

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2547). **แนวทางการปฏิบัติงานเมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand).**

ราชบุรี: ธรรมรักษ์การพิมพ์.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2550). **สารนำรู้ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** ค้นเมื่อ 9 กันยายน 2553,

จาก http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=2#2

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กองออกกำลังกาย. (2548). **ผลการสำรวจการสถานการณ่ออกกำลังกายของคนไทยภายหลังมหกรรม**

**“รวมพลังสร้างสุขภาพครั้งที่ 1” กรณีศึกษาประชาชนอายุ 15-65 ปีในเขตกรุงเทพมหานครและ
ปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ).** ค้นเมื่อ 9 กันยายน 2553,

จาก <http://www.anamai.moph.go.th>

คำรณ ชนาธร. (2537). **ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). **การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ**

**พยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

จิราวรรณ อินคุ่ม. (2541). **การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.

นัฐพร กกสูงเนิน. (2553). **ผลของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก**

**พฤติกรรมลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวของหญิงก่อนวัยทองที่มีน้ำหนัก
เกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวช
ปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**

นิตยา เงินประเสริฐศรี. (2544). **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วารสารสังคมศาสตร์และ**

มนุษยศาสตร์, 2 (7), 61-71.

- เนสินี ไชยเอื้อ และคณะ. (2548). การออกกำลังกายอย่างเพียงพอและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 20(1), 11-16.
- บุญร่วม แก้วบุญเรือง, สายัณต์ แก้วบุญเรือง, และสุทิน ชนะบุญ. (2549). การประยุกต์กระบวนการเรียนรู้ **อย่างมีส่วนร่วมในการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2548** วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- ปริญญา จิรกุลพัฒนา. (2536). การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น. *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- ปริญญา ดาสา. (2544). **พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. *วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- พัฒนศักดิ์ บุญผาสวรรณ. (2546). **ความตระหนักของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต่ออาชญากรรมบนอินเทอร์เน็ต**. *วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
- พรณี ไพบูล, เฉลี่ย พิมพันธุ์, และณัฐชานันธุ์ ศรีพุทธสมบุญ. (2550). ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์. *วารสารวิชาการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์*, 2(5), 24-32.
- พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์, พิภาพร เอี่ยมรุรพจน์, และ บดี ปุษยายนันท์. (2549). **พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา วิทยาเขตหนองคาย มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. *หนองคาย: วิทยาเขตหนองคาย มหาวิทยาลัยขอนแก่น*.
- เพ็ญประภา ถวิลลาภ. (2547). **ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- ไพโรจน์ ชลารักษ์. (2549). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. *วารสารราชภัฏตะวันออก* 1(1), 17-23.
- ภัทรารวรรณ กาญจนภาชน. (2548). **ความตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีต่อสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง**. *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง*.

- มัทนา อินทร์แพง. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
จังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
พยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รวีวรรณ ชินะตระกูล. (2540) การศึกษากระบวนการสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์การพิมพ์.
รณภพ เอื้อพันธ์เศรษฐ, และวิยะดา ตันวัฒนากุล. (2548). ทักษะคิด และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วารสารสร้างเสริมสุขภาพ, 2, 25-35.
- วณิช กิจวรพัฒน์. (2547). การพัฒนาโปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการ
เกิน .วารสารสุขภาพศึกษา, 26, 38-55.
- สมเกียรติ กิตยาการ. (2545). ความตระหนักถึงผลกระทบของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีต่อสิ่งแวดล้อม
ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระ
จอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- สุชาดา ศรีสงคราม. (2550). การศึกษารูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของทารกผู้ดูแลวัย
สูงอายุโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2531). การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- แสงโสม สีนะวัฒน์, วณิช กิจวรพัฒน์, มัทนา ประทีปะเสน, นิรัตน์ อิมามิ, เรวดี จงสุวัฒน์, วงเดือน ปั้นดี,
และวิภากรณ์ อัครมณี. (2546). โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะ
โภชนาการเกินของแผนกธุรการและการเงิน ในกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: กอง
โภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สมโภชน์ เข็มสุภายิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2550). การออกกำลังกาย. ค้นเมื่อ 9 กันยายน 2553
จาก <http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?key=exercise03&id=2206>
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2543). การออกกำลังกายในสถานประกอบการ. กรุงเทพฯ:
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

อารมณีสานานภู, อัมพวัน อัมพรสินธุ์, ผสม จันทร์เทพ, สุรางค์ มั่นยานนท์, แซลม์ บุญลุ่ม, และพีระชัย ลีสมบุญ. (2548). การวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

Adamu, B., Sani, M.U., & Abdu, A. (2006). Physical exercise and health: a review. *Niger J Med*, 15,(3), 190-6.

American College of Sport Medicine. (2006). **ACSM's guidelines for exercise testing and Prescription**. 7th ed. Philadelphia: Lippincott.

American College of Sports Medicine. (2001). **ACSM's resource manual for guideline for exercise testing and prescription**. 4th ed. New York: Lippincott.

American College of Sports Medicine. (2000). **ACSM's guideline for exercise testing and prescription** 6th ed. New York: Lippincott.

Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *International Journal of Obesity*, 27, 955-962.

Capra, F. (1996). **The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems**. Garden City, New York: Anchor Books

Carr, W., Kemmis, S. (1986). **Becoming critical : education, knowledge and action research**. Burwood: Deakin University.

Eyler, A.A., Baker, E., Cromer, L., King, A.C., Brownson, R.C., & Donatelle, R.J. (1998). Physical Activity and Minority Women: A Qualitative Study. *Health Education & Behavior*, 25,(5), 640-652 .

Greene, B.L., Haldeman, G. F., Kaminski, A., Neal, K., Lim, S.S., & Conn, D.L. (2006). Factors affecting physical activity behavior in urban adults with arthritis who are predominantly African-American and female. *Physical Therapy*, 86,(4), 510-519.

Hong, S.Y., Hughes, S., & Prohaska, T. (2008). **Factors affecting exercise attendance and completion in sedentary older adults: a meta-analytic approach**. *J Phys Act Health*, 5,(3), 385-97.

Jennifer, A., Alexander, J., Austin, S., & Robert, W. (2006) .The impact of self-efficacy on behavior change and weight change among overweight participants in a weight loss trial. *Health Psychology*, 25(3), 282-291.

Johnson, C. S., & Kromann-Kelly, I. (1995). Using action research to assess instruction.

Reading Horizons, 35, 199-208.

Jones, M., & Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in older African American woman. **Public Health Nursing**, 13(2), 151-158.

Kemmis, S. & McTaggart, R. (1988). **The Action Research Planner**. [Electronic Version]. Melbourne: Deakin University.

Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. **Journal of Social Issues**, 2(4), 34-46.

Maitland, J., Sherwood, S., Barkhuus, L., Anderson, I, Hall, M., Brown, B., et al. (2006). Increasing the awareness of daily activity levels with pervasive computing. This paper appears in: **Pervasive Health Conference and Workshops, 2006**, Publication Date:

Nov. 29 2006-Dec: 1-9.

Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1999). African American woman's experiences with physical activity in their daily lives. **Public Health Nursing**, 15, 263-272.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). **Health promotion in nursing practice**. 5th ed. New Jersey: Peason Education.

Pender, N. J. (1996). **Health promotion in nursing practice**. 3th ed. Connecticut: Appleton & Lange.

Resnick, B. (2002). Geriatric rehabilitation: The influence of efficacy beliefs and motivation.

Rehabilitation Nursing, 27(4), 152-159

Resnick, B. (1998). Motivation older adults to perform functional activities. **Journal of Gerontological Nursing**, 24(11), 23-30.

Resnick, B., & Nigg, C. (2003). Testing atheoretical model of exercise behavior for older adults.

Nursing Research, 52(2), 80-88.

Resnick , B., & Spellbring., A. M. (2000). Understanding what motivates older adults to exercise.

Journal of Gerontological Nursing, 26(3), 34-42.

Ronda, G., Assema, P.V., & Brug, J. (2001). Stage of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. **Health Promotion International**,16,(4), 305-314.

Scott, J. Huskisson, EC. (1979). Vertical or horizontal visual analogue scales. **Ann Rheum Dis**, 38(6), 560.

- Sluijs, E.M., Griffin, S.J., & Poppel, M. (2007). A cross-sectional study of awareness of physical activity : associations with personal, behavioral and psychological factors. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 4,(53), 1479-1488.
- U.S., Department of Health and Human Services. (2003). **Physical activity and health : the report of the Surgeon general, Atlanta, GA**. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Retrieved November 12, 2003, from <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/chapter5.pdf>.
- Vos, N.J., Singh, N.A., Ross, D.A., Stavrinou, T.M., Orr, R., Singh, M.A.F. (2005). Optimal load for increasing muscle power during explosive resistance training in older adults. **J Gerontol Med Sci**, 60A(5), 638-647.
- White, G.W. , Suchowierska, M., & Campbell, M. (2004). Developing and systematically implementing participatory action research. **Arch Phys Med Rehabil**, 85,(2), S3-S12.
- Yan, J. (1999). **Percieved benefits of and barriers to exercise and exercise activity among female undergraduate students**. Master of nursing science in maternal and child nursing Graduate school Chiangmai University.
- Yao, M.Z., Andrew, J. & Flanagan, A.J. (2004). Self-awareness approach to computer-mediated Communication. **Computers in Human Behavior**, 22,(6), 518-544.
- Zuber-Skerritt, O. (1996). **New Directions in Action Research**. London: The Falmer Press.

ภาคผนวก

แบบประเมินความตระหนักในการออกกำลังกายระดับบุคคล

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยการวงกลมรอบตัวเลขที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็นในแต่ละข้อโดย

0 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นที่ท่านไม่ได้ให้ความสำคัญและใส่ใจในรายละเอียดคนนั้นเลย

5 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นที่ท่านให้ความสำคัญและใส่ใจในรายละเอียดข้อนั้น ๆ ปานกลาง

10 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นที่ท่านให้ความสำคัญและใส่ใจในรายละเอียดข้อนั้น ๆ มากที่สุด

1. ท่านรักและสนใจสุขภาพของตนเอง

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. ท่านให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นประจำ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ท่านให้ความสนใจกับการจัดเวลาเพื่อให้ได้ออกกำลังกายในแต่ละวัน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. ท่านใส่ใจค้นหาปัจจัยขัดขวางการออกกำลังกายและหาทางเอาชนะปัจจัยนั้นๆ เพื่อให้ตนเองได้ออกกำลังกายตามที่ตั้งใจไว้

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

แบบประเมินความตระหนักในการออกกำลังกายระดับครอบครัว

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ โดยการวงกลมรอบตัวเลขที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดเห็นในแต่ละข้อ โดย

0 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าคุณไม่ได้ให้ความสำคัญและใส่ใจในรายละเอียดคนนั้นเลย

5 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าคุณให้ความสำคัญและใส่ใจในรายละเอียดข้อนั้นๆ ปานกลาง

10 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าคุณให้ความสำคัญและใส่ใจในรายละเอียดข้อนั้นๆ มากที่สุด

1. ท่านรักและสนใจสุขภาพของคนในครอบครัว

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. ท่านให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นประจำของบุคคลในครอบครัว

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ท่านให้ความสนใจกับการจัดเวลาเพื่อให้บุคคลในครอบครัวได้ออกกำลังกายในแต่ละวัน

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. ท่านช่วยให้บุคคลในครอบครัวค้นหาปัจจัยขัดขวางการออกกำลังกายและหาทางเอาชนะปัจจัยนั้นๆ เพื่อให้ทุกคนได้ออกกำลังกายตามที่ตั้งใจไว้

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

แบบประเมินความพึงพอใจ

แบบสอบถามเพื่อแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้าง ความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล ซึ่งประเมินความพึงพอใจเลือกตอบแบบประมาณค่า (Rating Scale) คะแนนของความพึงพอใจแบ่งเป็น 5 ระดับคือ

ระดับ 5 มีความพึงพอใจในระดับ มากที่สุดหรือพอใจอย่างยิ่ง

ระดับ 4 มีความพึงพอใจในระดับ มากหรือพึงพอใจมาก

ระดับ 3 มีความพึงพอใจในระดับ พึงพอใจปานกลาง

ระดับ 2 มีความพึงพอใจในระดับ น้อยหรือพึงพอใจน้อย

ระดับ 1 มีความพึงพอใจในระดับ น้อยที่สุดหรือพึงพอใจน้อยที่สุด

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเกี่ยวกับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านพึงพอใจรูปแบบโดยรวมของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมความตระหนักในการออกกำลังกาย					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10	รูปแบบของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมความตระหนักในการออกกำลังกายทำให้สมาชิกในครอบครัวพูดคุยเรื่องการออกกำลังกายของครอบครัวมากขึ้น					

แบบประเมินน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงในรอบ 3 เดือน ของการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้าง
ความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ในระดับครอบครัวและบุคคล

ลำดับ ที่	รายชื่อ	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนักตัว		ปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat %)	
				ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม 3 เดือน	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม 3 เดือน
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
...							
...							

เลขที่.....

สมุดบันทึก
การดูแลสุขภาพตนเอง
ของ

ชื่อ.....สกุล.....

การมีสุขภาพดี
ต้องเกิดจากความรัก
และเอาใจใส่กับสุขภาพ
อย่างมุ่งมั่น



สุขภาพดีไม่มีขาย
ถ้าอยากได้ต้องสร้างเอง

พันธะสัญญาการมีสุขภาพดี

ข้าพเจ้า.....รักสุขภาพของตนเองเป็นอย่างมาก ด้วยคำมั่นว่า
การมีสุขภาพดี เป็นความรับผิดชอบของข้าพเจ้าเอง ไม่มีใครจะดูแลสุขภาพของ
ข้าพเจ้าได้ดีกว่าตัวข้าพเจ้า ดังนั้นข้าพเจ้าจึงขอให้คำมั่นสัญญากับตนเองว่าจะดูแล
สุขภาพด้วยความรักและความตั้งใจที่มุ่งมั่น ดังคำบันทึกต่อไปนี้

เป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปให้ถึงคือ

ลดน้ำหนักจาก.....กก เป็น.....กก

ลดปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat %).....เป็น.....

ภายใน.....

โดย

1.....

2.....

3.....

ลงชื่อ.....

พยาน.....

พยาน.....

ตารางบันทึกสุขภาพ

ชื่อ.....สกุล เพศ () ชาย () หญิง
อายุ.....ปี ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ทดสอบและวัดสุขภาพ

รายการ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
น้ำหนักกิโลกรัม				
ปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat %)				

ตารางบันทึกการออกกำลังกายประจำวัน จำนวน 12 สัปดาห์

ใส่จำนวนก้าวที่เดิน/นาที และกิจกรรมที่ปฏิบัติ

ลงในช่องต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1

วันที่/ กิจกรรม	บันทึก จำนวนก้าวเดิน หรือนาที		กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น แกว่งแขน ปั่นจักรยาน เป็นต้น		1. รับประทาน ผักครั้งหนึ่ง	2. ลด/งด ของหวาน	4. ลด/งด อาหารเค็ม
1 /ส.ค./53	2,000	20 นาที	แกว่งแขน	30 นาที	✓	✓	X
2 ส.ค. 53							
3 ส.ค. 53							
4 ส.ค. 53							
5 ส.ค. 53							
6 ส.ค. 53							
7 ส.ค. 53							

รวมก้าวนาทีนาทีวันวันวัน

การลดน้ำหนักที่ปลอดภัย คือ การลดน้ำหนักลงให้ได้สัปดาห์ละ 0.25 -0.75 กิโลกรัมดังนี้

น้ำหนักที่ตัดสินใจ ลดต่อสัปดาห์ต่อกิโลกรัม	แคลอรีที่ควรลด ต่อวัน	ต้องออกกำลังกาย ต่อเนื่อง เพิ่ม 5 วันต่อสัปดาห์	ต้องควบคุมอาหาร
0.25 3 เดือนน้ำหนักลด ($0.25 \times 12 = 3$ กิโลกรัม)	275 Kcal	ออกกำลังกายต่อเนื่อง 20 นาที	ลดข้าว 1 ทัพพี ลดของหวาน น้ำหวาน และผลไม้หวานจัด
0.50 3 เดือนน้ำหนักลด ($0.50 \times 12 = 6$ กิโลกรัม)	550 Kcal	ออกกำลังกายต่อเนื่อง 30 นาที	ลดข้าว 1 ทัพพี ลดของหวาน น้ำหวาน และผลไม้หวานจัด.
0.75 3 เดือนน้ำหนักลด ($0.75 \times 12 = 9$ กิโลกรัม)	825 Kcal	ออกกำลังกายต่อเนื่อง 40 นาที	ลดข้าว 1 ทัพพี ลดของหวาน น้ำหวาน และผลไม้หวานจัด

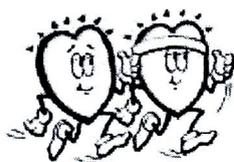
กฎ 3 ข้อสู่การมีสุขภาพดี สำหรับสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 12

1. เดินต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 2,500 ก้าว แล้วค่อย ๆ เพิ่มวันละ 250 ก้าว จนกระทั่งถึง 8,000 ก้าว หรือ 10,000 ก้าวต่อวันหรือให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. งดการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน กินขนมหวาน ลดหรืองดรับประทานผลไม้หวานจัด และลดหรืองดอาหารที่มีรสเค็ม
3. ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง.....ทุกมื้อ



ด้วยความปรารถนาดี

จาก



ผศ. พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย

ผศ. ดร. นงลักษณ์ เมธากาญจนศักดิ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ขอเป็นกำลังใจให้ท่านออกกำลังกาย

เพื่อการมีสุขภาพดี

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

1. แพทย์หญิงภรณ์ พรวัฒนา โรงพยาบาลหนองคาย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เจียมจิต แสงสุวรรณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฬารัตน์ โสตะ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา ดาราศักดิ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. พันจ่าโทประดิษฐ์ สารรัตน์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย



