

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายสมหมาย นัยโมกษ์
ผู้อำนวยการสถานศึกษา ระดับ 8
โรงเรียนจารุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1
2. นางศิริลักษณ์ จิตต์ระเบียบ
นักวิชาการสาธารณสุข 7
กระทรวงสาธารณสุข
3. นายวุฒินันท์ พรมนิล
พยาบาลวิชาชีพ 7 วช.
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลราชทัณฑ์
4. นายอมรเทพ คุหาเรืองรอง
ศึกษานิเทศก์ 7
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1
5. นางสาวมนวีดี ประกายรุ่ง
นักวิชาการสาธารณสุข 6
กระทรวงสาธารณสุข

ภาคผนวก ข

รูปแบบการบูรณาการ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

แผนการจัดกิจกรรม

เรื่อง ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ด้านการให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้ นักเรียนที่ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถเผยแพร่ความรู้และเป็นแบบอย่างที่ดีในการรู้จักเลือกบริโภคอาหาร และ การปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายที่ถูกต้องในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 และนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1

วิธีการ

- บรรยายประกอบสื่อ วีดิทัศน์
- จัดนิทรรศการ
- เล่นเกม
- ฝึกปฏิบัติจริง
- ตอบคำถามชิงรางวัล

สื่อ

- วิดีทัศน์
- แผ่นพับ ใบปลิว
- รูปภาพเด็กและผู้ใหญ่อ้วน รูปภาพเด็กและผู้ใหญ่สมส่วน
- ตัวอย่างอาหารไขมันสูง
- อาหารและเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดโรคอ้วน
- อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ

เวลา

ใช้เวลาทุกวันศุกร์สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ในเวลา 8 สัปดาห์

แผนการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

สถานที่ โรงเรียนจารุศรบำรุง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
<p>ด้านโภชนาการ เมื่อจบกิจกรรมแล้วนักเรียนสามารถ</p> <p>1. บอกและแยกภาพเด็กและผู้ใหญ่อ้วนกับภาพเด็กและผู้ใหญ่สมส่วน รวมทั้งอาหารที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ถูกต้อง</p> <p>2. สามารถนำภาพต่าง ๆ จัดนิทรรศการได้</p>	<p>1. ความสำคัญของ ปัญหาและสาเหตุของการมีภาวะ โภชนาการเกินเกณฑ์</p>	<p>สัปดาห์ที่ 1 60 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ดูภาพเด็กและผู้ใหญ่ อ้วนกับภาพเด็กและ ผู้ใหญ่สมส่วนแล้วจัดภาพ ให้ เข้ากลุ่ม - เล่นเกมโดยจับเวลา แยกอาหารที่ทำให้เกิด โรคอ้วน - นำภาพกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคอ้วน และไม่อ้วนจัดบอร์ด จัดนิทรรศการ - สนทนา ชักถามแสดง ความคิดเห็น 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพเด็กอ้วนกับเด็ก สมส่วน - ภาพผู้ใหญ่อ้วนกับ ผู้ใหญ่สมส่วน - ภาพกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิด โรคอ้วน และไม่อ้วน - ภาพและตัวอย่าง อาหารจริงเครื่องดื่ม ที่ทำให้เกิด โรคอ้วน 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วม - การตอบคำถามและ การแสดงความคิดเห็น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
<p>3. นักเรียนสามารถบอกได้ว่าการมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มีผลกระทบต่อใครบ้าง</p> <p>4. นักเรียนสามารถนำภาพไปจัดนิทรรศการได้ตามความเหมาะสม</p>	<p>2. ผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์</p> <p>2.1 ผลกระทบทางด้านสังคมและจิตใจ</p> <p>2.2 ผลกระทบทางด้านสุขภาพร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - เติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาวเร็ว - โรคเบาหวาน - ไขมันในเลือดสูง - โรคความดันโลหิตสูง 		<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายประกอบการชมวิดีโอ - สรุปเนื้อหาสำคัญ - จัดบอร์ด - เล่นเกม - สนทนา ซักถาม ตอบปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> - วิดิทัศน์เรื่องสุขภาพดีเริ่มที่การกิน - เครื่องเล่นวิดีโอ - ทีวีสี - ภาพความผิดปกติจากโรคอ้วน - สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจ - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม - การตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
5. นักเรียนสามารถชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้	3. การดำเนินงานเฝ้าระวังติดตามทางโภชนาการเด็กนักเรียนในโรงเรียน	สัปดาห์ที่ 2 60 นาที	- ปฏิบัติกิจกรรมชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง - นำตัวเลขน้ำหนักส่วนสูงของตัวเองลงในกราฟเพื่อหาเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	- สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ - เครื่องชั่งน้ำหนัก - แถบวัดส่วนสูง - กราฟเพื่อหาเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	- สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินน้ำหนักตนเองด้วยกราฟเพื่อหาเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ได้ถูกต้อง
6. นักเรียนสามารถนำตัวเลขจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงลงในกราฟเพื่อหาเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	การที่จะทราบว่าเด็กนักเรียนคนใดมีภาวะโภชนาการเกินหรือไม่ทำได้โดยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง 3.1 การชั่งน้ำหนัก 3.2 การวัดส่วนสูง				
7. นักเรียนสามารถอ่านค่าและแปลผลจากกราฟได้	4. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 1-18 ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงที่ใช้พิจารณาภาวะโภชนาการเกินจัดทำเป็น 2 ลักษณะ				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
<p>8. นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปขยายผลให้คำแนะนำคนอื่นได้</p>	<p>คือ</p> <p>4.1 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย-หญิง</p> <p>4.2 ตารางตัวเลขแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง การวิเคราะห์และแปลผลในกรณีใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นเกณฑ์อ้างอิงให้นำส่วนสูงที่วัดได้ คูตามแนวนอนของกราฟว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งอ่านตรงกับน้ำหนักที่จุดใด</p> <p>ถ้าอยู่ในช่วงเริ่มอ้วนขึ้นไป ให้ถือว่าภาวะโภชนาการเกิน</p>		<p>- อ่านค่าและแปลผลได้เข้าใจแล้วนำไปขยายผลให้ผู้ปกครองและคนอื่นได้</p>	<p>- ตารางวิเคราะห์และแปลผล</p> <p>- แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย หญิง</p> <p>- ตารางตัวเลขแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>- สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรม</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
<p>9. นักเรียนสามารถจัดภาพอาหารต่างๆให้เข้าหมวดหมู่ได้</p> <p>10. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>1. การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์</p> <p>ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - พลังงาน - โปรตีน - วิตามิน - แร่ธาตุ - น้ำ 	<p>สัปดาห์ที่ 3</p> <p>60 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นเกมส์จัดภาพอาหารให้เข้าหมวดหมู่ - นำภาพอาหารแต่ละหมู่จัดบอร์ด - สรุป สนทนาซักถาม 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพอาหาร ผลไม้ต่างๆ - แผ่นพับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ของกรมอนามัย - กระทรวงสาธารณสุข - สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
	<p>2. หลักการบริโภคอาหารของเด็ก วัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์ การจัดอาหารสำหรับเด็ก นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์เป็นไปโดยง่าย จำเนก อาหารออกเป็น 6หมวด ควรได้ รับประทานอาหารให้ครบทุกหมวด ใน 1 วัน ดังนี้ หมวด นํ้านม หมวด ผัก หมวด ผลไม้ หมวด ข้าวและผลิตภัณฑ์จาก ข้าวและแป้ง หมวด เนื้อสัตว์และไข่ หมวด ไขมัน</p>				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
<p>11. นักเรียนสามารถ จัดซื้อ และภาพอาหารที่เหมาะสม สำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินเกณฑ์</p> <p>12. นักเรียนนำความรู้และ แผ่นพับใบปลิวให้ผู้ปกครอง และผู้สนใจรับรู้</p>	<p>1. การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ที่มีภาวะ โภชนาการเกินเกณฑ์ คำนึงถึงการเจริญเติบโตสมวัย ได้สัดส่วนมีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน การเล่น และการเล่นกีฬา ในการจัดอาหาร พ่อแม่ผู้ปกครอง และทางโรงเรียนควรตระหนักถึง</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหารที่มีพลังงานเหมาะสม ราคาประหยัด ถูกหลัก โภชนาการ และสุขภาพ - การแบ่งมืออาหาร อาจ แบ่งเป็น 3 มื้อ หรือ 4-5 มื้อ ได้พลังงาน ในแต่ละมื้อเฉลี่ย 1 ใน 3 ของพลังงานที่ต้องการ ใน 1 วัน 	<p>สัปดาห์ที่ 4 60 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่มคัดเลือกชื่อ และภาพอาหารที่เหมาะสม สำหรับเด็กวัยเรียนที่มี ภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์ - นำแผ่นพับ ใบปลิว ภาพและชื่ออาหารที่ เหมาะสำหรับเด็กวัย เรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินเกณฑ์ - จัดบอร์ดและนำแผ่น พับและใบปลิว ไปเผยแพร่ให้ผู้ปกครองและ ผู้ที่สนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - แผ่นพับ ใบปลิว - ชื่อและภาพอาหาร ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก วัยเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินเกณฑ์ - สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการร่วม กิจกรรม - การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
<p>13. นักเรียนสามารถเลือกอาหารรับประทานได้อย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์</p>	<p>อาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - เลือกลักษณะอาหารอย่างง่าย รสไม่จัด สีสันธรรมชาติ - เลือกอาหารรับประทานให้ได้หลากหลาย เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่างๆ ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน - งดขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว ซึ่งให้แต่พลังงานอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่เป็นประโยชน์ - งดอาหารไขมันสูง 	<p>สัปดาห์ที่ 5 60 นาที</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายประกอบภาพอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรงดรับประทาน - ช่วยคิดรายการอาหารที่มีไขมันสูง และไขมันต่ำ - สรุป สันทนา ซักถาม 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพอาหาร 5 หมู่ 6 หมวด ที่ควรรับประทานหลายๆ ชนิด - ภาพอาหารควรงด เนื่องจากมีน้ำตาลสูง - ขนมหวานสำเร็จรูปต่างๆ น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยวที่มีสีเข้มฉูดฉาด และมีเกลือสูง - สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการร่วมกิจกรรม - การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
14. สามารถบอกถึงการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้อง	<p>1 หลักในการลดน้ำหนัก การลดน้ำหนักที่ถูกต้องควรให้น้ำหนักค่อยๆลดสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัมไม่ควรเร็วเกินไปจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเจ็บป่วยได้ การที่จะทำให้น้ำหนักลดลง ทำได้โดยกินอาหารให้ได้พลังงานน้อยลงวันละ 500 กิโลแคลอรี ประกอบกับการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้น</p> <p>2. สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน แต่ให้ปริมาณน้อย โดยเฉพาะควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาลและไขมัน โดยเฉพาะขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลมผลไม้ที่มีรสหวานจัด อาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้นและอาหารทอดในน้ำมัน</p>	สัปดาห์ที่ 6 60 นาที	<p>- บรรยายพร้อมแผ่นพับใบปลิวเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี</p> <p>- นำไปเผยแพร่ให้กับผู้ปกครองและผู้สนใจทั่วไป</p>	<p>- แผ่นพับ ใบปลิว</p> <p>- สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ</p>	<p>- สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>- การตอบคำถาม</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
<p>15. บอกถึงการควบคุม น้ำหนักที่ถูกต้องร่วมกับการออกกำลังกาย</p>	<p>1. การอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัว เป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมซึ่งไม่ควรทำเป็น อย่างยิ่ง ควรลดอาหารที่ให้พลังงานที่ละน้อย โดยลดวันละ 200-500 กิโลแคลอรี จนร่างกายเกิดความเคยชิน แต่สารอาหาร โปรตีน และวิตามินไม่ควรลด โดยเสริมผัก และผลไม้ชนิดไม่หวานให้มากขึ้น</p> <p>2. รับประทานอาหารที่ประกอบด้วย วิตามิน บี ๖ อย่าง หลีกเลี่ยงอาหารทอด</p> <p>3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากควบคุมการรับประทานอาหารแล้ว จะทำให้ผลการลดน้ำหนักดีขึ้น เพราะจะเป็นการใช้พลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหารไม่มีการสะสมไขมันจากการที่ร่างกายใช้พลังงานไม่หมด</p>	<p>สัปดาห์ที่ 7 60 นาที</p>	<p>- บรรยายพร้อมแผ่นพับ ใบบลิวเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุม น้ำหนักอย่างถูกวิธี</p> <p>- นำไปเผยแพร่ให้กับ ผู้ปกครองและผู้สนใจทั่วไป</p>	<p>- แผ่นพับ ใบบลิว</p> <p>- สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ</p>	<p>- สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>- การตอบคำถาม</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	เวลา	กิจกรรม	สื่อ	การประเมินผล
16. บอกถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	<p>1. เด็กที่ไม่เคยได้ออกกำลังกายมาก่อน ต้อง ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ไป และทำอย่างสม่ำเสมอ ดีกว่าหักโหม การออกกำลังกายควรออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที ที่เพิ่งเริ่มต้นใหม่ ควรเริ่มเพียงระยะเวลาสั้นๆ 5-10 นาที แล้วเพิ่มขึ้นทุกๆ 2-4 สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อม</p> <p>2. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที</p> <p>3. ส่งเสริมให้มีงานอดิเรกที่ใช้พลังงาน ปานกลาง และมีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ</p> <p>3. ควรมีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมาก โดยออกกำลังกายระดับแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ เช่น เล่นกีฬาต่างๆ</p>	สัปดาห์ที่ 8 60 นาที	<p>- ดูวีดิทัศน์เรื่อง “กินพอดี ไม่มีอ้วน”</p> <p>- สนทนา แสดงความคิดเห็น</p>	<p>- วีดิทัศน์เรื่อง “กินพอดี ไม่มีอ้วน”</p> <p>- สื่อบุคคล ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ</p>	<p>- สังเกตการร่วมกิจกรรม</p> <p>- การตอบคำถาม</p>

เรื่องภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายได้ตามจริงตามหลักวิชาการ และปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัยถาวร
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกาย ทั้งในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงความสามารถในการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหา ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 คือ ชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1

วิธีการ

แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 อบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา 5 นาที เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวต่ออุณหภูมิในร่างกายที่เพิ่มขึ้น ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที จะด้วยท่ากายบริหาร การเดิน หรือการเล่นทักษะการกีฬาอย่างง่ายๆ จะช่วยให้การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้นและช่วย ป้องกันการบาดเจ็บ

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิกออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลา 20 นาที เป็นการฝึกที่ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ควรฝึกด้วยความเหมาะสมกับสภาพร่างกายเท่าที่จะทำได้ คือ ให้ความเหนื่อยในระดับปานกลาง ถึงหนัก ในระยะเวลา 10 นาทีขึ้นไปถึง 60 นาที แล้วแต่ความหนักหรือความแรงในการฝึก

ขั้นตอนที่ 3 ผ่อนคลายร่างกายอย่างน้อย 5 นาที หลังจากการฝึกฝนที่ทำให้หัวใจเต้น เร็วมาก ก่อนจะหยุดพักควรผ่อนหนักลงอย่างช้าๆ ด้วยระดับความหนักที่ค่อยๆ ลดลงจนความเหนื่อย เกือบเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งอาจใช้เวลา 5-10 นาที ตามสภาพร่างกายด้วยวิธีแบบเดียวกับขั้นตอน อบอุ่นร่างกาย

สื่อ

อุปกรณ์กีฬา ได้แก่ ลูกฟุตบอล ลูกวอลเลย์บอล ลูกบาสเกตบอล เชือกกระโดด เชือกชักกะเย่อ ไม้แบดมินตัน

เวลา

ใช้เวลาในการฝึกฝนการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อหนึ่งสัปดาห์ ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 1
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย- ขวา - ยกเข่าแตะศอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย- ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วง แอโรบิกออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือดควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- วิ่งเหยาะ - เล่นแบดมินตัน - กระโดดเชือก (เลือกเล่นได้ตาม ความสนใจ)	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลูก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว - ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้ม แตะท่า เหยียดข้อมือ	5 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 2
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย-ขวา - ยกเข่าแตะสอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย-ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือดควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- เดินแอโรบิก - ประกอบเพลง - ถีบจักรยาน - เล่นวอลเลย์บอล (เลือกเล่นตามความสนใจ)	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลูก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว - ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้มแตะท่าเหยียดข้ามรั้ว	5 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 3
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย ขวา - ยกเข่าแตะสอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย – ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือด ควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- วิ่งเหยาะ - ถีบจักรยาน - เล่นเกมที่ชอบ เช่น งูกินหาง - ปานกลางถึงหนัก	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลูก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว - ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้มแตะท่า - เหยียดข้ามหัว	5 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 4
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. ออบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย ขวา - ยกเข่าแตะศอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย – ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือด ควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- กระโดดเชือก - วิ่งเหยียบบอล - เล่นบาสเกตบอล (เลือกเล่นตามความสนใจ)	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลูก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว - ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้มแตะเท้า - เขยียดข้อมือ	5 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 5
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย ขวา - ยกเข่าแตะศอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย – ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือด ควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- เดินแอโรบิก - ประกอบเพลง - ชะกะเขยเขือก - เล่นวอลเลย์บอล (เลือกเล่นตามความสนใจ)	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลูก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว - ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้มแตะท่า - เขียดข้ามรั้ว	5 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 6
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย ขวา - ยกเข่าแตะศอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย – ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือด ควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- กระโดดเชือก - เล่นเกมที่ชอบ เช่น ขว้างลูกบอล - ไล่ตะกร้า - เล่นบาสเกตบอล	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลูก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว - ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้มแตะเท้า - เขยียดข้อมือ	5 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 7
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย ขวา - ยกเข่าแตะสอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย – ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือด ควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- ถีบจักรยาน - เล่นเกมที่ชอบ - เล่นเทเบิลเทนนิส (เลือกเล่นตามความสนใจ)	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลุก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว - ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้มแตะเท้า - เหยียดข้อมรั้ว	5 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักใน 1 วัน สัปดาห์ที่ 8
สำหรับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. ออบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานเพิ่มขึ้นในระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ เอ็น หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด	- เดิน - บิดเอวซ้าย ขวา - ยกเข่าแตะสอก - ก้มแตะปลายเท้า - สลับซ้าย – ขวา - กระโดดตบ - กายบริหาร	5 นาที
2. ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	เพื่อให้เกิดความทนทานของปอดและระบบไหลเวียนเลือด ควรฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นในระดับเหนื่อยปานกลางถึงหนัก	- ก้าวขึ้นลงเก้าอี้ - เล่นเกมลิงชิงบอล - เล่นฟุตบอล	20 นาที
3. ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกายในช่วงฝึกฝนจากการทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะเกือบปกติ	- เดิน - ลูก - นั่ง - ดันพื้น - ยืนเอียงตัว ด้านข้าง ซ้ายขวา - นั่งก้มแตะเท้า - เหยียดข้อมือ	5 นาที

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามในการวิจัย

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามในช่องว่างและกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง หน้าข้อความที่เกี่ยวกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. อายุ.....ปี
2. เพศ ชาย หญิง
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาที่.....
5. จำนวนสมาชิกครอบครัว ระบุ.....คน
6. ในครอบครัวนักเรียนมีใครอ้วนหรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - บิดา มารดา พี่ น้อง
 - อ้วนทั้งครอบครัว ไม่มีใครอ้วน
7. นักเรียนคิดว่าตัวเองมีรูปร่างอย่างไร
 - ผอม พอดี ท้วม อ้วน อ้วนมาก
8. รายได้ผู้ปกครองโดยเฉลี่ยต่อเดือน
 - ต่ำกว่า 5000 บาท 5000-9999 บาท
 - 10000-14999 บาท 15000 บาทขึ้นไป
9. นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนวันละกี่บาท
 - ต่ำกว่า 10 บาท 10-14 บาท
 - 15-19 บาท 20 บาทขึ้นไป
10. บุคคลที่มีหน้าที่ซื้อหรือประกอบอาหารในครัวเรือนของนักเรียนคือใคร
 - บิดา มารดา ป้า ลุง
 - ปู่ย่า ตายาย พี่สาว พี่ชาย
 - อื่นๆระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำด้านความรู้ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดข้อละ 1 คำตอบ

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1. อาหารที่ดีสำหรับคนทุกเพศทุกวัย คือ อาหารครบ 5 หมู่			
2. ในวันหนึ่ง ๆ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้ในปริมาณที่พอเหมาะ			
3. อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญน้อยที่สุด			
4. เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง มีโปรตีนซึ่งเป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรค			
5. โยอาหารจากพืชผักและผลไม้ ช่วยในการนำสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายได้			
6. โยอาหารมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายโดยช่วยป้องกันท้องผูก			
7. ผักดองและผักสดมีคุณค่าทางโภชนาการเท่าเทียมกัน			
8. การรับประทานอาหารรสจัดเป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะจะช่วยให้รับประทานอาหารได้มาก			
9. นอกจากอาหารหลัก 3 มื้อแล้ว ควรรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น โสม น้ำมันปลา วิตามินต่าง ๆ เป็นต้น			
10. การออกกำลังกายหมายถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง มีการยืดหดของกล้ามเนื้อนานเท่าไรก็ได้ตามต้องการ			
11. ในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์ออกกำลังกายเพียง 3 ครั้ง ครั้งละครึ่งชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว			
12. การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคืออบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกาย ผ่อนคลายร่างกาย			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. โรคหลายโรคมักมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม				
2. การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยาก				
3. น้าหนักตัวที่เหมาะสมตามวัยมีส่วนทำให้สุขภาพแข็งแรง				
4. การรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรคำนึงถึงคุณค่าอาหารมากกว่าความอร่อย				
5. การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อควรมีความหลากหลายของชนิดอาหาร เพื่อไม่ให้ขาดสารอาหาร				
6. ในแต่ละวันไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ				
7. ควรรับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมาก เนื่องจากมีการใช้พลังงานมาทั้งวัน				
8. อาหารที่ปรุงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง มีคุณค่าทางโภชนาการสูงควรรับประทานเป็นประจำ				
9. การรับประทานอาหารประเภทไขมันอาหารมากทำให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ				

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
10. ไม่จำเป็นต้องมีผักหรือผลไม้ในมื้ออาหารทุกมื้อ				
11. อาหารที่ทอดด้วยน้ำมันพืชไม่ทำให้อ้วน				
12. การรับประทานขนมหวานมาก ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าผลดี				
13. น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ จำเป็นสำหรับผู้ที่ทำงานหนัก และพักผ่อนน้อย				
14. ในวัยของนักเรียนไม่ต้องออกกำลังกาย เพราะร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว				
15. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาแต่ให้ประโยชน์คุ้มค่า				
16. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องกำหนดแล้ว แต่ความสามารถของแต่ละคน				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่นักเรียนเห็นว่ามีความสำคัญที่ต้องถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับตัวเอง ตามระดับความมากน้อยที่ต้องการ ในแต่ละช่องที่มีความหมายดังนี้

มาก	หมายถึง	นักเรียนถือปฏิบัติเป็นประจำ
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	นักเรียนยึดถือปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่จำเป็น
ค่อนข้างน้อย	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติเป็นครั้งคราว
น้อย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยยึดถือปฏิบัติเลย

ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ ให้ค่า และยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติ			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. ในวันหนึ่ง ๆ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และครบ 3 มื้อ				
2. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะและปริมาณเพียงพอ เป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติ				
3. การรับประทานอาหารต้องให้อิ่มมากทุกมื้อ				
4. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภท ปิ้งย่างทอด หรือ รมควัน				
5. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ และอาหารประเภทหมักดอง				
6. นักเรียนมีการอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที ก่อนออกกำลังกายจริงทุกครั้ง				
7. การออกกำลังกายที่ดีมีผลต่อสุขภาพ ต้องปฏิบัติสม่ำเสมอ				
8. การรับประทานอาหารประเภทผัก และผลไม้ เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปฏิบัติทุกวัน				

ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ ให้ค่า และยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติ			
	มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
9. การออกกำลังกายวันละ 20-30 นาที จะช่วยลด อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด				
10. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมัน ปนมากๆ ควรรับประทานเป็นประจำทุกวัน				
11. ขนมประเภททองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบฝอยทอง ข้าวเหนียวหมู ควรรับประทานหลังอาหารเย็นทุกวัน				
12. ควรดื่มนมอย่างน้อยหนึ่งแก้วเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ				
13. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ปอดและหัวใจให้ทำงานได้ดีขึ้น				
14. น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ ควรดื่ม เป็นประจำ				
15. นักเรียนปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย ของเจ้าหน้าที่ฝ่ายพลศึกษา				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ได้รับมาก	หมายถึง	นักเรียนได้รับประทานจำ สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างมาก	หมายถึง	นักเรียนได้เป็นส่วนใหญ่แต่ไม่เป็นประจำและไม่สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างน้อย	หมายถึง	นักเรียนได้รับเป็นครั้งคราว หรือ นาน ๆ ครั้ง
ไม่ได้รับเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยได้รับเลย

5.1 ความสะดวกที่นักเรียนจะสามารถซื้ออาหารต่าง ๆ เหล่านี้มาบริโภค

ชนิดของอาหาร	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. ข้าว				
2. เนื้อสัตว์จำพวก หมู เนื้อ ไก่				
3. ผลไม้				
4. ไข่				
5. นมสด				
6. ขนมขบเคี้ยว				
7. ขนมหวาน				
8. น้ำหวาน น้ำอัดลม				

5.2 ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งซื้ออาหารต่าง ๆ

สถานที่	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. แผงอาหารในโรงเรียน				
2. ตลาดนัด				
3. ศูนย์อาหาร				
4. ศูนย์การค้า				
5. ร้านอาหาร				
6. หาบเร่ แผงลอย				

5.3 ความสะดวกที่นักเรียนจะสามารถหาอาหารรับประทานเอง

ช่วงเวลา	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. แต่ละมื้อ				
2. แต่ละวัน				
3. แต่ละสัปดาห์				
ปัจจัยอื่น				
1. สถานที่ในการรับประทานอาหาร				
2. แหล่งที่ขายอาหาร				
3. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง				
4. ความสะดวกในการซื้ออาหาร				

5.4 การได้รับความสะดวกและสิ่งอำนวยความสะดวกของการออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อ	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. ชุมชนของนักเรียนมีสนามกีฬาหรือ ลานกีฬาให้ออกกำลังกาย				
2. ชุมชนของนักเรียนมีอุปกรณ์ ออกกำลังกายแก่สมาชิกในชุมชนเพียงพอ				
3. ผู้ปกครองของนักเรียนชักชวนให้ออก กำลังกายด้วยกัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ได้รับมาก	หมายถึง	นักเรียนได้รับประจำ สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างมาก	หมายถึง	นักเรียนได้รับเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำและไม่สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างน้อย	หมายถึง	นักเรียนได้รับเป็นครั้งคราว หรือ นาน ๆ ครั้ง
ไม่ได้รับเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยได้รับเลย

6.1 นักเรียนได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ
เหล่านี้ อย่างไร

สื่อ	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. วิทยุกระจายเสียง				
2. โทรทัศน์				
3. เสียงตามสาย				
4. หนังสือพิมพ์				
5. นิตยสาร วารสาร				
6. แผ่นพับ ใบปลิว				
7. โปสเตอร์ ป้ายประกาศ				
8. ในห้องเรียน				

6.2 นักเรียนได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้อย่างไร

บุคคล	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. ครู				
2. ผู้ปกครอง				
3. เพื่อน				
4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				

6.3 นักเรียนได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้อย่างไร

(แรงสนับสนุน หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นด้านข้อมูลข่าวสาร เงิน วัสดุสิ่งของ กำลังงาน หรือทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้ใช้ไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ)

บุคคล	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. ครู				
2. ผู้ปกครอง				
3. เพื่อน				
4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				

6.4 การได้รับนโยบายส่งเสริมในด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

ข้อความ	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1. การได้เข้ารับการสอนให้มี ความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมส่งเสริมในด้านการบริโภค อาหารจากโรงเรียน				
2. การได้รับข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ในด้านการบริโภคอาหาร จากโรงเรียน				
3. การได้รับการส่งเสริมสุขภาพในด้าน การบริโภคอาหารจากโรงเรียน				
4. การตรวจสุขภาพประจำปี				
5. การลงบันทึกสมุดสุขภาพ				

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามผลการดำเนินงานตามรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละคำมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติมาก	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติประจำสม่ำเสมอ
ปฏิบัติค่อนข้างมาก	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำ และไม่สม่ำเสมอ
ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติเป็นครั้งคราว นานๆ ครั้ง หรือทำงานเป็นส่วนน้อย
ไม่ได้ปฏิบัติ	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้ ปฏิบัติ
1. การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ				
2. การรับประทานอาหารเช้า ไม่เป็นมื้อ				
3. การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำอัดลม และอาหารกระป๋อง				
4. การรับประทานผักหรือผลไม้				
5. การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมูหนังไก่ หรือเนื้อติดมัน ไก่ทอด				
6. การรับประทานอาหารว่างประเภทมันฝรั่งทอด คุกกี้ แซมเบอร์เกอร์ ขนมเค้ก				
7. การเลือกรับประทานขนมหวานเช่นสังขยา ข้าวเหนียวมุล ไอศกรีมแทนผลไม้				
8. การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว				
9. การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว				
10. การดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือน้ำหวาน				
11. การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
12. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำ				

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ	นางสุทธิพร อรุณ
เกิดวันที่	8 ตุลาคม 2501
สถานที่เกิด	จังหวัดอุดรธานี
ประวัติการศึกษา	กศ.บ. วิชาเอกการประถมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดพิษณุโลก
ตำแหน่งปัจจุบัน	ครูชำนาญการพิเศษ ระดับ 8
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนจรรุศรบำรุง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต 1