



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)
ปริญญา

คหกรรมศาสตรศึกษา	อาชีวศึกษา
สาขา	ภาควิชา

เรื่อง การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้หนังสือ
 ภาพการ์ตูน

Enhancing Proper Eating Habits of Grade I Students through Cartoon Books.

นามผู้วิจัย นายณะกะวี ด่านลาพล

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชีพสมน รังสยาร, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(อาจารย์อังคณา อ่อนบุญเอื้อ, Ed.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(รองศาสตราจารย์สุรัชย์ จิวเจริญสกุล, ศศ.ด.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

โดยการใช้หนังสือภาพการ์ตูน

Enhancing Proper Eating Habits of Grade I Students through Cartoon Books

โดย

นายณะกะวี ดำนลาพล

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)

พ.ศ. 2555

นะกะวี ด้านลาพล 2555: การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา) สาขาหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัพพสมน รังสยาธร, Ph.D. 94 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 49 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ หนังสือภาพการ์ตูนส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี จำนวน 8 เล่ม และแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยเด็กวัยเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเป็นเพศชาย จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาบริโภคนิสัยที่ดีเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างพัฒนาบริโภคนิสัยที่ดีทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังบริโภคอาหาร ($\bar{X} = 9.57$, $\bar{X} = 5.57$, $\bar{X} = 3.88$, ตามลำดับ)

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า เด็กวัยเรียนชอบหนังสือภาพการ์ตูนที่ภาพประกอบมีสีสันสดใส มีภาพประกอบตามจินตนาการ และภาพตัวละครมีลักษณะเหนือจริง กลุ่มตัวอย่างคุ้นเคยและชื่นชอบการ์ตูนลักษณะเหนือจริงเพราะเคยเห็นตามสื่อโทรทัศน์และหนังสือการ์ตูนทั่วไป ซึ่งจะช่วยให้เด็กวัยเรียนเข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้น

Nakawee Danlapol 2012: Enhancing Proper Eating Habits of Grade I Students through Cartoon Books. Master of Arts (Home Economics Education), Major Field: Home Economics Education, Department of Vocational Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Shiepsumon Rungsayatorn, Ph.D. 94 pages.

The purposes of this study were to investigate and compare eating habits of grade I students concerning food choices, food consumption, and healthy habits before and after eating before and after attending enhancing proper eating habits through cartoon books activities. One group pretest-posttest design was employed to conduct an experimental research to a group of 49 grade I students. The research tools comprised 8 cartoon books that conveyed different aspects of eating habits and a habit test. Dependent sample t-test was employed for data analysis.

The results showed that more than half of the subjects were boys. The hypothesis testing revealed that the subjects gained higher score on their posttest, statistically significance. The results showed significant development of grade I students on food choices, food consumption, and healthy habits before and after eating ($\bar{X} = 9.57$, $\bar{X} = 5.57$, $\bar{X} = 3.88$, respectively).

The results of observation found that grade I students preferred cartoon books with colourful illustrations, imaginative pictures, and surreal characteristics. The subjects were familiar with and admired the surreal cartoon style as they usually have seen on television and general cartoon books which enhance them to easily understand the content.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จีฬสุมน รังสยาธร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ แก้ไข ข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์และให้ความช่วยเหลือในหลายสิ่งหลายอย่างจนกระทั่งลุล่วงไปได้ ด้วยดีมาโดยตลอด ขอขอบพระคุณ ดร. อังคณา อ่อนบุญเอื้อ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้ความกรุณาในการแก้ไขข้อบกพร่องและคำแนะนำต่างๆของวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ดร. อรพรรณ บุตรกัตติญ รองศาสตราจารย์ สุขุมาล เล็กสวัสดิ์ และนางลักขณา นานาวัน ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งนี้ขอขอบคุณโรงเรียนอนุบาลสกนนคร ที่ให้ความสะดวกในการ ทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นิสิตปริญญาโทสาขาคหกรรมศาสตร์ ศึกษา ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้มาโดยตลอด และทำให้การศึกษานิพนธ์นี้เต็มไปด้วย ความสุข

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับครอบครัวอันเป็นที่รักของผู้วิจัย ที่คอย ให้กำลังใจให้ความช่วยเหลือและให้การสนับสนุนด้านการศึกษาด้วยดีเสมอมา จนทำให้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดี และขอขอบพระคุณเพื่อนๆ จากสกนนครที่เป็นกำลังใจ มาโดยตลอดและอีกหลายท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้

นะกะวี ด้านลาพล

พฤษภาคม 2555

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(4)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	5
พัฒนาการของเด็กวัยเรียน	6
บริบทนิสัยของเด็กวัยเรียน	13
สื่อการสอนสำหรับเด็กวัยเรียน	21
สมมติฐานการวิจัย	26
กรอบแนวคิดการวิจัย	27
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	29
การสร้างและทดสอบเครื่องมือ	30

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	41
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	42
ผลการวิจัย	42
ข้อวิจารณ์	58
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	63
สรุปผลการวิจัย	63
ข้อเสนอแนะ	68
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	72
ภาคผนวก	75
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	76
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์	78
ภาคผนวก ค ตารางวัน-เวลา ในการทดลอง	81
ภาคผนวก ง แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย	83
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	94

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	กิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี	32
2	คะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหารและด้านสุขนิสัยก่อนและหลังบริโภคอาหาร	45
3	เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	49
4	เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	50
5	เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านวิธีการบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	50
6	เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการเลือกบริโภคอาหาร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	51
 ตารางผนวกที่		
1	กิจกรรมการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยการใช้หนังสือภาพการ์ตูน	82

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย	27
2	แผนการทดลอง One-Group Pretest-Posttest Design	35
3	บรรยากาศของห้องเรียนที่ใช้จัดกิจกรรม “ห้องเรียนสีเขียว”	38
4	การพูดคุยแนะนำตัวก่อนการร่วมกิจกรรม	39
5	การจับคู่อ่านหนังสือภาพการ์ตูน	39
6	ผู้วิจัยร่วมอ่านหนังสือภาพการ์ตูนพร้อมกับนักเรียน	40
7	นักเรียนร่วมตอบคำถามหลังจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน	40
8	ภาพสิ้นสุดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน	41
9	สื่อการสอนหนังสือภาพการ์ตูน	54
10	หนังสือภาพการ์ตูนการส่งเสริมการเลือกบริโภคอาหาร	55
11	หนังสือภาพการ์ตูนการส่งเสริมวิธีการบริโภคอาหาร	55
12	หนังสือภาพการ์ตูนการส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีก่อนและหลังบริโภคอาหาร	56

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
13	นักเรียนร่วมกิจกรรมการระบายสีหนังสือภาพการ์ตูน	56
14	นักเรียนแสดงผลงานการระบายสีหนังสือภาพการ์ตูน	57
15	นักเรียนยกมือตอบคำถามหลังการจัดกิจกรรมการสอน โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน	57

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

อาหาร เป็นปัจจัยหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ต้องการพลังงาน แหล่งที่จะให้พลังงานแก่มนุษย์ก็คืออาหาร ดังนั้นมนุษย์เราจึงมีความจำเป็นต้องบริโภคอาหาร อาหารที่มนุษย์บริโภคควรเป็นอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย นอกจากจะทำให้บุคคลผู้นั้นดำรงชีวิตอยู่ได้แล้ว ยังจะทำให้สุขภาพร่างกายของผู้นั้นแข็งแรงอีกด้วย (อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, 2545) ถ้าอยู่ในวัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโต อาหารจะช่วยให้เจริญเติบโตด้วย การเจริญและการพัฒนาการทั้งหลายที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มาจากประเภทและปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไป มีผลต่อพัฒนาการของสมอง รวมทั้งระบบต่างๆของร่างกายด้วย เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว อาหารก็ยังคงเป็นสิ่งจำเป็นอยู่ เพราะอาหารที่มนุษย์รับประทานเข้าไป ก็ยังคงเป็นส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายอยู่ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2547) ซึ่งการบริโภคอาหารนั้นมีความสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับทุกเพศทุกวัย รวมถึงเด็กวัยเรียนเช่นกัน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเรียนรู้การใช้ชีวิต รวมถึงพฤติกรรมบริโภค (วิภาวรรณ ปัญรัตน์, 2540) ซึ่งการเรียนรู้พฤติกรรมบริโภคด้วยตนเองทำให้เด็กเกิดปัญหาต่างๆเกี่ยวกับบริโภคนิสัยไม่เหมาะสมและอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียนได้ เช่น ปัญหาการไม่ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร ปัญหาเด็กรับประทานขนมและดื่มน้ำอัดลมมากเกินไป ปัญหาเด็กไม่รับประทานผักและผลไม้ ปัญหาการรับประทานขนมแทนการรับประทานอาหาร เป็นต้น (ทรงพล สุขสุเมธ, 2552) จากพฤติกรรมบริโภคดังกล่าวอาจส่งผลเสียต่อเด็กในหลายด้าน การเอาใจใส่ ส่งเสริม บริโภคนิสัยที่ดีของเด็กและเริ่มฝึกนิสัยการบริโภคอาหารที่ดีตั้งแต่วัยเรียนย่อมส่งผลดีต่อเด็กในวันหน้า

การส่งเสริมและปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กในวัยเรียนนั้น ต้องมีการส่งเสริมและเอาใจใส่ตั้งแต่เด็ก (จิรนนท์ ทับเนียม, 2543) บริโภคนิสัยที่ดีเป็นเสมือนพฤติกรรมที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน ในการตัดสินใจเลือกบริโภคสิ่งที่ให้ประโยชน์จากอาหารที่ได้มาถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและพัฒนาการที่ดีในทุกด้านของเด็กวัยเรียน ซึ่งสาเหตุที่จำเป็นต้องมีการปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้กับเด็กวัยเรียนนั้นเนื่องจากเป็นวัยที่เด็กสามารถ

เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว (เยาพา เดชะคุปต์, 2550) นอกจากนั้นเด็กวัยเรียนเป็นระยะที่เริ่มต้นเข้าโรงเรียน ไปสู่สังคมนอกบ้านเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวด้วยตนเอง มีพัฒนาการทางสติปัญญา ด้านการรับรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความสนใจ ความอยากรู้อยากเห็น สนใจสิ่งที่ถูกและผิด (สุชา จันทน์เอม, 2541) การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กวัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่ต้องอาศัยวิธีการสอนให้เด็กเกิดความเข้าใจในทางที่เหมาะสมโดยไม่รู้สึกว่าการตนเองกำลังถูกสอน การใช้สื่อการสอนประเภท การเล่านิทาน หนังสือภาพการ์ตูน จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ดังกล่าวได้รวดเร็ว เพราะการสอนด้วยนิทาน เป็นการฝึกทักษะการคิดส่งเสริมสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ (อารี พันธัมณี, 2546) ซึ่งสื่อการสอนประเภท หนังสือภาพการ์ตูนนั้น เปรียบได้กับมือที่สามของผู้สอน ช่วยเสริมให้การสอนน่าสนใจ สื่อการสอนจะช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ช่วยสร้างความเข้าใจให้ชัดเจนขึ้น และช่วยให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ตลอดจนจำได้นาน (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2550) ซึ่งเนื้อหาของหนังสือภาพหรือนิทานจะช่วยส่งเสริม ทักษะคิด และบริโภคนิสัยที่ดีให้กับเด็ก นำไปสู่ความเข้าใจและการปฏิบัติตามบริโภคนิสัยที่ดี จนเกิดเป็นพฤติกรรมติดตัวไปสู่ผู้ใหญ่อีก

จากความสำคัญของการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กในวัยเรียน โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนเป็นสื่อกลาง ผู้วิจัยจึงศึกษาว่าบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียนเป็นอย่างไร และการใช้หนังสือภาพการ์ตูนสอนบริโภคนิสัยแก่เด็กวัยเรียนจะมีผลต่อการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีแก่เด็กวัยเรียนหรือไม่ อย่างไร ซึ่งผลการวิจัยอาจใช้เป็นแนวทางสำหรับครู สถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการสอน โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีแก่เด็กวัยเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูน
2. เปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูน

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตเชิงเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะบริโภคนิสัยเด็กวัยเรียน ด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุนัขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร

ขอบเขตเชิงประชากร

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะเด็กชายและเด็กหญิง ที่มีอายุระหว่าง 6 – 7 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนอนุบาลสกลนคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยจะมีประโยชน์ดังนี้

1. ใช้เป็นแนวทางสำหรับครู สถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการจัดกิจกรรมการสอน โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคผักที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
2. ผู้ปกครองและผู้สนใจ สามารถนำผลการวิจัยเป็นแนวทางในการส่งเสริมบริโภคผักที่ดี สำหรับบุตรหลานที่อยู่ในวัยเรียน

นิยามศัพท์

บริโภคผัก หมายถึง พฤติกรรมของเด็กวัยเรียนในด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร ที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน ในการตัดสินใจเลือกบริโภค เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลานาน

หนังสือภาพการ์ตูน หมายถึง หนังสือรูปภาพมีสีสันสวยงาม ภาพคมชัด ภาพลายเส้น หรือภาพลักษณะการ์ตูนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร มีเนื้อหาไม่ซับซ้อน มีจำนวนหน้าไม่มาก

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีลำดับหัวข้อ ดังนี้ คือ

1. พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

- 1.1 ความสำคัญของเด็กวัยเรียน
- 1.2 ความต้องการและความสนใจของเด็กวัยเรียน
- 1.3 พัฒนาการทางร่างกาย
- 1.4 พัฒนาการทางอารมณ์
- 1.5 พัฒนาการทางสังคม
- 1.6 พัฒนาการทางสติปัญญา
- 1.7 พัฒนาการทางภาษา

2. บริโณคณิสัยของเด็กวัยเรียน

- 2.1 บริโณคณิสัย
- 2.2 ปัญหาบริโณคณิสัยของเด็กวัยเรียน
- 2.3 บริโณคณิสัยที่ดีของเด็กวัยเรียน

3. สื่อการสอนสำหรับเด็กวัยเรียน

- 3.1 ประเภทสื่อการสอน
- 3.2 สื่อการเล่นสำหรับเด็กวัยเรียน
- 3.3 การผลิตและการใช้หนังสือภาพ
- 3.4 ข้อควรคำนึงในการใช้สื่อการสอน

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เด็กเริ่มเข้าเรียนในการศึกษาภาคบังคับ จนถึงวัยที่เด็กเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศระยะที่สอง หรือมีลักษณะเพศทุติยภูมิ (secondary sex characteristic) ดังนั้น ช่วงอายุของเด็กวัยเรียน คือ อายุตั้งแต่ 6-13 ปีในเด็กหญิงและอายุ 6-14 ปีในเด็กชาย (ระวีวรรณ แสงฉาย, 2540)

ความสำคัญของเด็กวัยเรียน

เนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่เด็กจะต้องได้รับการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ขั้นพื้นฐานอันจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตต่อไปในอนาคต กับทั้งเป็นวัยที่ต้องฝึกทักษะที่จำเป็นหลายด้าน เช่น ทักษะในการเรียน อันประกอบไปด้วยการอ่าน การพูด การฟัง การเขียน ทักษะที่จำเป็นเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวในชีวิตประจำวัน และทักษะทางด้านสังคมในการที่เริ่มมีสังคมใหม่ในโรงเรียน เป็นต้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กจะต้องได้รับการฝึกฝนทักษะดังกล่าว โดยนักจิตวิทยา พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่มีความสนใจในสวัสดิภาพของบุคคลและชุมชนของคน ต่างเพิ่มความสนใจให้ความสำคัญขอวัยเด็ก จนกระทั่งมีผู้พูดกันอยู่เสมอว่า “เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” (the child is the father of the man.) และ “ชีวิตในวัย 6 ขวบแรกเป็นระยะที่สำคัญที่สุด” (the first six years of life are the most important.) (สุชา จันทน์เอม, 2541) ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับเด็กวัยเรียนนั้น ประเด็นในเรื่องความต้องการและความสนใจของเด็กวัยเรียนเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจ เนื่องจากจะทำให้เกิดความเข้าใจในเบื้องต้นเกี่ยวกับเด็กวัยเรียน

ความต้องการและความสนใจของเด็กวัยเรียน

ความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็กวัยเรียนนั้น มีความต้องการเช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นๆ ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของ Maslow ซึ่งประกอบไปด้วยความต้องการทางด้านร่างกาย ความรัก ความอบอุ่นใจ ความยกย่องนับถือ และความรู้เห็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งรายละเอียดของความต้องการแต่ละด้าน (ระวีวรรณ แสงฉาย, 2540) มีดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐานขั้นแรกตามทฤษฎีของ Maslow คือ ความต้องการทางด้านปัจจัยสี่นั่นเอง อันประกอบไปด้วยความต้องการอากาศบริสุทธิ์ น้ำที่สะอาด และอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้พลังเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อก่อให้เกิดความเจริญเติบโต ความสมบูรณ์ของร่างกาย โดยเฉพาะของเด็กวัยเรียนนี้ ต้องการอาหารที่มีคุณค่ามาก เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ใช้สมองในการเรียนมาก กับทั้งต้องใช้พลังในการดำเนินกิจกรรมและเล่นกีฬาต่าง ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องอาศัยอาหารที่มีคุณค่ามาก นอกจากนี้ เด็กวัยเรียนจะต้องได้รับการดูแลทางด้านสุขภาพอนามัยเป็นอย่างดี ประกอบด้วยการป้องกันโรคต่างๆ รวมทั้งโรคติดต่อในโรงเรียน การฉีดวัคซีน เมื่อถึงกำหนดเวลา การให้การดูแลรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยอย่างทันท่วงที หากเจ็บป่วยเรื้อรังหรือมีความพิการหลงเหลืออยู่ก็จะต้องให้การดูแลเพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้กลับคืนมาโดยเร็วและดีที่สุด โดยหลงเหลือความพิการไว้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ ในปัจจัยสี่ยังประกอบ ไปด้วยการที่เด็กมีเครื่องนุ่งห่มที่สะอาด และเหมาะสมกับสภาพอากาศ ในวัยเรียนนั้นเด็กจะเล่นสกปรกมอมแมมทุกวัน ดังนั้น จึงต้องเพิ่มการดูแลเกี่ยวกับความสะอาดให้กับเด็ก ปัจจัยที่สี่ซึ่งเป็นปัจจัยสุดท้าย คือ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก จะต้องสะอาด มีอากาศถ่ายเท มีสถานที่สำหรับให้เด็กได้ออกกำลังกายบ้างพอสมควร ที่สำคัญ ในเด็กวัยเรียนจะเป็นวัยที่เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงต้องสอนให้เด็กมีสำนึกของความปลอดภัยด้วย

นอกเหนือไปจากความต้องการด้านปัจจัยสี่อันเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่แล้ว เด็กยังต้องการการสนองตอบทางด้านพฤติกรรมต่างๆ เช่น ทางการเล่นไหว และทางประสาทสัมผัสต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีอันเป็นที่พึงปรารถนาต่อไป เด็กวัยเรียนจะมีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น อยากจับต้อง อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ อยู่ตลอดเวลา

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ความต้องการด้านนี้กล่าวคือ ต้องการที่จะได้รับความรัก และเป็นที่รัก ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการด้านจิตใจที่สำคัญ เด็กจะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองมีคนรัก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนในโรงเรียนก็ตาม เมื่อเด็กได้รับความรักมาอย่างเต็มที่สมบูรณ์ เด็กก็จะรู้จักที่จะแบ่งความรักของตนให้กับคนอื่นเป็นการตอบสนองเช่นกัน ถ้าเด็กไม่ได้รับความรักมาก่อน เขาก็จะไม่รู้จักพัฒนาทางด้านความรัก จะไม่รู้จักแบ่งปันความรักหรือของรักให้กับผู้อื่น เด็กจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว

ความต้องการทางด้านจิตใจที่สำคัญและเป็นพื้นฐานอีกประการหนึ่งในเด็กวัยเรียน คือ ความต้องการที่จะได้รับความปลอดภัยและอบอุ่นใจ มีจริยธรรมกลมกลืนในตัวของเขาเอง

และที่สำคัญคือ ต้องการความเป็นอิสระบ้างพอควร ความต้องการทางด้านนี้มีความสำคัญมากเช่นกัน ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจของเด็กนั้นขึ้นอยู่กับว่าเด็กมีทัศนคติต่อตนเองแค่ไหน มีความเชื่อมั่นในตนเองและรู้จักควบคุมตนเองได้แค่ไหน หากได้รับการตอบสนองอย่างถูกต้องเด็กจะพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกที่ควร สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

ความต้องการที่จะได้รับความยกย่องนับถือจากคนอื่นตามทฤษฎีของ Maslow นั้นอาจแยกออกมาเป็นความต้องการทางด้านสังคมได้ด้วย กล่าวคือ ความต้องการทางสังคมของเด็กวัยเรียน คือ การยอมรับของกลุ่ม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยเฉพาะ กลุ่มเพื่อนสำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ เด็กต้องการความชื่นชม นิยมชมเชย ซึ่งจะ让孩子มีความรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีสถานะทางสังคมที่ดี (social status) เป็นที่นิยมชมชอบของผู้อื่น ทำให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองและพยายามทำดีเพื่อผู้อื่นต่อไป นอกจากความต้องการทางด้านการยอมรับจากกลุ่มแล้ว เด็กยังต้องการแบบที่จะเรียนรู้และเลียนแบบ ซึ่งแบบอย่างนี้อาจเป็นพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนก็ได้

จะเห็นได้ว่าความต้องการของเด็กวัยเรียนนั้น ประกอบไปด้วยความต้องการ ทุกๆด้าน กล่าวคือ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นหน้าที่ประการแรกของพ่อแม่และครอบครัวที่จะสนองความต้องการเหล่านั้น และต่อมาจึงเป็นหน้าที่ของครูและโรงเรียนที่จะยึดถือแนวทางดังกล่าวเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กให้ถูกต้อง

การสนองความต้องการของเด็กวัยเรียน

พ่อแม่และครู ควรสนองความต้องการของเด็ก ๆ ดังนี้

1. ให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อเด็ก
2. เปิดโอกาสให้เด็กคบเพื่อนเพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานที่และบุคคลอื่นๆนอกครอบครัว
3. ฝึกให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตนเองและช่วยครอบครัว
4. ฝึกให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล
5. ส่งเสริมให้มีการเล่นและพักผ่อนที่เหมาะสม

ความสนใจของเด็กวัยเรียน

ความสนใจของเด็กขยายวงกว้างออกไป คือ เริ่มสนใจในบุคคลอื่นๆ นอกครอบครัว เช่น เพื่อนร่วมชั้น ครู โรงเรียน และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว ความสนใจของเด็กวัยนี้ คือ

1. เด็กสามารถเล่นเป็นกลุ่ม ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย สนใจเล่นกีฬา เล่นออกกำลังกาย เป็นส่วนใหญ่
2. เด็กสนใจเก็บสะสมรูป แสตมป์ สนใจการเลี้ยงสัตว์
3. เด็กสนใจการอ่านหนังสือ เพราะเริ่มมีความสามารถในการอ่าน เด็กชายมักชอบเรื่องการผจญภัย เรื่องเกี่ยวกับสัตว์ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นต้น เด็กหญิงมักชอบเรื่องเกี่ยวกับชีวิตที่บ้าน ธรรมชาติ เป็นต้น และทั้ง 2 เพศ ก็ชอบอ่านหนังสือการ์ตูน
4. เด็กชอบดูโทรทัศน์และฟังวิทยุ ชอบที่จะฟังและดูโฆษณา เป็นสิ่งที่ดึงดูดเด็กเป็นอย่างดี บางรายถึงกับรบกวนผู้ปกครองให้ซื้อของตามที่โฆษณา การฟังเพลงเด็กชอบเพลงที่มีจังหวะเร็ว

นอกจากศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและความสนใจของเด็กวัยเรียนแล้ว เราจำเป็นต้องทำการศึกษาพัฒนาการในด้านต่างๆ ของเด็กวัยเรียนด้วยเช่นกัน ซึ่งเด็กวัยนี้จะมีอายุประมาณ 6 - 10 ปี เป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของเด็กเพราะเป็นระยะที่เด็กจะต้องเข้าโรงเรียน จึงเรียกเด็กวัยนี้ว่า วัยเข้าโรงเรียน (school age) หรือวัยเข้ากลุ่มเพื่อน (gang age) ในวัยนี้เด็กควรพร้อมที่จะออกจากครอบครัวไปสู่สังคมนอกบ้านและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เช่น เรียนรู้ระเบียบกฎเกณฑ์ความประพฤติที่ต้องปฏิบัติในสังคม เพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานที่และบุคคลอื่นๆ นอกจากรอบครัวได้ ซึ่งพัฒนาการของเด็กวัยเรียน แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ได้ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางด้านสังคม พัฒนาการทางด้านสติปัญญา และ พัฒนาการทางด้านภาษา (ระวีวรรณ แสงฉาย, 2540; สุชา จันทน์เอม, 2541) โดยมีรายละเอียดดังนี้

พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development)

เมื่อเด็กชายอายุย่างเข้าปีที่ 6 อัตราความเจริญเติบโตจะช้าลงเล็กน้อย แต่ก็ยังเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายของเด็กจะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง ลำตัวแบน แขน ขา ยาวออก รูปร่างเปลี่ยนแปลงเข้าลักษณะผู้ใหญ่เข้าทุกที อวัยวะภายในและระบบหมุนเวียนของโลหิตเจริญเกือบเต็มที่ แต่หัวใจยังเจริญช้ากว่าอวัยวะเหล่านั้น มีฟันถาวรขึ้นแทนฟันน้ำนมเรื่อยๆ ฟันหน้ามักขึ้นก่อน ฟันกรามโผล่ฟันเหงือกขึ้นมาเพื่อเป็นตัวกันฟันหน้าซี่อื่นๆ ให้ขึ้นถูกต้องตามตำแหน่งของมัน ในระหว่างอายุ 6 ปีจะมีกรามบด 4 ซี่ สมอมีน้ำหนักรสูงสุด มีกระดูกข้อมือ 6 - 7 ชิ้น ยังไม่เจริญเต็มที่ ลักษณะของตายังไม่เจริญสูงสุด สายตายังเป็นสายตาวายอยู่ ตาและมือยังเคลื่อนไหวอย่างประสานกันไม่สะดวก เพราะการพัฒนาของกล้ามเนื้อไม่เท่ากัน กล้ามเนื้อตาของเด็กหญิงมักจะพัฒนาได้เร็วกว่าของเด็กชาย เด็กวัยนี้มีพลังงานมากจึงไม่อยู่นิ่ง ชอบทำกิจกรรมและทำอย่างรวดเร็ว ไม่ใคร่ใช้ความระมัดระวังมากนัก ทำให้ประสบอุบัติเหตุบ่อยๆ

ในระยะเริ่มต้นของวัยเด็กตอนกลางซึ่งเป็นระยะที่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน เด็กมักจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เรียกว่า “โรคเด็ก” (children diseases) เช่น คางทูม อีสุกอีใส หัด ปัจจุบันได้มีการป้องกันโรคที่รุนแรงและเป็นอันตรายมากสำหรับเด็กโดยการฉีดวัคซีน เพื่อให้ภูมิคุ้มกันโรค โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคไอกรน คอตีบ โปлио นิวโมเนีย และวัณโรค

พัฒนาการทางกายของเด็กวัยเรียนขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมต่อไปนี้

1. สภาพโภชนาการ โภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กอย่างยิ่ง เด็กจำเป็นต้องได้รับอาหารที่เพียงพอและมีสารอาหารครบถ้วน จำนวนแคลอรีที่ต้องการขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เด็กทำและขนาดโครงร่างของร่างกาย

2. ความสนใจในการเล่นกลางแจ้ง เด็กสนใจในการเล่นกลางแจ้ง และเปลี่ยนวิธีเล่นอยู่เสมอ ทำให้สามารถควบคุมการใช้กล้ามเนื้อและการทรงตัวได้ดีขึ้น

3. การฝึกทักษะในการใช้อวัยวะเคลื่อนไหว คือ การให้เด็กมีกิจกรรมทั้งทางกายและสมอง ซึ่งทำให้เด็กได้รับความพอใจ โดยการจัดเครื่องมือที่เหมาะสมและคำแนะนำให้เกิดทักษะ เพื่อให้สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

4. การไม่มีอวัยวะบกพร่อง การที่เด็กมีสภาพร่างกายเจ็บป่วยเสมอ ทำให้เด็กมีอารมณ์ไม่น่าคบ ดังนั้น จึงควรแก้ไขข้อบกพร่องของอวัยวะต่างๆที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยนี้ได้ เช่น การป้องกันฟันผุ เอาใจใส่ในเรื่องประสาทรู ประสาทตา และสภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

เด็กวัยเรียนได้ชื่อว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เพราะเด็กเมื่อเข้าโรงเรียนจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ในโรงเรียน หรือต้องเรียนรู้การปรับตัวจากประสบการณ์เก่าเข้ากับประสบการณ์ใหม่ เช่น ครู บทเรียน สถานที่ ตลอดจนระเบียบวินัย สิ่งแวดล้อมใหม่นี้ทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลง ทางอารมณ์ เช่น ในวัยเด็กตอนต้น เด็กแสดงความเอาใจตัวเอง ไม่รู้จักยังคิดและควบคุมความรู้สึกยังไม่ได้ ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (self-centered) มีการอิจฉาและขู่ว่าจะอารมณ์ไม่แน่นอน เด็ดขี้นเดี๋ยวร้าย เจ้าอารมณ์ หงุดหงิด เวลาเล่นกับเพื่อนมักจะไมยอมแพ้ ถ้าแพ้จะเสียใจมาก เวลาร้องไห้จะอาบ ไม่ชอบให้ผู้อื่นเห็น เวลาไม่พอใจจะหลบหนีจากสถานการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจ เวลาเกิดความเครียด จะแสดงออกโดยการกัดเล็บ แก้วงเท้า กัดดินสอ มักจะไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ชอบรับมากกว่าให้ รู้จักป้องกันตนเอง เช่น เวลาถูกถามปัญหาต่างๆ มักตอบว่า ไม่ทราบ หรือไม่พยายามตอบ มีความอยากรู้อยากเห็น เด็กมีการเรียนรู้มากขึ้น สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น จึงเปลี่ยนความรู้สึกที่ต้องการให้ผู้อื่นรักใคร่สนใจตัวเองแต่ผู้เดียว เป็นความรู้สึกที่ทำให้ผู้อื่นพอใจ รู้จักหาวิธีระงับความโกรธ เลิกกลัวสิ่งที่ไม่มีความจริง สัตว์และปรากฏการณ์ธรรมชาติ มากลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้จริง เช่น กลัวความอดอยาก กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี เป็นต้น

พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

เด็กวัยเรียน สังคมจะกว้างกว่าวัยเด็กตอนต้น เพราะได้รู้จักบุคคลอื่นนอกจากครอบครัวมากขึ้น เด็กจะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับกรอบที่รับรู้จากที่บ้าน ลักษณะสังคมของเด็กวัยนี้ จะเป็นไปอย่างไม่ว่างขวางนัก ถึงแม้ว่าเด็กเริ่มอยู่กันเป็นกลุ่ม แต่ก็ยังเป็นกลุ่มเด็กที่มีการเปลี่ยนหน้ากันอยู่บ่อยๆ มักจะมีลักษณะมารวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่จะต่างคนต่างเล่น วิธีการเล่นจะเปลี่ยนอยู่เสมอ ส่วนมากเด็กมักจะเอาใจตัวเองและต้องการเอาชนะผู้อื่น เมื่อเด็กโตขึ้นจะมีการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้ดีขึ้น กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเด็กมากขึ้น ดังนั้น จึงต้องยอมรับฟังและทำตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น เด็กชายชอบกิจกรรมที่มีโอกาสได้เคลื่อนไหวทั้งตัว ส่วนเด็กหญิงชอบกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้กำลัง

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กปรับตัวทางสังคมได้ดี คือ

1. ประสบการณ์ทางบ้าน เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีบรรยากาศอบอุ่นเป็นมิตร พ่อแม่แสดงความรักและยอมรับเด็ก ไม่ละเลยการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีแก่เด็ก จะทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น
2. สนามเด็กเล่น นอกจากจะเป็นสถานที่สำหรับวิ่งเล่นและทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานแล้ว ยังเป็นสถานที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ที่จะรักษาสีทธิของตนเองที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น
3. บทบาทของครู ครูในชั้นประถมศึกษาตอนต้นมีอิทธิพลอย่างมากที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมของเด็กในภายหน้า โรงเรียนเป็นสถานที่แห่งแรกที่ให้ประสบการณ์ชีวิตนอกบ้าน เป็นสถานที่ฝึกเด็กให้เรียนรู้การมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ฝึกการแก้ปัญหาของกลุ่ม ฯลฯ

พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development)

เด็กวัยนี้พัฒนาการทางภาษาเจริญอย่างรวดเร็ว ใช้ภาษาแสดงความรู้สึกได้ดีขึ้น เริ่มพัฒนาความรู้สึกทางด้านจริยธรรม และเริ่มมีความรับผิดชอบ เช่น สนใจสิ่งที่ถูกและผิด แต่ยังไม่เข้าใจลึกซึ้ง บางครั้งอาจทำความเข้าใจได้ทุกอย่างที่ไม่ได้ตั้งใจทำ ความสนใจ มีช่วงความสนใจสั้น ดังนั้นการมอบหมายงานให้ทำควรจะกำหนดให้ทำทีละขั้น ไม่ควรมอบให้ทำทีเดียวพร้อมกันหมด และมีการรับรู้เรื่องระยะทางและเวลา มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเวลาดีขึ้น เข้าใจเกี่ยวกับเวลา ฤดูกาล และระยะทาง

เด็กวัยนี้ความอยากรู้อยากเห็น มีความสนใจสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร ช่างสังเกต มีความพยายามทำสิ่งที่ตนสนใจให้สำเร็จและมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถวาดรูปโดยการสร้างความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้ และสามารถเล่าถึงรายละเอียดหรือข้อปลีกย่อยเกี่ยวกับภาพที่วาดได้ สามารถนำเอาสิ่งต่างๆ มาจัดเข้าด้วยกันอย่างมีเหตุผลได้ เช่น เวลาวาดรูปคน บ้าน ต้นไม้ หรือรถยนต์ จะไม่วาดบ้านอยู่ในอากาศ คนหัวกลับ หรือต้นไม้ตะแคงอย่างที่เคยวาด แต่จะวาดให้สิ่งต่างๆ ดังกล่าวอยู่ในเส้นตรงเดียวกัน

พัฒนาการทางภาษา (Language Development)

เด็กวัยเรียนสามารถพูดออกเสียงได้ชัดเจน แต่อักษรกล้ำจะต้องหัดพูดหลายๆครั้งจึงจะพูดได้ชัด การสนทนาจะเปลี่ยนจากการพูดแต่เรื่องของตัวเองและความเห็นของตนเองเป็นการพูดเกี่ยวกับการกระทำของคนอื่น การสนทนาเป็นเรื่องรูปธรรม คือ ต้องมีของจริงให้เห็นจึงจะเข้าใจ

อย่างไรก็ตาม เด็กวัยเรียนสามารถพูดคุยเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ เช่น สามารถกล่าวถึงบุคคลอื่นที่ไม่ได้อยู่ตรงหน้าได้ เนื่องจากเด็กมักจะต้องการพูดแสดงเหตุผลของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ จึงทำให้เกิดการขัดแย้งกันกับเพื่อนอยู่บ่อย ๆ

บริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน

บริโภคนิสัย

บริโภคนิสัย เป็นวิถีชีวิตหรือแบบแผนหนึ่งในพฤติกรรมของมนุษย์ที่สัมพันธ์กับเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นแบบแผนการบริโภคที่ได้รับการถ่ายทอดความเชื่อจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง จึงมีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมในขณะเดียวกัน ปัจจัยที่มีผลต่อบริโภคนิสัยยังประกอบไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติในชุมชนหรือสังคม เช่น ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพ ขนาดของครอบครัว และปัจจัยทางชีวภาพ เช่น ความหิว ความอยาก หรือรสชาติของอาหาร

บริโภคนิสัย คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เกี่ยวข้องกันในลักษณะ 3 มิติ ซึ่งประกอบด้วยบริโภคนิสัย (food consumption) ความชอบอาหาร (food preference) ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (food ideology) (พัชรภรณ์ อารีย์, 2542) โดยแยกออกเป็น

การบริโภคอาหาร (Food Consumption) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความต้องการอาหาร ซึ่งการแสดงออกนั้น อาจเป็นการแสดงออกทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร จำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน และทางด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อการบริโภค เช่น การชอบหรือไม่ชอบอาหาร การเลือกรับประทานอาหาร หากการเลือกรับประทานเป็นไปในทางที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการก็จะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค แต่หากเลือกบริโภคอาหาร

ที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หรือปัญหาภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ก็อาจเกิดขึ้นกับผู้บริโภคได้เช่นกัน

ความชอบอาหาร (Food Preference) หมายถึง ระดับความรู้สึกที่บุคคลมีต่ออาหารชนิดต่างๆ แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ ชอบและไม่ชอบ ความชอบอาหารเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลทำให้เกิดการบริโภคอาหารต่อไป แต่ละบุคคลมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความชอบอาหารที่บุคคลไม่เคยชินรสมาก่อน และแตกต่างกันไปตามเพศ เช่น เพศหญิงมีความชอบอาหารรสหวานเปรี้ยว เค็มและขม อาหารชนิดใดที่คุ้นเคยจะได้รับการยอมรับ มากกว่าอาหารชนิดที่ไม่คุ้นเคยและเพศหญิงมีความคุ้นเคยอาหารมากกว่าเพศชาย

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (Food Ideology) หมายถึง ทศนคติ ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และข้อห้ามต่างๆ ที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร ในแต่ละสังคมจะมีข้อกำหนดว่าอะไรบ้างที่ถือว่าเป็นอาหาร อะไรบ้างที่ไม่ถือว่าเป็นอาหาร และอาหารนั้นสามารถแยกประเภทดังต่อไปนี้

1. อาหารตามหลักประเพณี (Cultural Super-Foods) ข้าวเป็นอาหารหลักของคนในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อาหารหลักมีความสำคัญในแง่โภชนาการและกิจกรรมทางประเพณีต่างๆ อาหารหลักของคนในอเมริกากลางคือข้าวโพดและอาหารหลักของคนในประเทศแถบยุโรปตอนเหนือคือข้าวสาลี

2. อาหารแห่งเกียรติยศ (Prestige Food or Status Foods) ในทุกสังคมและวัฒนธรรมจะมีอาหารที่ถือว่าเป็นอาหารของคนชั้นสูงหรือความมีหน้ามีตา หรืออาหารเฉพาะพิธีสำคัญเท่านั้น ไม่ได้รับประทานเป็นอาหารประจำวัน เช่น ไก่กวาง จะมีการรับประทานเฉพาะวันขอบคุณพระเจ้า อาหารประเภทนี้จะมีราคาแพง และหายาก

3. อาหารที่แบ่งตามแนวคิดของร่างกาย (Body-Image Foods) ในแต่ละสังคมจะมีแนวคิดและความเชื่อพื้นบ้านเกี่ยวกับร่างกายของตน ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดด้านการแพทย์สมัยใหม่ โดยสิ้นเชิง เช่น อาหารแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ร้อนกับเย็น ซึ่งการแบ่งคุณลักษณะของอาหารดังกล่าวเป็นแนวทางเดียวกับการแบ่งธาตุในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเชื่อเกี่ยวกับสมดุลของธาตุทั้งสี่

4. อาหารที่แบ่งตามสภาวะร่างกายและสังคม (Physiological Group Food) อาหารบางชนิดถูกจำกัดให้สำหรับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น อาหารบางชนิดก็ได้รับการส่งเสริมให้รับประทานเฉพาะบางกลุ่ม

กล่าวโดยสรุป บริโภคนิสัย เป็นพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน ความเต็มใจ ในการตัดสินใจเลือกบริโภค ตลอดจนใช้ประโยชน์จากอาหารที่ได้มานั้น เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลานานโดยอาศัยประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิดได้รับอิทธิพลจากครอบครัว สังคม ฐานะทางสังคม เศรษฐกิจ สภาพภูมิศาสตร์ เชื้อชาติ และศาสนา

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียนที่พบมากกว่าวัยอื่นๆ คือ เด็กวัยเรียนขาดความรอบคอบ ในการเลือกบริโภคอาหาร มีวิธีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอ สาเหตุส่วนใหญ่ที่พบ (วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2538) คือ

1. เด็กวัยเรียนเลือกรับประทานอาหารน้อยหรือไม่รับประทานเลย เพราะพ่อแม่เตรียมอาหารให้ไม่ทันและเด็กต้องรีบไปโรงเรียน ซึ่งบางครั้งเด็กจะรีบรับประทานอาหาร รับประทานเพียงเล็กน้อย หรือไม่รับประทานเลย รวมไปถึงเด็กที่นอนดึกก็จะตื่นสายทำให้ไม่มีเวลา รับประทานอาหารเช้าได้เช่นกัน
2. เด็กวัยนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน ดังนั้นการรับประทานอาหารกลางวันนอกบ้าน จึงมีผลต่อการรับประทานอาหารของเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่นำเงินไปซื้ออาหารรับประทานเอง เนื่องจากเด็กไม่รู้จกซื้ออาหารว่า ชนิดใดจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เด็กบางคนจึงนำเงินไปซื้ออาหารที่ไม่มีคุณค่าเลย
3. เด็กเบื่ออาหารหรือ ไม่อยากอาหาร อาจเนื่องมาจากการถูกผู้ใหญ่บังคับให้รับประทานอาหารชนิดนั้น ชนิดนี้มากจนเด็กไม่อยากรับประทานอาหารนั้นเลย สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เด็กไม่อยากรับประทานอาหาร คือ สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว และเรื่องส่วนตัวของพ่อแม่เอง กล่าวคือ ถ้าชีวิตครอบครัวพ่อแม่มีความขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้ง หรือใช้เวลาส่วนใหญ่

ไปกับงานสังคม ลูกๆจะมีความรู้สึกว่าคุณค่าความอบอุ่น ชาติความรัก ความมั่นคงและขาดความสุข เด็กมักเกิดความเครียดทำให้ไม่อยากรับประทานอาหาร เบื่ออาหาร

4. เด็กมีนิสัยรับประทานอาหารยากหรือเลือกรับประทานอาหาร เมื่อถูกบังคับให้รับประทานอาหารเพราะกลัวการถูกทำโทษ เวลาของการรับประทานอาหารจึงเป็นเวลาที่ไม่มีความสุข การถูกบังคับให้รับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไร้ค่า พยายามต่อต้านโดยการไม่รับประทานอาหาร

5. กรณีที่เด็กมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือครอบครัว เด็กจะหาทางออกด้วยการรับประทานอาหาร ขดเขยจนกลายเป็นเด็กอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาที่น่าเป็นห่วงปัญหาหนึ่ง เพราะเด็กที่อ้วนในช่วงวัยนี้ จะมีการเพิ่มเซลล์ไขมันในอัตราที่สูง ทำให้มีปัญหาต่อการลดน้ำหนักเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

นอกจากปัญหาบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียนที่ยกตัวอย่างไปข้างต้น ปัญหาบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียนยังครอบคลุมไปถึง การเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร (จิรนนท์ ทับเนียม, 2543)

การเลือกบริโภคอาหาร

- ปัญหาการบริโภคอาหารที่มีสารพิษ สารปนเปื้อน เช่น ขนมหากดอง
- ปัญหาเด็กไม่รับประทานผักและผลไม้
- ปัญหาเด็กบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล แป้ง ไขมัน มากเกินไป
- ปัญหาเด็กบริโภคไขมันและดื่มน้ำอัดลมมากเกินไป
- ปัญหาการบริโภคขนมแทนการรับประทานอาหาร
- ปัญหาการบริโภคอาหารรสจัด เช่น รสหวานจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด

วิธีการบริโภคอาหาร

- การดูฉลากขณะรับประทานอาหาร
- การอมอาหารไว้ในปากโดยไม่เคี้ยวอาหาร
- การรับประทานอาหารด้วยมือเปล่า
- การดื่มน้ำขณะรับประทานอาหารมากเกินไป
- รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- การกระโดดวิ่งเล่นและพูดคุยขณะรับประทานอาหาร

สุขนิสัยที่ดีก่อนและหลังการบริโภคอาหาร

- การล้างมือทุกครั้งก่อนการบริโภคอาหาร
- การดื่มน้ำเปล่าในปริมาณที่พอเหมาะทุกครั้งหลังรับประทานอาหารเสร็จ
- ล้างมือทุกครั้งหลังบริโภคอาหาร
- การแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร

ในการศึกษาปัญหาบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียนยังมีการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมบริโภคของเด็กวัยเรียนที่ไม่เหมาะสมดังการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2547) ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรีพบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ถนอมรัตน์ ประสิทธิเมตต์ (2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 660 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานขนมสำเร็จรูป ทอฟฟี่ ลูกกวาดช็อกโกแลต เล่นจนลืมนับรับประทานอาหารเช้า นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ ร้อยละ 14.2 และพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รัตนา ศรีทองอ่อน (2547) ได้ศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยวของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลเมืองและชนบท จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ ชอบบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยว ร้อยละ 84.8 มีเพียงร้อยละ 15.2 ที่ไม่ชอบบริโภค ส่วนเหตุผลของการเลือกซื้อเพราะรสชาติอร่อยถูกปาก ร้อยละ 75.2 รองลงมาคือ การโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ ข่าวสารร้อยละ 54.8 และพ่อแม่ซื้อให้ร้อยละ 30.5 และพบว่า ความบ่อยของการซื้ออาหารว่างฯ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก

มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์ (2536) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ในชุมชนเมือง: ศึกษากรณีกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของคนวัยทำงานใน กรุงเทพมหานคร มีการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ไม่ได้สัดส่วนกัน บริโภคไขมันเกินพอในทุกกลุ่มอาชีพ ยกเว้นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน จึงมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคอ้วนและโรคอื่นๆตามมา ซึ่งถ้าไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้อง ในอนาคตอันใกล้สุขภาพของคนในกรุงเทพมหานคร ย่อมประสบปัญหารุนแรงมากขึ้นและยากที่จะแก้ไข แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะเรียนรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารและหาทางป้องกันได้

จากปัญหาเกี่ยวกับบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียนข้างต้นอาจส่งผลเสียและก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของเด็กในอนาคต จึงควรคำนึงถึงความสำคัญของการปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กวัยเรียน เนื่องจากการจะมีพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ จำเป็นต้องอาศัยการปลูกฝังที่ดีตั้งแต่เด็ก มีการส่งเสริมเกี่ยวกับบริโภคนิสัยที่ดี ถูกต้องให้แก่เด็ก เพื่อสุขภาพและอนาคตของเด็กต่อไป

บริโภคนิสัยที่ดีของเด็กวัยเรียน

การปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กวัยเรียนนั้น จำเป็นจะต้องอาศัยการปลูกฝังที่ดีตั้งแต่อายุ ยังน้อย เนื่องจากการจะมีพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ของเด็กนั้นมีส่วนจากการมีบริโภคนิสัยที่ดี และเหมาะสมด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมเกี่ยวกับบริโภคนิสัยที่ดีและเหมาะสมให้แก่เด็กวัยเรียน

จากความหมายบริโภคนิสัยที่ดีนั้น เป็นการปฏิบัติแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งแสดงออกทางการกระทำ เช่น การเลือกชนิดอาหารที่ดี สุขนิสัยที่ดีในการบริโภค ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี (ศิริพร โกสุม, 2549)

ส่วนในความหมายของบริโภคนิสัยที่ดีของเด็กวัยเรียน คือ พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนที่ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการโดยครอบคลุมถึง การกินให้ครบ 5 หมู่ และกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารหลัก 5 หมู่เป็นจุดเริ่มต้นที่คนไทย ใช้เป็นหลักยึดปฏิบัติในการกินอาหารตลอดมาซึ่ง “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย” ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กวัยเรียน (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว, 2548) มีดังนี้

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบถ้วน และเพียงพอับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือ กินอาหารซ้ำซากบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำและยังมีสารอื่นๆ เช่น โยอาหารแม้จะไม่ใช่สารอาหารแต่จำเป็นต่อร่างกายเนื่องจากมีประโยชน์ ทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และมีส่วนช่วยต่อการพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา

กินข้าวเป็นอาหารหลัก ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีแต่น้อยนั้น ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน ในปริมาณที่สูงกว่า เรากินข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ และไขมันจากสัตว์ จึงทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารอื่นๆเพิ่มเติมและหลากหลายในแต่ละมื้อ

กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุรวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพดี เช่น โยอาหารช่วยนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย และทำให้ลดการสะสมของสารเหล่านั้น โยอาหารช่วยในการขับถ่าย นอกจากนี้พืชผักและผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำ จะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงกันข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กกับผู้ใหญ่ ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้ฟันและกระดูกแข็งแรง นอกจากนั้นยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตสและวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และทำให้เนื้อเยื่อต่างๆทำหน้าที่ปกติ นมมีหลายชนิดมีทั้งรสจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกัน หญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกาย ส่วนวัยผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 35 ขึ้นไปควรดื่มนมที่ปราศจากไขมัน วันละ 1 แก้ว

กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ เป็นประจำ ปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้อย่างสม่ำเสมอทั้งคุณภาพ

และปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อและให้พลังงานกับร่างกายแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญได้แก่ ปลา ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต

ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดหรือเค็มจัด ถ้ากินอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสอาหารที่มักเป็นปัญหาและก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมากคือ รสหวานจัดและรสเค็มจัด ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน อย่างมากที่สุดไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน

การกินอาหารที่รสเค็มจัดจากเกลือโซเดียมและเกลือแอมโมเนียมมากกว่า 6 กรัมต่อวันหรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งความดันโลหิตนี้ยังสูงขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยกินผัก ผลไม้ หรือ กินน้อย การกินอาหารรสเค็มจัดยังมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร

ส่วนการเลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากอันตราย ซึ่งมีส่วนทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าหากอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรค สารพิษที่เป็นส่วนประกอบของอาหารเชื้อโรค สารเคมีจะทำให้อาหารด้อยคุณค่าลง และยังก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ อาหารปนเปื้อนอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น เชื้อโรค พยาธิ สารเคมี ซึ่งเกิดตั้งแต่กระบวนการปลูก การเลี้ยงสัตว์ อาจมีการใช้สารเคมี ใช้ปุ๋ยเคมี เพื่อเร่งการเจริญเติบโต ป้องกันศัตรูพืช การเก็บรักษา หรือ มีการแปรรูปอาหาร เพื่อถนอมอาหาร เพิ่มรสชาติและสีสรร เช่น การรับประทานอาหารหมักดอง นอกจากนั้นยังเกิดจากการสัมผัสและการกินอาหารที่ขาดสุขลักษณะที่ดี เช่น การรับประทานอาหาร ที่มีแมลงวันตอม

สุดท้ายดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์ เนื่องจากร่างกายต้องการใช้น้ำตลอดเวลาและน้ำภายในร่างกายของคนเราถูกขับถ่ายออกเป็นเหงื่อ ปัสสาวะและของเสียอื่นๆ ดังนั้น ร่างกายจึงต้องการน้ำเข้าไปทดแทน ปกติร่างกายต้องการน้ำวันละ 2 ลิตร โดยจะได้รับมาพร้อมกับอาหารและได้รับจากเครื่องดื่มหรือน้ำดื่มโดยตรง ถ้าขาดน้ำอาจเป็นอันตรายถึงแก่ความตายได้เร็วกว่าขาดสารอาหารชนิดอื่น ถ้าขาดน้ำเพียงร้อยละ 10

ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะเริ่มมีความผิดปกติ เช่น ผิวแห้งเหี่ยว กระหายน้ำมากๆ คอแห้ง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปัสสาวะน้อยถ้าขาดน้ำมากๆ อาจเกิดตะคริวและหมดสติไปได้

นอกจากข้อควรปฏิบัติข้างต้นแล้ว ครู ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กในวัยเรียนได้ฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติตามสุขบัญญัติในด้านอื่นๆ เพื่อเป็นการสร้างบริ โภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก (ทรงพล สุขสุเมธ, 2552) เช่น การล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง ตามวิธีที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ภาชนะที่สะอาด การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานอาหารด้วยช้อนและส้อมที่สะอาด เป็นต้น

ดังนั้นหากครู ผู้ปกครองได้เข้าใจถึงข้อปฏิบัติที่เหมาะสมในการด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร เพื่อช่วยส่งเสริมบริ โภคนิสัยที่ดี ให้แก่เด็กวัยเรียน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเด็ก การปฏิบัติตามบริ โภคนิสัยที่ดีย่อมส่งผลที่ดีแก่เด็กในระยะสั้นและระยะยาวต่อไป

สื่อการสอนสำหรับเด็กวัยเรียน

กระบวนการเรียนการสอนเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์ทางการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เมื่อผู้สอนหรือครู ตั้งจุดมุ่งหมายและจัดเตรียมเนื้อหาเพื่อสอนให้แก่ผู้เรียนหรือนักเรียนแล้ว ครูจำเป็นต้องจัดเตรียมสื่อ ที่จะเป็นตัวกลางการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ค่านิยม หรือทักษะที่ตนมีอยู่ในเรื่องนั้น ๆ ไปสู่นักเรียนด้วย

ประเภทสื่อการสอน

สื่อหรือตัวกลางที่ครูนำมาใช้ช่วยให้การถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ค่านิยม หรือทักษะที่ตนมีไปสู่นักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่า “สื่อการสอน” สื่อการสอนแบ่งออกเป็น 3 ประเภท (เบญจา แสงมลิ, 2542 อ้างถึง ชัยรงค์ พรหมวงศ์, 2533) คือ

1. **สื่อการสอนประเภทวัสดุ** หมายถึง สิ่งช่วยสอนที่มีการสิ้นเปลือง เช่น ซอล์ก ฟลิ้ม ภาพถ่าย ภาพยนตร์ สไลด์ เป็นต้น
2. **สื่อการสอนประเภทอุปกรณ์** หมายถึง สิ่งช่วยสอนที่เป็นเครื่องมือ ซึ่งได้แก่ เครื่องเสียง เช่น เครื่องรับวิทยุและเครื่องเล่นเทปบันทึกเสียง เครื่องฉาย เช่น เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะและ

เครื่องฉายภาพยนตร์ กับอุปกรณ์ที่ไม่ใช่ทั้งเครื่องเสียงและเครื่องฉาย เช่น กระดานดำ ม้าหมุน และ กระดานหก

3. สื่อการสอนประเภทวิธีการหรือกระบวนการ ได้แก่ การจัดระบบการสาธิต การทดลอง เกม และกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ครูจัดทำขึ้นแต่มุ่งให้นักเรียนเข้ามามีส่วนในการปฏิบัติ เช่น การเล่นเกมบทบาทสมมติ การจัดสถานการณ์จำลอง และการจัดศูนย์การเรียนรู้ เป็นต้น

แม้ว่าทั้ง 3 ประเภทจะเป็นสื่อการสอนที่ช่วยให้เกิดการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ค่านิยม หรือทักษะ ที่ครูมีไปสู่ให้นักเรียนได้ แต่การจะใช้สื่อเหล่านี้กับเด็กวัยเรียนให้ได้ ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ยังขึ้นอยู่กับลักษณะและชนิดของสื่อที่ผู้ใช้ต้องรู้จักเลือก ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาสาระของการสอน ที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องให้เหมาะสม กับลักษณะและความสามารถหรือพัฒนาการด้านต่างๆของเด็กด้วย

ความสำเร็จของโภชนาการศึกษาขึ้นอยู่กับความสามารถสอดคล้องความรู้และสร้าง การมีนิสัยที่ดีดังกล่าวให้เข้าถึงประชาชนให้มากที่สุด บทบาทหรือความสำคัญของสื่อทาง โภชนาการจะเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างที่สุดในฐานะ“เครื่องช่วย” ที่สามารถส่งเสริมความเข้าใจทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้นและรวดเร็วขึ้น สื่อทางโภชนาการศึกษาดังกล่าวควรจะเป็นสื่อที่มี ประสิทธิภาพสูงช่วยให้ประชาชน ทุกประเภท ทุกระดับ ศึกษาได้ทุกเวลา ไม่ควรมีข้อจำกัดใดๆไม่ว่าระยะเวลาของการเรียนรู้ สถานที่ศึกษา กลุ่มผู้เรียนผู้สอน ทั้งนี้เพื่อให้ความรู้เรื่องของโภชนาการ สามารถซึมซาบเข้าสู่ความเข้าใจและความสำนึกของประชาชนจนพัฒนาถึงขั้นนิสัยและสุขภาพ ที่สมบูรณ์ (ประหยัด สายวิเชียร, 2544)

กลุ่มเป้าหมายผู้รับสื่อเป็นกลุ่มบุคคลหรือบุคคลที่จะรับการสื่อสาร โดยการใช้สื่อ จากผู้ให้โภชนาการศึกษา ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายผู้รับสื่อจึงมีความสำคัญที่ผู้ให้โภชนาการศึกษา จะต้องเอาใจใส่และเข้าใจในลักษณะการรับสื่อของคนแต่ละกลุ่มเหล่านี้ สำหรับในการให้ โภชนาการศึกษานี้จะให้ความรู้ทางโภชนาการแก่คน 4 กลุ่ม (วิภาวี มณีเนตร, 2540) คือ

กลุ่มเด็กปฐมวัย อายุประมาณ 2 – 6 ขวบ

กลุ่มเด็กวัยเรียน อายุประมาณ 6 – 12 ขวบ

กลุ่มวัยรุ่น อายุประมาณ 13 – 18 ปี

กลุ่มผู้ใหญ่

กลุ่มเป้าหมายทั้ง 4 กลุ่มข้างต้นล้วนมีลักษณะการรับสื่อที่แตกต่างกัน ในการวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาสื่อการเรียนการสอนสำหรับเด็กวัยเรียนเท่านั้น โดยสื่อการเล่าเรื่องสำหรับกลุ่มวัยเรียนมี ลักษณะดังนี้ (วิภาวี มณีเนตร, 2540)

สื่อการเล่าเรื่องสำหรับเด็กวัยเรียน

หลักสูตรการประถมศึกษากำหนดกลุ่มผู้เรียนซึ่งมีอายุระหว่าง 6 – 12 ขวบ หรือเด็กวัยเรียน ให้เข้าเรียนในโรงเรียน โดยพิจารณาแล้วว่าเด็กวัยประถมศึกษาดังกล่าวจะต้องมีความพร้อมด้านต่างๆ มากขึ้นจนพอที่จะช่วยเหลือตนเอง ตลอดจนปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของชั้นเรียนและโรงเรียนได้ ด้านสติปัญญา สมอง ซึ่งรับรู้สิ่งต่างๆ ไปเพียงเล็กน้อยก็จำเป็นที่จะต้องได้รับการปลูกฝังและสะสมเนื้อหาวิชาการความรู้ เพื่อให้เข้าใจสิ่งรอบตัวอันจะเป็นประโยชน์พื้นฐานที่จะดำรงชีวิตต่อไป

ในทางโภชนาการศึกษาลักษณะทางประสบการณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนในระดับนี้ก็คือ การทำความรู้จักสิ่งรอบๆ ตัว เช่น ทดลองชิมอาหารทั้งชนิดที่หุงต้มแล้ว และชนิดที่ยังไม่ได้หุงต้ม ทั้งนี้เพื่อให้รับประทานอาหารเป็นและชอบอาหารหลาย ๆ ชนิด

จากประสบการณ์ดังกล่าวนับเป็นประสบการณ์ตรงจึงให้ความเป็นรูปธรรมมากที่สุด ตามทฤษฎีกรวยแห่งประสบการณ์ของ Edgar Dale และเป็นประสบการณ์ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวอันจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

จึงเห็นได้แล้วว่า การจัดโภชนาการศึกษที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนในระดับชั้นประถมศึกษา ยังไม่ควรเน้นเนื้อหาทางโภชนาการเท่าใดนัก ควรเน้นด้านการสร้างเจตคติที่ดีต่ออาหารและการหัดให้มีลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ ในการจัดประสบการณ์อาจมีการสอดแทรกและเปลี่ยนเจตคติบางอย่างให้เป็นไปในทางที่พึงปรารถนาด้วย ซึ่งสื่อการสอนที่มีส่วนช่วยให้การส่งเสริมทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคที่เหมาะสม และปรับปรุงบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กวัยเรียนจึงควรมีลักษณะการให้มองเห็นเป็นภาพ การบอกเล่า การยกตัวอย่าง เช่น การใช้หนังสือภาพ การเล่านิทาน เป็นต้น ซึ่งถือเป็นการจัดโภชนาการศึกษที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด

การผลิตและการใช้หนังสือภาพ

หนังสือภาพนั้นเหมาะสำหรับเด็กวัยเรียน สามารถทำได้หลายรูปแบบ ในขั้นของการวางแผนเนื่องจากเด็กวัยเรียน เป็นกลุ่มผู้เรียนที่มีพัฒนาการทางภาษาในระดับต่ำเพราะ เป็นช่วงวัยที่กำลังสะสมโน้ตศัพท์ของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว ดังนั้น วัตถุประสงค์ในการผลิตหนังสือภาพให้เป็นสื่อทางโภชนาการศึกษาศำหรับเด็กวัยเรียน จึงควรพิจารณาเสนอเนื้อหาในส่วนที่เป็นคำศัพท์ง่ายๆ เช่น ข้าว ขนมอบึง ขนมอบิน ก้วยเตี๋ยว ซึ่งอยู่ในหมวดหมู่ของอาหารหลักประเภทแป้งและน้ำตาล หรือ ส้ม มะม่วง สับปะรด อาหารหลักประเภทผลไม้ เป็นต้น

เมื่อได้วางแผนโดยกำหนดเนื้อหาและวัตถุประสงค์แล้ว ก็จะต้องมีการเตรียมการเพื่อพิจารณาและกำหนดว่ารูปแบบของหนังสือภาพนั้นจะมีลักษณะดังนี้ (วาโร เฟิงส์วส์ดี, 2543)

1. หนังสือที่เป็นแผ่นภาพต่างๆเย็บติดกันมีจำนวนหน้าเพียง 6 – 8 หน้า ลักษณะภาพของหนังสือเล่มนี้เป็นภาพมิติเดียวโดยการวาดหรือตัดจากปฏิทิน หรือหนังสือใดก็ได้มาทากาวติดให้มืเนื้อหาเป็นหมวดหมู่ตามที่กำหนดไว้ อาจมีชื่อคำศัพท์กำกับไว้ด้วยก็ได้ แต่ต้องเป็นตัวหนังสือที่มีขนาดใหญ่พอสมควร จึงจะเหมาะสำหรับเด็กระดับนี้
2. หนังสือภาพที่เป็นลักษณะเหมือนแผ่นพับ ภาพต่างๆในหนังสือจะเรียงรายต่อเนื่องกัน กั้นแบ่งด้วยรอยพับของแต่ละหน้า ไม่มีการเย็บตรึงเข้าเล่ม ภาพจะมีลักษณะเป็นมิติเดียวเช่นกันกับแบบที่ 1
3. หนังสือภาพแบบมิมิติ เป็นหนังสือภาพที่มีลักษณะคล้ายแบบที่ 1 แต่ภาพของแต่ละหน้าจะมีวิธีการทำให้ภาพดูต้งเด่นออกมาจากระนาบของหน้ากระดาษ

ข้อควรคำนึงถึงในการใช้สื่อการสอน

การใช้สื่อการสอนให้ถูกต้อง เป็นการใชที่มีประสิทธิภาพ ทำให้สื่อการสอนนั้นมีคุณค่าต่อผู้เรียน ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนการสอนอย่างแท้จริง การใช้สื่อการสอนจึงต้องคำนึงถึงข้อต่อไปนี้ (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2550)

1. การฝึกใช้ก่อนสอนเสมอ เพื่อความคล่องตัวในการสอน

2. การแสดงสื่อการสอนให้เห็นได้ชัดทั่วทั้งห้อง เช่น การยกภาพให้ผู้เรียนดู ควรยกให้สูงระดับอกของผู้สอนและอยู่ข้างหน้า พยายามยื่นชิดกระดานดำให้มากที่สุด โดยเฉพาะห้องที่มีช่องว่างเล็กน้อยระหว่างที่นั่งของผู้เรียนกับกระดานดำ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนที่นั่งหน้าสุดสามารถมองเห็นได้

3. การหาที่ตั้งวางแขวนสื่อที่มีขนาดใหญ่ และมีน้ำหนักเบา เช่น แผนภูมิ แผนที่ เป็นต้น ในจุดที่จะทำให้ผู้เรียนเห็นได้ชัดทั่วทั้งห้อง ไม่ควรยื่นถือแล้วอธิบาย จะทำให้ผู้สอนไม่คล่องแคล่วเท่าที่ควร และระหว่างที่ผู้สอนอธิบาย มักมีท่าทางเคลื่อนไหวไปมา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเห็นสื่อนั้นไม่ชัด

4. การใช้ไม้ยาวและมีปลายแหลมชี้ แผนภูมิ แผนที่ กระดานดำ แทนการใช้นิ้วมือ โดยที่ผู้สอนยื่นชิดไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อมิให้บังสายตาของผู้เรียนส่วนใดส่วนหนึ่งจากสื่ออื่นๆ

5. การนำสื่อการสอนมาวางเรียงกันไว้เป็นลำดับที่หน้าชั้นเรียนก่อนถึงเวลาสอน เพื่อสะดวกในการหยิบใช้ เช่น การใช้ภาพ หากภาพใดใช้ก่อนควรเรียงไว้ข้างบน เป็นต้น และควรจะจัดวางไว้ในลักษณะที่จะไม่หันเหความสนใจของผู้เรียนเมื่อยังไม่ถึงเวลาใช้ โดยคว่ำหน้าภาพหรือแผนภูมิที่ยังไม่ใช้ หรือนำหุ้नจำลองใส่ถุงหรือกล่อง เป็นต้น

6. การเลือกใช้เครื่องมือประกอบการใช้ให้เหมาะสม เช่น ถ้าต้องการจะติดแผนภูมิภาพแผนที่ ฯลฯ บนกระดานนิเทศ ควรใช้หมุดติด แต่ถ้าจำเป็นต้องติดบนกระดานดำก็ไม่ควรใช้หมุด ควรใช้ดินน้ำมัน หรือเทปกาวแทน และควรตัดเทปกาวเป็นชิ้นๆ โดยติดปลายข้างหนึ่งไว้กับแผนภูมิให้ครบทุกมุมเสียก่อน เมื่อจะใช้ก็สามารถติดกระดานดำได้เลย หรือตัดเทปกาวเป็นชิ้นๆ ขนาดที่ต้องการ แล้วติดไว้ที่ม้วนเทปกาวก่อน โดยไม่ต้องเสียเวลาตัดเทปกาวจากม้วนแล้วนำมาติดแผนภูมิ

7. ในบางกรณีควรมีการเตรียมผู้เรียนล่วงหน้าก่อนใช้สื่อการสอน เช่น ผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนมีการสังเกตในเรื่องใด ตอนใด ควรบอกให้ผู้เรียนทราบเสียก่อน ผู้เรียนจึงจะทำตามความประสงค์ของผู้สอนได้ เช่น การทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่ต้องการให้มีการสังเกตผล

8. การใช้สื่อการสอนให้คุ้มค่ากับที่ได้เตรียมมา และใช้อย่างทะนุถนอม กล่าวคือ พยายามใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เช่น ได้ใช้แผนภูมิแสดงส่วนประกอบของต้นไม้ในชั้นการสอนแล้ว ครูอาจจะใช้แผนภูมินั้นซ้ำอีกครั้งหนึ่งในชั้นสรุปบทเรียน แต่ต้องมีวิธีใช้ที่แตกต่างกับชั้นการสอน ผู้สอนควรใช้แผนภูมิเป็นสื่อช่วยอธิบายเนื้อหา จึงควรให้ผู้เรียนได้เห็นคำอธิบายประกอบแผนภูมินั้น ได้แก่ ราก ใบ หน่อ ฯลฯ แต่ถ้าใช้ในชั้นสรุปบทเรียน ผู้สอนควรหากระดาษแผ่นเล็กๆ ปิดคำอธิบาย เมื่อตั้งคำถามถามผู้เรียนในแต่ละส่วนของต้นไม้แล้ว จึงดึงออกเพื่อเฉลยคำตอบที่ละส่วน เพื่อจะได้วัดผลการเรียนในช่วงนั้นด้วย การใช้สื่อการสอนเช่นนี้ นอกจากจะทำให้ประหยัดแรงงานในการทำสื่อแล้ว ยังใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ และเป็นการใช้ที่บรรลุจุดมุ่งหมายของการสอนในแต่ละขั้นตอนด้วย

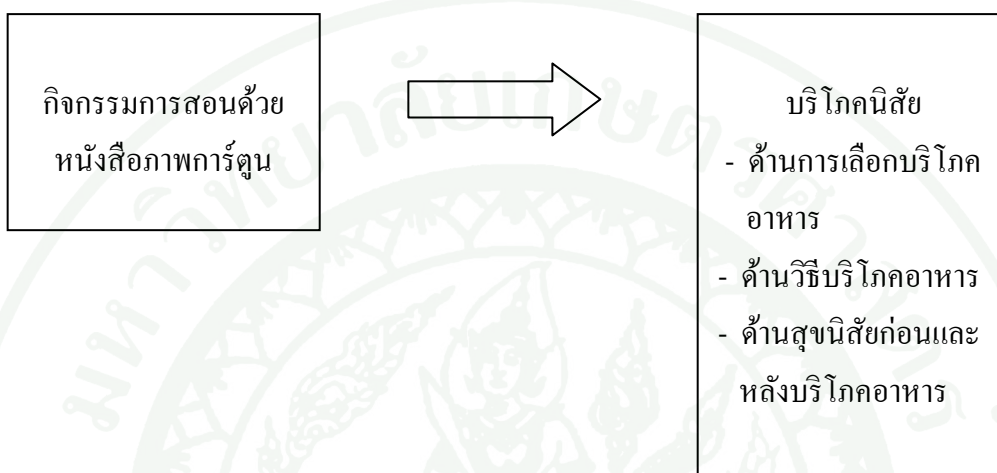
สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านวิธีการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้หนังสือภาพการ์ตูน เพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีของเด็กวัยเรียน โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนอนุบาลสกนคร ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกนคร โดยดำเนินการทำวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนอนุบาลสกนคร ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกนคร 6 ห้องเรียน จำนวน 300 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนอนุบาลสกนคร ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกนคร 1 ห้องเรียน จำนวน 49 คน

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) ด้วยวิธีจับสลาก จำนวน 1 ห้องเรียน โดยใช้กลุ่มที่มีอยู่ (intact group) จากทั้งหมด 6 ห้องเรียน ซึ่งทั้ง 6 ห้องเรียนไม่ได้จัดแบ่งห้องตามลำดับความสามารถในการเรียนรู้ จึงถือได้ว่านักเรียนทั้ง 6 ห้องเรียนมีความรู้ความสามารถใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือหนังสือภาพการ์ตูน และคำถามเกี่ยวกับบริโภคนิสัยประกอบภาพวาด โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. หนังสือภาพการ์ตูน เป็นหนังสือภาพที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร และสุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร จำนวน 8 เรื่อง โดยเป็นหนังสือภาพการ์ตูนที่ส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีด้านการเลือกบริโภคอาหาร จำนวน 2 เรื่อง ได้แก่ เรื่องขอชิมหน่อยอร่อยไหม มีเนื้อหาแนะนำรสชาติต่างๆของอาหาร ผลดีและผลเสียของการรับประทานอาหาร รสจัด การเลือกรับประทานผักผลไม้ เป็นต้น และเรื่องเราชอบผลไม้ที่สุด มีเนื้อหาแนะนำผลไม้ชนิดต่างๆ ประโยชน์ของการรับประทานผลไม้

ด้านวิธีการบริโภคอาหาร จำนวน 2 เรื่อง ได้แก่ เรื่องหนูนูปวดท้องจัง มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลเสียของการไม่ดื่มน้ำเปล่าหลังรับประทานอาหารเสร็จและผลเสียของการกระโดดวิ่งเล่นขณะรับประทานอาหาร และเรื่องกินอย่างถูกวิธี มีเนื้อหาแนะนำการรับประทานอาหารให้ตรงเวลา การใช้ช้อนและส้อมขณะรับประทานอาหาร เป็นต้น

ด้านสุขนิสัยก่อนรับประทานอาหาร จำนวน 2 เรื่อง ได้แก่ เรื่องเรื่องปูกปึกท้องผูกมีเนื้อหาเกี่ยวกับการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และเรื่องคิดอีกนิดนะนิดหน่อย มีเนื้อหาแนะนำการรับประทานอาหารให้ตรงเวลา

ด้านสุขนิสัยหลังรับประทานอาหาร จำนวน 2 เรื่อง ได้แก่ เรื่องมาแปรงฟันกันเถอะ มีเนื้อหาส่งเสริมการแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร การแปรงฟันให้ถูกวิธี และเรื่องสุขภาพดีแมน มีเนื้อหาแนะนำการแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร

สื่อที่ใช้ประกอบการสอนประกอบด้วย หนังสือภาพการ์ตูน ตัวอย่างจริงของผักและผลไม้ โดยมีเกณฑ์การเลือกหนังสือภาพการ์ตูน คือ เป็นหนังสือภาพการ์ตูนที่มีเนื้อหาส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี ซึ่งประกอบด้วย ด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหารและสุขนิสัยก่อนและหลังบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถสอนจบในการเล่า 1 ครั้ง ลักษณะเนื้อหาและตัวละครไม่ซับซ้อน ภาษาเหมาะสมสำหรับวัยเรียนตอนต้น จำนวน 8 เรื่อง

2. แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย เป็นคำถามเกี่ยวกับบริโภคนิสัยต่างๆ ประกอบภาพวาด และมีตัวเลือกให้เลือกตอบ 3 ตัวเลือก ซึ่งมีคำตอบถูกเพียง 1 ตัวเลือก โดยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย มีทั้งหมด 20 ข้อ แบ่งเป็นแบบทดสอบด้านการเลือกบริโภคอาหาร 10 ข้อ ด้านวิธีการบริโภคอาหาร 6 ข้อ ด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร 4 ข้อ ซึ่งคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ให้คะแนนโดยตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน คะแนนรวมสูงสุดของแต่ละด้านเท่ากับ 10 คะแนน 6 คะแนน และ 4 คะแนน ตามลำดับ

การสร้างและทดสอบเครื่องมือ

การสร้างและทดสอบเครื่องมือ มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

หนังสือภาพการ์ตูน

1. ศึกษาข้อมูลและสร้างหนังสือภาพการ์ตูนที่ส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีในการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร และสุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร ด้านละ 2 เรื่อง รวมทั้งหมด 8 เรื่อง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้หนังสือภาพการ์ตูนที่มีรูปแบบเป็นหนังสือแผ่นภาพต่างๆ ที่เย็บติดกัน เนื่องจากมีความทนทานและสะดวกในการใช้งานสำหรับเด็กนักเรียนที่มีจำนวนมากพอสมควร นอกจากนี้หนังสือภาพการ์ตูนที่มีรูปแบบเป็นหนังสือแผ่นภาพต่างๆ ที่เย็บติดกัน ช่วยให้เรื่องราวและเนื้อหาในหนังสือมีความต่อเนื่องกัน ทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ข้อพึงสังเกตและพิจารณาในการจัดทำหนังสือภาพสำหรับเด็กวัยเรียนก็คือ ต้องมีความแข็งแรงทนทานรูปภาพมีสีสันสวยงาม ภาพคมชัด อาจเป็นภาพเหมือนจริง ภาพลายเส้น หรือภาพลักษณะการ์ตูนก็ได้ แต่ต้องทำให้เกิดมโนทัศน์ของสิ่งของที่เป็นจริง

นอกจากนี้เนื้อหายังไม่จำเป็นต้องมากมายนัก มีจำนวนหน้าไม่มาก จนเด็กเบื่อ ที่สำคัญคือควรมีปริมาณหรือจำนวนเล่มที่มากสำหรับผู้เรียนหลาย ๆ คนและในการใช้หนังสือภาพเป็นสื่อทางโภชนาการการศึกษาสำหรับเด็กวัยเรียนอาจทำได้หลายวิธี เช่น ครูผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะให้เด็กก่อนเป็นต้นว่าสมุดภาพเรื่องผลไม้

2. นำหนังสือภาพการ์ตูนส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีทั้ง 8 เรื่อง เสนอผ่านความเห็นชอบต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องเหมาะสม และนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาตรวจสอบรายละเอียดของหนังสือภาพการ์ตูนและภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมตรงกับบริโภคนิสัยที่ดีในด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร (ตารางที่ 1)

3. นำหนังสือภาพการ์ตูนส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีปรับปรุงแก้ไขตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยนอกจากนี้ผู้วิจัยใช้สื่อประกอบการสอน โดยเน้นให้สอดคล้องกับคุณลักษณะของเรื่อง สื่อที่ใช้ประกอบด้วย ช้อนและส้อม 1 คู่ จาน 1 ใบ แก้วน้ำ 1 ใบ แปรงสีฟัน 1 อัน ยาสีฟัน 1 หลอด ผักกาดขาว 1 หัว แครอท 2 หัว แตงกวา 3 หัว กระหล่ำปลี 1 หัว คะน้า 1 ต้น แตงโม 1 ผล ส้มโอ 1 ผล แอปเปิ้ล 2 ผล กล้วย 2 ผล องุ่น 1 พวง ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ อย่างละ 1 ผืน เครื่องปรุงรสอาหาร ได้แก่ เกลือ น้ำตาล พริกป่น น้ำปลา

ตารางที่ 1 กิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี

ครั้งที่	เรื่อง	สื่อที่ใช้
1	การเลือกบริโภคอาหาร ขอชิมหน่อยอร่อยไหม? เราชอบผลไม้ที่สุด	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. ผักกาดขาว แครอท คะนํ้า แตงกวา กะหล่ำปลี แอ็บเปิ้ล แตงโม ส้มโอ กล้วย องุ่น 3 .เกลือ น้ำตาล พริกป่น น้ำปลา
2	สุขนิสัยก่อนการบริโภคอาหาร ปูกี้ก๊ากท้องผูก คิดอีกนิดนะนิดหน่อย	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ
3	วิธีการบริโภคอาหาร หนูนาน้อยปวดท้องจัง กินอย่างถูกวิธี	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. ช้อนและส้อม 3. จาน 4. แก้วน้ำ
4	สุขนิสัยหลังการบริโภคอาหาร มาแปรงฟันกันเถอะ สุขภาพดีแมน	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. แปรงสีฟัน 3. ยาสีฟัน

แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยที่ดี

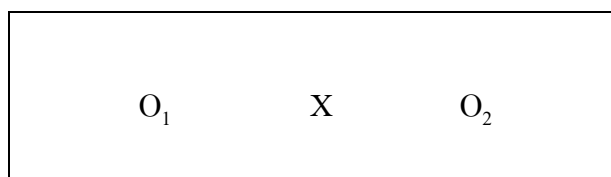
1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริโภคนิสัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน
2. ศึกษาเกี่ยวกับบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน ด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังบริโภคอาหารตามแนวของนิยามศัพท์ และศึกษาจากผู้มีประสบการณ์การสอนเด็กวัยเรียนตอนต้น
3. สร้างแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามสถานการณ์ที่รูปภาพประกอบคำถาม และให้ผู้ตอบเลือกคำตอบจากรูปภาพ และสร้างคู่มือประกอบการใช้แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย โดยมีคำสั่งและขั้นตอนในการทดสอบ ซึ่งแบบทดสอบมีจำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย
 - แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อ
 - แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านวิธีการบริโภคอาหาร จำนวน 6 ข้อ
 - แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านสุขนิสัยก่อนและหลังบริโภคอาหาร จำนวน 4 ข้อ
4. นำแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมในประเด็นที่ศึกษาและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และภาษาที่ใช้เหมาะสมตรงกับบริโภคนิสัยทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร
5. นำแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ตามความเห็นของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 6-7 ปี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนอนุบาลสกลนคร ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 49 คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยที่ดี ซึ่งแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

6. นำแบบทดสอบมาจัดทำสำเนาตามต้นฉบับจริง ใช้เป็นเครื่องมือในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยแจ้งไปยังผู้อำนวยการของโรงเรียนอนุบาลสกนนคร ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554
2. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างระหว่างวันที่ 3 – 11 พฤศจิกายน 2554 เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนดำเนินการทดลอง เพื่อป้องกันผลของการทดลองที่อาจเกิดจากสิ่งอื่น นอกเหนือไปจาก treatment (ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกุล และ สุภาพ นัตราภรณ์, 2549)
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อนทดลอง (Pretest) วัดบริโภคนิสัยในด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยจำนวน 20 ข้อ โดยดำเนินการในวันอังคารที่ 15 พฤศจิกายน 2554 เวลา 13.00 น.- 14.00 น.
4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้แผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design (ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกุล และ สุภาพ นัตราภรณ์, 2549) ดังภาพที่ 2



O_1 แทน คะแนนการทดสอบครั้งที่ 1

X แทน กิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนครั้งที่ 1-4

O_2 แทน คะแนนการทดสอบครั้งที่ 2

ภาพที่ 2 แผนการทดลอง One-Group Pretest-Posttest Design

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีแก่นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เวลาในการสอนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 4 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 8 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 16 พฤศจิกายน – 7 ธันวาคม 2554 ซึ่งผู้วิจัยได้ ดำเนินการจัดกิจกรรมตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 กำหนดวันและเวลาในการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนในวันพุธของทุกๆ สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งในแต่ละครั้งผู้วิจัยใช้หนังสือภาพการ์ตูน 2 เรื่อง โดยใช้เวลาในการ ดำเนินกิจกรรมประมาณวันละ 2 ชั่วโมง พัก 10 นาที เมื่อจัดกิจกรรมเสร็จ 1 เล่ม ช่วงเวลา 13.00 น.- 15.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 เรื่อง

ครั้งที่ 1 วันที่ 16 พฤศจิกายน 2554

การเลือกบริโภคอาหาร

1. เรื่องขอชิมหน่อยอร่อยไหม?

(พัก 10 นาที)

2. เรื่องเราชอบผลไม้ที่สุด

ครั้งที่ 2 วันที่ 23 พฤศจิกายน 2554

สุกนีสัยก่อนการบริโภคอาหาร

3. เรื่องปฏิกิริยาท้องผูก

(พัก 10 นาที)

4. เรื่องคิดอีกนิดนะนิดหน่อย

ครั้งที่ 3 วันที่ 30 พฤศจิกายน 2554

วิธีการบริโภคอาหาร

5. เรื่องหนูนาน้อยปวดท้องจัง

(พัก 10 นาที)

6. เรื่องกินอย่างถูกวิธี

ครั้งที่ 4 วันที่ 7 ธันวาคม 2554

สุกนีสัยหลังการบริโภคอาหาร

7. เรื่องมาแปร่งฟันกันเถอะ

(พัก 10 นาที)

8. เรื่องสุขภาพดีแมน

ผู้วิจัยทำการบันทึกพฤติกรรมของเด็กขณะทำการสอน ซึ่งใช้การสังเกตการณ์ขณะดำเนินกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนและใช้สื่อประกอบ ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมด้านความสนใจ ความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และทำการบันทึกพฤติกรรมดังกล่าวหลังการดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง

4.2 ขั้นตอนเตรียมการสอน

4.2.1 ผู้วิจัยพบอาจารย์ประจำชั้นห้องนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนวันทำการทดลองเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ทำการนัดหมายเวลาที่ใช้สำหรับจัดกิจกรรมการสอนและสถานที่ในการใช้จัดกิจกรรมการสอน โดยการใช้หนังสือภาพการ์ตูน

4.2.2 ผู้วิจัยเตรียมสื่อการสอนที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี จัดเตรียมสื่อประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน เช่น ผักและผลไม้ ซ้อนส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น

4.2.3 ผู้วิจัยจัดเตรียมของรางวัลเพื่อมอบให้แก่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคน และมอบให้ขณะดำเนินกิจกรรมการตอบคำถามและการร่วมสนุกหลังการร่วมกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน

4.3 ขั้นตอนการสอน

4.3.1 การแนะนำตัว เมื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าห้องเรียนที่จัดเตรียมไว้ โดยห้องที่ใช้จัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน คือ ห้องเรียนสีเขียว ซึ่งเป็นห้องเรียนที่ติดเครื่องปรับอากาศ โดยให้นักเรียนนั่งเรียงแถว แล้วหันหน้ามาทางผู้สอน เมื่อนักเรียนนั่งเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยทำการกล่าวสวัสดิการแนะนำตัวกับนักเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้พูดคุยทำความคุ้นเคยกับนักเรียนโดยพูดคุยประเด็นเกี่ยวกับเนื้อหาที่ใช้จัดกิจกรรม เช่น บริโภคนิสัยของนักเรียนด้านการเลือกบริโภคอาหาร ชอบรับประทานอาหารประเภทใด ชอบรับประทานผักหรือไม่ รับประทานอาหารกลางวันอร่อยหรือไม่ รับประทานกับอาหารประเภทใด เป็นต้น

4.3.2. การสอนก่อนการเริ่มต้นการจัดกิจกรรมการสอน ผู้วิจัยเน้นย้ำให้นักเรียนตั้งใจฟัง โดยบอกกับนักเรียนว่าจะมีการทดสอบหลังการร่วมกิจกรรมการสอนและมีการร่วมสนุกตอบคำถามเพื่อชิงของรางวัลเกี่ยวกับเรื่องที่สอนเพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและตั้งใจมากขึ้น ส่วนในการสอนผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งจับคู่กันเพื่อรับการแจกหนังสือภาพการ์ตูนหนึ่งเล่มต่อนักเรียน 2 คน ซึ่งผู้วิจัยอ่านหนังสือภาพการ์ตูนออกเสียงไปพร้อมกับนักเรียนระหว่างทำกิจกรรมการสอน ผู้วิจัยใช้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์พูดคุยและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ทำการสอนเป็นระยะๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและสนใจมากขึ้น โดยขณะอ่านหนังสือภาพการ์ตูนผู้วิจัยใช้น้ำเสียงและท่าทางประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูนให้สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง พร้อมทั้งแสดงสื่อตัวอย่างจริงประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน เช่น ซ้อนส้ม ตัวอย่างผักและผลไม้ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น

4.4 การสรุปเนื้อหา ในทุกๆกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ร่วมตอบคำถามเกี่ยวกับประเด็นเนื้อหาที่ทำการสอนแต่ละครั้ง เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน นอกจากนั้นยังเป็นการสรุปประเด็นสำคัญให้นักเรียนได้ฟังอีกครั้งหนึ่ง หลังจากการร่วมตอบคำถามเสร็จสิ้น ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนฟังอีกครั้ง โดยใช้การถามคำถามปลายเปิดท้ายเรื่องทุกครั้ง เช่น เวลารับประทานอาหาร

ต้องรับประทานอะไรให้เยอะๆ เป็นต้น โดยผู้วิจัยทำการสรุปและทบทวนเนื้อหาทุกครั้งหลังจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้ หนังสือภาพการ์ตูนจบหนึ่งเล่ม

5. ทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยวัดบริ โภคนิสัยในด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบวัด บริโภคนิสัย หลังจากทำการจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนครบทั้ง 4 ครั้ง แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย จำนวน 20 ข้อ โดยใช้แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยเป็นวันที่ 7 ธันวาคม 2554 เวลา 14.00 น. - 15.00 น. เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ภายหลังการจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือ ภาพการ์ตูนเรื่อง สุขภาพดีแมน

6. เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการวัดบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน มาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ



ภาพที่ 3 บรรยากาศของห้องเรียนที่ใช้จัดกิจกรรม “ห้องเรียนสีเขียว”



ภาพที่ 4 การพูดคุยแนะนำตัวก่อนการร่วมกิจกรรม



ภาพที่ 5 การจับคู่อ่านหนังสือภาพการ์ตูน



ภาพที่ 6 ผู้วิจัยร่วมอ่านหนังสือภาพการ์ตูนพร้อมกับนักเรียน



ภาพที่ 7 นักเรียนร่วมตอบคำถามหลังจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน



ภาพที่ 8 ภาพสิ้นสุดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบแล้วจึงวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังรายละเอียด

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
2. ข้อมูลด้านบริ โภคณิสัยของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. ทดสอบสมมติฐาน เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบการวัดบริ โภคณิสัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test
4. ข้อมูลการสังเกตการณ์ ทำการวิเคราะห์ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน ซึ่งการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชายมากกว่าครึ่ง (53.06%) และที่เหลือเป็นนักเรียนหญิง (46.94%) โดยมีการรายงานผลการวิจัยตามลำดับ เป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 บริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน

ตอนที่ 1 บริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร

จากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน ซึ่งการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร พร้อมใช้หนังสือภาพการ์ตูน และทำการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 2)

คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยก่อนการทดลอง

จากการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหาร มีคะแนนเฉลี่ย 7.18 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน ด้านวิธีการบริโภคอาหารมีคะแนนเฉลี่ย 4.37 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนนและด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารมีคะแนนเฉลี่ย 3.12 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน

เมื่อพิจารณาตามข้อคำถามเกี่ยวกับบริโภคนิสัยในการวัดบริโภคนิสัยแต่ละด้าน พบว่า ด้านการเลือกบริโภคอาหารในประเด็น ผลเสียของการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไป มีคะแนนสูงสุดโดยมีผู้ตอบถูก 49 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ด้านวิธีการเลือกบริโภคอาหารในประเด็น ผลเสียของการกระโดดวิ่งเล่นขณะรับประทานอาหาร มีคะแนนสูงสุด โดย มีผู้ตอบถูก 47 คน คิดเป็นร้อยละ 95.91 และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารในประเด็น วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง มีคะแนนสูงสุดโดยมีผู้ตอบถูก 45 คน คิดเป็นร้อยละ 91.83 (ตารางที่ 2)

ทั้งนี้คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยโดยรวมก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง คือ 14.71 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน

คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยหลังการทดลอง

จากการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหาร มีคะแนนเฉลี่ย 9.57 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน ด้านวิธีการบริโภคอาหารมีคะแนนเฉลี่ย 5.57 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารมีคะแนนเฉลี่ย 3.88 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน

เมื่อพิจารณาตามตัวอย่างสถานการณ์ในการวัดบริโภคนิสัยแต่ละด้าน พบว่า ด้านการเลือกบริโภคอาหารในประเด็น เหตุใดเราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในประเด็น รับประทานอาหารรสเปรี้ยวจะทำให้เกิดอะไร ในประเด็น การดื่มน้ำอัดลมบ่อยจะทำให้เกิดผลอย่างไร และ ประเด็น ผลเสียของการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไป มีคะแนนสูงสุด โดย มีผู้ตอบถูก 49 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ด้านวิธีการเลือกบริโภคอาหารในประเด็น ผลเสียของการกระโดดวิ่งเล่นขณะรับประทานอาหาร มีคะแนนสูงสุด โดย มีผู้ตอบถูก 49 คนคิดเป็นร้อยละ 100.00 และ ประเด็น ขณะรับประทานอาหารไม่ควรทำสิ่งใด มีคะแนนสูงสุด

โดยมีผู้ตอบถูก 49 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารใน
ประเด็นที่ วิธีล้างมือที่ถูกต้อง มีคะแนนสูงสุด โดยมีผู้ตอบถูก 49 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00
(ตารางที่2)

ทั้งนี้คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยโดยรวมก่อนการทดลองของ
กลุ่มตัวอย่างคือ 19.06 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน



ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย

(n = 49)

บริโภคนิสัย	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง			
	ตอบถูก		ตอบผิด		ตอบถูก		ตอบผิด	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ด้านการเลือกบริโภค								
อาหาร								
1. การรับประทาน								
อาหารให้ครบ 5								
หมู่	47	95.91	2	4.09	49	100.00	0	0.00
2. ผลเสียการ								
รับประทาน								
อาหารรสเปรี้ยว	29	59.18	20	40.82	49	100.00	0	0.00
3. ไม่รับประทาน								
อาหารที่มี								
แมลงวันตอม	25	51.02	24	48.98	39	79.59	10	20.41
4. การรับประทาน								
ผักและผลไม้	39	79.59	10	20.41	47	95.91	2	4.09
5. ผลเสียของการดื่ม								
น้ำอัดลม	40	81.63	9	18.37	49	100.00	0	0.00
6. ผลเสียของการไม่								
รับประทาน								
อาหาร	28	57.14	21	42.86	46	93.87	3	6.13
7. ผลเสียของการ								
รับประทานแป้ง								
และน้ำตาลมาก								
เกินไป	49	100.00	0	0.00	49	100.00	0	0.00

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 49)

บริโภคนิสัย	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง			
	ตอบถูก		ตอบผิด		ตอบถูก		ตอบผิด	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ด้านการเลือกบริโภค								
อาหาร								
8. ผลเสียการ รับประทานขนม กรุบกรอบมาก เกินไป	29	59.18	20	40.82	47	95.91	2	4.09
9. การรับประทาน ผักและผลไม้	38	77.55	11	22.45	48	97.95	1	2.05
10. ผลเสียของการ รับประทาน อาหารรสเค็มจัด	33	67.34	16	32.66	46	93.87	3	6.13
	คะแนนเฉลี่ย							
	7.18				9.57			
	SD							
	1.63							
					.65			

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 49)

บริโภคนิสัย	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง			
	ตอบถูก		ตอบผิด		ตอบถูก		ตอบผิด	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ด้านวิธีการบริโภค								
อาหาร								
13. การไม่กระโดด วิ่งเล่นขณะ รับประทานอาหาร								
อาหาร	39	79.59	10	20.41	49	100.00	0	0.00
14. การใช้ช้อนส้อม รับประทานอาหาร								
อาหาร	40	81.63	9	18.37	46	93.87	3	6.13
15. วิธีการ รับประทานอาหาร								
อาหารที่ถูกค้อง	27	55.10	22	44.90	47	95.91	2	4.09
16. ผลเสียการใช้มือ หยิบอาหารเข้า ปาก	31	63.26	18	36.74	37	75.51	12	24.49
17. ผลเสียการ กระโดดวิ่งเล่น ขณะ รับประทานอาหาร	47	95.91	2	4.09	49	100.00	0	0.00
18. ผลเสียของการ รับประทานอาหาร อาหารไม่ตรง เวลา	30	61.22	19	38.78	46	93.87	3	6.13
คะแนนเฉลี่ย		4.37			5.57			
SD		.91			.71			

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 49)

บริโภคนิสัย	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง			
	ตอบถูก		ตอบผิด		ตอบถูก		ตอบผิด	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<u>ด้านสุขนิสัยก่อน</u>								
<u>และหลังการบริโภค</u>								
<u>อาหาร</u>								
11. การล้างมือก่อน								
รับประทานอาหาร	32	65.30	17	34.70	45	91.83	4	8.17
12. วิธีการล้างมือที่								
ถูกต้อง	45	91.83	4	8.17	49	100.00	0	0.00
19. วิธีการป้องกัน								
พื้นที่ถูกต้อง	44	89.79	5	10.21	48	97.95	1	2.05
20. ผลเสียของการ								
ไม่ดื่มน้ำเปล่า								
หลังรับประทานอาหาร								
อาหาร	32	65.30	17	34.7	47	95.91	2	4.09
คะแนนเฉลี่ย		3.12				3.88		
SD		.83				.33		
คะแนนเฉลี่ยรวมบริโภคนิสัย		14.71				19.06		
SD		2.27				1.09		

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยนี้เป็นการจัดกิจกรรมการสอนบริโภคนิสัยที่ดีโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร สุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร ซึ่งผลการทดสอบตามสมมติฐานมีดังนี้

สมมติฐานที่ 1 เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 19.06$ และ $\bar{X} = 14.71$ ตามลำดับ) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ก่อนการทดลอง	49	14.71	2.27	-16.45	.000
หลังการทดลอง	49	19.06	1.18		

$p < .05$

สมมติฐานที่ 2 เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 9.57$ และ $\bar{X} = 7.16$ ตามลำดับ) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหาร
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ก่อนการทดลอง	49	7.16	1.66	-10.495	.000
หลังการทดลอง	49	9.57	.65		

p<.05

สมมติฐานที่ 3 เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านวิธีการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านวิธีการบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านวิธีการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 5.57$ และ $\bar{X} = 4.37$ ตามลำดับ) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านวิธีการบริโภคอาหาร
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ก่อนการทดลอง	49	4.37	.91	-9.015	.000
หลังการทดลอง	49	5.57	.71		

p<.05

สมมติฐานที่ 4 เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.88$ และ $\bar{X} = 3.12$ ตามลำดับ) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ก่อนการทดลอง	49	3.12	.83	-6.015	.000
หลังการทดลอง	49	3.88	.33		

$p < .05$

ตอนที่ 3 การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยการใช้หนังสือภาพการ์ตูน

การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ซึ่งการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร ในการวิจัยนี้ใช้หนังสือภาพการ์ตูนทั้งหมด 8 เรื่อง สัปดาห์ละ 2 เรื่อง โดยสัปดาห์สุดท้ายมีการทดสอบบริโภคนิสัย รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยในแต่ละครั้งใช้หนังสือภาพการ์ตูนให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่ทำการศึกษา

ผู้วิจัยทำการสังเกตและการสอบถามนักเรียนกลุ่มตัวอย่างขณะดำเนินกิจกรรมและหลังจัดกิจกรรมการสอน เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อหนังสือภาพการ์ตูนโดยสรุปความคิดเห็น ได้ดังนี้

ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อหนังสือภาพการ์ตูน

1. ภาพวาดประกอบหนังสือภาพการ์ตูน ภายในหนังสือภาพการ์ตูนที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน มีภาพวาดประกอบประมาณ 70% – 80% ของหนังสือภาพการ์ตูนทั้งหมด ซึ่งลักษณะภาพประกอบเป็นภาพวาดการ์ตูนลายเส้น

ที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่ทำการศึกษา โดยภาพวาดประกอบหนังสือการ์ตูนทั้ง 8 เล่ม ผู้วิจัยใช้ลักษณะการวาด การออกแบบตัวละครให้มีลายเส้นที่แตกต่างกันเพื่อสร้างความหลากหลายและไม่ให้เกิดความน่าเบื่อ ตัวอย่างเช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอมิมน้อยขอรอยไหม? เป็นการออกแบบตัวละคร ภาพอาหารในหนังสือให้มีความน่ารัก มีความเป็นภาพวาดการ์ตูนสูงโดยออกแบบให้ตัวละครเด็กชายและเด็กหญิง มีลักษณะหัวกลม โต ดวงตาเล็กๆ มีนิ้วมือที่สั้น ซึ่งแตกต่างกับภาพวาดประกอบในหนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง มาแปรงฟันกันเถละ ที่ออกแบบตัวละครให้มีลักษณะรูปร่าง และใบหน้าคล้ายกับคนมากกว่า เป็นต้น

จากการสอบถามพูดคุยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับภาพวาดประกอบหนังสือภาพการ์ตูน นักเรียนทั้งหมดมีความชื่นชอบในภาพวาดประกอบหนังสือภาพการ์ตูน และเมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนยกมือเพื่อลงคะแนนหนังสือภาพการ์ตูนที่ชอบมากที่สุด ผลการยกมือลงคะแนนมากที่สุดคือเรื่อง ขอมิมน้อยขอรอยไหม? และเรื่องสุขภาพดีแมน โดยนักเรียนบอกว่าหนังสือภาพการ์ตูนทั้งสองเล่ม มีภาพอาหารและภาพตัวละครน่ารัก และมีสีสันสดใส ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนชื่นชอบหนังสือภาพการ์ตูนที่เป็นภาพวาดตามจินตนาการ ตัวละครมีลักษณะรูปร่างใบหน้าแตกต่างจากลักษณะของคนจริงๆ

2. เนื้อหาของหนังสือภาพการ์ตูน นอกจากการคำนึงถึงภาพวาดประกอบภายในหนังสือภาพการ์ตูนแล้วสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยคำนึงถึงมากที่สุดในการจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนคือ เนื้อหาภายในหนังสือภาพการ์ตูน เมื่อทำการจัดกิจกรรมโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน นักเรียนอ่านเนื้อหาในหนังสือภาพการ์ตูนไปพร้อมกับผู้สอนโดยเป็นการอ่านออกเสียง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถอ่านออกเสียงไปพร้อมกับผู้สอนได้

โดยสรุปนักเรียนสามารถอ่านออกเสียงและเข้าใจในเนื้อหาเกิดการเรียนรู้และเข้าใจในทิศทางเดียวกัน ผลการตอบคำถามและพูดคุยปรากฏว่า นักเรียนช่วยกันตอบตอบคำถามด้วยความกระตือรือร้น นักเรียนส่วนใหญ่สามารถพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสือภาพการ์ตูนได้ ซึ่งพบว่าหนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอมิมน้อยขอรอยไหม? เป็นหนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนอ่านออกเสียงได้พร้อมเพียงกันมากที่สุด เข้าใจได้รวดเร็วที่สุด เนื่องจากตัวใช้หนังสือขนาดใหญ่ใช้คำเหมาะสมกับเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 และใช้ประโยคสั้น แต่หนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนยังมีการอ่านติดขัดและต้องแสดงท่าทางประกอบเพิ่มเติมคือ สุขภาพดีแมน เนื่องจากใช้ประโยคที่ยาวมากเกินไป ใช้คำที่นักเรียนไม่เข้าใจ

3. ขนาดและรูปเล่มหนังสือภาพการ์ตูน การจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนสำหรับเด็กวัยเรียนตอนต้นนั้น ขนาดและรูปเล่มของหนังสือภาพการ์ตูนต้องมีขนาดไม่เล็กและไม่ใหญ่เกินไป หากหนังสือภาพการ์ตูนมีขนาดเล็ก นักเรียนผู้อ่านไม่สามารถอ่านเนื้อหาและมองเห็นภาพวาดประกอบในหนังสือภาพการ์ตูนได้ชัดเจนทำให้ขาดความน่าสนใจ ส่วนหนังสือภาพการ์ตูนที่มีขนาดใหญ่เทอะทะ ก็ทำให้นักเรียนผู้อ่านไม่สะดวกในการพกไปโรงเรียน หรือพกไปอ่านกับเพื่อน

จากการสังเกตและพูดคุยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างขณะดำเนินกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างชื่นชอบหนังสือภาพการ์ตูนที่มีขนาดใหญ่ เห็นภาพประกอบชัดเจน และตัวหนังสือใหญ่อ่านได้ง่าย เช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง มาแปรงฟันกันเถอะ มีขนาด 8.27 นิ้ว $\times$ 11.69 นิ้ว หรือ ขนาด A4 ซึ่งเป็นขนาดมาตรฐานของหนังสือเรียน มากกว่าหนังสือภาพการ์ตูนเล่มที่เล็กที่สุดคือเรื่อง สุขภาพดีแมน มีขนาด 8.27 นิ้ว $\times$ 9.23 นิ้ว เป็นต้น

ส่วนการเข้ารูปเล่มต้องมีความคงทน ไม่ฉีกไม่หลุดง่าย ซึ่งการจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนในครั้งนี้ได้มีการเข้ารูปเล่มโดยการเย็บขอบด้านซ้ายมือและติดเทปกาว เมื่อนำหนังสือภาพการ์ตูนมาใช้ในการจัดกิจกรรมจริง ไม่พบปัญหาการขาดหรือหลุดของหนังสือภาพการ์ตูนแต่อย่างใด

ประเภทหนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนสนใจ

1. หนังสือภาพการ์ตูนที่มีวัยใกล้เคียงกับนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจพฤติกรรมบริโภคนิสัยที่ดีได้ ตัวอย่างเช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง หนูนาน้อยปวดท้องจัง ที่แนะนำไม่ให้กระโดดวิ่งเล่นขณะรับประทานอาหาร และเรื่อง ปู๊กปิ๊กท้องผูก ที่ส่งเสริมการดื่มน้ำเปล่าและการรับประทานผัก เป็นต้น

2. หนังสือภาพการ์ตูนที่มีภาพประกอบที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของนักเรียนที่แสดงออกมาในลักษณะภาพการ์ตูน ทำให้นักเรียนสนใจและสามารถเข้าใจได้ง่าย ตัวอย่างเช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอชิมหน้อยอร่อยไหม? และเรื่อง เราชอบผลไม้ที่สุด เป็นภาพของประเภทอาหารภาพของผลไม้ เป็นภาพการ์ตูนทำให้นักเรียนสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็น หรือเป็นภาพของตัวละครกำลังแสดงท่าทางต่างๆ คล้ายกับนักเรียน ตัวอย่างเช่น เรื่อง มาแปรงฟันกันเถอะ เป็นต้น

สื่อและทำทางประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนชอบ

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะใช้หนังสือภาพการ์ตูน พบว่า สื่อและทำทางประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ช่วยสร้างความสนใจให้แก่เด็กเรียนดังนี้

1. สื่อประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ผู้วิจัยใช้สื่อที่เป็นของจริงเพื่อแสดงตัวอย่างให้นักเรียนเกิดความสนใจและเข้าใจมากขึ้น เช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอมิมหน่อขอรอยไหม? และเรื่อง เราชอบผลไม้ที่สุด ผู้วิจัยนำ เปลือก น้ำตาล ผักและผลไม้บางชนิด มาเป็นตัวอย่างทำให้นักเรียนสนใจและตั้งใจฟังจนจบเรื่อง และเมื่อผู้วิจัยเล่าจบ นักเรียนอยากสัมผัสและขอมุมชิมของตัวอย่าง เป็นต้น

2. การแสดงทำทางประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ผู้วิจัยดำเนินเรื่องราวของหนังสือภาพการ์ตูน โดยใช้การแสดงทำทางประกอบการเล่าเรื่อง เช่น แสดงทำทางวิ่งเล่น ทำทางปวดท้องประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง หนูนานน้อยปวดท้องจัง แสดงทำทางไม่อยากกินผัก ทำทางปวดท้องประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ปุ๊กปิ๊กท้องผูก แสดงทำทางแอบกินขนม ทำทางวิ่งหลบซ่อน ทำทางการแปร่งฟันประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูนมาแปร่งฟันกันเถอะ หรือการแสดงทำทางการใช้ช้อนส้อม ทำทางการล้างมือ ประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน กินอย่างถูกวิธีและการแสดงทำทาง เปรี๊ยะ ทำทางปวดท้อง ท้องเสียประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ขอมิมหน่อขอรอยไหม? เป็นต้น โดยนักเรียนให้ความสนใจ ตั้งใจฟัง และผู้วิจัยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงทำทางเป็นตัวละครนั้นร่วมกับผู้วิจัย ซึ่งทำให้นักเรียนหลายคนมีความกระตือรือร้นและกล้าแสดงออกโดยการร่วมกิจกรรมในการใช้หนังสือภาพการ์ตูน



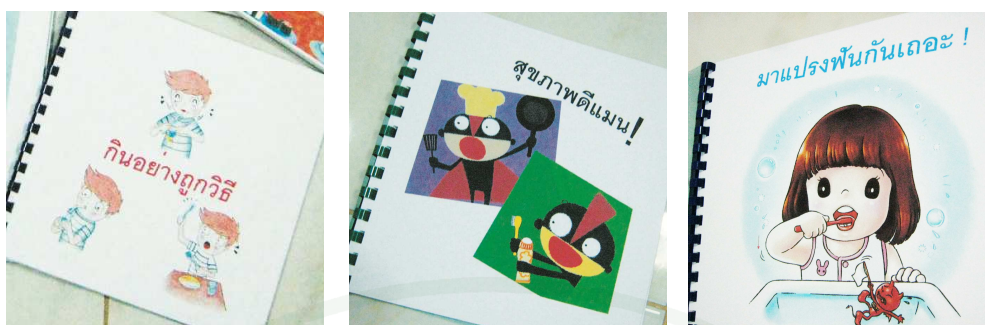
ภาพที่ 9 สื่อการสอนหนังสือภาพการ์ตูน



ภาพที่ 10 หนังสือภาพการ์ตูนการส่งเสริมการเลือกบริโภคอาหาร



ภาพที่ 11 หนังสือภาพการ์ตูนการส่งเสริมวิธีการบริโภคอาหาร



ภาพที่ 12 หนังสือภาพการ์ตูนการเสริมสุขนิสัยที่ดีก่อนและหลังบริโภคอาหาร



ภาพที่ 13 นักเรียนร่วมกิจกรรมการระบายสีหนังสือภาพการ์ตูน



ภาพที่ 14 นักเรียนแสดงผลงานการระบายสีหนังสือภาพการ์ตูน



ภาพที่ 15 นักเรียนยกมือตอบคำถามหลังการจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน

ข้อวิจารณ์

ผลจากการศึกษาเรื่องการส่งเสริมบริโภคนิสัยให้แก่เด็กในวัยเรียน โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน มีประเด็นข้อวิจารณ์ ดังนี้

เมื่อพิจารณาคะแนนก่อนการทดลอง พบว่า

จากแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหารพบว่าที่มีคะแนนต่ำมี 2 ประเด็นคือแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหารประเด็น ผลดีของการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีแมลงวันตอมซึ่งมีนักเรียนตอบถูก จำนวน 25 คน (51.02%) ตอบผิดจำนวน 24 คน (48.98%) เนื่องจากคำถามเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน คือ บางครั้งนักเรียนหลายคนรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมโดยไม่ตั้งใจ อาจเกิดจากความเคยชินจากการเลือกซื้อขนม หรืออาหารที่รอบบริเวณโรงเรียนเวลาหลังเลิกเรียนที่ไม่มีการปกปิดหรือป้องกันแมลงวันอย่างมิดชิด และแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านการเลือกบริโภคอาหารประเด็น ผลเสียของการไม่รับประทานอาหาร ซึ่งมีนักเรียนตอบถูกจำนวน 28 คน (57.14%) ตอบผิดจำนวน 21 คน (42.86%) เมื่อพิจารณาจากคำถามแล้วผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างอาจทราบเพียงว่านักเรียนควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่นักเรียนยังขาดความเข้าใจเรื่องผลเสียของการไม่รับประทานอาหาร ทำให้เกิดความสับสนในคำตอบ นอกจากนั้นแล้วจากการพูดคุยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ขณะทำการสอน ในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบทั้งสามมื้อ การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยทราบถึงผลเสียและไม่เคยเกิดอาการปวดท้องที่เกิดจากการไม่รับประทานอาหารด้วยตนเอง อาจทำให้ไม่สนใจผลเสียที่จะตามมาจากการไม่รับประทานอาหาร

ในแบบทดสอบบริโภคนิสัยที่ดีด้านวิธีการบริโภคอาหาร โดยแบบทดสอบด้านวิธีการบริโภคนั้นประเด็นที่มีคะแนนต่ำอยู่ 2 ประเด็นคือ ประเด็น สมมติเหตุการณ์ว่าใครรับประทานอาหารได้ถูกวิธีที่สุด ซึ่งมีนักเรียนตอบถูกจำนวน 27 คน (55.10%) ตอบผิดจำนวน 22 คน (44.90%) อาจเป็นเพราะเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยที่มีความซุกซน ต้องการเรียนรู้ ไม่อยู่นิ่ง ทำให้คิดว่าพฤติกรรม ที่นักเรียนปฏิบัติขณะรับประทานอาหาร เช่น การพูดคุย การวิ่งเล่น การหยอกล้อเป็นพฤติกรรมที่สามารถทำได้ขณะรับประทานอาหาร จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยของนักเรียน

ในด้านวิธีการบริโภคอาหารประเด็นที่ 15 มีคะแนนต่ำ และแบบทดสอบบริโภคนิสัยด้านวิธีการบริโภคประเด็น ผลเสียของการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาซึ่งมีนักเรียนตอบถูกจำนวน 30 คน (61.22%) ตอบผิดจำนวน 19 คน (38.78%) โดยปกตินักเรียนกลุ่มตัวอย่างอาจได้รับการสั่งสอนจากโรงเรียนและผู้ปกครองถึงข้อปฏิบัติของการรับประทานอาหารให้ครบสามมื้อ เข้า กลางวัน และ เย็น แต่ในกรณีของคำถาม เป็นลักษณะ ถามถึงผลเสียของการรับประทานอาหาร ไม่ตรงเวลา ซึ่ง บางครั้งนักเรียนอาจไม่ทราบถึงผลเสียนี้ จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยในประเด็นดังกล่าว มีคะแนนต่ำ

จากแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารพบว่า มีคะแนนต่ำ 1 ประเด็น คือ แบบทดสอบด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารประเด็น อาการของการไม่ดื่มน้ำเปล่าหลังรับประทานอาหาร พบว่ามีคะแนนต่ำ ซึ่งการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียนยังขาดความเข้าใจและไม่ปฏิบัติเป็นประจำ ตัวอย่างเช่น เร่งรับประทานอาหารเช้า เนื่องจากหิวเล่นมากกว่า สนใจเพื่อนหรือสิ่งรอบข้างมากกว่า หรือ เป็นการดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลมแทน การดื่มน้ำเปล่าจนกลายเป็นความเคยชิน โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการเช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นๆ ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของ Maslow ความสนใจของเด็กวัยเรียนขยายวงกว้าง เริ่มสนใจในบุคคลอื่นๆ เช่น เพื่อนร่วมชั้น และสภาพแวดล้อมต่างๆ รอบตัว (ระวีวรรณ แสงฉาย, 2540) จากพฤติกรรมข้างต้นอาจส่งผลให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสนใจสิ่งต่างรอบตัว การเล่นกับเพื่อนมากกว่าการรับประทานอาหารเช้าดื่มน้ำ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาคะแนนหลังการทดลอง พบว่า

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย เท่ากับ 14.71 ภายหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย เท่ากับ 19.06 กล่าวได้ว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีคะแนนเฉลี่ยบริโภคนิสัย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนกลุ่มตัวอย่างชอบฟังและอ่านหนังสือการ์ตูนซึ่งให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และตอบสนองความต้องการของนักเรียน กิจกรรมที่ใช้หนังสือภาพการ์ตูนเป็นสื่อ จึงเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบ การอ่านหนังสือการ์ตูนนิทาน เป็นการเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว เป็นการเรียนรู้จากการมองเห็น จากปากสู่หู เพื่อเอาไปสะสมไว้ในหัวใจและสมองให้เจริญงอกงามในความคิด (อารี พันธัมณี, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รดาพร สิมพรัญ (2547) ที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ก่อนและหลังเรียนของนักเรียน

ที่เรียนด้วยหนังสือการ์ตูน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ หนังสือการ์ตูนประกอบการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องชีวิตสัตว์ และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือการ์ตูน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องชีวิตสัตว์ หลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการเลือกบริโภคอาหารพบว่า แบบทดสอบด้านการเลือกบริโภคอาหารประเด็น *ผลเสียของการรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว* คะแนนและจำนวนนักเรียนที่ตอบถูกหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นสูงสุดจาก 29 คน (59.18%) เป็น 49 คน (100%) การที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ถึงผลเสียของการรับประทานอาหารรสเปรี้ยวจากการจัดกิจกรรมการสอน โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน ซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยผ่านสื่อการเรียนการสอนที่เข้าใจง่าย มีภาพการ์ตูนที่ทำให้นักเรียนสนใจ ประกอบกับสื่อการสอนตัวอย่างจริง พร้อมการแสดงท่าทางประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน จึงช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชีระวุฒิ สุวรรณภู (2549) เป็นการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่อง สิ่งเสพติด โดยการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนกับการสอนแบบปกติ ให้กลุ่มทดลองเรียนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนประกอบการสอนและกลุ่มควบคุมเรียนแบบปกติ ใช้เวลาสอน 12 คาบ เครื่องมือที่ใช้คือ แผนการสอนหนังสือภาพการ์ตูน และแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง สิ่งเสพติด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ใช้หนังสือภาพการ์ตูนสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการเรียนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาด้านวิธีการบริโภคอาหารเป็นที่น่าสนใจพบว่า แบบทดสอบด้านวิธีการบริโภคอาหารประเด็น *สมมติเหตุการณ์ว่าใครรับประทานอาหารได้ถูกวิธีที่สุด* คะแนนและจำนวนนักเรียนที่ตอบถูกหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นสูงสุดจาก 27 คน (55.10%) เป็น 47 คน (95.91%) เนื่องจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และทราบถึงวิธีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องผ่านการใช้สื่อการสอนที่เข้าใจง่ายทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ รัตรัตน์ แก้วแบน (2551) เป็นการสร้างหนังสือภาพการ์ตูนสำหรับประกอบการเรียนวันสำคัญทางพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 2 ห้อง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อเปรียบเทียบกับการเรียนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ใช้หนังสือภาพการ์ตูนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร คะแนนหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นสูงสุดคือ แบบทดสอบวัดด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร ประเด็น *ผลเสียของการไม่ดื่มน้ำเปล่า หลังรับประทานอาหาร* คะแนนและจำนวนนักเรียนที่ตอบถูกหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมาจาก 32 คน (65.30%) เป็น 47 คน (95.91%) เนื่องจากการจัดกิจกรรมการสอนในห้องเรียนนั้นหลากหลาย นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนประกอบ การตอบคำถาม การได้ลงมือปฏิบัติจริง การได้สัมผัสกับตัวอย่างจริงๆจากสิ่งที่เรียน การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ วิภาวี มณีเนตร (2540) ที่กล่าวถึงการจัดโภชนาการการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนในระดับชั้นประถมศึกษา ว่ายังไม่ควรเน้นเนื้อหาทางโภชนาการมาก ควรเน้นการสร้างทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการหัดให้มีลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในการจัดประสบการณ์ อาจมีการสอดแทรกและเปลี่ยนทัศนคติบางอย่างให้เป็นไปในทางที่พึงปรารถนาด้วย ซึ่งสื่อการสอนที่มีส่วนช่วยให้การส่งเสริมทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคที่เหมาะสม และปรับปรุงบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กวัยเรียนจึงควรมีลักษณะการให้มองเห็นเป็นภาพ การบอกเล่า การยกตัวอย่าง เช่น การใช้หนังสือภาพ การเล่านิทาน เป็นต้น ซึ่งถือเป็นการจัดโภชนาการการศึกษาที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด

ผู้วิจัยได้พิจารณาการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย 2 ประเด็นมีความเปลี่ยนแปลงน้อยมาก นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ได้ไม่ดีเท่าที่ควร หากพิจารณาคะแนนหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยผู้ที่ตอบถูกยังอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ซึ่งแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยประเด็น *ผลดีของการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีแมลงวันตอม* มีนักเรียนตอบถูกก่อนการทดลองจำนวน 28 คน (57.14%) และเมื่อหลังทดลองมีนักเรียนตอบถูกจำนวน 38 คน (79.59%) ซึ่งเพิ่มขึ้นน้อยมาก ดังที่ผู้วิจัยกล่าวข้างต้น ข้อคำถามเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นักเรียนหลายคนรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมโดยไม่ตั้งใจ ผู้วิจัยได้สังเกตการเลือกซื้ออาหาร ขนม หรือน้ำหวานของนักเรียนโรงเรียนอนุบาล สกลนคร พบว่า เวลาหลังเลิกเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะซื้ออาหารต่างๆ ที่รอบบริเวณโรงเรียน เป็นลักษณะร้านค้า รถเข็น และแผงลอย มีเป็นจำนวนมาก ซึ่งร้านเหล่านั้นพบว่ามีบางร้าน มีแมลงวันตอม และมีวิธีการประกอบอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เมื่อนักเรียนเกิดความหิวหลังเลิกเรียนจึงเลือกซื้อขนมจากร้านที่รอบบริเวณโรงเรียนนั้น จนมองเป็นเรื่องปกติโดยไม่คำนึงถึงผลดีและผลเสีย จึงส่งผลให้แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยที่ดีประเด็นดังกล่าว มีการเรียนรู้ที่ต่ำ และแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยประเด็น *ผลเสียการใช้มือหยิบอาหารเข้าปาก* นักเรียนเกิดการเรียนรู้อยู่ในเกณฑ์ต่ำมีนักเรียนตอบถูกก่อนการทดลองจำนวน 31 คน (63.26%) และเมื่อหลังทดลองมีนักเรียนตอบถูกจำนวน 37 คน (75.51%) จำนวนนักเรียนตอบถูกเพิ่มขึ้นน้อยมาก พฤติกรรมใช้มือหยิบอาหารเข้า

ปากถือเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียนตอนต้น เนื่องจากนักเรียนเคยชินกับการใช้มือในการหยิบจับสิ่งของขณะเล่น ไม่ว่าจะเป็นของเล่น ของใช้รวมไปถึงใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปาก นอกจากนั้นจากการสังเกตผู้วิจัยพบว่าแม่ค้าที่ขายอาหารบริเวณรอบโรงเรียนใช้มือหยิบจับอาหารและขนมด้วยเช่นกัน จนอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียน มองเห็นเป็นความเคยชิน

แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า แบบทดสอบด้านการเลือกบริโภคอาหารประเด็น *ผลเสียของการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากเกินไป* คะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่เปลี่ยนแปลง นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนตอบถูกต้องทั้งก่อนการทดลองและหลังทดลอง แสดงว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องที่ถามเป็นอย่างดี เมื่อพิจารณาแล้วครูและ ผู้ปกครองอาจเป็นผู้ที่ส่งสอนนักเรียนเป็นประจำ การได้รับการย้ำเตือนเรื่องของการรับประทานของหวาน ขนมหวานหรือการดื่มน้ำอัดลม ถือเป็นเรื่องที่ครูและผู้ปกครองมีความกังวลอันดับต้นๆ เนื่องจากการรับประทานลักษณะดังกล่าวจะส่งผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของบุตร และนักเรียนโดยตรง นอกจากนั้นนักเรียนมีประสบการณ์ตรงจากการเห็นตัวอย่างของเพื่อนร่วมชั้นที่มีน้ำหนักมาก หรืออ้วน ก่อให้เกิดอุปสรรคในการวิ่งเล่น กับเพื่อนเป็นต้น ซึ่งเด็กจะจดจำเป็นอย่างดีเนื่องจากเห็นตัวอย่าง

เมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า คะแนนแบบทดสอบบริโภคนิสัยหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอาจกล่าวได้ว่า การใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้ผลเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เด็กเกิด ความสนใจและเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูน

กล่าวโดยสรุปแล้ว การจัดกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีของเด็กวัยเรียนนั้น เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีให้เด็กนักเรียนได้เห็นถึงประโยชน์จากการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เรียนรู้วิธีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และสุขนิสัยก่อนและ หลัง การบริโภคอาหาร เพื่อให้นักเรียนจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องผลของการส่งเสริมบริโภคผักผลไม้ที่ดี สำหรับเด็กวัยเรียน โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุบาลสกนนคร ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกนนคร 1 ห้องเรียนจำนวน 49 คน ที่ได้จากกลุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ด้วยวิธีจับสลากจำนวน 1 ห้องเรียน โดยใช้กลุ่มที่มีอยู่ (Intact Group) จากทั้งหมด 6 ห้องเรียน ซึ่งทั้ง 6 ห้องเรียนไม่ได้จัดแบ่งห้องตามลำดับความสามารถในการเรียนรู้ จึงถือได้ว่านักเรียนทั้ง 6 ห้องเรียนมีความรู้ความสามารถใกล้เคียงกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบวัดบริโภคผักผลไม้จำนวน 20 ข้อ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (53.06%) เป็นเพศชาย ที่เหลือเป็นเพศหญิง (46.94%)

2. บริโภคผักผลไม้ ด้านการเลือกบริโภคอาหาร ด้านวิธีการบริโภคอาหาร และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร สรุปผลการศึกษาคือ ดังนี้

2.1 จากการศึกษาก่อนการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบวัดบริโภคผักผลไม้ โดยรวมก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างคือ 14.71 คะแนน ($\bar{X} = 14.71$) จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน เมื่อพิจารณาบริโภคผักผลไม้แต่ละด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคผักผลไม้ด้านการเลือกบริโภคอาหารมีคะแนนเฉลี่ย 7.18 คะแนน ($\bar{X} = 7.18$) ด้านวิธีการบริโภคอาหารมีคะแนนเฉลี่ย 4.37 คะแนน ($\bar{X} = 4.37$) และด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารมีคะแนนเฉลี่ย 3.12 คะแนน ($\bar{X} = 3.12$) ตามลำดับ

3. การทดสอบสมมติฐาน

3.1 สมมติฐานที่ 1 เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 9.57$ และ $\bar{X} = 7.16$ ตามลำดับ)

3.2 สมมติฐานที่ 2 เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านวิธีการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านวิธีการเลือกบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านวิธีการเลือกบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 5.57$ และ $\bar{X} = 4.37$ ตามลำดับ)

3.3 สมมติฐานที่ 3 เด็กวัยเรียนที่ได้รับการสอนด้วยหนังสือภาพการ์ตูนมีคะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย ด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า คะแนนแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหารหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.88$ และ $\bar{X} = 3.12$ ตามลำดับ)

4. การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน

การจัดกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนประกอบด้วย หนังสือภาพการ์ตูนเป็นหนังสือภาพ ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหารและสุขนิสัยทั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหารจำนวน 8 เรื่อง โดยเป็นหนังสือภาพการ์ตูนที่ส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีด้านการเลือกบริโภคอาหาร จำนวน 2 เรื่อง ด้านวิธีการบริโภคอาหาร จำนวน 2 เรื่อง และด้านสุขนิสัย

ก่อนและหลังบริโภคอาหาร จำนวน 2 เรื่อง สื่อที่ใช้ประกอบการสอน ประกอบด้วย หนังสือภาพ การ์ตูน ตัวอย่างจริงของผักและผลไม้ โดยมีเกณฑ์การเลือกหนังสือภาพการ์ตูน คือ เป็นหนังสือ ภาพการ์ตูนที่มีเนื้อหาส่งเสริมบริโภคผักผลไม้ที่ดี ซึ่งประกอบด้วย ด้านการเลือกบริโภคอาหาร วิธีการ บริโภคอาหารและสุขนิสัยก่อนหลังบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถสอนจบใน 1 ครั้ง ลักษณะเนื้อหา และตัวละครไม่ซับซ้อน ภาษาเหมาะสมสำหรับวัยเรียนตอนต้น จำนวน 8 เรื่อง

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะดำเนินกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูน เพื่อการส่งเสริม บริโภคผักผลไม้ พบว่านักเรียนมีความสนใจและความคิดเห็นหนังสือภาพการ์ตูนดังนี้

ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อหนังสือภาพการ์ตูน

1. ภาพวาดประกอบหนังสือภาพการ์ตูน ภายในหนังสือภาพการ์ตูนที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อ ใช้ในการจัดกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน มีภาพวาดประกอบประมาณ 70% – 80% ของหนังสือภาพการ์ตูนทั้งหมด ซึ่งลักษณะภาพประกอบเป็นภาพวาดการ์ตูนลายเส้น ที่สอดคล้อง กับเนื้อหาที่ทำการศึกษา โดยภาพวาดประกอบหนังสือภาพการ์ตูนทั้ง 8 เล่ม ผู้วิจัยใช้ลักษณะการวาด การออกแบบตัวละครให้มีลายเส้นที่แตกต่างกันเพื่อสร้างความหลากหลายและไม่ให้เกิดความน่า เบื่อ ตัวอย่างเช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอมิมหน้อยอร่อยไหม? เป็นการออกแบบตัวละครและ ภาพอาหารในหนังสือให้มีความน่ารัก มีความเป็นภาพวาดการ์ตูนสูง โดยออกแบบให้ตัวละคร เด็กชาย และเด็กหญิงมีลักษณะหัวกลม โต ดวงตาเล็กๆ มีนิ้วมือนิ้วที่สั้น ซึ่งแตกต่างกับภาพวาด ประกอบในหนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง มาแปรงฟันกันเถอะ ที่ออกแบบตัวละครให้มีลักษณะรูปร่าง และใบหน้าคล้ายกับคนมากกว่าเป็นต้น

จากการสอบถามพูดคุยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับภาพวาดประกอบหนังสือภาพ การ์ตูน นักเรียนทั้งหมดมีความชื่นชอบในภาพวาดประกอบหนังสือภาพการ์ตูน และเมื่อผู้วิจัยให้ นักเรียนยกมือเพื่อลงคะแนนหนังสือภาพการ์ตูนที่ชอบมากที่สุด ผลการยกมือลงคะแนนมากที่สุด คือเรื่อง ขอมิมหน้อยอร่อยไหม? และเรื่องสุขภาพดีแมน โดยนักเรียนบอกว่าหนังสือภาพการ์ตูนทั้ง สองเล่มมีภาพอาหารและภาพตัวละครน่ารัก และมีสีสันสดใส ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนชื่นชอบ หนังสือภาพการ์ตูนที่เป็นภาพวาดตามจินตนาการ ตัวละครมีลักษณะรูปร่างใบหน้าแตกต่างจาก ลักษณะของคนจริงๆ

2. เนื้อหาของหนังสือภาพการ์ตูน นอกจากการคำนึงถึงภาพวาดประกอบภายในหนังสือภาพการ์ตูนแล้วสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยคำนึงถึงมากที่สุดในการจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนคือ เนื้อหาภายในหนังสือภาพการ์ตูน เมื่อทำการจัดกิจกรรมโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน นักเรียนอ่านเนื้อหาในหนังสือภาพการ์ตูนไปพร้อมกับผู้สอนโดยเป็นการอ่านออกเสียง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถอ่านออกเสียงไปพร้อมกับผู้สอนได้

โดยสรุปนักเรียนสามารถอ่านออกเสียงและเข้าใจในเนื้อหาเกิดการเรียนรู้และเข้าใจในทิศทางเดียวกัน ผลการตอบคำถามและพูดคุยปรากฏว่า นักเรียนช่วยกันตอบคำถามด้วยความกระตือรือร้น นักเรียนส่วนใหญ่สามารถพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสือภาพการ์ตูนได้ ซึ่งพบว่าหนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอมิมหน้อยอ่อยไหม? เป็นหนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนอ่านออกเสียงได้พร้อมเพรียงกันมากที่สุด เข้าใจได้รวดเร็วที่สุด เนื่องจากตัวใช้หนังสือขนาดใหญ่ใช้คำเหมาะสมกับเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 และใช้ประโยคสั้น แต่หนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนยังมีการอ่านติดขัดและต้องแสดงท่าทางประกอบเพิ่มเติมคือ สุขภาพดีแมน เนื่องจากใช้ประโยคที่ยาวมากเกินไป ใช้คำที่นักเรียนไม่เข้าใจ

3. ขนาดและรูปลักษณ์หนังสือภาพการ์ตูน การจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนสำหรับเด็กวัยเรียนตอนต้นนั้น ขนาดและรูปลักษณ์ของหนังสือภาพการ์ตูนต้องมีขนาดไม่เล็กและไม่ใหญ่เกินไป หากหนังสือภาพการ์ตูนมีขนาดเล็ก นักเรียนผู้อ่านไม่สามารถอ่านเนื้อหาและมองเห็นภาพวาดประกอบในหนังสือภาพการ์ตูนได้ชัดเจนทำให้ขาดความน่าสนใจ ส่วนหนังสือภาพการ์ตูนที่มีขนาดใหญ่เทอะทะ ก็ทำให้นักเรียนผู้อ่านไม่สะดวกในการพกไปโรงเรียน หรือพกไปอ่านกับเพื่อน

จากการสังเกตและพูดคุยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างขณะดำเนินกิจกรรมการสอนโดยใช้หนังสือภาพการ์ตูน พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างชื่นชอบหนังสือภาพการ์ตูนที่มีขนาดใหญ่ เห็นภาพประกอบชัดเจน และตัวหนังสือใหญ่อ่านได้ง่าย เช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง มาแปรงฟันกันเถอะ มีขนาด 8.27 นิ้ว $\times$ 11.69 นิ้ว หรือ ขนาด A4 ซึ่งเป็นขนาดมาตรฐานของหนังสือเรียน มากกว่าหนังสือภาพการ์ตูนเล่มที่เล็กที่สุดคือเรื่อง สุขภาพดีแมน มีขนาด 8.27 นิ้ว $\times$ 9.23 นิ้ว เป็นต้น

ส่วนการเข้ารูปเล่มต้องมีความคงทน ไม่ฉีกไม่หลุดง่าย ซึ่งการจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนในครั้งนี้ได้มีการเข้ารูปเล่มโดยการเย็บขอบด้านซ้ายมือและติดเทปกาว เมื่อนำหนังสือภาพการ์ตูนมาใช้ในการจัดกิจกรรมจริง ไม่พบปัญหาการขาดหรือหลุดของหนังสือภาพการ์ตูนแต่อย่างใด

ประเภทหนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนสนใจ

1. หนังสือภาพการ์ตูนที่มีวัยใกล้เคียงกับนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจพฤติกรรม บริโภคนิสัยที่ดีได้ ตัวอย่างเช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง หนูนาน้อยปวดท้องจัง ที่แนะนำไม่ให้ กระโดดวิ่งเล่นขณะรับประทานอาหาร และเรื่อง ปู๊กปิ๊กท้องผูก ที่ส่งเสริมการดื่มน้ำเปล่าและการ รับประทานผัก เป็นต้น

2. หนังสือภาพการ์ตูนที่มีภาพประกอบที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของนักเรียน ที่แสดงออกมาในลักษณะภาพการ์ตูน ทำให้นักเรียนสนใจและสามารถเข้าใจได้ง่าย ตัวอย่างเช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอชิมหน้อยอร่อยไหม? และเรื่อง เราชอบผลไม้ที่สุด เป็นภาพของ ประเภทอาหาร ภาพของผลไม้ เป็นภาพการ์ตูนทำให้นักเรียนสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็น หรือเป็นภาพของตัวละครกำลังแสดงท่าทางต่างๆ คล้ายกับนักเรียน ตัวอย่างเช่น เรื่อง มาแปร่งฟัน กันเถอะ เป็นต้น

สื่อและท่าทางประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูนที่นักเรียนชอบ

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะใช้หนังสือภาพการ์ตูน พบว่า สื่อและท่าทาง ประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ช่วยสร้างความน่าสนใจให้แก่นักเรียนดังนี้

1. สื่อประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ผู้วิจัยใช้สื่อที่เป็นของจริงเพื่อแสดงตัวอย่าง ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจและเข้าใจมากขึ้น เช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอชิมหน้อยอร่อยไหม? และเรื่อง เราชอบผลไม้ที่สุด ผู้วิจัยนำ เปลือก น้ำตาล ผักและผลไม้บางชนิด มาเป็นตัวอย่าง ทำให้นักเรียนสนใจและตั้งใจฟังจนจบเรื่อง และเมื่อผู้วิจัยเล่าจบ นักเรียนอยากสัมผัสและขอดูขอชิมของ ตัวอย่าง เป็นต้น

2. การแสดงท่าทางประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ผู้วิจัยดำเนินเรื่องราวของหนังสือ ภาพการ์ตูน โดยใช้การแสดงท่าทางประกอบการเล่าเรื่อง เช่น แสดงท่าทางวิ่งเล่น ท่าทางปวดท้อง ประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง หนูนาน้อยปวดท้องจัง แสดงท่าทางไม่อยากกินผัก ท่าทาง ปวดท้องประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ปู๊กปิ๊กท้องผูก แสดงท่าทางแอบกินขนม ท่าทางวิ่ง หลบซ่อน ท่าทางการแปร่งฟันประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูนมาแปร่งฟันกันเถอะ หรือการ แสดงท่าทางการใช้ช้อนส้อม ท่าทางการล้างมือ ประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน กินอย่างถูกวิธี

และการแสดงท่าทางเปรี้ยว ท่าทางปวดท้อง ท้องเสียประกอบการใช้หนังสือภาพการ์ตูน ขอชิม หน่อขอร่อยไหม? เป็นต้น โดยนักเรียนให้ความสนใจ ตั้งใจฟัง และผู้วิจัยให้นักเรียนมีส่วนร่วมใน แสดงบทบาทเป็นตัวละครนั้นร่วมกับผู้วิจัย ซึ่งทำให้นักเรียนหลายคนมีความกระตือรือร้นและกล้า แสดงออก โดยการร่วมกิจกรรมในการใช้หนังสือภาพการ์ตูน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาบริ โภคณิสัยที่ดีของเด็ก วัยเรียน ดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อเสนอแนะสำหรับครูผู้สอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

จากการศึกษาผลของการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริ โภคณิสัยที่ดี ของเด็กวัยเรียนพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการทดสอบบริ โภคณิสัยโดยเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ยังพบว่าคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบวัดบริ โภคณิสัยในหลายประเด็น มีคะแนนการเรียนรู้ต่ำ โดยพฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของนักเรียน ดังนั้น ครูผู้ดูแล ควรมีการสอนและเน้นย้ำในประเด็นดังนี้

1.1 การไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม เน้นถึงอันตรายและข้อควรปฏิบัติที่ ถูกต้อง

1.2 การไม่ใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปาก ควรใช้ช้อนส้อมในการตักอาหารรับประทาน รวมไปถึงเน้นย้ำเรื่องการล้างมือ วิธีการล้างมือก่อนรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

1.3 ให้ความสำคัญในการใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนเพื่อส่งเสริมบริ โภคณิสัยที่ดีเหมาะสมให้แก่เด็กวัยเรียน เช่น การใช้หนังสือภาพการ์ตูนตามลักษณะที่นักเรียนชื่นชอบ เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

2.1 จากการศึกษาผลของการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีของเด็กวัยเรียนพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการทดสอบบริโภคนิสัยโดยเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ยังพบว่าคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยในเรื่องการไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมมีคะแนนการเรียนรู้ต่ำ โดยพฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของนักเรียน ดังนั้นโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องควรมีการควบคุมดูแลร้านค้าภายในโรงเรียน สุขอนามัยในโรงอาหาร และร้านค้าบริเวณรอบโรงเรียนให้ดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะ เรื่องการปกปิดและป้องกันแมลงวัน นอกจากนี้ผู้ปกครองควรดูแลเอาใจใส่และเน้นย้ำนักเรียนให้คำนึงถึงการไม่เลือกซื้ออาหารที่มีแมลงวันตอม เพื่อสุขอนามัยที่ดีของนักเรียน

2.2 นอกจากนั้นในการศึกษาผลของการใช้หนังสือภาพการ์ตูนเพื่อส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีของเด็กวัยเรียนยังพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ของแบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยในเรื่องผลเสีย ของการใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปาก มีคะแนนการเรียนรู้ต่ำมากที่สุด โดยพฤติกรรมการใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปาก เป็นพฤติกรรมที่พบเห็นบ่อยในเด็กวัยเรียนและเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียนโดยตรง ดังนั้นครู ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรเน้นย้ำเรื่องการใช้ช้อนและส้อมในการรับประทานอาหาร หรือการดูแลเอาใจใส่สุขอนามัยก่อนการรับประทานอาหาร เช่น การล้างมือ ให้มากขึ้น หรือการเพิ่มเติมบทเรียนเกี่ยวกับการดูแลตนเอง สำหรับเด็กวัยเรียน เพื่อเป็นการปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีเหมาะสมในแก่เด็กวัยเรียน

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการผลิตหรือจัดทำหนังสือภาพการ์ตูน

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า หนังสือภาพการ์ตูน ที่ได้ทำการจัดทำขึ้นเพื่อใช้ในกิจกรรมการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดีโดยการใช้หนังสือภาพการ์ตูนนั้น นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในหนังสือภาพการ์ตูน แต่ผู้วิจัยพบปัญหากระดาษที่ใช้สำหรับพิมพ์หนังสือภาพการ์ตูน เนื่องจาก ในการจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กระดาษในการพิมพ์หนังสือภาพการ์ตูนเป็นกระดาษที่มีความหนาไม่มากและคุณภาพแบบปกติ เป็นกระดาษที่ใช้พิมพ์งานเอกสารทั่วไป ทำให้เมื่อเด็กนักเรียนเปิดใช้งานบ่อยๆเป็นระยะเวลานาน หรือ เมื่อหนังสือภาพการ์ตูนโดนน้ำอาจทำให้เกิดความเสียหายได้ ดังนั้นในการจัดทำหนังสือภาพการ์ตูนในครั้งต่อไปผู้วิจัย เลือกใช้

กระดาษสำหรับพิมพ์หนังสือภาพการ์ตูนที่มีความหนาเพิ่มขึ้น และควรทำการเคลือบพลาสติก เพื่อให้สามารถใช้งาน ในระยะยาวได้

4. ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูน

จากการสังเกตของผู้วิจัยและให้นักเรียนยกมือเพื่อลงคะแนนหนังสือภาพการ์ตูนที่ชอบมากที่สุด ผลการยกมือลงคะแนนพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความชื่นชอบหนังสือภาพการ์ตูนที่มีสีสัน มีภาพประกอบตามจินตนาการ เป็นตัวละครที่มีลักษณะเหนือจริงซึ่งเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยกับการ์ตูนลักษณะเช่นนี้ตามสื่อโทรทัศน์ หนังสือการ์ตูนทั่วไป ตัวอย่างเช่น หนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง ขอมินหน้อยขอร่อยใหม่ และเรื่อง สุขภาพดีแมน เป็นการออกแบบตัวละคร และภาพอาหารในหนังสือให้มีความน่ารัก มีความเป็นภาพวาดการ์ตูนสูง โดยออกแบบให้ตัวละครเด็กชายและเด็กหญิงมีลักษณะหัวกลม โต ดวงตาเล็กๆ มีนิ้วมือที่สั้น ซึ่งแตกต่างกับภาพวาดประกอบในหนังสือภาพการ์ตูนเรื่อง มาแปรงฟันกันเถอะ ที่ออกแบบตัวละครให้มีลักษณะรูปร่างและใบหน้าคล้ายกับคนมากกว่า หากครู ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ต้องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้หนังสือภาพการ์ตูนให้เด็กวัยเรียน จึงควรเลือกซื้อหนังสือภาพการ์ตูน หรือเลือกใช้น้ำสีภาพการ์ตูนที่มีลักษณะภาพการ์ตูนที่เด็กนักเรียนสนใจ ชื่นชอบหรือชื่นชอบตามลักษณะดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความสนใจในเนื้อหาที่ต้องการสอนและเข้าใจได้ง่ายขึ้น

5. ข้อเสนอแนะสำหรับการดำเนินกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูน

การถามคำถามลักษณะปลายเปิดท้ายเรื่องทุกครั้ง เป็นการทบทวนเนื้อหา หลังจากที่ได้เด็กได้ร่วมกิจกรรมการใช้หนังสือภาพการ์ตูนแล้ว หรือใช้คำถามเพิ่มเติมที่มีเนื้อหาคล้ายสถานการณ์ในเนื้อเรื่อง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กคิดแก้ปัญหา ช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจและสรุปเรื่องได้ดี นอกจากนี้ควรใช้การเสริมแรงควบคู่กับจัดกิจกรรมการเล่น เพื่อเป็นส่งเสริมและพัฒนาบริโภคนิสัยที่ดี ด้วยการเสริมแรงเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น กล่าวคำชมเชย คำขอบคุณ หรือ มอบของรางวัลเป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสื่อการสอนอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการส่งเสริมบริโภคผักผลไม้ที่ดีแก่เด็กวัยเรียน เช่น คอมพิวเตอร์ เทปนิทาน หุ่นมือ เป็นต้น
2. ควรทำการทดลองกับเด็ก จำนวน 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน (Pretest – Posttest Control Group Design) โดยเปรียบเทียบจากการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกัน เช่น เปรียบเทียบระหว่างหนังสือภาพการ์ตูนประกอบสื่อกับกิจกรรมโดยใช้สื่อคอมพิวเตอร์ ซึ่ง การทำวิจัยลักษณะนี้ สามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน และมีความเที่ยงตรงภายในค่อนข้างสูง
3. ควรวัดบริโภคผักผลไม้ของเด็กวัยเรียน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ตัวผู้เรียนร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นการกำหนดสถานการณ์ที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการเรียนรู้ เหมาะสมกับวัยและประสบการณ์ของเด็กวัยเรียน เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลในลักษณะข้อเท็จจริง ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลในเชิงลึก ได้รับรู้ความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่าง โดยการนำพฤติกรรมที่เหมาะสมในการบริโภคอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างเหมาะสม
4. ควรทำการศึกษาความคงทนของการส่งเสริมบริโภคผักผลไม้ที่ดีของเด็กวัยเรียน โดยใช้แผนการทดลองแบบ Time Series Design

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กัลยา ศรีมหันต์. 2547. ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
พยาบาลแม่และเด็ก, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรนนท์ ทับเนียม. 2543. เด็กกินยาก ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
แสงแดด จำกัด.
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. 2547. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษา จังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการศึกษา
ปฐมวัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทรงพล สุขสุเมธ. 2552. ต่ออัจฉริยะน้อยด้วยการกิน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตะวันส่อง.
- ธีระวุฒิ สุวรรณกฎ. 2549. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเรื่องสิ่งแวดล้อม โดยการสอนด้วยหนังสือการ์ตูนกับ
การสอนแบบปกติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการประถมศึกษา,
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เบญจา แสงมลิ. 2542. ครูนุบาลคนใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ทีชชิงทอยส์. อ้างถึง
ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2533. แนวคิดเทคโนโลยีการศึกษา. นนทบุรี: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.
- ประหยัด สายวิเชียร. 2544. กลวิธีการสอนอาหารและโภชนาการ. เชียงใหม่:
บริษัทนพบุรีการพิมพ์.
- ผ่องพรรณ ตรีมงคลกุล และ สุภาพ นัฏราภรณ์. 2549. การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- พัชรภรณ์ อารีย์. 2542. **ภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กนักเรียน**. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์. 2536. **พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยในชุมชนเมือง ศึกษาเฉพาะ กรุงเทพมหานคร**. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. 2548. **ข้อมูลเบื้องต้นเรื่องปัญหาการบริโภคขนมเด็กในสังคมไทย** (Online). <http://www.familynetwork.or.th>, 12 กุมภาพันธ์ 2554.
- เยาวพา เดชะคุปต์. 2550. **การศึกษาปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร: เอพี กราฟฟิกส์ ดีไซน์.
- รดาพร สิมพรัญ. 2547. **การเปรียบเทียบผลการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องชีวิตสัตว์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยวิธีสอนด้วยหนังสือการ์ตูน และการสอนตามคู่มือครู**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาลัทธิฐานและการเรียนการสอน, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- รติรัตน์ แก้วแบน. 2551. **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องวันสำคัญทางพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยใช้หนังสือการ์ตูนภาพสามมิติกับการเรียนปกติ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ระวีวรรณ แสงฉาย. 2540. **อนามัยเด็กและการวางแผนครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด น้ำกิงการพิมพ์.
- รัตนา ศรีทองอ่อน. 2547. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง และอาหารประเภทขบเคี้ยวของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตเทศบาลเมือง และชนบท จังหวัดนครสวรรค์**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. 2538. “การเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการ”. **สุโขทัยธรรมาธิราช** 8 (3): 25-31.

วาโร เฟ็งสวัตตี. 2543. การวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

วิภาวรรณ ปัญจรัตน์. 2540. โฆษณาการศึกษาเด็ก. ลำปาง: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง.

วิภาวี มณีเนตร. 2540. โฆษณาการศึกษาเพื่อชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ศิริพร โกสุม. 2549. รู้ทันอาหารสร้างสรรค์สุขภาพดี. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสยามเอ็มแอนด์บี
พับลิชชิง จำกัด.

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2547. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุชา จันทน์เอม. 2541. จิตวิทยาเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.

อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ. 2545. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อารี พันธัมณี. 2546. อยากให้ลูกดีต้องมีวิธีสอน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไผ่ไหม.

อาภรณ์ ใจเที่ยง. 2550. ทักษะการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โอเอส พรินติ้งเฮาส์.







ที่ ศธ ๐๕๑๓.๑๑๕๐๑/ ๒๘๓๒

(ตราครุฑ)

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ ปณ. ๑๑๐๔ ปทผ. เกษตรศาสตร์

จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๓

๒๓ กันยายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายณะกะวี ด่านลาพล นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๔๖๑๐๗๓
 สาขาเกษตรศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑” ภายใต้การควบคุมของ

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จีพสุมน รังสยธร

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ศรราชพันธุ์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการทดลองเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึง
 ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยขอคำปรึกษา แนะนำ เพื่อ
 จัดทำวิทยานิพนธ์ให้เสร็จสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นายณะกะวี ด่านลาพล สามารถติดต่อได้ที่
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕-๒๓๗-๗๑๘๗ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้
 ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กัญจนา วีระกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานบริการการศึกษา

โทร. ๐ - ๒๕๔๒ - ๘๔๔๕ - ๕๐

โทรสาร ๐ - ๒๕๔๒ - ๘๔๔๕ ต่อ ๒๐๖

ที่ ศธ ๐๕๑๓.๑๑๕๐๑/ ๒๕๕๓

(ตราครุฑ)

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คู่ ปณ. ๑๑๐๔ ปทผ. เกษตรศาสตร์

จดแจ้งกร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๓

๓ ตุลาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์การทดลองใช้เครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลสกนนคร

ด้วย นายณะกะวี คำนลาพล นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๔๖๑๐๗๓
 สาขาเกษตรศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้น
 ประถมศึกษาปีที่ ๑ ภายใต้การควบคุมของ

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จีพสุมน รังสยาธร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล สราธพันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือวิจัยเพื่อหาคำความเชื่อมั่นในการทำ
 วิทยานิพนธ์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ขอใช้สถานที่ ระหว่างวันที่ ๑ – ๓ ธันวาคม ๒๕๕๔ ตั้งแต่
 เวลา ๐๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นายณะกะวี คำนลาพล สามารถติดต่อได้ที่หมายเลข
 โทรศัพท์ ๐๘๕-๒๗๗-๗๑๘๗ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กัญจนา ชีระกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานบริการการศึกษา

โทร. ๐ – ๒๕๔๒ – ๘๔๔๕ - ๕๐

โทรสาร ๐ – ๒๕๔๒ - ๘๔๔๕ ต่อ ๒๐๖



ตารางผนวกที่ 1 กิจกรรมการส่งเสริมบริโภคนิสัยที่ดี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดย
การใช้หนังสือภาพการ์ตูน

ครั้งที่	เรื่อง	สื่อที่ใช้
1 16 พฤศจิกายน 2554 พุธ 13.00 น.- 15.00 น.	การเลือกบริโภคอาหาร ขอชิมหน่อยอร่อยไหม ? เราชอบผลไม้ที่สุด	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. ผักกาดขาว แครอท กระเทียม แตงกวา กะหล่ำปลี แอปเปิ้ล แตงโม ส้มโอ ถั่วฝักยาว องุ่น 3. เกล็ดน้ำตาล พริกป่น น้ำปลา
2 23 พฤศจิกายน 2554 พุธ 13.00 น.- 15.00 น.	สุขนิสัยก่อนการบริโภคอาหาร ปู้กปู้กท้องผูก คิดอีกนิดนะนิดหน่อย	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ
3 30 พฤศจิกายน 2554 พุธ 13.00 น.- 15.00 น.	วิธีการบริโภคอาหาร หนูนาน้อยปวดท้องจัง กินอย่างถูกวิธี	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. ช้อนและส้อม 3. จาน 4. แก้วน้ำ
4 7 ธันวาคม 2554 พุธ 13.00 น.- 15.00 น.	สุขนิสัยหลังการบริโภคอาหาร มาแปรงฟันกันเถอะ สุขภาพดีแมน	1. หนังสือภาพการ์ตูน 2. แปรงสีฟัน 3. ยาสีฟัน



แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัย

แบบทดสอบวัดบริโภคนิสัยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

ด้านการเลือกบริโภคอาหาร

ด้านวิธีการบริโภคอาหาร

ด้านสุขนิสัยก่อนและหลังบริโภคอาหาร

ผู้สนใจต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมจากแบบทดสอบ กรุณาติดต่อ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จีพสุมน รังสยาธร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก หรือผู้วิจัย

คู่มือการดำเนินการแบบทดสอบบริโภคนิสัยที่ดี

คำชี้แจง

แบบทดสอบบริโภคนิสัยที่ดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นข้อคำถามต่างๆที่เกี่ยวกับบริโภคนิสัยที่ใช้ภาพการ์ตูนประกอบ และมีตัวเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ซึ่งมีคำตอบที่ถูกต้องเพียง 1 ตัวเลือก โดยแบบทดสอบบริโภคนิสัยที่ดีจำนวน 1 ชุด มีทั้งหมด 20 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการเลือกบริโภคอาหาร 10 ข้อ
2. ด้านวิธีการบริโภคอาหาร 6 ข้อ
3. ด้านสุขนิสัยก่อนและหลังการบริโภคอาหาร 4 ข้อ

การเตรียมตัวสอบ

1. ผู้ดำเนินการทดสอบ ควรสร้างความคุ้นเคยกับผู้ทดสอบ โดยทักทายพูดคุย เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเมื่อเห็นผู้ทดสอบพร้อมจึงเริ่มทำการทดสอบ
2. ผู้ดำเนินการทดสอบต้องศึกษากระบวนการในการทดสอบทั้งหมด เพื่อให้เกิดความชำนาญในการใช้แบบทดสอบ ซึ่งจะทำให้การดำเนินการทดสอบเป็นไปอย่างราบรื่น และก่อนการทดสอบต้องเขียน ชื่อ – นามสกุล ของผู้ทดสอบให้เรียบร้อย ผู้ดำเนินการทดสอบ ต้องอธิบายขั้นตอนและทำตัวอย่างให้ผู้ทดสอบดูไปพร้อมๆ กัน
3. ในการอ่านคำสั่งให้ผู้ทดสอบฟัง ผู้ดำเนินการทดสอบต้องใช้คำพูดชัดเจนและเป็นธรรมชาติ
4. ในการทดสอบต้องคำนึงถึงระยะเวลาในการทำแบบทดสอบ ซึ่งในแต่ละข้อใช้เวลาประมาณ 1 นาที

วิธีดำเนินการทดสอบ

1. สำนัความพร้อมของนักเรียนแต่ละคนก่อนดำเนินการทดสอบ
2. ผู้ดำเนินการทดสอบเป็นผู้อ่านข้อคำถามให้นักเรียนฟังในแต่ละข้อ นักเรียนดูตัวเลือก
3. ให้นักเรียนตอบแบบทดสอบโดยเขียนเครื่องหมาย (x) บนคำตอบที่ถูกต้อง

ตัวอย่าง เราไม่ควรปล่อยให้ฟันผุเพราะเหตุใด

- ก. ทำให้กินอาหารได้ร่อย
- ข. ทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น
- ค. ทำให้หน้าตาไม่สวยงาม

เฉลยข้อ ข. ทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบทดสอบบริ โภคนิสัยที่ดี มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูกให้ 1 คะแนน

ตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน

คะแนนรวมสูงสุดของแต่ละด้านเท่ากับ 10 คะแนน, 6 คะแนน และ 4 คะแนน

ตามลำดับ

แบบทดสอบบริโภคนิสัย

1. เพราะเหตุใดเราควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่

- ก. ทำให้ผู้อื่นชื่นชม
- ข. ทำให้อ่อนหลับสบาย
- ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง



2. การรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวบ่อยๆ จะทำให้

- ก. ทำให้หิวบ่อย
- ข. ทำให้ท้องเสีย
- ค. ทำให้อ่อนเพลีย



3. การรับประทานอาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอมมีผลดีอย่างไร

- ก. ทำให้ไม่เป็นโรค
- ข. ทำให้วิ่งได้เร็วขึ้น
- ค. ทำให้กินอาหารได้มาก



4.นักเรียนควรเลือกรับประทานผลไม้ในข้อใด

- ก. ผลไม้ดอง
- ข. ผลไม้กระป๋อง
- ค. ผลไม้ที่สดและสะอาด



5.การดื่มน้ำอัดลมบ่อยๆ จะทำให้เกิดผลในข้อใด

- ก. ทำให้สมองมึนงง
- ข. ทำให้หัวใจเต้นแรง
- ค. ทำให้ฟันผุ



6.ถ้าไม่ยอมรับประทานอาหาร จะทำให้เกิดผลอย่างไร

- ก. ร่างกายสดชื่น
- ข. ร่างกายอ่อนแอ
- ค. ร่างกายไม่มีโรค



7.ผลเสียของการรับประทานอาหารประเภทแป้ง

และน้ำตาลมากเกินไปคือ

- ก. ทำให้ร่างกายติดเชื้โรค
- ข. ทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้น
- ค. อาจทำให้อ้วน



8.ถ้ารับประทานขนมกรุบกรอบ ลูกอมลูกกวาด

มากเกินไปจะเกิดผลอย่างไร

- ก. ร่างกายแข็งแรง
- ข. ฟันผุและปวดฟัน
- ค. นอนไม่หลับ



9.อาหารชนิดใดมีประโยชน์ต่อร่างกาย

- ก. อาหารรสเผ็ด
- ข. ขนมหวาน
- ค. ผักและผลไม้



10. เพราะเหตุใดนักเรียนจึงไม่ควรรับประทานอาหารรสเค็มจัด

- ก. ทำให้แสบลิ้น
- ข. ทำให้กินอาหารได้น้อย
- ค. ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย



11. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

- ก. เตือนอกกำลังกาย
- ข. ดื่มน้ำอัดลม
- ค. ล้างมือ



12. นักเรียนมีวิธีการล้างมือให้สะอาดได้อย่างไร

- ก. ล้างด้วยน้ำเปล่า
- ข. ล้างด้วยน้ำสะอาด
- ค. ล้างด้วยน้ำสะอาดและถูมือด้วยสบู่ให้สะอาด



13. ขณะรับประทานอาหารไม่ควรทำสิ่งใด

- ก. กระโดดวิ่งเล่น
- ข. รับประทานอาหารผัก
- ค. เคี้ยวอาหารอย่างละเอียด



14. ข้อใดเป็นวิธีรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

- ก. อมอาหารไว้ในปากนานๆ
- ข. ใช้ช้อนและส้อมตักอาหาร
- ค. พูดคุยเรื่องสนุกสนาน



15. ใครรับประทานอาหารถูกวิธีมากที่สุด

- ก. เก่งชอบนอนรับประทานอาหาร
- ข. แก้วนั่งนิ่งๆ ขณะรับประทานอาหารทุกครั้ง
- ค. กิ๊ฟชอบอมข้าวเอาไว้ในปาก



16. เพราะเหตุใดเราจึงไม่ควรใช้มือหยิบอาหารเข้าปาก

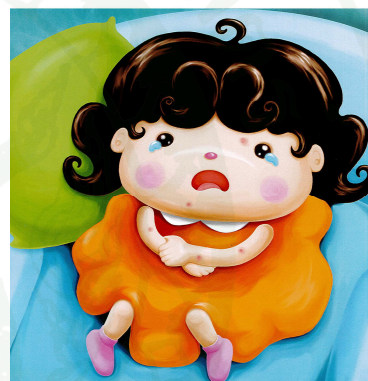
- ก. เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- ข. จะทำให้รับประทานได้น้อยลง
- ค. ทำให้รับประทานอาหารไม่อร่อย



macmcradee.com

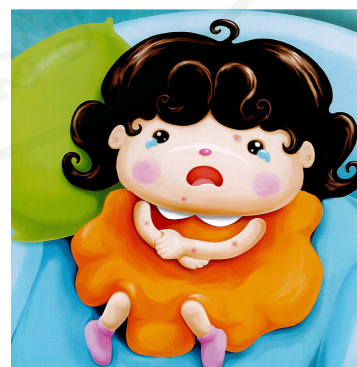
17. การกระโดด วิ่งเล่น ขณะรับประทานอาหาร
ผลเสียในข้อใด

- ก. หิวน้ำ
- ข. ปวดท้อง จุกเสียดท้อง
- ค. ง่วงนอน



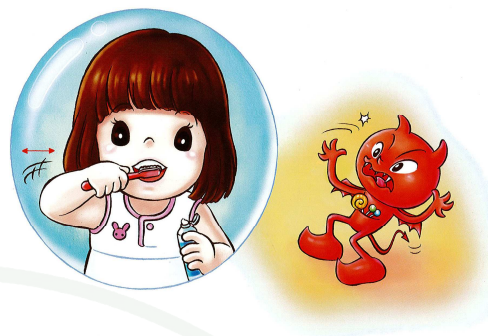
18. การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลามี
ผลเสียอย่างไร

- ก. พันผูกและปวดฟัน
- ข. ร่างกายไม่เจริญเติบโต
- ค. ปวดท้อง



19. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันฟันผุที่ถูกต้อง

- ก. ไม่ใช่ฟันกัดอาหาร
- ข. แปรงฟันหลังกินข้าว
- ค. กินขนมที่หวานจัด



20. การไม่ดื่มน้ำเปล่าหลังรับประทานอาหาร
ทำให้เกิดอาการในข้อใด

- ก. ปวดท้องอืดอัด
- ข. ฟันแข็งแรง
- ค. ง่วงนอน



ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – สกุล

นายณะกะวี ค่านลาพล

วัน เดือน ปีที่เกิด

15 พฤษภาคม 2528

สถานที่เกิด

จังหวัดสกลนคร

ประวัติการศึกษา

ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ)

ภาควิชาานฤมิตศิลป์

คณะศิลปกรรมศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย