสบายและไม่รู้สึกหิวในตอนเช้า

เมื่อนักเรียนอ่านเสร็จรู้สึกสับสนว่าอาหารมื้อใดสำคัญกันแน่ เพราะคุณครูเคยบอกว่ามื้อเช้าสำคัญที่สุด นักเรียนจึงถามคุณครู

นักเรียน “ครูครับ ผมสงสัยว่าข่าวสุขภาพที่ผมอ่านบอกว่าการกินอาหารมื้อเย็นมีความสำคัญมากกว่ามื้ออื่นๆ ทำให้นอนหลับสบายและไม่หิวในตอนเช้า จริงหรือครับ”

คุณครู “ไม่จริงคะ การกินอาหารเย็นแล้วนอนหลับ ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานได้น้อย เมื่อเทียบกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวอื่นๆ หากนอนทันทีจะเป็นการสะสมพลังงานทำให้อ้วนง่ายและทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อน”

นักเรียน “แล้วอาหารมื้อใดสำคัญที่สุดครับ”

คุณครู “มื้อเช้าคะ ร่างกายต้องใช้พลังงานจากอาหารมื้อเย็นไปเลี้ยงหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย พอตื่นเช้ามาหลังจาก 9-10 โมง เราจะเริ่มหิว ดังนั้นจึงต้องกินอาหารเช้าเข้าไปทดแทนพลังงานที่เสียไป อีกทั้งอาหารเช้ายังช่วยเติมพลังงานให้กับร่างกายและสมอง ทำให้สมองของเราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดทั้งวัน การกินอาหารเช้ายังช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ป้องกันโรคหัวใจ และป้องกันโรคอ้วนได้อีกด้วยจ้า”

ใบความรู้ที่ ๓.๒ หน่วยงานหรือบุคคลที่ควรขอรับการปรึกษาด้านสุขภาพ

การบริการทางสุขภาพ เป็นการจัดบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ให้การสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาด้านสุขภาพ หรือสงสัยในข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเลือกแหล่งขอคำปรึกษาข้อมูลสุขภาพที่เหมาะสมกับปัญหาที่สงสัยและต้องการคำตอบที่ถูกต้อง โดยหน่วยงานหรือบุคคลที่ควรขอรับคำปรึกษา มีดังนี้

อาจารย์สุขศึกษา หรืออาจารย์อนามัยโรงเรียน

เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในโรงเรียน รวมทั้งให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

อาสาสมัครสาธารณสุข

เป็นกลุ่มบุคคลภายในชุมชนที่ได้รับการฝึกอบรมให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขด้วยความเสียสละต่อประชาชนทุกกลุ่มวัยในหมู่บ้าน โดยมีบทบาทในการดูแล ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

เป็นสถานบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิ มีหน้าที่ในการนำบริการสาธารณสุขไปสู่ประชาชนในเขตท้องถิ่นที่รับผิดชอบ รวมทั้งฝึกอบรมและดูแลอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

สายด่วนสุขภาพ

เป็นแหล่งบริการมให้ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ มีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องสุขภาพ ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งประชาชนสามารถใช้บริการได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และประหยัด โดยสายด่วนสุขภาพ

สายด่วนสาธารณสุข	
สายด่วนสุขภาพ	๐-๒๕๙๐-๒๐๐๐
ศูนย์นเรนทร	๑๖๖๙
กินดี สุขภาพดี	๑๖๗๕
ปรึกษาเรื่องยา	๐-๒๖๔๔-๘๘๕๐ ต่อ ๗๓
สายด่วนยาเสพติด	๑๑๖๕
หลักประกันสุขภาพ	๑๓๓๐
สายด่วน อย.	๑๕๕๖
สุขภาพจิต	๑๖๖๗
สายด่วนมะเร็ง	๑๖๖๘
สายนี้ปลอดบุหรี่	๑๖๐๐

ใบงานที่ ๓.๑ ความสงสัยซักถามใคร่รู้เรื่องสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านข่าวสุขภาพแล้วพิจารณาว่าข่าวสุขภาพใด ที่อ่านแล้วไม่เข้าใจ นักเรียนคิดว่าควรจะสอบถามใคร เพราะเหตุใด พร้อมออกมานำเสนอในรูปแบบบทบาทสมมติ ในแต่ละกลุ่มแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายซักถาม และฝ่ายผู้เชี่ยวชาญ (ต้องไปค้นหาคำตอบที่ถูกต้อง) สนทนาโต้ตอบกัน โดยบทสนทนาขึ้นอยู่กับสถานการณ์หากได้คำตอบที่สงสัยก็ให้เป็นการจบการสนทนา

ข่าวสุขภาพที่ ๑ ทำความสะอาดถุงเท้า ป้องกันเชื้อโรค
ถุงเท้าเมื่อสวมใส่แล้วต้องทำความสะอาดทุกครั้ง ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะมีกลิ่น ไม่ควรสวมใส่ซ้ำ เพราะจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....
เพราะ.....
แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ
นักเรียน ถาม “.....”
ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”
นักเรียน ถาม “.....”
ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๒ การแปรงฟันและลิ้นให้สะอาดอย่างถูกวิธี

การแปรงฟันและลิ้นให้สะอาดอย่างถูกวิธี ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง ก่อนตื่นนอน ช่วยให้ฟันสะอาด แข็งแรงและไม่ผุ

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๓ ล้างมือบ่อยๆ หยุดยั้งเชื้อโรค

การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่หรือเจล ด้วย ๗ ขั้นตอน ดังนี้ ๑.ฝ่ามือถูฝ่ามือ ๒.ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว ๓.ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว ๔.หลังมือถูฝ่ามือ ๕.ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ ๖.ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ ๗.ถูรอบข้อมือ สามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๔ อยากหุ่นดีและผิวพรรณดีต้องกินอาหารเสริม

การกินอาหารเสริมมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นตัวช่วยที่ดีในการบำรุงร่างกาย ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนและยังทำให้หุ่นดีและผิวพรรณดีอีกด้วย

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๕ วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

การป้องกันการตั้งครรภ์มีหลากหลายวิธี แต่วิธีที่ดีที่สุด คือ การนับหน้า ๗ หลัง ๗ เป็นวิธีธรรมชาติที่ได้ผลดีและไม่เสี่ยงต่อโรคติดต่อ

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๖ ครอบครัวอบอุ่นเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญ

ครอบครัวที่อบอุ่นจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เป็นภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับคนในครอบครัว หลีกหนีและห่างไกลจากความรุนแรง และเป็นพื้นฐานที่ดีในการสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๗ เรียนรู้กฎจราจร สามารถป้องกันอุบัติเหตุ

กฎจราจรมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้ใช้รถใช้ถนน แม้กระทั่งคนเดินเท้า การเรียนรู้กฎจราจรจึงเป็นการดูแลตนเองให้ปลอดภัย และสามารถช่วยลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๘ อยากลดส่วนไหน ออกส่วนนั้นให้หนัก

ร่างกายสามารถลดเฉพาะส่วนได้ หากใครมีปัญหาต้นขาใหญ่ ก็ให้ออกกำลังกายเฉพาะส่วนขา ก็จะทำให้ต้นขากระชับมากขึ้น หุ่นดีขึ้น และไม่ต้องกังวลว่าส่วนอื่นจะลดตาม

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๙ การนอนหลับทดแทนได้

การนอนเป็นการพักผ่อนร่างกาย หลังจากเหนื่อยจากการเรียนมาทั้งวัน แต่ถ้าวันไหนมีการบ้านเยอะ นอนไม่เพียงพอ ก็ให้นอนเพิ่มในวันถัดไป สามารถทดแทนชั่วโมงที่ขาดได้ และทำให้ร่างกายสดชื่นได้เช่นกัน

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

ข่าวสุขภาพที่ ๑๐

ในช่วงฤดูฝนโรคที่ระบาดมากตามฤดูกาล คือ ไข้เลือดออก มียุงเป็นพาหะของโรค โดยยุงก้นปล่องกัดแล้วปล่อยเชื้อที่อยู่ในน้ำลายเข้าสู่กระแสเลือดคน เชื้อโรคสามารถแพร่ไปยังผู้อื่นได้จากยุงที่ไปกัดผู้ป่วยไข้เลือกออก แต่ไม่สามารถติดต่อจากคนสู่คน

ข่าวสุขภาพที่นักเรียนอ่านแล้ว เข้าใจเนื้อหาหรือไม่

☐ เข้าใจ เนื้อหากล่าวถึง.....

☐ ไม่เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยนักเรียนจะถาม (บุคคล).....

เพราะ.....

แสดงบทสนทนาและโต้ตอบ

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

นักเรียน ถาม “.....”

ผู้เชี่ยวชาญ ตอบ “.....”

แบบประเมินความสงสัยซักถามใคร่รู้เรื่องสุขภาพ

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		ความเข้าใจเนื้อหา			การกล้าซักถาม			การนำเสนอ					
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนน/เกณฑ์การให้คะแนน		
๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านที่ ๑ ความเข้าใจเนื้อหา หมายถึง สามารถอธิบายผลลัพธ์ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถอธิบายเนื้อหาสุขภาพตามประเด็นที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง	สามารถอธิบายเนื้อหาสุขภาพตามประเด็นที่กำหนดได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถอธิบายเนื้อหาสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด
ด้านที่ ๒ การกล้าซักถาม หมายถึง สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนดเพื่อให้เข้าใจชัดเจน	สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนดแต่ยังไม่ชัดเจน	ไม่สามารถซักถามเนื้อหาสุขภาพที่สงสัยตามประเด็นที่กำหนด
ด้านที่ ๓ การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอแต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานเพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอได้และไม่มีการบันทึกผลงาน

แผนการเรียนรู้ ครั้งที่ ๔
พัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อสุขภาพ

สาระการเรียนรู้

กระบวนการตัดสินใจข้อมูลสุขภาพที่มีมากมาย โดยไตร่ตรอง เปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพที่ได้รับแล้ว มีการประเมินผลกระทบด้านสุขภาพทั้งประโยชน์และโทษอย่างมีเหตุผล ก่อนนำไปสู่การตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อสุขภาพของตนเอง

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

๑.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลดีผลเสียของการดูแลสุขภาพตนเอง

๒.นักเรียนสามารถเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่ง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

๑.ครูถามนักเรียนใครใช้ข้อมูลสุขภาพทางอินเตอร์เน็ตบ้าง จากนั้นครูถามต่อว่ามีวิธีการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลอย่างไรเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเอง

๒.ครูให้ความรู้ เรื่อง การตัดสินใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพ

ขั้นดำเนินการ

๑.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงานที่ ๔.๑ “การตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพ” พร้อมทั้งแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม ครูชี้แจงถึงรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านข้อความด้านสุขภาพที่ได้รับโดยใช้ความรู้ที่เรียนมาจากแผนการเรียนรู้ที่ ๑ มาใช้

๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานต่อชั้นเรียน ครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นในเรื่องการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่เหมาะสม

สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้ที่ ๔.๑ การตัดสินใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม

๒.ใบความรู้ที่ ๔.๒ ปฏิบัติตามสุขบัญญัติให้ถูกวิธี

๓.ใบงานที่ ๔.๑ การตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพ

การวัดและการประเมินผล

ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ ๔.๑ เรื่อง การตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินโดยมีคะแนนตั้งแต่ ๖-๙ ผ่านเกณฑ์

ใบความรู้ที่ ๔.๑ การตัดสินใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม

เมื่อค้นพบข้อมูลที่น่าเชื่อถือ จะต้องมีการประเมินทางเลือกต่างๆ โดยการคัดเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดนำไปปฏิบัติ จำเป็นต้องมีการไตร่ตรอง เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียและเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพและลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือโรคต่างๆ ได้ จึงต้องคำนึงก่อนนำไปใช้ ดังนี้

วัย แต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกันในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงปราศจากโรค ในวัยเด็กและวัยรุ่นต้องการการดูแลสุขภาพเพื่อไปเสริมสร้างร่างกายให้เกิดความเจริญเติบโต วัยทำงานหรือวัยกลางคนต้องการซ่อมเสริมเพื่อให้ร่างกายแข็งแกร่งและป้องกันการเกิดโรคเพื่อสามารถทำงานหนักได้อย่างสมดุล และในวัยสูงอายุก็ต้องการการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เพราะอยู่ในวัยที่ร่างกายผ่านการใช้งานมานานและมีความเสื่อมโทรม	
สภาพร่างกาย สภาพร่างกายที่แตกต่างกันการดูแลสุขภาพย่อมแตกต่างเช่นกัน หากเจ็บป่วยไม่สบายควรหลีกเลี่ยงหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด และศึกษาวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง	
อุปกรณ์ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการเล่นกีฬาอุปกรณ์ที่ใช้มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ให้เหมาะกับประเภทของกีฬา และหมั่นตรวจอุปกรณ์เสมอหากชำรุดก็ควรเปลี่ยนทันที เช่นเดียวกับอุปกรณ์ป้องกันอุบัติต่างๆ ซึ่งสำคัญมากหากใช้ผิดประเภทก็จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะบาดเจ็บได้ง่าย	

ใบความรู้ที่ ๔.๒ ปฏิบัติตามสุขบัญญัติให้ถูกวิธี

การปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการเป็นสิ่งที่ดีแน่นอน เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ทุกคนมีสุขภาพกายและใจแข็งแรง แต่ถ้าหากปฏิบัติผิดวิธี หรือมีความเข้าใจผิดคิดว่าถ้าทำวิธีการนี้จะทำให้สุขภาพดีกว่าก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ซึ่งมักพบเจอบ่อยจากการนำข้อมูลที่ได้รับจากอินเตอร์เน็ตไปใช้ผิดๆ ดังนั้นก่อนที่จะนำข้อมูลที่ได้รับจึงควรมีการพิจารณาไตร่ตรองให้ดีก่อนว่า ควรเชื่อถือและนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ ไม่เช่นนั้นอาจจะหลงกลผู้ไม่หวังดีหรือผู้ที่ต้องการผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้เป็นข้อความตัวอย่างที่พบเห็นจากอินเตอร์เน็ต และไม่ควรหลงเชื่อจากผู้ที่ไม่มีความเชี่ยวชาญโดยตรง ดังนี้

สุขบัญญัติ	ข้อควรปฏิบัติ	ข้อควรระวัง
สุขบัญญัติข้อ ๑ ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด ด้วยการอาบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยฟอกสบู่และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุมของร่างกาย ล้างด้วยน้ำสะอาด และเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง โดยเฉพาะตามซอกและข้อพับต่างๆ เพื่อไม่ให้อับชื้น หมั่นสระผมเป็นประจำ เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาดทุกครั้ง ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ไม่ให้เป็นที่สะสมของเชื้อโรค การรักษาของใช้ให้สะอาด ด้วยการสวมเสื้อผ้า ถุงเท้าที่สะอาด ไม่อับชื้น หมั่นทำความสะอาดและจัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ เป็นต้น	การอาบน้ำในขณะเหงื่อออกมาก จะทำให้ไม่สบาย เพราะรูขุมขนกำลังเปิด ความเย็นจะเข้าสู่ร่างกาย การอาบน้ำหลังกินข้าวอิ่มใหม่ๆ จะทำให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพน้อยลง
สุขบัญญัติข้อ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอนและก่อนนอน ด้วยแปรงสีฟันที่มีขนนุ่มและใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ การผสมฟลูออไรด์ในยาสีฟันก็เพื่อให้ฟลูออไรด์สามารถทำปฏิกิริยากับฟันและอยู่ในช่องปากอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันที่ไม่ยุ่งยาก และเป็นจุดเริ่มต้นของการเติมสารที่มีประโยชน์ต่อฟันและช่องปากในยาสีฟัน ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ช่วยป้องกันโรคฟันผุอย่างได้ผล	การแปรงฟันด้วยขนแปรงที่แข็ง เพราะจะทำให้เหงือกและสารเคลือบฟันเสียหาย แปรงฟันทีเดียวตอนเช้าก่อนออกจากบ้าน ส่งผลเสียต่อฟันได้ ควรแปรงฟันก่อนนอนด้วย เนื่องจากขณะที่เรานอน ส่วนต่างๆของเรา ต้องการพักผ่อน รวมทั้งต่อมน้ำลาย ซึ่งเป็นที่ผลิตน้ำลาย ก็จะผลิตน้ำลายน้อยลง ในช่องปากก็จะมีลักษณะเหนียว ถ้าไม่แปรงฟันก่อนนอน เชื้อจุรินทรีย์ในช่องปาก จะได้อาหารจากเศษอาหาร จำพวกแป้งน้ำตาล ที่เข้าไปตกค้าง

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สุขบัญญัติ	ข้อควรปฏิบัติ	ข้อควรระวัง
	บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร	ในปาก เปลี่ยนสภาพจากกรดเป็นสารพิษ จากการที่น้ำลายน้อยลง กรดก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ในช่องปากมีสภาพเป็นกรด เมื่อฟันสัมผัสอยู่ตลอดเวลา ก็เกิดฟันผุได้
สุขบัญญัติข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย	ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่หรือเจล ทุกครั้ง ครบ 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1.ฝ่ามือถูกัน 2.ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว 3.ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว 4.หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5.ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ 6.ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ และ 7.ถูรอบข้อมือ ควรล้างมือทั้งก่อน - หลัง เตรียม/ปรุง ก่อนกินอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังจับต้องสัตว์ทุกชนิด และก่อน - หลัง การสัมผัสผู้ป่วย เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย	ล้างมือด้วยน้ำเปล่าเพียงอย่างเดียว โดยปล่อยให้น้ำผ่านมือเพียงไม่กี่วินาทีไม่อาจช่วยขจัดเชื้อโรคออกไปให้หมดได้
สุขบัญญัติข้อ 4 กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	กินอาหารสุก สะอาด หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย กินผัก ผลไม้สดอย่างเพียงพอ (อย่างน้อยวันละครึ่งกิโล/คน/วัน) ซึ่งจะได้รับวิตามินแร่ธาตุ และช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ ดื่มนม ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนม วันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	การกินอาหารรสจัด กินหวานมากเกินไปเสี่ยงต่อโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ กินเค็มมากเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง กินอาหารหมักดอง อาหารที่ใส่สีฉูดฉาด เพราะมีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย กินอาหารเสริม ไม่จำเป็น สารอาหารที่จำเป็นต่อกระบวนการเจริญเติบโตของร่างกายหรือการมีสุขภาพดี โดยส่วนใหญ่ สามารถหาได้จากการรับประทานอาหารให้ครบโภชนาการทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม
สุขบัญญัติข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ด้วยการรู้จักรอเป็นเครื่องบ่งบอกวุฒิภาวะ รู้จักการควบคุมความต้องการของตนเองได้ รู้จักปฏิเสธเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสารเสพติด เพราะสารที่เสพเข้าไปในร่างกายทำให้ผู้เสพเดือดร้อนเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เสียเงินทองในการรักษา และอาจเสียชีวิตได้

สุขบัญญัติ	ข้อควรปฏิบัติ	ข้อควรระวัง
		เล่นการพนัน เป็นเหตุให้สูญเสียเงินทอง บางคนเป็นหนี้ ทำให้เกิดทุกข์กายทุกข์ใจ การหลั่งนอกเป็นการคุมกำเนิดที่ไม่ได้ผล น้ำหล่อลื่นของฝ่ายชายที่มีมาก่อนการหลั่ง ปนเปื้อนอสุจิ ถึงมีปริมาณน้อยแต่ก็ทำให้ตั้งครรภ์ได้และเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย การสวมถุงยางอนามัยหลายชั้นก็เสี่ยงท้อง เนื่องจากทำให้เกิดการเสียดสีของถุงยางแต่ละชั้นไปมา กลายเป็นเพิ่มโอกาสทำให้ถุงยางอนามัยแตก หรือรั่วซึมได้ ที่สำคัญวิธีการเหล่านี้ ไม่ได้ช่วยป้องกันการตั้งท้อง หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ดีเท่ากับการใส่ถุงยางเพียงชิ้นเดียว
สุขบัญญัติข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 	พยายามหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน มีเวลาใกล้ชิดกันในครอบครัวอยู่เสมอ ช่วยเหลืองานบ้าน มีน้ำใจ เป็นห่วงเป็นใย ถนอมน้ำใจกันและกัน ให้ความสำคัญ ให้เกียรติสมาชิกในครอบครัว ควรซื่อสัตย์ต่อกัน และพูดถึงอีกฝ่ายด้วยความภาคภูมิใจ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือพ่อแม่หรือคนในครอบครัวเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหา และยังเสริมให้ครอบครัวเข้มแข็งอีกด้วย	การปรึกษาเพื่อนมีปัญหาอาจได้ทางออกที่ไม่เหมาะสม และมีโอกาสทำตามเพื่อนในทางที่ผิด การระบายปัญหาผ่านเน็ต ซึ่งมีสิทธิ์ที่เรื่องราวต่างๆ จะถูกแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ข้อความที่สื่อออกไปจะเป็นนายเรา และเป็นหลักฐานชัด เมื่อผู้อื่นมาอ่านอาจเกิดการเข้าใจผิดและนำมาซึ่งปัญหาไม่รู้จบ
สุขบัญญัติข้อ 7 ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท 	การระมัดระวังอุบัติเหตุในบ้าน เก็บยา ของมีคม วัตถุไวไฟ หรือสารมีพิษ ให้เป็นที่ในที่ที่มีความปลอดภัย ปิดสวิตซ์และถอดปลั๊กเครื่องไฟฟ้าทุกครั้ง เมื่อเลิกใช้งาน ปิดวาล์วแก๊สหุงต้มอาหารทุกครั้งหลังใช้งาน การระมัดระวังอุบัติภัยนอกบ้าน ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง เช่น	บริเวณที่เสี่ยง เช่น ปีนบันได ระเบียง หรือเดินบริเวณพื้นที่เปียกน้ำ เล่นริมถนน หรือบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น ริมแม่น้ำลำคลอง บ่อน้ำ บริเวณที่มีการก่อสร้าง เป็นต้น อุบัติเหตุจากการจมน้ำที่พบบ่อยเกิดจากการเล่นน้ำโดยลำพังหรือไม่มีผู้ปกครอง ถึงแม้ว่าจะเล่นน้ำใกล้บ้านก็อาจจะพลาดได้

สุขบัญญัติ	ข้อควรปฏิบัติ	ข้อควรระวัง
	ว่ายน้ำ การใช้บันไดหนีไฟ เป็นต้น สวมหมวกกันน็อคเมื่อซ้อนท้ายจักรยานยนต์ และคาดเข็มขัดทุกครั้งเมื่อนั่งรถยนต์	
สุขบัญญัติข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วันละ 60 นาที เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ เช่น กระโดด วิ่ง ว่ายน้ำ การตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อหาความผิดปกติ หากปล่อยไว้อาจเกิดอันตราย	เมื่อมีไข้ตัวร้อน การออกกำลังกายไม่ได้ช่วยให้ไข้ลด เมื่อออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นกว่าเดิม และถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นกว่าเดิมอาจมีโอกาสช็อกได้
สุขบัญญัติข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม หากิจกรรมที่แปลกใหม่ เพื่อสร้างเสริมความสดชื่นแจ่มใส เช่น กิจกรรมสาธารณประโยชน์ ประดิษฐ์ของด้วยตนเอง หาความรู้เพิ่มเติมนอกระบบ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน อย่างน้อย ๘-๑๐ ชั่วโมงต่อวัน	การนอนน้อยต่อเนื่องเป็นเวลานานจะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนทำให้เจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้ซนอยู่ไม่นิ่ง ก้าวร้าว และขี้หงุดหงิดอีกด้วย คิดเรื่องต่างๆ ถึงแม้ว่าจะกำลังผ่อนคลายอยู่ แต่ในหัวกลับคิดเรื่องต่าง ๆ มากมาย จะทำให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย ดังนั้นถ้าหากต้องการพักผ่อนจริง ๆ ก็เลิกคิดหรือถ้าเลิกคิดไม่ได้ก็ให้คิดอะไรในแง่บวก รู้จักให้อภัย ก็จะช่วยทำให้มีความสุขและผ่อนคลายมากขึ้น
สุขบัญญัติข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนร่วม ร่วมสร้างสรรค์สังคม	ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่างๆ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ในบริเวณน้ำขังต่างๆ จัดการแยกขยะเพื่อลดปริมาณขยะ และนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ และมีสำนึกในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด ใช้ส้วมอย่างถูกสุขลักษณะ ทิ้งขยะในภาชนะรองรับ กำจัดน้ำทิ้งและกำจัดขยะอย่างถูกต้อง	ละเลยน้ำขังแม้เพียงเล็กน้อย ยุงลายสามารถวางไข่ได้ เช่น กระป๋อง ใบไม้ โพรงไม้ เป็นต้น ทำให้มีโอกาสป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกได้

ใบงานที่ ๔.๑ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดแล้วพิจารณาตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติ โดยทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความ ที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้อง มีประโยชน์และไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพตนเอง พร้อมอธิบายเหตุผล

๑. คุณครูบอกนักเรียนว่า การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด ด้วยการอาบน้ำให้สะอาดทุกวัน จะทำให้ผิวพรรณดี สดชื่น ไม่เป็นโรคผิวหนัง นักเรียนอยากมีผิวพรรณดี ไม่เป็นโรคผิวหนัง นักเรียนจะตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์จากแหล่งข้อมูลใดเพื่อให้ร่างกายนักเรียนสะอาด

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด สบู่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทำความสะอาดผิวหนัง ล้างสิ่งสกปรก หรือไขมันจากผิวหนัง ดังนั้นการใช้สบู่เป็นประจำทุกวันจึงเป็นสุขอนามัยประการหนึ่งที่จำเป็น	**ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด** น้ำยาซักผ้าเป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเสื้อผ้า มีประสิทธิภาพในการขจัดคราบเหลวที่ซักออกยากอย่างคราบน้ำมันและคราบอาหาร เป็นต้น	**ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด** น้ำยาล้างจานเป็นผลิตภัณฑ์ใช้สำหรับทำความสะอาดจาน ชาม รวมถึงภาชนะอื่นๆ ที่ใช้ในครัวเรือน เพื่อช่วยขจัดคราบไขมัน เศษอาหาร และสิ่งสกปรกต่างๆ ให้ออกได้ง่ายขึ้น

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๒. เพื่อนของนักเรียนฟันผุหลายคน นักเรียนอยากมีฟันแข็งแรงและไม่ฟันผุ นักเรียนจะตัดสินใจใช้ยาสีฟันแบบไหนตามแหล่งข้อมูลใด เพื่อป้องกันฟันผุ

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
การดูแลฟัน ยาสีฟันผสมโพแทสเซียมไนเตรด หรือสตรอนเทียมคลอไรด์ เป็นสารบรรเทาอาการเสียวหรือระคายเคืองของฟันด้วยการไปอุดช่องทางของฟันที่เชื่อมต่อไปยังไปยังเส้นประสาทรับความรู้สึกภายในฟัน	**การดูแลฟัน** ยาสีฟันสำหรับป้องกันฟันผุ จะมีส่วนผสมที่สำคัญ คือ ฟลูออไรด์ และจะได้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อใช้เป็นประจำ เพื่อให้ฟลูออไรด์สามารถทำปฏิกิริยากับฟันและอยู่ในช่องปากอย่างสม่ำเสมอ	**การดูแลฟัน** ยาสีฟันสมุนไพร เป็นยาสีฟันที่มีองค์ประกอบเป็นสารสกัดจากพืชธรรมชาติ มักออกฤทธิ์ในการยับยั้งแบคทีเรียในช่องปากได้ จึงลดอาการเหงือกอักเสบลงได้

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๓. นักเรียนท้องเสียบ่อยๆ คุณครูบอกว่าเป็นเพราะไม่ล้างมือก่อนกินอาหาร นักเรียนไม่อยากท้องเสีย เพราะต้องขาดโรงเรียน นักเรียนอยากรู้สาเหตุและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง นักเรียนจะตัดสินใจปฏิบัติตามแหล่งข้อมูลใดเพื่อป้องกันตนเองจากโรคท้องเสีย

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
การล้างมือป้องกันโรค การล้างมือช่วยป้องกันโรคได้ แต่การล้างมือด้วยน้ำเปล่าเพียงอย่างเดียว โดยปล่อยให้น้ำผ่านมือเพียงไม่กี่วินาทีไม่อาจช่วยขจัดเชื้อโรคออกไปให้หมดได้	**การล้างมือป้องกันโรค** การล้างมือบ่อยๆ สามารถหยุดยั้งเชื้อโรคได้ แต่การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ แล้วถูแค่ปลายนิ้ว เชื้อโรคยังคงติดค้างอยู่บนมือ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคได้	**การล้างมือป้องกันโรค** ล้างมือด้วยสบู่ ถูอย่างน้อย 20 วินาที ทำความสะอาดฝ่ามือ หลังมือ ข้อมือ ง่ามนิ้วมือ และบริเวณซอกเล็บหากเล็บยาวด้วย แล้วล้างด้วยน้ำเปล่าและเช็ดมือให้แห้ง ช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคสู่ตนเองและผู้อื่น

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๔. นักเรียนมีน้ำหนักเกิน คุณครูบอกให้ลดน้ำหนักจะได้ไม่เป็นโรคอ้วน นักเรียนพึ่งเรียนมาจากคุณครูว่ากินอาหารที่ให้พลังงานสูง (อาหารที่มีไขมัน แป้ง น้ำตาลมาก) เสี่ยงจะเป็นโรคอ้วน นักเรียนจึงไปค้นข้อมูลนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพนักเรียนจะเลือกอาหารประเภทใดที่สามารถกินได้ทุกวัน

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
อาหารให้พลังงาน อาหารให้พลังงานสูง อย่ากินบ่อย กินนานๆ ครั้ง อาหารที่มีไขมัน แป้ง น้ำตาลมาก ได้แก่ อาหารทอด เช่น ปาท่องโก๋ ไข่เจียวฟู ขนมเค้ก น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย เงาะ ทุเรียน ขนุน มะม่วงสุก	**อาหารให้พลังงาน** อาหารให้พลังงานปานกลาง กินได้ แต่ไม่ทุกวัน ได้แก่ อาหารผัด เผือก-มัน ผลไม้รสหวานปานกลาง เช่น มะละกอ สัปปะรด แตงโม	**อาหารให้พลังงาน** อาหารให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ กินได้ทุกวัน ได้แก่ อาหารต้ม นึ่ง ได้แก่ ปลานึ่ง ไข่ต้ม ข้าวไม่ขัดสี ผลไม้รสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แก้วมังกร

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๕. คุณครูให้นักเรียนค้นหาข้อมูลวิธีการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรที่ดีที่สุด นักเรียนจะเลือกวิธีการใด

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
การมีเพศสัมพันธ์มักเกิดจากการกระทำในลักษณะต่างๆ เช่น การกอด การจูบ การเล้าโลม การสัมผัส การกระตุ้นอวัยวะเพศ เป็นต้น เพราะวัยรุ่นจะมีแรงขับทางเพศ ซึ่งเกิดขึ้นอยู่แล้วตามธรรมชาติ	การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากสมองยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกโดยไม่ตั้งใจ และมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย	การหลีกเลี่ยงไม่อยู่ในที่ลับตากับเพศตรงข้ามสองต่อสอง ถ้าถูกชวนให้ไปที่บ้านโดยไม่มีผู้ใหญ่ ปฏิเสธทันที เป็นวิธีการป้องกันความเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๖. คุณครูเล่าว่า การสื่อสารจะช่วยป้องกันปัญหาได้ทุกเรื่องและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับคนในครอบครัวซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสังคมที่เป็นสุขต่อไป นักเรียนจะเลือกวิธีการสื่อสารอย่างไรที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
การสื่อสารกับท่าทางที่แสดงออกไม่ไปในทิศทางเดียวกัน อาจทำให้ผู้ฟังเข้าใจผิด และไม่สามารถสื่อสารในสิ่งที่ต้องการได้	การสื่อสารทางลบกับคนในครอบครัว จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ ต่อต้านคำตักเตือน อาจจะเกิดปัญหาครอบครัวตามมาภายหลัง	จุดเริ่มต้นของการพูดคุยกับผู้ปกครอง ควรเริ่มจากการสื่อสารทางบวก เพื่อสร้างความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเข้าใจ จูงใจให้ร่วมมือ ยอมรับ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๗. นักเรียนเป็นห่วงเพื่อนชอบไปเล่นน้ำคลอง นักเรียนจึงไปศึกษาข้อมูลวิธีการป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่นน้ำคลอง นักเรียนจะเลือกข้อมูลจากแหล่งใดมาแนะนำเพื่อนวิธีการป้องกันตตนเองจากการเล่นน้ำคลอง

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
การป้องกันการจมน้ำในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี หลีกเลี่ยงโดยเน้น “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม” คือ สอนให้เด็กอย่าเข้าไปใกล้แหล่งน้ำ อย่าเก็บสิ่งของหรือของเล่นที่อยู่ในน้ำ และอย่าก้มไปดูน้ำในแหล่งน้ำ	การป้องกันการจมน้ำในเด็กอายุตั้งแต่ ๕ ปีขึ้นไป โดยการเรียนรู้กฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่เล่นคนเดียว ไม่ลงไปเก็บดอกบัว/กระทงในแหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำตอนกลางคืน	การป้องกันการจมน้ำสำหรับบุคคลทั่วไป โดยการหัดเรียนว่ายน้ำและวิธีการทำซีพีอาร์หรือปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพเพื่อช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำ ไม่ควรวิ่งรอบสระว่ายน้ำ และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อต้องว่ายน้ำ

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๘. นักเรียนรู้ว่าการเล่นกีฬาทำให้ร่างกายแข็งแรงแต่ต้องทำให้ถูกต้องตามเกณฑ์ นักเรียนจะเลือกวิธีการปฏิบัติจากแหล่งข้อมูลใด

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
วัยสูงอายุเหมาะกับกิจกรรมที่ใช้ร่างกายในเคลื่อนไหวได้ง่าย ดูราบรื่นและผ่อนคลายแบบสบายๆ ไม่มีการเปลี่ยนจังหวะกะทันหัน เช่น ไทเก๊ก โยคะ ชี่กง ลีลาศ และไม่ควรออกกำลังกายนานเกินไปควรกำหนดระยะเวลาออกกำลังการให้เหมาะสมกับร่างการที่เรารับไหว	วัยรุ่นนั้นควรจะทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน ว่ายน้ำ บาสเกตบอล เรียกได้ว่า วัยนี้สามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบ แต่เลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกายที่ไม่มีผลต่อโรคประจำตัว หรือสามารถเลือกเข้าฟิตเนสก็ได้ เพื่อเป็นการเสริมสร้าง กล้ามเนื้อและความแข็งแรงให้ทุกส่วนของร่างกาย	เด็กๆ ไม่ควรออกกำลังกายแบบหนักๆ นานๆ หลายๆ ชั่วโมงติดต่อกัน เพราะร่างกายยังเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ อีกทั้งไม่เหมาะกับการออกกำลังกายแบบปะทะ จึงควรให้วิ่งเล่นสนุกตามวัย อาจกระโดดเชือก วิ่งไล่จับ หรือเล่นสนุกกับกิจกรรมที่มีการแข่งขันผจญภัย

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๙. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอช่วยทำให้ร่างกายสุขภาพดีและลดความเครียดได้ นักเรียนอยากรู้ว่านอนให้เพียงพอคือกี่ชั่วโมง นักเรียนจะได้นำไปปฏิบัติ นักเรียนจะเลือกปฏิบัติตามแหล่งข้อมูลใด

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
การพักผ่อนนอนหลับที่ดีที่สุดของเด็กประถม คือ ๙-๑๑ ชั่วโมง และงดกิจกรรมที่ทำให้หลับยาก เช่น แสงสว่างจากจอ และอาหารที่มีคาเฟอีน	การพักผ่อนนอนหลับที่ดีที่สุดของวัยทำงาน คือ ๗-๙ ชั่วโมง หากนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ง่วงในเวลากลางวัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ และทำให้เกิดโรคอ้วน	เมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุนาฬิกาชีวภาพที่สัมพันธ์กับการนอนหลับเริ่มลดประสิทธิภาพลงทำให้อ่อนล้าและก่อให้เกิดอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ จากการพักผ่อนไม่เพียงพอ การพักผ่อนนอนหลับที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุ คือ ๗-๘ ชั่วโมง

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

๑๐. นักเรียนเห็นกระป๋องยาฆ่าแมลงเกลื่อนในชุมชนของนักเรียน นักเรียนจะจัดการอย่างไร เพื่อลดปัญหาขยะได้อย่างถูกต้อง

แหล่งที่ ๑	แหล่งที่ ๒	แหล่งที่ ๓
ถังขยะสีเหลือง เป็นถังขยะที่ไว้ใส่วัสดุที่สามารถนำมาแปรรูปใช้ใหม่ได้ เช่น แก้ว กระดาษ ขวดพลาสติก และโลหะ เป็นต้น เป็นการช่วยเพิ่มมูลค่าได้	ถังขยะสีเขียว เป็นถังขยะที่ไว้ใส่ขยะที่ย่อยสลายได้ง่ายตามธรรมชาติ เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษอาหาร เป็นต้น ขยะที่ย่อยสลายจะนำไปทำปุ๋ยหมัก น้ำหมัก EM ใช้เลี้ยงสัตว์ เป็นการลดค่าใช้จ่าย	ถังขยะสีแดง เป็นถังขยะที่ไว้ใส่หลอดไฟ แบตเตอรี่ กระป๋องยาฆ่าแมลง ควรแยกเพื่อนำไปกำจัดให้ถูกวิธีไม่ให้สารตกค้างลงพื้นที่หรือแม่น้ำ เป็นการช่วยรักษาสุขภาพ

เลือก ☐ แหล่งที่ ๑ ☐ แหล่งที่ ๒ ☐ แหล่งที่ ๓

เพราะ.....

.....

.....

แบบประเมินการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพ

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การตัดสินใจ			การให้เหตุผล			การนำเสนอ					
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนน/เกณฑ์การให้คะแนน		
๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านที่ ๑ การตัดสินใจ หมายถึง สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเอง		
สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง	สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเอง
ด้านที่ ๒ การให้เหตุผล หมายถึง คำอธิบายเหตุผลมีความสัมพันธกับการเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพตนเอง		
สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกใช้ข้อมูลได้อย่างละเอียด	สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกใช้ข้อมูลได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือกใช้ข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง
ด้านที่ ๓ การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอแต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานเพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอได้และไม่มีการบันทึกผลงาน

แผนการเรียนรู้ ครั้งที่ ๕
พัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

สาระสำคัญ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำเป็นต้องเริ่มต้นตั้งแต่ตนเอง ซึ่งมาจากผลของการรับรู้ข้อมูลผลดีและผลเสียด้านสุขภาพ จนนำไปสู่การตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ทำให้แต่ละคนมีการตั้งเป้าหมาย วางแผน กำหนดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นตามแนวทางพื้นฐานการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

๑.นักเรียนสามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามความเหมาะสม

๒.นักเรียนสามารถรู้จักกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปตามเป้าหมาย

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

๑.ครูถามนักเรียนใครเคยวางแผนหรือกำหนดเป้าหมายเพื่อสุขภาพของตนเอง จากนั้นครูถามต่อว่านักเรียนสามารถทำได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่

๒.ครูให้ความรู้ เรื่อง วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ขั้นดำเนินการ

๑.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงานที่ ๕.๑ “การจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” พร้อมทั้งแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม ครูชี้แจงถึงรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านข้อความด้านสุขภาพที่ได้รับ

๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานต่อชั้นเรียน ครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

๑.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นในเรื่องการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้ที่ ๕.๑ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๒.ใบความรู้ที่ ๕.๒ รู้จักเลือก รู้จักปฏิเสธ

๓.ใบงานที่ ๕.๑ การจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การวัดและการประเมินผล

ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ ๕.๑ เรื่อง การจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินโดยมีคะแนนตั้งแต่ ๖-๙ ผ่านเกณฑ์

ใบความรู้ที่ ๕.๑ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน หากละเลยการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพที่จำเป็นแล้ว ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพหรือโรคได้ง่าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพ วิธีการหรือแนวทางที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้กระบวนการกำกับตนเอง การแสดงออกถึงการกระทำในการสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของตนเอง พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายและวางแผนในการกระทำที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีดังนี้

การตั้งเป้าหมาย เมื่อรู้เป้าหมายของการดูแลสุขภาพเป็นผลดีต่อตนเองแล้ว และรู้ว่าจะใช้ข้อมูลสุขภาพใดเพื่อเหมาะสมกับตนเอง ลำดับถัดไป จึงต้องมีการการทำตารางกิจกรรมในแต่ละวันตามเกณฑ์ที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ	
การเตือนตนเอง การดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องดูแลสุขภาพตนเอง หมั่นเตือนตนเองสม่ำเสมอให้ทำกิจกรรมตามที่ได้วางเป้าหมายเพื่อสุขภาพไว้ หากไม่ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ อาจจะมีโอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพได้มากกว่าคนที่ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	
การสังเกตตนเอง หมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ หรือความผิดปกติหลังจากที่ได้วางแผนตามกิจกรรมไว้แล้ว เพื่อดูว่าสามารถดำเนินการได้ตามกิจกรรมที่วางแผนไว้หรือไม่ หากไม่สามารถดำเนินการได้ ให้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมตามที่เหมาะสมและยังคงเป็นผลดีต่อสุขภาพตนเอง	
การปรับสิ่งเร้ารอบๆ ตัว การจัดการกับสิ่งเร้ารอบๆ ตัว ที่มีโอกาสทำลายสุขภาพ ปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพทั้งในบริเวณบ้าน เช่น ไม่มีน้ำอัดลมในตู้เย็น หรือ กำจัดลูกน้ำยุงลายรอบๆ บริเวณบ้าน	

ใบความรู้ที่ ๕.๒ รู้จักเลือก รู้จักปฏิเสธ

การวางเป้าหมายเพื่อการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเองเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องใส่ใจ โดยใช้หลักการรู้จักเลือก รู้จักปฏิเสธ นั่นหมายความว่าการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพดีอย่างต่อเนื่องต้องรู้จักเลือกเพื่อสุขภาพตนเอง เช่นเดียวกันก็ต้องรู้จักปฏิเสธเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ต่อไปนี้เป็นแนวทางเลือกเพื่อการมีสุขภาพดีและแนวทางปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ

รู้จักเลือก

การที่ไม่ค่อยคำนึงถึงปัญหาสุขภาพที่จะตามมาจากการตามใจตนเอง มักจะเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ต่อไปนี้เป็นแนวทางเลือกเพื่อสุขภาพเพื่อให้ทุกคนได้กำหนดสุขภาพของตนเองแบบยั่งยืน มีดังนี้

รู้จักเลือก	ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ
๑.ปฏิบัติตามเกณฑ์สุขบัญญัติข้อ ๑,๒ และ ๓ ๑.๑ สุขบัญญัติข้อที่ ๑ การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๑. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ๒. สระผมให้สะอาด อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ๓. ดูแลเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นและสะอาด สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ๔. ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา ทุกวัน ๕. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ ทุกครั้ง ๖. ดูแลของใช้ให้สะอาดและจัดเก็บให้เป็นระเบียบ ทุกครั้ง ๑.๒ สุขบัญญัติข้อที่ ๒ รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๑. แปรงฟัน วันละอย่างน้อย ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอน ๒. แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ๓. แปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ทุกด้านนานอย่างน้อย ๒ นาที (เน้นขอบเหงือกและคอฟัน) ๔. ใช้แปรงสีฟันขนนุ่ม ๑.๓ สุขบัญญัติข้อ ๓ ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย ๑. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง ๒. ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ทุกครั้ง ๓. ล้างมือทุกครั้งหลังทำกิจกรรมที่ทำให้มือสกปรก ๔. ไม่ใช้มือที่สกปรกล้วง แคะ แกะ เกาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ๕ ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือผสมแอลกอฮอล์	การดูแลป้องกันตนเองช่วยให้ห่างไกลจากการเจ็บป่วย และลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

<table>
<tr><th>รู้จักเลือก</th><th>ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ</th></tr>
<tr><td>๒.ปฏิบัติตามสุขบัญญัติข้อ ๔</td><td></td></tr>
<tr><td>๒.๑ กินอาหารครบ ๕ หมู่ แล้วยังต้องคำนึงถึงปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน ๑ วัน
<table>
<tr><th rowspan="2">กลุ่มอาหาร</th><th colspan="2">ปริมาณ</th><th rowspan="2">หน่วย</th><th rowspan="2">สารอาหารหลัก</th></tr>
<tr><th>อายุ ๖-๘ ปี</th><th>อายุ ๙-๑๒ ปี</th></tr>
<tr><td>ข้าว-แป้ง</td><td>๗</td><td>๘</td><td>ทัพพี</td><td>คาร์โบไฮเดรต</td></tr>
<tr><td>ผัก</td><td>๔</td><td>๔</td><td>ทัพพี</td><td>วิตามินและแร่ธาตุ</td></tr>
<tr><td>ผลไม้</td><td>๓</td><td>๓</td><td>ส่วน</td><td>วิตามินและแร่ธาตุ</td></tr>
<tr><td>เนื้อสัตว์</td><td>๔</td><td>๖</td><td>ช้อนกินข้าว</td><td>โปรตีน</td></tr>
<tr><td>นม (รสจืด)</td><td>๒-๓</td><td>๓</td><td>แก้ว (๒๐๐ ซีซี)</td><td>แคลเซียม</td></tr>
</table></td><td>การกินอาหารที่มีแคลอรี่มากกว่าที่ร่างกายเผาผลาญก่อให้เกิดโรคอ้วน</td></tr>
<tr><td>๒.๒ มองหาสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ
แสดงว่าอาหารหรือเครื่องดื่มนั้นๆ ได้ผ่านเกณฑ์พิจารณาโภชนาการอันเข้มงวดแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ที่เหมาะสม</td><td>เลือกกินหวานมันเค็มให้เหมาะสม เพื่อห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น</td></tr>
<tr><td>๓. ปฏิบัติตามสุขบัญญัติข้อ ๘
๓.๑ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วันละ ๖๐ นาที
๓.๒ เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ เช่น กระโดด วิ่ง ว่ายน้ำ
๓.๓ การตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อหาความผิดปกติ หากปล่อยไว้อาจเกิดอันตราย</td><td>การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและห่างไกลโรค</td></tr>
<tr><td>๔.ปฏิบัติตามสุขบัญญัติข้อ ๖ และ ๙
๔.๑ สุขบัญญัติข้อ ๖ ความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๑. ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
๒. ช่วยทำงานบ้านอย่างน้อยวันละ ๑ อย่าง
๓. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในครอบครัวทุกวัน
๔.๒ สุขบัญญัติข้อที่ ๙ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑. มีกิจกรรมงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ทำอย่างน้อย ๑ กิจกรรม
๒. ปรึกษาสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหาทุกครั้ง
๓. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง</td><td>เสริมสร้างความแข็งแรงของครอบครัวและทำให้สุขภาพจิตดี</td></tr>
</table>

รู้จักเลือก	ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ
๕. ปฏิบัติตามสุขบัญญัติข้อ ๗ และ ๑๐ ๕.๑ สุขบัญญัติข้อ ๗ ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท ๑. ใช้ของมีคมอย่างถูกวิธีและเก็บในที่ที่ปลอดภัย ๒. ปิดสวิตซ์และถอดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้ง เมื่อเลิกใช้งาน ๓. ปิดวาล์วแก๊สหุงต้มอาหารทุกครั้ง เมื่อเลิกใช้งาน ๔. ระมัดระวังในบริเวณที่เสี่ยง เช่น บันได ระเบียง พื้นที่เปียกน้ำ ๕. หลีกเลี่ยงบริเวณที่เสี่ยง เช่น ริมแม่น้ำลำคลอง บริเวณที่มีการก่อสร้าง ๖. ข้ามถนนโดยใช้ทางม้าลายหรือสะพานลอยทุกครั้ง ๗. สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ทุกครั้ง ๘. คาดเข็มขัดนิรภัยขณะโดยสารรถยนต์ทุกครั้ง ๙. ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง เช่น ว่ายน้ำ การใช้บันไดหนีไฟ ๕.๒ สุขบัญญัติข้อ ๑๐ มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม ๑. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ๒. คัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง ๓. ลดการใช้วัสดุที่ย่อยสลายยาก ๔. ใช้หน้ากากอนามัยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคทุกครั้ง ๕. ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย และการดูแลสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง ร่วมทั้งไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตนเอง ทำให้สังคมน่าอยู่ ลดปัญหาอุบัติเหตุและการแพร่กระจายของเชื้อโรค

รู้จักปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญและจำเป็นที่ต้องปฏิบัติเพื่อป้องกันสถานการณ์เสี่ยงที่อาจจะเป็นภัยกับตนเองหรือก่อให้เกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ การรู้จักปฏิเสธอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ทุกคนรอดพ้นจากภัยเสี่ยงต่างๆ ที่จะตามมาและยังช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วย

หลักการปฏิเสธ	ตัวอย่างคำพูด เพื่อนชวนดื่มแอลกอฮอล์
๑.ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน	“ฉันไม่ดื่มด้วยหรอกนะ”
๒. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วย เหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น	“ฉันไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้”
๓. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน	“ฉันไม่ไปด้วยหรอก” “ฉันขอไม่ไป” “ผมไม่ชอบ” “ฉันขอไม่ไปดื่มนะ”
๔. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับและเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน	“เธอคงเข้าใจนะ” “ขอบคุณมาก ที่เธอเข้าใจ”
๕. เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิ ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้	เลือกวิธีการทางใดทางหนึ่งต่อไปนี้
๕.๑ ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที	๑. “ฉันไม่ดื่มจริงๆ ไปก่อนนะ”
๕.๒ การต่อรอง โดยการชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นทดแทนพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที	๒. “เรากลับบ้านกันดีกว่าเดี๋ยว พ่อ แม่จะเป็นห่วง” “เราไปเล่นกีฬากันดีกว่า” “ไปห้องสมุดกันไหม”
๕.๓ การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลังดีกว่า ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน ตอนนี้ยังไม่ว่างไว้ให้มีเวลาว่างก่อนนะ ฯลฯพร้อมทั้งบอกลาแล้ว เดินจากไปทันที	๓. “เอาไว้วันหลังดีกว่า”
๖. ออกจากสถานการณ์นั้น หมายเหตุ หากเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆ ที่ไม่น่าไว้วางใจมากๆ และอาจเป็นอันตราย ไม่จำเป็นต้องรักษาน้ำใจเพียงแต่ปฏิเสธให้สุภาพแล้วออกมาจากสถานการณ์โดยเร็ว	“ฉันต้องกลับไปช่วยงานบ้าน ไปก่อนนะ”

ทักษะการปฏิเสธสามารถนำมาใช้ได้กับทุกสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งมีหลากหลายสถานการณ์ที่สามารถนำทักษะการปฏิเสธมาใช้ ได้แก่

สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อชวนไปงานเลี้ยงวันเกิดให้กินเค้กก้อนใหญ่ และน้ำอัดลม

สถานการณ์ที่ ๒ เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงที่จำหน่ายแอลกอฮอล์

สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนท้าให้ลองสูบบุหรี่ทดสอบความเป็นชาย

สถานการณ์ที่ ๔ แฟนชวนไปบ้านเพราะไม่มีใครอยู่

สถานการณ์ที่ ๕ เพื่อนชวนไปนั่งซ้อนมอเตอร์ไซด์จับความเร็วโดยไม่มีหมวกกันน็อค

ฯลฯ

ใบงานที่ ๕.๑ การจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

๑. ให้นักเรียนสำรวจของใช้ส่วนตัวของนักเรียนว่ามีอะไรบ้าง หลังจากนั้นให้นักเรียนจัดตารางทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวที่ต้องทำความสะอาดทุกวัน ทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน

ของใช้ส่วนตัว	ทำความสะอาด		
	ทุกวัน	ทุกสัปดาห์	ทุกเดือน

๒. ให้นักเรียนตอบเครื่องหมาย ✓ กำหนดช่วงเวลาที่นักเรียนควรแปรงฟันใน ๑ วัน

๒.๑ นักเรียนวางแผนที่จะแปรงฟันในช่วง

- ❑ ตอนตื่นนอน
- ❑ ตอนก่อนกินอาหาร
- ❑ ตอนหลังกินอาหาร
- ❑ ก่อนนอน
- ❑ อื่นๆ.....

๒.๒นักเรียนใช้เวลาในการแปรงสีฟันแต่ละครั้งนาน.....นาที

❑ ๑ นาที ❑ ๒ นาที ❑ ๓ นาที ❑ มากกว่า ๓ นาที

๓. ให้นักเรียนตอบเครื่องหมาย ✓ กำหนดช่วงเวลาที่นักเรียนควรล้างมือใน ๑ วัน

๓.๑ นักเรียนวางแผนที่จะล้างมือในช่วง

- ❑ ก่อนเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม ❑ หลังเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม
- ❑ ก่อนหยิบอาหาร ❑ หลังทำอาหาร
- ❑ สัมผัสขี้ตา ขี้มูก หนอง ฝี
- ❑ อื่นๆ.....

๓.๒ นักเรียนล้างมือด้วย

❑ น้ำสะอาด ❑ น้ำและสบู่ ❑ เจลล้างมือผสมแอลกอฮอล์

๔. ให้นักเรียนกำหนดปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน ๑ วัน ตามอายุของนักเรียน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ข้าว-แป้ง		
ผัก		
ผลไม้		
เนื้อสัตว์		
นม (รสจืด)		

๕. ให้นักเรียนวางแผนปฏิเสธการเชิญชวน ดังต่อไปนี้

๕.๑ เมื่อแฟนของนักเรียนขอมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะบอกเพื่อน

.....

.....

แทนการไปมีเพศสัมพันธ์

๕.๒ เมื่อเพื่อนของนักเรียนให้ลองสูบบุหรี่ นักเรียนจะบอกเพื่อน

.....

.....

แทนการลองสูบบุหรี่

๖. ให้นักเรียนจัดตารางทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

๗. ให้นักเรียนวางแผนการดูแลความปลอดภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน

๗.๑นักเรียนวางแผนป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

.....

.....

.....

.....

.....

๗.๒นักเรียนวางแผนป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้าน

.....

.....

.....

.....

.....

๘. ให้นักเรียนจัดตารางเวลาออกกำลังกายพร้อมกีฬาหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ที่เหมาะสมกับตนเอง ให้ได้ ๑ ชั่วโมง (๖๐ นาที) ต่อวัน

เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

๙. ให้นักเรียนจัดตารางทำกิจกรรมยามว่างเพื่อการผ่อนคลายและทำให้จิตใจร่าเริง

เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์

๑๐.ให้นักเรียนวางแผนทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ทำให้ชุมชนสะอาดและน่าอยู่

๑๐.๑ นักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกันการระบาดของโรคไข้เลือดออก

นักเรียนจะ.....

.....

.....

.....

.....

๑๐.๒ นักเรียนมีส่วนร่วมในการลดโลกร้อน

นักเรียนจะ.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินการจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การวางแผน			การจัดการ			การนำเสนอ					
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนน/เกณฑ์การให้คะแนน		
๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านที่ ๑ การวางแผน หมายถึง สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเอง		
สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเอง
ด้านที่ ๒ การจัดการ หมายถึง สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองและหลีกเลี่ยงวิธีการที่เสี่ยงต่อสุขภาพ		
สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองและหลีกเลี่ยงวิธีการที่เสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองและหลีกเลี่ยงวิธีการที่เสี่ยงต่อสุขภาพได้ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองและหลีกเลี่ยงวิธีการที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
ด้านที่ ๓ การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอแต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานเพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอได้และไม่มีการบันทึกผลงาน

แผนการเรียนรู้ ครั้งที่ ๖
พัฒนาทักษะการนำเสนอบอกต่อข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อสังคม

สาระสำคัญ

การสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมน่าอยู่ นอกจากรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเองแล้ว จนมั่นใจว่าการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นเรื่องที่ดี ทำให้สุขภาพแข็งแรง รวมทั้งสุขภาพจิตดีด้วย ก็ต้องแสดงความรับผิดชอบต่อคนในสังคม มีความปรารถนาดีต้องการให้คนในชุมชนมีสุขภาพดี ปราศจากโรคโดยเฉพาะในครอบครัว และชุมชน

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

๑. สามารถถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองได้

๒. สามารถนำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

๑.ครูถามนักเรียนใครดูแลสุขภาพตนเองด้วยการปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการบ้าง จากนั้นครูถามต่อว่าเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการแล้ว ผลเป็นอย่างไร และเคยนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการดูแลสุขภาพตนเองให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวฟังบ้างหรือไม่

๒.ครูให้ความรู้ เรื่อง การเล่าเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อส่วนรวม จะได้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมนำไปปรับใช้เพื่อสุขภาพที่ดีของคนในชุมชนของเรา

ขั้นดำเนินการ

๑.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกกลุ่มละเท่าๆ กัน ตามความเหมาะสม จากนั้นแจกใบงานที่ ๖.๑ “ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกิจวัตรประจำวัน” พร้อมทั้งแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม ครูชี้แจงถึงรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนเล่าเรื่องกิจวัตรประจำวันของนักเรียนตามที่โจทย์กำหนด

๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่าเรื่องกิจวัตรประจำวันของนักเรียนที่ได้ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติผลดีต่อสุขภาพที่ได้รับจากการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติและผลเสียหากละเลยไม่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ครูช่วยแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

๑.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นผลดีของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติและผลเสียหากละเลยไม่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สื่อ/วัสดุ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

๑.ใบความรู้ที่ ๖.๑ การเล่าเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อส่วนรวม

๒.ใบความรู่ที่ ๖.๒ การพูดโน้มน้าวใจเพื่อสุขภาพ

๓.ใบงานที่ ๖.๑ ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกิจวัตรประจำวัน

การวัดและการประเมินผล

ชิ้นงานกลุ่ม ใบงานที่ ๖.๑ เรื่อง ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกิจวัตรประจำวัน เกณฑ์การประเมินตามแบบประเมินโดยมีคะแนนตั้งแต่ ๖-๙ ผ่านเกณฑ์

ใบความรู้ที่ ๖.๑ การเล่าเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อส่วนรวม

การถ่ายทอดความรู้หรือประสบการณ์ด้านสุขภาพจากการปฏิบัติจริงจนเกิดผลดีด้านสุขภาพให้กับ คนในชุมชน ถือเป็นเรื่องที่ดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนก็จะยั่งยืน เป็นชุมชนสุขภาพดี ปลอดโรคเมื่อคนในชุมชนสามารถจัดการสุขภาพตนเองได้ โดยรูปแบบของการถ่ายทอดหรือนำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพสามารถทำได้หลายรูปแบบ ดังนี้

๑.การพูดคุยสนทนาระหว่างสมาชิกในครอบครัวและคนในชุมชน ในรูปแบบการนั่งล้อมวงคุยกันมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เล่าเรื่องราวด้านสุขภาพที่ทำแล้วได้ผลดีต่อสุขภาพมาแบ่งปันให้คนในครอบครัวและคนในชุมชนได้รับรู้เพื่อนำไปปรับใช้ให้เข้ากับวิถีของแต่ละคน	
๒.ประกาศผ่านสื่อในโรงเรียน เช่น เสียงตามสาย หน้าเสาธง ห้องเรียน โดยเล่าเรื่องสุขภาพ วิธีการดูแลสุขภาพตนเองมีผลดีต่อสุขภาพ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับเพื่อนๆ ได้รับรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
๓.การเล่าประสบการณ์ด้านสุขภาพในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน งานประเพณีต่างๆ โดยการใช้เวทีสำคัญๆ ของคนชุมชน เล่าประสบการณ์ด้านสุขภาพที่ทำแล้วเกิดผลดี มาเล่าสู่กันฟังในเวทีสาธารณะเป็นการขยายผลในวงกว้างให้รับรู้ร่วมกัน	

ใบความรู้ที่ ๖.๒ การพูดโน้มน้าวใจเพื่อสุขภาพ

การโน้มน้าใจ เป็นทักษะอย่างหนึ่งในการพยายามเปลี่ยนความคิดและการกระทำของบุคคลอื่น การโน้มน้าวใจเพื่อสุขภาพใช้กลวิธีการพูดที่เหมาะสมให้มีผลต่อใจคนจนเกิดการยอมรับและยอมเปลี่ยนตามเพื่อที่จะได้รับผลดีด้านสุขภาพตามที่ต้องการ

หลักการพูด (เขียน) โน้มน้าวใจ	**ตัวอย่างคำพูดหรือข้อความโน้มน้าวใจ เรื่อง “กินจืด ยืดชีวิต”**
๑. นำเข้าสู่เรื่องให้น่าสนใจ กำหนดให้ชัดเจนว่าต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร หรือต้องการเชิญชวนให้กระทำการอย่างใด	“สวัสดีคะ เพื่อนทุกคน อาหารเป็นปัจจัยสำคัญของคนเรา ถ้าเราไม่กินอาหาร เราจะไม่มีแรง ไม่มีพลังพอที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้”
๒. ชี้ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญจำเป็น บอกผลดี ผลเสีย	“เราจึงต้องกินอาหาร แต่อาหารที่เรากิน ก็ต้องรู้จักเลือก เพราะเรากินอาหารเช่นไร เราจะเป็นเช่นนั้น เช่น ถ้าชอบกินอาหารไขมันสูง ประเภทข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ แคบหมู หรือขนม เครื่องดื่ม หวานๆ มันๆ อยู่ตลอด อีกไม่นาน ก็จะอ้วนและอาจเป็นโรคไขมันสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น จากรายงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....พบว่า ชุมชนเราป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง เพิ่มขึ้นจากปีที่แล้ว ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาจากการกินนั่นเอง โดยเฉพาะกินอาหารรสจัด เช่น กินเค็ม เกินไป กินหวานมากไป ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก ท าให้ไตต้องทำงานหนักส่งผลให้ไตวายได้”
๓. ให้ข้อแนะนำที่มองเห็นได้ชัดเจน สามารถปฏิบัติตามได้	“เพื่อรักษาสุขภาพของเรา การกินรสจืดจะดีมากกว่า ควรชิมก่อนปรุง ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ ลดการ กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป หรือไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง เป็นต้น”
๔. จบลงด้วยการขอร้องวิงวอนหรือเชิญชวนให้กระทำตาม	“สุขภาพจะดี อายุจะยืนยาว ถ้าเรากิน อาหารรสจืด อาจจะอร่อยน้อยลงเล็กน้อย แต่ดีกับสุขภาพมากขึ้น นับว่าสมควรทำ หันมากินอาหารรสจืด เพื่อยืดชีวิตกันเถอะค่ะ สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเองด้วยการกินอาหารรสจืดนะคะ สวัสดีคะ”

ทักษะการโน้มน้าวใจสามารถนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดทั้งที่เป็นผลดีต่อสุขภาพและผลเสียต่อสุขภาพ ได้แก่

คำพูดโน้มน้าวใจที่ ๑ การพูดให้เลิกกินขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม

คำพูดโน้มน้าวใจที่ ๒ การพูดให้เลิกสูบบุหรี่ ดื่มสุรา

คำพูดโน้มน้าวใจที่ ๓ การพูดเชิญชวนให้ออกกำลังกาย

คำพูดโน้มน้าวใจที่ ๔ การพูดเชิญชวนให้สวมหมวกกันน็อค

คำพูดโน้มน้าวใจที่ ๕ การพูดเชิญชวนให้รักษาความสะอาดในชุมชน

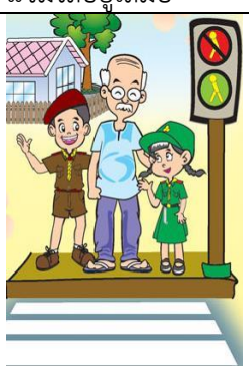
ฯลฯ

ใบงานที่ ๖.๑ ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกิจวัตรประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเล่าเรื่องกิจวัตรประจำวันของนักเรียนที่ได้ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติและผลดีต่อสุขภาพที่ได้รับจากการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติและผลเสียจากการละเลยไม่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่	สุขบัญญัติ	กิจวัตรประจำวัน	ผลดีต่อสุขภาพ	ผลเสียต่อสุขภาพ
๑.	การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด			
๒.	รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง			
๓.	ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย			

ข้อที่	สุขบัญญัติ	กิจวัตรประจำวัน	ผลดีต่อสุขภาพ	ผลเสียต่อสุขภาพ
๔.	กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด			
๕.	งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ			
๖.	สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น			

ข้อที่	สุขบัญญัติ	กิจวัตรประจำวัน	ผลดีต่อสุขภาพ	ผลเสียต่อสุขภาพ
๗.	ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท			
๘.	ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี			
๙.	ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ			
๑๐.	 มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม			

แบบประเมินปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกิจวัตรประจำวัน

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนทักษะที่นักเรียนปฏิบัติดังนี้

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ทักษะ									รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		การปฏิบัติ			การให้เหตุผล			การนำเสนอ					
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนน/เกณฑ์การให้คะแนน		
๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านที่ ๑ การปฏิบัติ หมายถึง สามารถกระทำวิธีการดูแลสุขภาพตนเองในกิจวัตรประจำวัน		
สามารถกระทำวิธีการดูแลสุขภาพตนเองในกิจวัตรประจำวันได้เป็นประจำและถูกต้อง	สามารถกระทำวิธีการดูแลสุขภาพตนเองในกิจวัตรประจำวันได้เป็นประจำแต่ถูกต้องบางส่วน	ไม่สามารถกระทำวิธีการดูแลสุขภาพตนเองในกิจวัตรประจำวัน
ด้านที่ ๒ การให้เหตุผล หมายถึง คำอธิบายเหตุผลมีความสัมพันธกับการดูแลสุขภาพตนเอง		
สามารถอธิบายเหตุผลในการดูแลสุขภาพมีผลดีและผลเสียให้ผู้อื่นเข้าใจได้เป็นอย่างดี	สามารถอธิบายเหตุผลในการดูแลสุขภาพมีผลดีและผลเสียให้ผู้อื่นเข้าใจได้เป็นบางส่วน	ไม่สามารถอธิบายเหตุผลในการดูแลสุขภาพตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้
ด้านที่ ๓ การนำเสนอ หมายถึง การใช้รูปแบบการสื่อสาร การสื่อความหมาย และบันทึกผลงานตามประเด็นที่กำหนด		
สามารถนำเสนอได้ชัดเจน และบันทึกผลงานได้อย่างสมเหตุสมผล	สามารถนำเสนอแต่ไม่ชัดเจน และบันทึกผลงานเพียงบางส่วน	ไม่สามารถนำเสนอได้และไม่มีการบันทึกผลงาน

สุขบัญญัติแห่งชาติ
กระทรวงสาธารณสุข

บรรณานุกรม

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. กองสุขศึกษา. (๒๕๖๐). **ถึงเวลา พัฒนาสุขภาพเด็กไทย แนวทางการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.

พรรณมณฑ์ นิลนฤนาท และ สุเมศ ชาแท่น. **การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง.** https://sites.google.com/site/teacherreybanis๑/ngan-xdirek-laea-khwam-samarth-phises/bth-thi-๗-kar-trwc-sxb-khwam-na-cheux-thux-khxng-khxmul. สืบค้นเมื่อ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กระทรวงสาธารณสุข. **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒.** http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/๒๐๑๖๐๑๐๑๕๑๔๔๗๕๔_๑_.pdf. สืบค้นเมื่อ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. สำนักอาหาร. ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. (๒๕๕๙). **องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย.** นนทบุรี : สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.

สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย ๔.๐ เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.) (๒๕๖๑.) **คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ.** นนทบุรี : สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย ๔.๐ เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.)

อังศินันท์ อินทรากำแหง. (๒๕๖๐). **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ:การวัดและการพัฒนา.** กรุงเทพมหานคร:บริษัทสุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.

อังศินันท์ อินทรากำแหง. (๒๕๕๒). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ self ด้วยหลัก PROMISE Model.** กรุงเทพมหานคร:บริษัทสุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.

Nutbeam, D. (๒ ๐ ๐ ๐). **Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the ๒๑st century:** Health Promotion International**.**

Nutbeam, D. (๒๐๐๘). **The evolving concept of health literacy**. Social Science & Medicine.

WHO, W. H. O. (๑๙๙๘). **Health Promotion:** WHO Publications.

สุขบัญญัติแห่งชาติ
กระทรวงสาธารณสุข

ภาคผนวก

สุขบัญญัติแห่งชาติ
กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมิน
ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ ๗-๑๔ ปี) ที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๔๓ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ จำนวน ๘ ข้อ
ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๒๔ ข้อ
ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จำนวน ๑๕ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง นักเรียนมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑.ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒.รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๓.ล้างมือให้สะอาดก่อนกิน
อาหารและหลังขับถ่าย ๔.กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ๕. งดบุหรี่
สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ๖.สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗.ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่
ประมาท ๘.ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ๙.ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และ ๑๐.มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

❑ ชื่อโรงเรียน .....
❑ ชื่อหมู่บ้าน .....❑ ชื่อตำบล.....
❑ ชื่ออำเภอ..... ❑ ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ❑ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ❑ ๑.ชาย ❑ ๒. หญิง
๒. ปัจจุบันนักเรียนอายุ..... ปี
๓. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น.....
๔. เกรดเฉลี่ย.....(เทอมที่แล้วของนักเรียน)

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ❑ ที่ตรงกับตัวนักเรียน

ข้อที่	ข้อคำถามประเมินจาก การรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ						
๑.	นักเรียนสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพของนักเรียน					
๒.	นักเรียนสามารถสืบค้นหาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ท่านและคนในครอบครัวนักเรียนเป็นอยู่					
๓.	นักเรียนมั่นใจว่าแหล่งบริการสุขภาพที่ท่านเลือกใช้นั้นสามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของนักเรียน					
๔.	นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือ					
ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ						
๕.	นักเรียนสามารถกรอกข้อมูลด้านสุขภาพถูกต้องตามแบบฟอร์มของแหล่งบริการสุขภาพนั้นได้					
๖.	นักเรียนรู้และเข้าใจคำอธิบายต่างๆ ที่เกี่ยวกับข้อมูลเรื่องโรค อาการหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพได้					
๗.	นักเรียนอ่านด้วยความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ เอกสารหรือแผ่นพับ โปสเตอร์ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้					
๘.	นักเรียนอ่านและเข้าใจในผลการตรวจสุขภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย (BMI), ระดับความดันโลหิต (HT), ระดับน้ำตาลในเลือด (DM) เป็นต้น					
การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ						
๙.	นักเรียนสามารถบอกเล่าข้อมูลสุขภาพของท่านให้หมอ พยาบาล หรือคนอื่นรับรู้และเข้าใจสุขภาพของท่านได้					
๑๐.	นักเรียนซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพของท่านให้ดียิ่งขึ้น					
๑๑.	นักเรียนสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้านสุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้					
๑๒.	นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้					

ข้อที่	ข้อคำถามประเมินจาก การรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การตัดสินใจด้านสุขภาพ						
๑๓.	นักเรียนมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม					
๑๔.	นักเรียนนำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือมาใช้ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม					
๑๕.	นักเรียนไตร่ตรองถึงเหตุผลความเป็นจริงของประโยชน์และโทษของผลิตภัณฑ์หรือบริการด้านสุขภาพก่อนตัดสินใจใช้ตาม					
๑๖.	นักเรียนใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล ก่อนที่จะนำมาใช้ตาม					
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง						
๑๗.	นักเรียนควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เป็นต้น					
๑๘.	นักเรียนวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน					
๑๙.	ถึงแม้จะมีการบ้านเยอะ นักเรียนสามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้					
๒๐.	นักเรียนเตือนตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับครอบครัว คนในชุมชนหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่มีผลดีต่อสุขภาพ					
การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ						
๒๑.	นักเรียนชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้					
๒๒.	นักเรียนกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ลดรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นต้น					
๒๓.	นักเรียนเสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ลดโรค เลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงป่วยโรควัณโรค เป็นต้น					
๒๔.	นักเรียนเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ❑ ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		๖-๗ วัน/ สัปดาห์ (๕)	๔-๕ วัน/ สัปดาห์ (๔)	๓ วัน/ สัปดาห์ (๓)	๑-๒ วัน/ สัปดาห์ (๒)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (๑)
๑.	นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง					
๒.	นักเรียนรับประทานอาหารอีก หลังจากที่แปรงฟันก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปรงฟันอีกครั้ง					
๓.	นักเรียนล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วม					
๔.	นักเรียนกินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลหรือน้ำอัดลม					
๕.	นักเรียนกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อติดมัน มีไขมันผสม เป็นต้น					
๖.	นักเรียนกินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ					
๗.	นักเรียนกินผักและผลไม้สดอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม					
๘.	นักเรียนดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่					
๙.	นักเรียนทำกิจกรรมพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในครอบครัวอย่างใกล้ชิด เช่น ทำงานบ้าน กินข้าว ไปเที่ยว เล่นเกม เป็นต้น					
๑๐.	นักเรียนดูแลความปลอดภัยในบ้าน เช่น ปิดก๊อกน้ำ ปิดสวิทซ์ถอดปลั๊กไปหลังเลิกใช้ ทิ้งขยะลงถัง เก็บของเป็นระเบียบ เป็นต้น					
๑๑.	นักเรียนเล่นกิจกรรมตามลำพัง ใกล้แหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น					
๑๒.	นักเรียนวิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน					
๑๓.	นักเรียนมักนั่งหรือนอนดูทีวี เล่นเกมมากกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน					
๑๔.	นักเรียนคลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์					
๑๕.	นักเรียนใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น กระเป๋าผ้า ปิ่นโต กล่องกินข้าว แก้วน้ำ ทดแทนถุงพลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะ เป็นต้น					

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

<u>เฉลย</u>

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ❑ ที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑.นักเรียนสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพของนักเรียน	๕	๔	๓	๒	๑
๒.นักเรียนสามารถสืบค้นหาแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ท่านและคนในครอบครัวนักเรียนเป็นอยู่	๕	๔	๓	๒	๑
๓.นักเรียนมั่นใจว่าแหล่งบริการสุขภาพที่ท่านเลือกใช้นั้น สามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของนักเรียน	๕	๔	๓	๒	๑
๔.นักเรียนตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือ	๕	๔	๓	๒	๑
<u>ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ</u>					
๕.นักเรียนสามารถกรอกข้อมูลด้านสุขภาพถูกต้องตามแบบฟอร์มของแหล่งบริการสุขภาพนั้นได้	๕	๔	๓	๒	๑
๖.นักเรียนรู้และเข้าใจคำอธิบายต่างๆ ที่เกี่ยวกับข้อมูลเรื่องโรค อาการหรือการดูแลสุขภาพและบริการจากผู้ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๗.นักเรียนอ่านด้วยความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ เอกสารหรือแผ่นพับ โปสเตอร์ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้	๕	๔	๓	๒	๑
๘.นักเรียนอ่านและเข้าใจในผลการตรวจสุขภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกาย (BMI), ระดับความดันโลหิต (HT), ระดับน้ำตาลในเลือด (DM) เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
<u>การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ</u>					
๙.นักเรียนสามารถบอกเล่าข้อมูลสุขภาพของท่านให้หมอ พยาบาล หรือคนอื่นรับรู้และเข้าใจสุขภาพของท่านได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๐.นักเรียนซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพของท่านให้ดียิ่งขึ้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑.นักเรียนสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกับผู้รู้ด้านสุขภาพเพื่อให้หายสงสัยได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๒.นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
<u>การตัดสินใจด้านสุขภาพ</u>					
๑๓.นักเรียนมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๑๔.นักเรียนนำข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ที่น่าเชื่อถือมาใช้ประกอบการยืนยันข้อมูลนั้นก่อนตัดสินใจทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๑๕.นักเรียนไตร่ตรองถึงเหตุผลความเป็นจริงของประโยชน์และโทษของผลิตภัณฑ์หรือบริการด้านสุขภาพก่อนตัดสินใจใช้ตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๑๖.นักเรียนใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล ก่อนที่จะนำมาใช้ตาม	๕	๔	๓	๒	๑
<u>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง</u>					
๑๗.นักเรียนควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๘.นักเรียนวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน	๕	๔	๓	๒	๑
๑๙.ถึงแม้จะมีการบ้านเยอะ นักเรียนสามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้	๕	๔	๓	๒	๑
๒๐.นักเรียนเตือนตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับครอบครัว คนในชุมชนหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่มีผลดีต่อสุขภาพ	๕	๔	๓	๒	๑

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
<u>การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ</u>					
๒๑.นักเรียนชักชวนให้ผู้อื่นเพิ่มการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเขาได้	๕	๔	๓	๒	๑
๒๒.นักเรียนกล้าเตือนผู้อื่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ลดรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๒๓.นักเรียนเสนอทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้อื่น เช่น เพิ่มผักผลไม้ลดโรค เลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงป่วยโรควัณโรค เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๒๔.นักเรียนเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ	๕	๔	๓	๒	๑

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย✓ในช่อง ❑ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในช่วงปัจจุบันนี้

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกวัน	๕-๖วัน/สัปดาห์	๓-๔ วัน/สัปดาห์	๑-๒วัน/สัปดาห์	แทบไม่ได้ปฏิบัติ
๑.นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง	๕	๔	๓	๒	๑
๒.นักเรียนรับประทานอาหารอีก หลังจากที่แปรงฟันก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปรงฟันอีกครั้ง	๑	๒	๓	๔	๕
๓.นักเรียนล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วม	๕	๔	๓	๒	๑
๔.นักเรียนกินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลหรือน้ำอัดลม	๑	๒	๓	๔	๕
๕.นักเรียนกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อติดมัน มีไขมันผสม เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๖.นักเรียนกินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ	๑	๒	๓	๔	๕
๗.นักเรียนกินผักและผลไม้สดอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม	๕	๔	๓	๒	๑
๘.นักเรียนดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่	๑	๒	๓	๔	๕

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกวัน	๕-๖วัน/สัปดาห์	๓-๔ วัน/สัปดาห์	๑-๒วัน/สัปดาห์	แทบไม่ได้ปฏิบัติ
๙.นักเรียนทำกิจกรรมพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในครอบครัวอย่างใกล้ชิด เช่น ทำงานบ้าน กินข้าว ไปเที่ยว เล่นเกม เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๐.นักเรียนดูแลความปลอดภัยในบ้าน เช่น ปิดก๊อกน้ำ ปิดสวิทช์ ถอดปลั๊กไปหลังเลิกใช้ ทิ้งขยะลงถัง เก็บของเป็นระเบียบ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑.นักเรียนเล่นกิจกรรมตามลำพัง ใกล้แหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒.นักเรียนวิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน	๕	๔	๓	๒	๑
๑๓.นักเรียนมักนั่งหรือนอนดูทีวี เล่นเกมมากกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน	๑	๒	๓	๔	๕
๑๔.นักเรียนคลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์	๑	๒	๓	๔	๕
๑๕.นักเรียนใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น กระเป๋าผ้า ปิ่นโต กล่องกินข้าว แก้วน้ำ ทดแทนถุงพลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

๑. สรุปคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
๑.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (๔ ข้อๆ ละ ๕ คะแนน เต็ม ๒๐ คะแนน)	< ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือเพียงพอต่อการตัดสินใจ
	≤ ๑๒ - ๑๓ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ – < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	- แสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้บ้างแต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ได้ถูกต้อง
	≤ ๑๔ - ๑๕ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ – < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	- แสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
	≤ ๑๖ - ๒๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลาย แหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้องแม่นยำได้
๒.ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ (๔ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๒๐ คะแนน)	< ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ ๑๒ - ๑๓ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ – < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพไม่ถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
	≤ ๑๔ - ๑๕ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ – < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
	≤ ๑๖ - ๒๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-รู้และเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ
๓.การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ (๔ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๒๐ คะแนน)	< ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาไม่กล้าซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ ๑๒ - ๑๓ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ – < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-กล้าโต้ตอบซักถามเล็กน้อยแต่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ ๑๔ - ๑๕ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ – < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-กล้าโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ
	≤ ๑๖ - ๒๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-กล้าโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอต่อการปฏิบัติได้ดี
๔.การตัดสินใจด้านสุขภาพ (๔ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๒๐ คะแนน)	< ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ยึดมั่นทำตามตัวตามสบายโดยไม่คำนึงถึงผลดีผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
	≤ ๑๒ - ๑๓ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ – < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องบางเรื่องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูลที่เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเองเท่านั้น
	≤ ๑๔ - ๑๕ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ – < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูลสุขภาพที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเองเท่านั้น
	≤ ๑๖ - ๒๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อข้อมูลสุขภาพที่เกิดผลดีและผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
๕.การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง (๔ ข้อๆละ ๕	< ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่มีการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง
	≤ ๑๒ - ๑๓ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ – < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองบางเรื่อง

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
คะแนน เต็ม ๒๐ คะแนน)	≤ ๑๔ - ๑๕ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ – < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีการวางแผน กำหนดเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
	≤ ๑๖ - ๒๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีการวางแผน กำหนดเป้าหมาย และสังเกตความผิดปกติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
๖.การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ (๔ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๒๐ คะแนน)	< ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่เคยแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพที่เป็นผลดีต่อผู้อื่น
	≤ ๑๒ - ๑๓ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ – < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพที่เป็นผลดีต่อผู้อื่นบางเรื่อง
	≤ ๑๔ - ๑๕ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ – < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-สามารถชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพื่อผลดีต่อสุขภาพได้
	≤ ๑๖ - ๒๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-สามารถชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพื่อผลดีต่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี

๒. **สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพ** (องค์ประกอบที่ ๑ - ๖ ข้างต้น) รวมจำนวน ๒๔ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๑๒๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้< ๗๒ คะแนน หรือ<๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๗๒-๘๓ คะแนนหรือ ≥๖๐ –<๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๘๔–๙๕ คะแนนหรือ ≥๗๐ –<๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๙๖-๑๒๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

๓. สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ รวมจำนวน ๑๕ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๗๕

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
< ๔๕ คะแนนหรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	**ไม่ดี**	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ไม่ถูกต้อง
๔๕ – ๕๒ คะแนน หรือ ≥๖๐ – < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	**พอใช้**	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๕๓ – ๕๙ คะแนน หรือ ≥๖๐ – < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	**ดี**	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๖๐ – ๗๕ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	**ดีมาก**	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

สุขบัญญัติแห่งชาติ
กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายชาญยุทธ พรหมประพัฒน์	ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา

คณะทำงาน

นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวธัญชนก ขุมทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ