

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้ เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น
(Effects of self - regulation and social support application for behavioral modification on weigh-reduction among secondary school students of Kalayanawat school Khon Kaen province)

ผู้วิจัย: นางจิตติมา บำรุงญาติ และคณะ

หน่วยงานที่สังกัด: นักศึกษาหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น
โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki)

ให้ไว้ ณ วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2549

(รองศาสตราจารย์จิราภรณ์ ศรีนัครินทร์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ 4.2.12: 1/2549

เลขที่: HE481120

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำนักงาน: 123 ถนนมิตรภาพ อ. เมือง จ. ขอนแก่น 40002

โทร (043) 363773 (043) 363749 โทรสาร (043) 348373

Institutional Review Board Number; IRB00001189

Federalwide Assurance; FWA00003418

แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร

ชื่อโครงการวิจัย	ผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการลดน้ำหนัก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น
หัวหน้าโครงการวิจัย	นางฐิติมา บำรุงญาติ นักศึกษาปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เนื่องด้วย ดิฉัน นางฐิติมา บำรุงญาติ นักศึกษาปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น”

โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในภาวะปกติหรือลดน้ำหนัก โดยสร้างนิสัยในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ จะได้รับแบบประเมินตนเองในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายของนักเรียนทุกวัน การได้รับความรู้เรื่องโรคอ้วนและอันตรายของโรคอ้วน และการลดน้ำหนัก การสร้างความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม

การเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายด้วยแบบเดินแอโรบิค สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ครั้งละ 45-60 นาที ก่อนการออกกำลังกาย นักเรียนจะได้รับการตรวจสุขภาพ ถ้าหากนักเรียนมีโรคประจำตัวใดๆ ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายจากการออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิค เช่น โรคหัวใจ โปรดแจ้งผู้วิจัยก่อน นอกจากนี้ อาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการ จะได้รับการกระตุ้นเตือนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจากผู้ปกครองและครู โดยจะใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ ในการดำเนินกิจกรรมของโครงการขออนุญาตบันทึกภาพในระหว่างทำการศึกษาด้วย หากจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายของนักเรียน จะขออนุญาตนักเรียนหรือผู้เกี่ยวข้องเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนนำเสนอ โดยคำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลใดๆ ต่อตัวนักเรียน ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยโดยรวม หากนักเรียนตกลงเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ นั่นคือนักเรียนอนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากนักเรียนเพื่อการศึกษาวิจัยนี้ โดยเป็นการสมัครใจเท่านั้น หากนักเรียนไม่ยินดีตอบแบบสอบถามหรือเข้าร่วมกิจกรรม แม้ว่าจะเริ่มดำเนินการไปแล้วก็ตามนักเรียนสามารถยุติการเข้าร่วมศึกษาในครั้งนี้ได้ทันที

ในการร่วมโครงการในครั้งนี้ ประโยชน์ที่อาสาสมัครจะได้รับคือ นักเรียนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ในเรื่องพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ หากนักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนของโครงการนักเรียนจะสามารถลดน้ำหนักลงได้ นำไปสู่การมีสุขภาพดีและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

หากนักเรียนมีคำถามหรือข้อสงสัยในภายหลังหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถติดต่อได้ที่ นางฐิติมา บำรุงญาติ นักศึกษาปริญญาโท สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชา สุศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หากนักเรียนมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของนักเรียนขณะเข้าร่วมการศึกษานี้ โปรดสอบถามได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น สำนักงานคณะบดีคณะแพทยศาสตร์ ฝายวิจัย ชั้น 6 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002 หรือทางโทรศัพท์ หมายเลข 043-348360-9 ต่อ 3723, 3749 หรือ 043-363723, 043-363749 โทรสาร 043-348373

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากนักเรียนเป็นอย่างดี และขอขอบคุณในความ ร่วมมือจากท่านและนักเรียนในปกครองของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางฐิติมา บำรุงญาติ
นักศึกษาลัทธิสุตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

แบบยินยอมอาสาสมัคร

ข้าพเจ้า (นาย, นาง, นางสาว).....นามสกุล.....
 อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....เป็น
 บิดา/มารดา/ผู้ปกครองของ (ค.ณ., ค.ช.).....
 อายุ.....ปี ได้รับฟังคำอธิบายจาก นางจิตติมา บำรุงญาติ เกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยเรื่องผลของ
 การประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการลดน้ำหนักของนักเรียน
 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น ได้รับทราบถึงรายละเอียดของโครงการวิจัยเกี่ยวกับ

- วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการวิจัย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ
- ผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ

และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัย
 ดังกล่าว

ลายมือชื่ออาสาสมัคร

(.....)

ลายมือชื่อผู้ปกครอง

(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูล

(.....)

พยาน (ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเลขที่

☐☐☐ สำหรับผู้วิจัย

กลุ่มทดลอง ครั้งที่.....

กลุ่มเปรียบเทียบ ครั้งที่.....

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการประเมินผลการศึกษาวิจัย นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยประยุกต์ทฤษฎีทางด้านสุขศึกษาซึ่ง ประกอบด้วยแบบสอบถามย่อยรวม 5 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก
- ส่วนที่ 3 แบบวัดความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก
- ส่วนที่ 4 แบบวัดการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก
- ส่วนที่ 5 แบบวัดแรงสนับสนุนทางสังคม

ขอให้นักเรียนอ่านแบบสอบถามแต่ละข้อแล้วเลือกตอบคำถามเพียงคำตอบเดียว ซึ่งใกล้เคียงหรือตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามในครั้งนี้ จะนำไปวิเคราะห์เพื่อหารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพต่อไป โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของนักเรียนไว้เป็นความลับ และการวิเคราะห์ผลจะเป็นภาพรวมโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้น สิ่งสำคัญที่สุด ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางฐิติมา บำรุงญาติ

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง.....และ กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน (.....)

	สำหรับผู้วิจัย
1. ชื่อ.....สกุล.....	v1
2. เพศ (.....) ชาย (.....) หญิง	v2
3. อายุ.....ปีเดือน	v3
4. กำลังศึกษาอยู่ในชั้น (.....) ม.1/..... (.....) ม.2/..... (.....) ม.3/.....	v4
5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม สูง.....เซนติเมตร	v5
6. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร (.....) บิดา และมารดา (.....) บิดา หรือมารดา เพราะ..... (.....) ญาติ เพราะ..... (.....) อื่นๆ เพราะ.....	v6
7. นักเรียนมีพี่น้องทั้งหมด.....คน (รวมนักเรียนด้วย)	v7
8. นักเรียนเป็นลูกคนที่.....ของครอบครัว	v8
9. ครอบครัวนักเรียนมีรายได้ประมาณเดือนละเท่าไร (.....) ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน (.....) 10,000 บาท แต่ไม่เกิน 20,000 บาทต่อเดือน (.....) 20,000 บาท แต่ไม่เกิน 30,000 บาทต่อเดือน (.....) 30,000 บาท แต่ไม่เกิน 40,000 บาทต่อเดือน (.....) 40,000 บาท แต่ไม่เกิน 50,000 บาทต่อเดือน (.....) สูงกว่า 50,000 บาทต่อเดือน	v9
10. นักเรียนคิดว่านักเรียนมีรูปร่างอย่างไร (.....) พอดี (.....) อ้วน (.....) ผอม	v10
11. นักเรียนเริ่มอ้วนมาตั้งแต่เมื่อใด (.....) 1 ขวบปีแรก (.....) 2-5 ปี (.....) 6-8 ปี (.....) 9-11 ปี (.....) หลังจาก 11 ปี	v11
12. ในครอบครัวนักเรียนมีใครบ้างที่มีรูปร่างอ้วน (.....) มี คือ (.....) ไม่มี	v12
13. นักเรียนเคยลดความอ้วนหรือไม่ (.....) เคย โดยวิธี..... (.....) ไม่เคย	v13
14. นักเรียนคิดว่านักเรียนจะลดน้ำหนักได้หรือไม่ (.....) ได้ (.....) ไม่ได้	v14

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบข้อที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

	สำหรับผู้วิจัย
1. การคำนวณหาน้ำหนักมาตรฐาน สามารถคำนวณได้จาก	k1.....
ก. เปรียบเทียบน้ำหนักตัวที่ชั่งได้กับอายุ	
ข. เปรียบเทียบน้ำหนักตัวที่ชั่งได้กับส่วนสูง	
ค. เปรียบเทียบน้ำหนักตัวที่ชั่งได้กับรอบเอว	
ง. เปรียบเทียบน้ำหนักตัวที่ชั่งได้กับความรู้สึกลึก	
2. ภาวะอ้วน หมายถึงข้อใด	k2.....
ก. ภาวะที่ร่างกายมีไขมันในร่างกายน้อยเกินไป	
ข. ภาวะที่ร่างกายมีไขมันเกินสะสมไว้มากเกินไป	
ค. ภาวะที่ร่างกายมีสัดส่วนไม่พอเหมาะ	
ง. ภาวะที่ร่างกายมีกล้ามเนื้อมากเกินไป	
3. สาเหตุที่ทำให้คนเราอ้วน คือข้อใด	k3.....
ก. ขอบรับประทานอาหารที่มีไขมันและให้พลังงานมากเป็นประจำ	
ข. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	
ค. รับประทานอาหารเส้นใยมากเกินไป	
ง. รับประทานอาหารผัก ผลไม้เป็นประจำ	
4. พฤติกรรมที่ทำให้อ้วน ได้แก่	k4.....
ก. รับประทานอาหารมากออกกำลังกายน้อย	
ข. รับประทานอาหารน้อยออกกำลังกายมาก	
ค. รับประทานอาหารมากออกกำลังกายมาก	
ง. รับประทานอาหารปกติออกกำลังกายมาก	
5. วิธีที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน คือข้อใด	k5.....
ก. การงดรับประทานอาหารมื้อเย็นและออกกำลังกายบางครั้ง	
ข. การงดรับประทานอาหารประเภทไขมันและออกกำลังกายสม่ำเสมอ	
ค. การงดรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ไม่ต้องออกกำลังกาย	
ง. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ที่ให้แคลอรีไม่สูงและไม่ต้องออกกำลังกาย	
6. โรคอ้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง	k6.....
ก. โรคความดันโลหิตสูง	
ข. โรคข้อและกระดูก โรคหัวใจและหลอดเลือด	
ค. โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด	
ง. ถูกทุกข้อ	
7. วัยรุ่น อายุ 12 – 15 ปี มีความต้องการพลังงานจากอาหารเท่าใด	
ก. 1,000 – 2,000 แคลอรี/วัน	
ข. 2,000 – 3,000 แคลอรี/วัน	
ค. 3,000 – 4,000 แคลอรี/วัน	
ง. 4,000 – 5,000 แคลอรี/วัน	

	สำหรับผู้วิจัย
8. วัยรุ่น อายุ 12 – 15 ปี มีความต้องการลดน้ำหนัก ควรได้พลังงานจากอาหารเท่าใด	k8.....
ก. 1,200 แคลอรี/วัน	
ข. 1,800 แคลอรี/วัน	
ค. 2,000 แคลอรี/วัน	
ง. 2,500 แคลอรี/วัน	
9. วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง คือข้อใด.	k9.....
ก. ลดน้ำหนัก โดยการรับประทานยาหรืออาหารสำหรับลดน้ำหนัก	
ข. การอดอาหารเป็นมื้อๆ ไป	
ค. การเลือกรับประทานอาหารไขมันต่ำ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ	
ง. ไม่จำเป็นต้องลดน้ำหนัก เพราะอ้วนกันทั้งครอบครัว ความอ้วนเป็นกรรมพันธุ์	
10. อาหารใดต่อไปนี้ ต่อ 1 งาน ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด	k10.....
ก. ข้าวผัดต่างๆ	
ข. ขนมจีนน้ำยาปลา	
ค. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสด	
ง. ข้าวมันไก่ทอด	
11. เครื่องดื่มใดต่อไปนี้ 1 แก้ว ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด	k11.....
ก. น้ำชาเขียว	
ข. น้ำผัก	
ค. น้ำอัดลม	
ง. น้ำผลไม้	
12. ผลไม้ชนิดใดต่อไปนี้ ที่ควรหลีกเลี่ยงในการลดน้ำหนัก	k12.....
ก. ทุเรียน	
ข. มะละกอ	
ค. แอปเปิ้ล	
ง. ส้มเขียวหวาน	
13. นมจัดว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรดื่มประเภทใด	k13.....
ก. นมรสช็อกโกแลต	
ข. นมรสสตรอเบอร์รี่	
ค. นมสดพร่องมันเนย	
ง. นมสดยูเอชที	
14. อาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุดหากต้องการลดน้ำหนัก	k14.....
ก. พืชจำพวก น้ำอัดลม	
ข. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อน้ำใส น้ำส้มคั้น	
ค. ข้าวราดแกง น้ำส้มคั้น	
ง. ขนมจีนน้ำยา น้ำปลาร้า	

	สำหรับผู้วิจัย
15. นักเรียนคิดว่าสารอาหารประเภทใดที่นักเรียนสามารถรับประทานได้โดยไม่จำเป็นต้องควบคุม ก. โปรตีน จากไข่ ถั่ว นม และเนื้อสัตว์ต่างๆ ข. คาร์โบไฮเดรต จากแป้งและน้ำตาล ค. ไขมันจากพืชและสัตว์ ง. วิตามินจากพืช ผัก ผลไม้	k15.....
16. นักเรียนคิดว่า กิจกรรมใดที่ร่างกายใช้พลังงานน้อยที่สุด ก. นั่งทำงานบ้าน ข. นั่งดูโทรทัศน์ ค. นั่งทำการฝีมือ ง. เดินเล่น	k16.....
17. ในการลดน้ำหนักควรรับประทานข้าวไม่เกินมื้อละกี่ทัพพี ก. 1 ทัพพี ข. 2 ทัพพี ค. 3 ทัพพี ง. 4 ทัพพี	k17.....
18. นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นการลดน้ำหนักที่ช่วยให้ลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด ก. งดอาหารเช้า เพราะเป็นมื้อที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ข. รับประทานอาหารทุกมื้อโดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารที่ให้พลังงานสูง ค. งดอาหารมื้อเย็นเพราะจะทำให้อ้วนได้ง่าย ง. รับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น	k18.....
19. ข้อใดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องมากที่สุด ก. นักเรียนไม่จำเป็นต้องลดความอ้วนเพราะเมื่อโตขึ้นจะผอมไปเอง ข. นักเรียนสามารถกินยาลดความอ้วนได้เองโดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ ค. การป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วนในเด็กจะทำให้ลดการเกิดโรคเรื้อรังหลายๆ โรคเมื่อโตขึ้นได้ ง. นักเรียนสามารถลดน้ำหนักได้โดยการจำกัดอาหารเพียงอย่างเดียว	k19.....
20. ในการลดน้ำหนัก ข้อใดต่อไปนี้ที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยง ก. การทำตารางบันทึกพฤติกรรมลดน้ำหนัก ข. การได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองในการลดน้ำหนัก ค. การควบคุมชนิดและปริมาณอาหารในแต่ละวัน ง. การลดความอยากอาหาร โดยการกินยาลดความอ้วน	k20.....

ส่วนที่ 3 แบบวัดความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 ช่อง
ให้ครบทุกช่อง

ข้อความ	ความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. ฉันมั่นใจว่าฉันลดน้ำหนักได้						E1()
2. แม้ว่าฉันต้องเผชิญกับอุปสรรคในการลดน้ำหนัก ฉันก็จะทำกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนักนั้นต่อไป						E2()
3. ถ้าฉันต้องเผชิญกับความไม่พึงพอใจในการลดน้ำหนัก ฉันจะเลิกทำทันที						E3()
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถลดน้ำหนักได้ เพราะฉันอยากมีรูปร่างดี						E4()
5. ถ้าบิดา มารดา หรือผู้ปกครองเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำได้สำเร็จ						E5()
6. ถ้ามีคนพูดให้กำลังใจหรือชมว่าถ้าฉันลดน้ำหนักได้ฉันจะเป็นคนหุ่นดี ฉันมั่นใจว่าฉันจะลดน้ำหนักได้						E6()
7. ถ้าฉันอยากให้เพศตรงข้ามมาสนใจ ฉันจะพยายามลดน้ำหนักจนสำเร็จ						E7()
8. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงโดยการทอดได้						E8()
9. ฉันมั่นใจว่าสามารถเลือกรับประทานผลไม้แทนขนมหวานได้						E9()
10. ฉันมั่นใจว่าจะสามารถเลือกดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลมได้						E10()
11. ฉันไม่สามารถหลีกเลี่ยงการกินขนมหวานหรือไอศกรีมได้						E11()
12. ฉันไม่มั่นใจว่าจะเลิกกินขนมกรุบกรอบได้						E12()

ข้อความ	ความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
13. ฉันมั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือขนมไปพร้อมกับการดูโทรทัศน์ไปด้วย						E13()
14. ฉันไม่มั่นใจว่าจะสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงโดยการคัมนึ่งแทนอาหารทอดได้						E14()
15. ฉันไม่มั่นใจว่าจะสามารถงดซื้ออาหารหรือขนม มาเก็บคุนไว้เพื่อรับประทานได้						E15()
16. ฉันมั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า หรือแฮมเบอร์เกอร์ได้						E16()
17. ฉันมั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของแป้งเนยไขมัน เช่น ไอศกรีม หรือเค้กได้						E17()
18. ฉันมั่นใจว่าสามารถเลือกเดินไปในระยะทางไกลแทนการขึ้นรถ						E18()
19. ฉันมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 30-60 นาที						E19()
20. ฉันมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเองให้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายแทนการดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมส์						E20()
21. ฉันมั่นใจว่าสามารถลดน้ำหนักได้โดยไม่ต้องกินยาลดความอ้วน						E21()

ส่วนที่ 4 แบบวัดการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนักในเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับภาระของท่านมากที่สุดเพียงข้อละช่องให้ครบทุกช่อง

เป็นประจำ หมายถึง การปฏิบัติมากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์

เป็นบางครั้ง หมายถึง การปฏิบัติน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคย หมายถึง การที่ไม่มีการปฏิบัติเลย

พฤติกรรมลดน้ำหนัก	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย	สำหรับผู้วิจัย
1. ฉันรับประทานอาหารไม่ครบสามมื้อใน 1 วัน				P1()
2. ฉันชอบกินจุบจิบ (การรับประทานอาหารระหว่างมื้ออาหาร เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน)				P2()
3. ฉันรับประทานอาหารเข้าทุกวัน				P3()
4. ฉันรับประทานอาหารหลังเวลา 21.00 น. (ก่อนนอน)				P4()
5. ฉันดื่มน้ำอัดลม				P5()
6. ฉันเลือกรับประทานผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์				P6()
7. ฉันรับประทานอาหารที่มีรสหวาน				P7()
8. ฉันชอบทดลองรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก หรือลดน้ำหนักตามสื่อโฆษณา				P8()
9. เมื่อฉันดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ ฉันมักกินขนมขบเคี้ยวไปด้วย				P9()
10. ฉันมักอดอาหารแล้วกินชดเชยในมื้อถัดไป				P10()
11. ฉันกินอาหารทุกอย่างที่ใจนึกอยากกิน				P11()
12. เมื่อฉันรู้สึกอึดฉันจะหยุดรับประทานอาหารทันที ไม่รับประทานต่อจนรู้สึกอึดมาก				P12()
13. ฉันดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว เป็นอย่างน้อย				P13()
14. ฉันออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์				P14()
15. ฉันออกกำลังกาย วันละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์				P15()
16. เมื่อฉันต้องการลดน้ำหนัก ฉันจะออกกำลังกาย				P16()
17. ฉันใช้เวลานอน อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน				P17()
18. ฉันชั่งน้ำหนักตัวเองทุกวัน				P18()
19. ฉันทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว				P19()
20. ฉันเดินเล่นหลังอาหารมื้อเย็น แทนการนั่งดูโทรทัศน์				P20()

ส่วนที่ 5 แบบบันทึกการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก
 คำชี้แจง ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองและครูอย่างไรในข้อต่อไปนี้

กิจกรรม	ทำทุก วัน	ทำบาง วัน	ไม่ได้ ทำ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง				S1()
2. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้รับประทานผักเพิ่มมากขึ้น				S2()
3. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้รับประทานผลไม้สดแทนขนมหวานหรือไอศกรีม				S3()
4. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้หมั่นสำรวจตนเองโดยการชั่งน้ำหนัก				S4()
5. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงโดยการทอด				S5()
6. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ				S6()
7. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน				S7()
8. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้งดเว้นการกินร่วมกับการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นเกมส์ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ				S8()
9. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยวกรอบ				S9()
10. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ดต่าง ๆ				S10()
11. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้ช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เมื่อมีเวลาว่าง				S11()
12. นักเรียนได้รับการชักชวน/ตักเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว				S12()
13. ผู้ปกครองนักเรียนได้ปรุงอาหารที่มีไขมันต่ำให้นักเรียนรับประทาน เช่น อาหารที่ปรุงโดยการต้ม นึ่ง แทนการทอด เป็นต้น				S13()
14. นักเรียนได้หลีกเลี่ยงการซื้อหรือทำขนมหวานให้นักเรียนรับประทาน				S14()

กิจกรรม	ทำทุก วัน	ทำบาง วัน	ไม่ได้ ทำ	สำหรับ ผู้วิจัย
15. ผู้ปกครองนักเรียนซื้อผลไม้ให้นักเรียนรับประทาน				S15()
16. ผู้ปกครองนักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวกรอบเป็นถุงๆ ให้นักเรียนรับประทาน				S16()
17. ผู้ปกครองนักเรียนหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารมาถักคุน				S17()
18. ผู้ปกครองนักเรียนหลีกเลี่ยงการซื้อน้ำอัดลมมาไว้ในบ้าน				S18()
19. ผู้ปกครองและครู ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคอ้วน โรคเรื้อรังที่เกิดจากโรคอ้วน				S19()
20. นักเรียนได้รับการชักชวน/คัดเตือน/บอกจากผู้ปกครองและครู ให้ออกกำลังกายโดยวิธีแอโรบิค				S20()
21. ผู้ปกครองชวนและออกกำลังกายร่วมกันกับนักเรียน				S21()
22. ผู้ปกครองจะกล่าวเตือนเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารมากเกินไป				S22()
23. ผู้ปกครองและครู พยายามทำให้กำลังใจเมื่อนักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก				S23()
24. ผู้ปกครองและครูชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถลดน้ำหนักลงได้				S24()
25. ผู้ปกครองและครู ได้บอกถึงผลดีของการมีน้ำหนักในเกณฑ์ปกติ				S25()

ภาคผนวก ก
แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา
และเอกสารประกอบการสอน

กำหนดการทำกิจกรรม

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม
7 พฤศจิกายน 2548	ส่งหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการวิจัยตลอดจนชี้แจงในเรื่องรายละเอียดและระยะเวลาของการวิจัยไปที่โรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และโรงเรียนโคราชพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
14 พฤศจิกายน 2548	ติดต่อประสานงานกับครูผู้เกี่ยวข้องโรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินงานเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย
21 พฤศจิกายน 2548	เตรียมแบบสอบถาม แบบบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆ ที่จะใช้ในการเก็บข้อมูล
19 ธันวาคม 2548	เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ที่โรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
19-21 ธันวาคม 2548	ติดต่อประสานงานผู้ปกครองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 32 ราย เพื่อชี้แจงขั้นตอนและกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินงานเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย
22 ธันวาคม 2548	เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในกลุ่ม เปรียบเทียบ จำนวน 32 คน ที่โรงเรียนโคราชพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
23 ธันวาคม 2548 (สัปดาห์ที่ 1)	กิจกรรมในกลุ่มทดลองประกอบด้วย 1. บันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง 2. แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และประโยชน์ที่กลุ่มทดลองจะได้รับจากการศึกษารั้งนี้ 3. จัดกิจกรรมกลุ่มโดย - การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกัน - ให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกิน และการเป็นโรคอ้วน ชมวิดีโอที่สนเรื่อง “มาลดความอ้วนกันเถอะ” - ผู้วิจัยบรรยายสรุป เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน สาเหตุ ผลเสียต่อสุขภาพ โรคเรื้อรังที่เกิดจากโรคอ้วน และการแก้ไข - ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่ม สรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้ แจกแบบบันทึกน้ำหนักตัว แบบบันทึกพฤติกรรม การรับประทานอาหาร แบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเอง และชี้แจงรายละเอียดในการบันทึก

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม
	4. ผู้วิจัยทำจดหมายถึงผู้ปกครอง พร้อมเอกสารแผ่นพับเรื่องโรคอ้วน เพื่อขอความร่วมมือในการกระตุ้นเตือนนักเรียนในการบันทึกพฤติกรรมตามแบบบันทึก 5. นัดหมายครั้งต่อไป
26 ธันวาคม 2548 (สัปดาห์ที่ 2)	กิจกรรมประกอบด้วย 1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบครั้งก่อน กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลงและให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมและเพิ่มขึ้น 2. แจกวัสดุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 2 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย - ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเล่าถึงพฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ผ่านมา - กลุ่มร่วมกันสรุปปัญหาและร่วมกันวางแผนในการจัดการกับปัญหา - ผู้วิจัยให้ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่น ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนโดยการบรรยาย ประกอบการใช้อาหารจริง อาหารจำลอง แจกเอกสาร คู่มือในเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารแลกเปลี่ยน ลักษณะอาหารลดน้ำหนัก อาหารที่ควรบริโภค และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เทคนิคการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก - ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ - แจกคู่มือลดน้ำหนัก ประกอบด้วย เนื้อหาเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก - กลุ่มตั้งเป้าหมายร่วมกันในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก โดยการประชุมครั้งต่อไปขอให้น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มลดลงอย่างน้อยร้อยละ 10 4. ผู้วิจัยทำจดหมายถึงผู้ปกครอง พร้อมเอกสารแผ่นพับเรื่องอาหารพลังงานต่ำ อาหารแลกเปลี่ยน เพื่อขอความร่วมมือในการจัดเตรียมอาหารพลังงานต่ำให้นักเรียนบริโภคและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงต่างๆ 5. นัดหมายครั้งต่อไป

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม
4 มกราคม 2549 (สัปดาห์ที่ 3)	กิจกรรมประกอบด้วย 1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับครั้งก่อน กล่าวชมเชย ผู้ที่มีน้ำหนักลดลงและให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมและเพิ่มขึ้น 2. แจกวัสดุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 3 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย – ผู้วิจัยให้สุศึกษาเรื่องการออกกำลังกาย – สามีและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค 4. ผู้วิจัยทำจดหมายถึงผู้ปกครอง พร้อมเอกสารแผ่นพับ เรื่องออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักเพื่อขอความร่วมมือในการสนับสนุน กระตุ้นเตือน ให้เวลานักเรียนในการออกกำลังกาย
9 มกราคม 2549 ถึง 3 มีนาคม 2549	ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45–60 นาที ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์
3 มีนาคม 2549	เก็บข้อมูลเมื่อสิ้นสุดโครงการ โดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 1

สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความหมายโรคอ้วนได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนอธิบายสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนบอกอันตรายและผลเสียของโรคอ้วนได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถสังเกตพฤติกรรมตนเองได้
5. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก

กิจกรรม และวิธีดำเนินการ

1. บันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
2. แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และประโยชน์ที่กลุ่มทดลองจะได้รับจากการศึกษาครั้งนี้
3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย
 - การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกัน
 - ให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกิน และการเป็น

โรคอ้วน ชมสไตส์เรื่อง “มาลดความอ้วนกันเถอะ”

4. ผู้วิจัยบรรยายสรุป เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน สาเหตุ ผลเสียต่อสุขภาพ โรคเรื้อรังที่เกิดจากโรคอ้วน และการแก้ไข
5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่ม สรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้ แจกแบบบันทึกน้ำหนักตัวแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร แบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเอง และชี้แจงรายละเอียดในการบันทึก
6. ผู้วิจัยทำจดหมายถึงผู้ปกครอง พร้อมเอกสารแผ่นพับเรื่องโรคอ้วน เพื่อขอความร่วมมือในการกระตุ้นเตือนนักเรียนในการบันทึกพฤติกรรมตามแบบบันทึก
7. นัดหมายครั้งต่อไป

สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม

1. สไตส์เรื่อง “มาลดความอ้วนกันเถอะ”
2. แผ่นพับเรื่อง “โรคอ้วน”
3. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
4. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ

1 วัน ถึง 19 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2538

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม
2. การร่วมเสนอแนวคิดของกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 2

สัปดาห์ที่ 2

วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มพิจารณาตั้งเป้าหมายว่าตนเองจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้มีน้ำหนักลดลงกิจกรรม และวิธีดำเนินการ

1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับครั้งก่อน กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลงและให้กำลังใจผู้มีน้ำหนักเท่าเดิมและเพิ่มขึ้น
2. แจกวัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 2
3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย
 - ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเล่าถึงพฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ผ่านมา
 - กลุ่มร่วมกันสรุปปัญหาและร่วมกันวางแผนในการจัดการกับปัญหา
4. ผู้วิจัยให้ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่น ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน โดยการบรรยายประกอบการใช้อาหารจริง อาหารจำลอง แจกเอกสารคู่มือในเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารแลกเปลี่ยน ลักษณะอาหารลดน้ำหนัก อาหารที่ควรบริโภคและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ต้องการลดน้ำหนัก เทคนิคการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้
6. แจกคู่มือลดน้ำหนัก ประกอบด้วย เนื้อหาเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก
7. แจกคู่มือตารางรายการอาหารทดแทน
8. กลุ่มตั้งเป้าหมายร่วมกันในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก โดยการประชุมครั้งต่อไปขอให้น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มลดลงอย่างน้อยร้อยละ 10
9. ผู้วิจัยทำจดหมายถึงผู้ปกครอง พร้อมเอกสารแผ่นพับเรื่องอาหารพลังงานต่ำ อาหารแลกเปลี่ยน เพื่อขอความร่วมมือในการจัดเตรียมอาหารพลังงานต่ำให้นักเรียนบริโภค และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงต่างๆ
10. นัดหมายครั้งต่อไป

สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม

1. เอกสารคู่มือในเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่
2. สไลด์อาหารแลกเปลี่ยน ลักษณะอาหารลดน้ำหนักอาหารที่ควรบริโภคและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ต้องการลดน้ำหนัก เทคนิคการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
3. คู่มือลดน้ำหนัก
4. คู่มือตารางรายการอาหารทดแทน
5. ตารางบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม
2. การร่วมเสนอแนวคิดของกลุ่ม
3. แบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา ครั้งที่ 3

สัปดาห์ที่ 3

วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มกลุ่มพิจารณากำหนดกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่จะบรรลุพฤติกรรมที่ต้องการ
กิจกรรม และวิธีดำเนินการ

1. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับครั้งก่อน กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลงและให้กำลังใจ
ผู้มีน้ำหนักเท่าเดิมและเพิ่มขึ้น

2. แจกวัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งที่ 3

3. จัดกิจกรรมกลุ่ม โดย

- ผู้วิจัยให้สุขศึกษาเรื่องการออกกำลังกาย
- สาริตและฝึกปฏิบัติการเดินแอโรบิค
- จัดให้มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 45 – 60 นาที ทุกวันจันทร์

พุธ ศุกร์ (หลังเลิกเรียนตอนเย็น) ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 จนถึง สัปดาห์ที่ 10

4. ผู้วิจัยทำจดหมายถึงผู้ปกครอง พร้อมเอกสารแผ่นพับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เพื่อขอ
ความร่วมมือในการสนับสนุน กระตุ้นเตือน ให้เวลานักเรียนในการออกกำลังกาย

สื่อประกอบการดำเนินกิจกรรม

1. เอกสารคู่มือเอกสารแผ่นพับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก
2. วิทยากรรับเชิญ สาริตการเดินแอโรบิค

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถาม
2. การร่วมเสนอแนวคิดของกลุ่ม



แบบบันทึกน้ำหนักตัวประจำสัปดาห์ด้วยตนเอง



ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี.....เดือน
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2549

คำชี้แจง ให้เติมค่าลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องประเมินตามความจริง

สัปดาห์ที่	วันเดือนปี	เวลา	น้ำหนัก (ก.ก.)	น้ำหนักเปรียบเทียบกับช่วงครั้งก่อน			ภาวะโภชนาการเทียบ ตามตาราง	
				ลดลง 	เท่าเดิม 	เพิ่มขึ้น 	ปกติ 	เกินมาตรฐาน 
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

คำแนะนำในการชั่งน้ำหนัก

- * ควรชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละ 1 – 2 ครั้ง ในช่วงเวลาเดียวกัน
- * ใช้เครื่องชั่งเครื่องเดียวกันเสมอ เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักแต่ละครั้ง

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี.....เดือน
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2549
 วันนี้นักเรียนรับประทานอาหารและเครื่องดื่มอะไรบ้าง

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนบันทึกรายการอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทานในแต่ละมื้ออาหาร โดยละเอียด

มื้ออาหาร/เวลา	รายการอาหาร	จำนวน

- หมายเหตุ - มื้ออาหาร ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น และอาหารว่างระหว่างมื้อ
 - อาหารที่ต้องเคี้ยวเคี้ยวให้ละเอียด

รายการอาหารแลกเปลี่ยน



หมวดนม

อาหารหมวดนี้ 1 ส่วน ให้โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 10 กรัม และพลังงาน 170 แคลอรี

ชนิดของนม	ปริมาณ	น้ำหนัก
นมสด (Whole milk)	1 ถ้วยตวง	240 ซีซี
นมสดไขมันต่ำ (Skim milk)	1 ถ้วยตวง	240 ซีซี
นมกระป๋อง (Evaporated milk)	½ ถ้วยตวง	120 ซีซี
นมผง (Powder whole milk)	½ ถ้วยตวง	35 ซีซี
นมผงไขมันต่ำ (Powder Skim milk)	1/4 ถ้วยตวง	35 ซีซี



หมวดผัก

ประเภท ก. ผัก ก. 1 ส่วน ปริมาณ 100 กรัม หรือ ½ ถ้วยตวง ให้พลังงานต่ำมากสามารถรับประทานได้ตามต้องการ เช่น

ผักคะน้า	ผักบุ้ง	หน่อไม้	น้ำเต้า
ผักกาดต่างๆ	ผักตำลึง	เห็ดสด	ฟักเขียว
ผักกาดหอม	ผักชี	หัวปลี	แตงกวา
กะหล่ำปลี	คื่นช่าย	หัวไชเท้า	ดอกกะหล่ำ

ประเภท ข. ผัก ข. 1 ส่วน ปริมาณ 100 กรัม หรือ ½ ถ้วย ให้โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม พลังงาน 28 แคลอรี เช่น

ฟักทอง	หอมหัวใหญ่	เมล็ดถั่วลิสง	ถั่วฝักยาว
สัคอ	บ๊วย	แครอท	ถั่วแขก
ใบขี้เหล็ก	มะรุม	หน่อไม้ฝรั่ง	ดอกแค



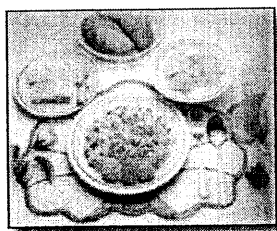
หมวดผลไม้

อาหารหมวดนี้ 1 ส่วนให้คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม พลังงาน 40 แคลอรี

ชนิดของผลไม้

ปริมาณ

กล้วยหอม	½ ผลใหญ่ หรือ 1 ผลเล็ก
กล้วยน้ำว้า	1 ผล
กล้วยไข่	1 ผลใหญ่ หรือ 2 ผลเล็ก
เงาะ	4 ผล
ชมพู่	2 ผล
มังคุด	2 ผลใหญ่
มะม่วงดิบ	½ ผล
แตงโม	1 ถ้วยตวง หรือ 10 ชิ้นขนาดคำ
พุทรา	2–4 ผล
ฝรั่ง	¼ ผลขนาดกลาง หรือ 40 กรัม
มะละกอสุก	½ ถ้วย หรือ 6 ชิ้นขนาดคำ
รางสาด	8 ผล
ลิ้นจี่สด	4 ผล
ส้มเขียวหวาน	1 ผลขนาดกลาง
ส้มเกลี้ยง	1 ผล
ทับปะรด	½ ถ้วยตวง หรือ 6 ชิ้นขนาดคำ
แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก หรือ ½ ผลใหญ่
น้ำส้มคั้น	½ ถ้วยตวง



หมวดข้าวและแป้ง

อาหารหมวดนี้ 1 ส่วนให้โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 68 แคลอรี

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก
ข้าวสุก	½ ถ้วยตวง	65 กรัม
ขนมปังปอนด์	1 แผ่น	25 กรัม
ขนมปัง-สอทอด	1 ก้อน	65 กรัม
ขนมปังแฮมเบอร์เกอร์	½ ก้อน	35 กรัม
ขนมปังกรอบขนาด 2 ½	3 ชิ้น	20 กรัม
ก๋วยเตี๋ยว	½ ถ้วยตวง	65 กรัม
มักกะโรนีสุก	½ ถ้วยตวง	65 กรัม
บะหมี่สุก	½ ถ้วยตวง	65 กรัม
ข้าวโพดสุก	1 ฝักเล็ก	100 กรัม
มันแกว	1 หัวเล็ก (½ ถ้วยตวง)	65 กรัม
มันฝรั่งต้ม	½ ถ้วยตวง	100 กรัม
มันฝรั่ง-Chip	15 ชิ้น	30 กรัม
มันฝรั่ง-French fried	8 ชิ้น	40 กรัม
มันฝรั่งบด	½ ถ้วย	100 กรัม
มันเทศสุก	½ ถ้วย	60 กรัม
ถั่วแดงสุก	½ ถ้วย	60 กรัม
ถั่วดำสุก	½ ถ้วย	60 กรัม
ถั่วเขียวสุก	½ ถ้วย	60 กรัม
สาหร่าย	2 ช้อนโต๊ะ	25 กรัม
แป้ง	2 ½ ช้อนโต๊ะ	20 กรัม
ขนมจีน	1 ถ้วยตวง	65 กรัม



หมวดเนื้อสัตว์

อาหารหมวดนี้ 1 ส่วนหนัก 30 กรัมหรือ 2 ช้อนโต๊ะให้พลังงานต่างกันดังนี้

- ประเภท ก.** ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม พลังงาน 53 แคลอรี เป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมันติด
เช่น หมูเนื้อแดง เนื้อสันวัว ปลาน้ำจืด
- ประเภท ข.** ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม พลังงาน 73 แคลอรี เป็นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันปนให้เห็นบ้าง
บ้าง เช่น เนื้อหมู ที่มีขายทั่วไปในท้องตลาด (ไม่ได้แต่ง) เนื้อวัว (ไม่ได้แต่ง) ไก่ เป็ด
ไข่ไก่ เนยแข็ง เครื่องในสัตว์ ถั่วเหลือง
- ประเภท ค.** ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม พลังงาน 100 แคลอรี เป็นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันปนอย่าง
เห็นได้ชัด เช่น หมู 3 ชั้น เนื้อเอ็นน่อง หมูบด (ใช้หมูปนมัน) ไข่กรอก เป็นต้น

ชนิดของเนื้อสัตว์	ปริมาณ	น้ำหนัก
เนื้อหมู วัว เป็ด ไก่	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม
ตับหมู หรือวัว	5 ชิ้น	30 กรัม
เนยแข็ง	½ ถ้วยตวง	45 กรัม
เต้าหู้เหลือง (แข็ง)	¼ ชิ้น	65 กรัม
ไข่เป็ด ไข่ไก่	1 ฟอง	55 กรัม
เนื้อปลา	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม
ปลาทุขนาดกลาง	1 ตัว	45 กรัม
ไข่กรอก	1 ½ แท่ง	45 กรัม
เต้าหู้ขาว (อ่อน)	¾ หลอด	100 กรัม
ถั่วเมล็ดแห้ง	½ ถ้วยตวง	30 กรัม



หมวดไขมัน

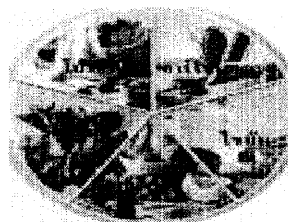
ไขมัน 1 ส่วน ให้ไขมัน 5 กรัม พลังงาน 45 แคลอรี

ชนิดของไขมัน	ปริมาณ	น้ำหนัก
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำมันหมู	1 ช้อนชา	5 กรัม
เนย-มาการีน	1 ช้อนชา	5 กรัม
สลัดน้ำใส	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
ครีมเทียม	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม
เบคอน	1 ชิ้น	5 กรัม
น้ำสลัดน้ำข้น	1 ช้อนชา	30 กรัม
น้ำเกรวี่ต่าง ๆ	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม

เอกสารอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนสามเสน กรุงเทพฯ 10200
โทร. 2818906

อาหารหลัก 5 หมู่



อาหาร หมายถึง เนื้อสัตว์ พืช ผัก ผลไม้ ไข่ ปลา และอื่น ๆ ที่เราใช้รับประทานเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกาย ให้มีชีวิตอยู่ให้คุณประโยชน์ไม่มีโทษต่อร่างกาย ในวันหนึ่งๆ มนุษย์ต้องรับประทานอาหารถึง 3 มื้ออาหารที่เรา รับประทานทุกวัน จะประกอบด้วยอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ข้าว หมู ไข่ ปลา น้ำมัน ผัก ผลไม้ และขนมหวาน ในหนึ่งวันเราควรบริโภคอาหารเหล่านี้มากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับ เพศ วัย และความต้องการทางร่างกายของแต่ละบุคคล

อาหารประเภทต่าง ๆ ที่รับประทานในแต่ละวัน จำแนกออกได้เป็นหมู่ใหญ่ ๆ คือ

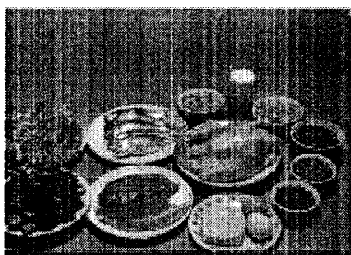
- หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม
- หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และน้ำตาล
- หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ
- หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ
- หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช

เมล็ดถั่วแห้ง นม

อาหารหมู่ที่ 1

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ เมล็ดถั่วแห้ง นม

อาหารเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อวัว หมู นก เป็ด ไข่ ปลา ฯลฯ ไข่ รวมถึง ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่นกกระทา นม เช่น นมวัว นมแพะและนมจากพืช เช่น นมถั่วเหลือง อาหารหมู่นี้เป็นอาหารสำคัญต่อสุขภาพเพราะช่วย สร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้สารอาหารที่สำคัญ คือโปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน นอกจากเนื้อสัตว์ นม ไข่แล้ว อาหารที่ให้โปรตีนอีกอย่าง คือ ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าเจี้ยว เต้าหู้ นมถั่วเหลืองหรือถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วแดง เป็นต้น



อาหารหมู่ที่ 2
ข้าว แป้ง น้ำตาล
ไขมัน และน้ำตาล

คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก คือ ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว โดยเฉพาะคนในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมบริโภคข้าวเหนียว อาหารพวกข้าว แป้ง ไขมัน และน้ำตาล เป็นอาหารคาร์โบไฮเดรต เมื่อบริโภคจะให้พลังงาน



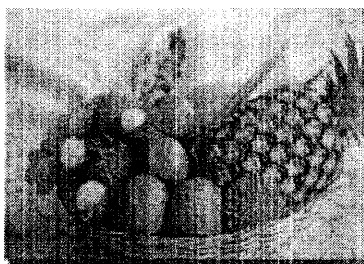
อาหารหมู่ที่ 3
ผักใบเขียว
และพืชผักอื่น ๆ

ประเทศไทยมีผักอุดมสมบูรณ์ทุกฤดูกาลสามารถปลูกได้ตลอดปีเพราะดินฟ้าอากาศอำนวยผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ถั่วฝักยาว คะน้า ผักบุ้ง ตำลึง ฯลฯ ผักจะให้สารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ และที่สำคัญผักยังมีประโยชน์ในการขับถ่าย เพราะกากของผักช่วยการระบายท้องได้ดี



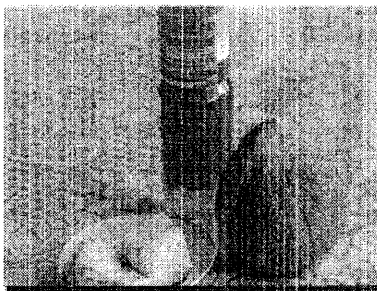
อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ในเมืองไทยอุดมสมบูรณ์ มีรสชาติอร่อยและมีรับประทานตลอดฤดูกาล หมุนเวียนกันไป คุณค่าอาหารของผลไม้มีคุณค่าคล้ายคลึงกับผัก คือมีวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย แต่มีคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าผัก ผลไม้แทบทุกชนิดจะให้วิตามินซีสูง และผลไม้ที่สุกแล้วมีสีเหลืองจะให้วิตามินเอสูง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ฯลฯ ผลไม้ยังช่วยระบายท้องทำให้ระบบขับถ่ายดี



อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช

อาหารไขมัน น้ำมัน ผู้รับประทานได้จากไขมันสัตว์และพืช อาหารหมู่นี้จะให้พลังงานเป็นหลัก ถ้าหากจะใช้พลังงานก็ต้องรับประทานอาหารพวกไขมัน น้ำมันจากสัตว์และพืชให้เพียงพอ และยังทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ไม่แห้งแต่ควรรับประทานให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย เพราะถ้าบริโภคเกินความจำเป็นก็จะเกิดปัญหาต่าง ๆ ภายในร่างกาย



การออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเพื่อความสุขสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคคันทันซ์ สเต็ปแอโรบิค อควอร์ติกแอโรบิค รำมวยจีน วูตั่น จั๊จกรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานขึ้น
2. การทรงตัวดีขึ้น
3. รูปร่างดีขึ้น
4. ลดความเสี่ยงของอวัยวะ
5. ระบบขับถ่ายดีขึ้น
6. นอนหลับได้ดีขึ้น
7. ช่วยด้านจิตใจ และช่วยลดความตึงเครียดทางสมอง
8. ช่วยให้อุณหภูมิหัวใจ และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
9. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิต
10. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล
11. ช่วยทำให้มีสุขภาพดีและไม่อ้วน
12. ช่วยให้ทำงานในชีวิตประจำวันได้ดี

หลักการออกกำลังกายที่ดี

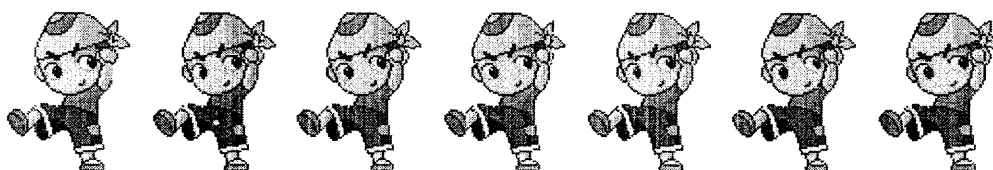
1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
2. ออกกำลังกายเวลาเดียวกัน เช่น ทุกเช้า ทุกเย็น หรือทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ หรือ อังคาร พฤหัสบดี เสาร์
3. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ชอบ หรือลดน้ด 15 – 20 นาที แล้วผ่อนคลาย 5 – 10 นาที
4. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรให้ชีพจรเพิ่มจากชีพจรขณะพักเพิ่ม 120 – 130 ครั้งต่อนาที
5. ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือก่อนอาหาร ถ้าหลังอาหารควรเว้น 2 ชั่วโมง
6. เด็กอายุ 4 – 17 ปี ไม่ควรออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันที่ใช้ความทนทาน หรือใช้เวลานานๆ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซ้

ขั้นตอนการเดินแอโรบิคด้านซ้

การเดินแอโรบิค มีขั้นตอนในการเดินไม่ต่างไปจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขึ้นอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที ด้วยท่ากายบริหารท่าเดินรำเบา ๆ จังหวะช้า บริหารกายทุกส่วน อาจมีการย่อเท้า ก้าวแตะ ย่อเหยียดเข้า เมื่ออบอุ่นร่างกายเพียงพอแล้วจึงเหยียดยืด กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ เช่น คอ แขน ไหล่ ลำตัว หลัง สะโพก ต้นขา น่อง โดยเหยียดท่าละประมาณ 10 วินาที โดยไม่กระแทกหรือขย่ม การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนัก ช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกายให้ดีขึ้น
2. ขึ้นออกกำลังกาย เป็นการบริหารด้วยท่าที่สร้างเป็นชุด ด้วยจังหวะที่เร็วขึ้นตามลำดับ ท่าทางต่าง ๆ จะหนักขึ้น มีการยกแขน ขาสองเหยียดเต็มที่ และรักษาความหนักไว้ประมาณ 20 – 30 นาที สำหรับความหนักและเวลาในการเดินจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกาย ความสามารถ และวัยของผู้เดิน โดยทั่วไปการเดินที่หนักจะทำในระยะเวลาสั้น ๆ จะทำติดต่อกันได้นาน ตั้งแต่ 5 – 30 นาที ก่อนที่จะหยุดเพื่อให้ร่างกายปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ
3. ขึ้นผ่อนคลาย หลังจากเสร็จขึ้นการออกกำลังกายแล้ว ผู้เดินต้องทำการผ่อนคลายความหนักลงอย่างช้า ๆ ด้วยท่าทางที่เบา จังหวะช้าลง โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที แล้วตามด้วยการเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ และนุ่มนวล ท่าละ 20 – 30 นาที





อาหารลดน้ำหนัก

ภาวะน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ ที่ตามมาคือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าอักเสบ โรคหัวใจขาดเลือด และภาวะไขมันในเลือดสูง ฯลฯ เราจะทราบหรือน้ำหนักตัวเกิน สามารถคำนวณได้ดังนี้

1. การใช้ดัชนีมวลกาย (BMI, Body mass index)

$$\text{สูตร} = \frac{\text{น้ำหนักตัวปัจจุบัน (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร)}}$$

ค่าที่ได้ของชาวเอเชียคือ ไม่ควรต่ำกว่าหรือเกิน 18.5 – 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

ถ้าค่าที่ได้ 23–24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร แสดงว่ามีน้ำหนักตัวเกิน

ถ้าค่าที่ได้ > 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ก็จะเป็นโรคอ้วน

2. พิจารณาจากตารางการเปรียบเทียบความสูงกับน้ำหนักตัวของคนไทยเพศเดียวกัน ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แต่ถ้าไม่มีตารางเปรียบเทียบ ก็สามารถคำนวณหาน้ำหนักตัวได้จากวิธีง่าย ๆ ตามข้อ 3

3. การใช้วิธีแบบง่าย ๆ

หญิง = ความสูงเป็นเซนติเมตร – 100 – (10% ของผลลบ)

ชาย = ความสูงเป็นเซนติเมตร – 100 หรือ

หญิง = ความสูง (เซนติเมตร) – 100 × 0.8

ชาย = ความสูง (เซนติเมตร) – 100 × 0.9

น้ำหนักที่คำนวณได้คือ น้ำหนักตัวมาตรฐาน (Ideal body weight) เป็นกิโลกรัม การลดน้ำหนักต้องมีความตั้งใจอย่างจริงจังและทำด้วยความจริงใจ ไม่มีความกังวลหรือฝืนใจ พยายามฝึกให้เป็นนิสัยที่ต้องทำทุกวัน

ข้อเสนอแนะในการลดน้ำหนักคือ

1. ลดพลังงานที่ควรจะได้ต่อวัน โดยพลังงานที่แนะนำคือ

หญิง = 20 กิโลแคลอรี x น้ำหนัก (IBW) = พลังงานที่ควรได้/วัน

ชาย = 25 กิโลแคลอรี x น้ำหนัก (IBW) = พลังงานที่ควรได้/วัน

หรือลดปริมาณพลังงานที่ควรได้จากตารางของกรมอนามัยอีกร้อยละ 10-20 ของพลังงานที่ต้องได้ต่อวัน

การลดน้ำหนักต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ลดอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ร่างกายปรับตัว สัปดาห์ละ 1/2 - 1 กิโลกรัม ถ้าต้องการลดอย่างรวดเร็วและมาก ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ เช่น การลดน้ำหนักในเด็ก

2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ห้ามงดมื้อใดมื้อหนึ่ง และอาหารต้องประกอบด้วยอาหาร 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวแป้งและผักผลไม้ น้ำตาลและผลิตภัณฑ์จากแป้ง ผลไม้ ผักใบเขียว-ขาวทุกชนิด ไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นต้น รายละเอียด ดังนี้

- 1) เนื้อสัตว์ ควรเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่มีหนัง และปลา การปรุงประกอบควรใช้การอบย่าง นึ่ง ไม่ควรทอดในน้ำมันมาก สำหรับเด็กความต้องการโปรตีนจากเนื้อสัตว์เพื่อการเจริญเติบโตควรให้มากกว่าผู้ใหญ่ประมาณร้อยละ 20 - 25 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน ผู้ใหญ่ควรได้ร้อยละ 15 - 20 ของพลังงานที่ต้องได้ต่อวัน

นม: ควรเป็นนมสดจืดพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย จะมีปริมาณไขมันน้อยกว่านมพริ้ว ค่อม และไม่ควรดื่มนมปรุงแต่งรส ซึ่งจะมีน้ำตาลเพิ่มขึ้น เด็กควรดื่มน้ำวันละ 2-3 ถ้วย ผู้ใหญ่ควรดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 ถ้วย

ไข่: เด็กควรกินวันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีปัญหาคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ควรกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง หรือคอกินไข่แดง ควรปรุงประกอบด้วยวิธีนึ่ง ต้ม หรือตุ๋น ไม่ควรทอดในน้ำมัน

ถั่วเมล็ดแห้ง: ควรกินสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง นอกจากโปรตีนที่ได้แล้ว ถั่วเมล็ดแห้งยังมีใยอาหารที่ดีที่ช่วยในการขับถ่าย ถั่วเมล็ดแห้งยังให้ไขมันที่ดี เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันถั่วลิสง เป็นต้น

- 2) ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว แป้ง ควรกินข้าวซ้อมมือ ขนบโป๊วโอ๊ตและผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ในวันหนึ่งควรได้ร้อยละ 45 - 50 ของพลังงานต่อวัน ซึ่งคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากข้าวแป้งนี้จะให้พลังงานในรูปของน้ำตาลแก่ร่างกาย ถ้ากินมากเกินไปก็เก็บสะสมไว้ในร่างกาย ทำให้มีปัญหาน้ำหนักตัวมากขึ้น ควรลดการกินน้ำตาลทราย เพราะน้ำตาลจะให้พลังงานอย่างเดียวโดยไม่ให้สารอาหารตัวอื่น ๆ เลย ถ้ากินมากก็จะทำให้อ้วนได้เช่นกัน ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ยังให้ใยอาหารแก่ร่างกายอีกด้วย

- 3) ผลไม้ ผลไม้ให้สารคาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย เช่นเดียวกับข้าว แป้ง ควรกินผลไม้รสไม่หวานจัดแทนขนมหวานทุกมื้อ เช่น ส้ม ชมพู่ มะละกอ แอปเปิ้ล ฝรั่ง สับปะรด ฯลฯ ผลไม้มีวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งช่วยในการควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี ผลไม้ยังมีใยอาหารมากเช่นกัน ควรกินผลไม้สดทั้งผล หลีกเลี่ยงการกินผลไม้กระป๋อง หรือน้ำผลไม้คั้น เพราะเป็นการโยนใยอาหารทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย และการคั้นน้ำผลไม้ต้องใช้จำนวนผลไม้มากกว่า ซึ่งน้ำตาลผลไม้ถ้ากินมากก็สะสมเป็นน้ำตาลในร่างกายได้ ผลไม้ควรได้ร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน

4) ผักใบเขียว-ขาว ควรกินให้มากทุกมื้อและทุกวัน ผักให้วิตามินและเกลือแร่ เช่นเดียวกับผลไม้ พร้อมทั้งใยอาหารที่ดีด้วย ผักที่มีสีแดง แสด เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ ฯลฯ ควรได้กินสลับกับผักใบเขียว-ขาว

ใยอาหาร: คือผนังของพืชที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ ใยอาหารได้จากผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ฯลฯ มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักด้วย ใยอาหารใช้เวลาอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นเวลานานและดูดน้ำ ทำให้ใยอาหารเกิดการพองตัว ทำให้ไม่เกิดอาการหิวบ่อย ใยอาหารยังดูดซับไขมันและน้ำตาลบางส่วนและสารพิษต่าง ๆ พร้อมจะถูกขับออกจากร่างได้เช่นกัน ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ กระเพาะอาหาร และโรคหลอดเลือดด้วย

5) ไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีต่อไขมัน 1 กรัม คาร์โบไฮเดรตจากข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ให้พลังงานเพียง 4 กิโลแคลอรีเท่านั้น

หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ ได้แก่ น้ำมันหมู จากหนังสัตว์ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง กะทิและน้ำมันมะพร้าวเป็นไขมันจากพืชก็จริงแต่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวค่อนข้างสูง ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นคอเลสเตอรอลได้ จึงควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน

ไขมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง รำข้าว มะกอก ทานตะวัน ถั่วลิสง ฯลฯ ถึงแม้จะให้กรดไขมันที่ดีแก่ร่างกายแต่ก็ยังมีพลังงานสูง การลดน้ำหนักควรลดปริมาณไขมันออกไปให้เหลือประมาณร้อยละ 15 – 20 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน

การลดน้ำหนักโดยการกินอาหารมังสะวิรัตคือ การงดกินเนื้อสัตว์ ซึ่งถ้าเป็นเด็กไม่ควรเป็นอย่างยิ่ง เด็กยังมีการเจริญเติบโตและต้องได้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา ควรต้องกินให้ครบทุกมื้อและทุกวัน โปรตีนที่ได้จากข้าวและผลิตภัณฑ์ผัก เป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์มีกรดอะมิโนไม่ครบถ้วน ร่างกายใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ เด็กจะไม่เจริญเติบโตตามวัยมีรูปร่างเตี้ยเล็กได้ ในผู้ใหญ่ยังต้องใช้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม เพื่อใช้ในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายด้วยเช่นกัน ความต้องการอาหารเหล่านี้อาจจะน้อยลง

6) ออกกำลังกายทุกวัน ๆ ละ 1/2 – 1 ชั่วโมง การเลือกวิธีออกกำลังกายควรให้เหมาะสมกับสถานะของร่างกาย รวมทั้งพยาธิสภาพที่ตนมีอยู่ ควรมีการปรึกษาแพทย์และนักกายภาพบำบัดเพื่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

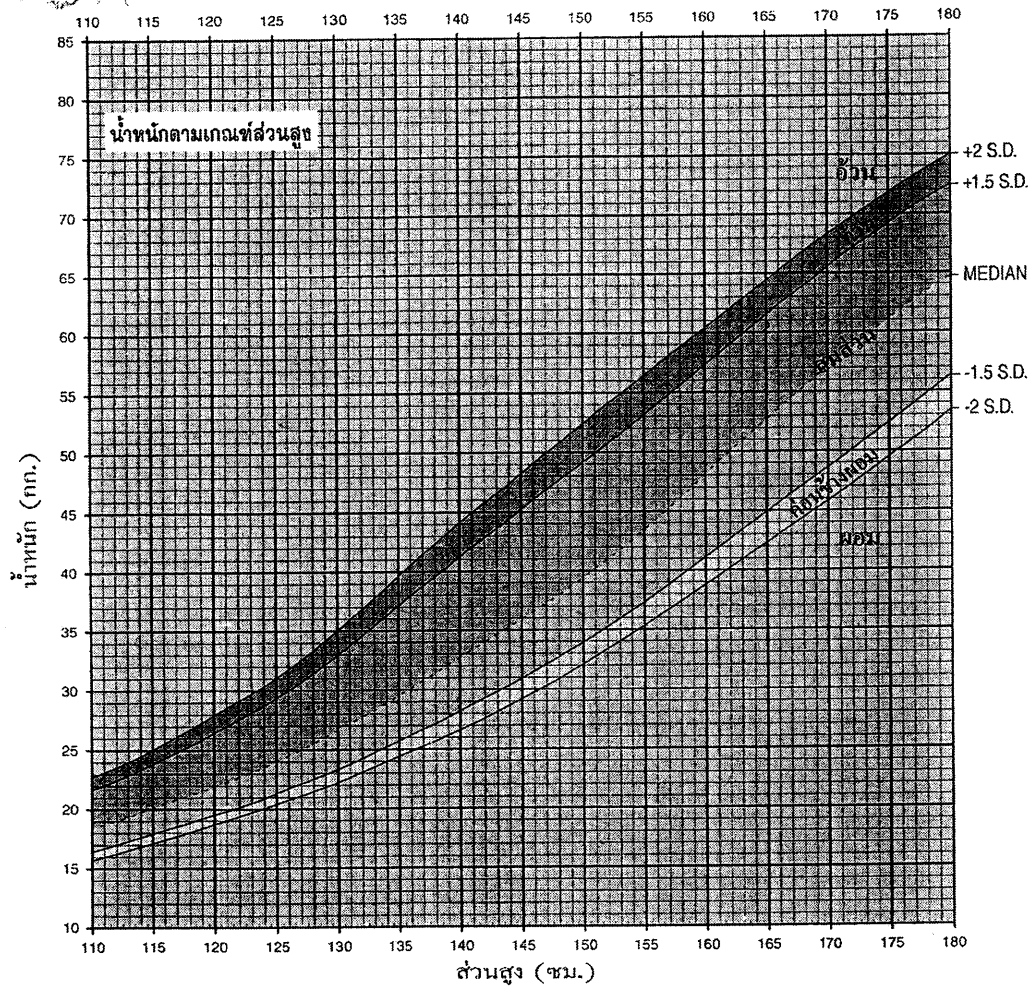
สรุปข้อแนะนำในการลดน้ำหนัก

1. ลดน้ำหนักทีละน้อย สัปดาห์ละ 1/2 – 1 กิโลกรัม
2. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ไม่ขาดหมู่ใดหมู่หนึ่ง
3. กินอาหารให้ครบทุกมื้อและลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง
4. งดอาหารขบเคี้ยวทุกชนิดและอาหารว่างระหว่างมื้อ
5. งดขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารขยะทุกชนิด
6. งดอาหารทอดที่มีไขมันสูง เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ
7. งดการใช้น้ำตาลในการปรุงอาหาร
8. งดเนื้อสัตว์ติดมัน และหนังสัตว์ ใช้เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ปลา ฯลฯ

9. กินผลไม้ที่มีรสหวานไม่จัด และกินผลไม้ทั้งผล งดการกินน้ำผลไม้คั้น ผลไม้กระป๋อง
10. กินผักใบเขียว-ขาว และผักอื่น ๆ ทุกมื้อ และหลากหลายชนิดใน 1 วัน
11. ดื่กข้าวตามจำนวนที่ต้องกินครั้งเดียว ไม่ดื่กเพิ่มอีก
12. กินอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียดประมาณคำละ 10 ครั้ง
13. กินอาหารพอรื่ม ไม่เสียดายอาหารที่เหลือ
14. ออกก่ำล้งกายให้เพียงพอและสม่ำเสมอทุกวัน



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 8-20 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงค่าความสูง-น้ำหนัก

ดูส่วนสูงตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งมาบรรจบน้ำหนัก

ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน ร้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

ดูอายุตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งมาบรรจบส่วนสูง

ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งมาบรรจบน้ำหนัก

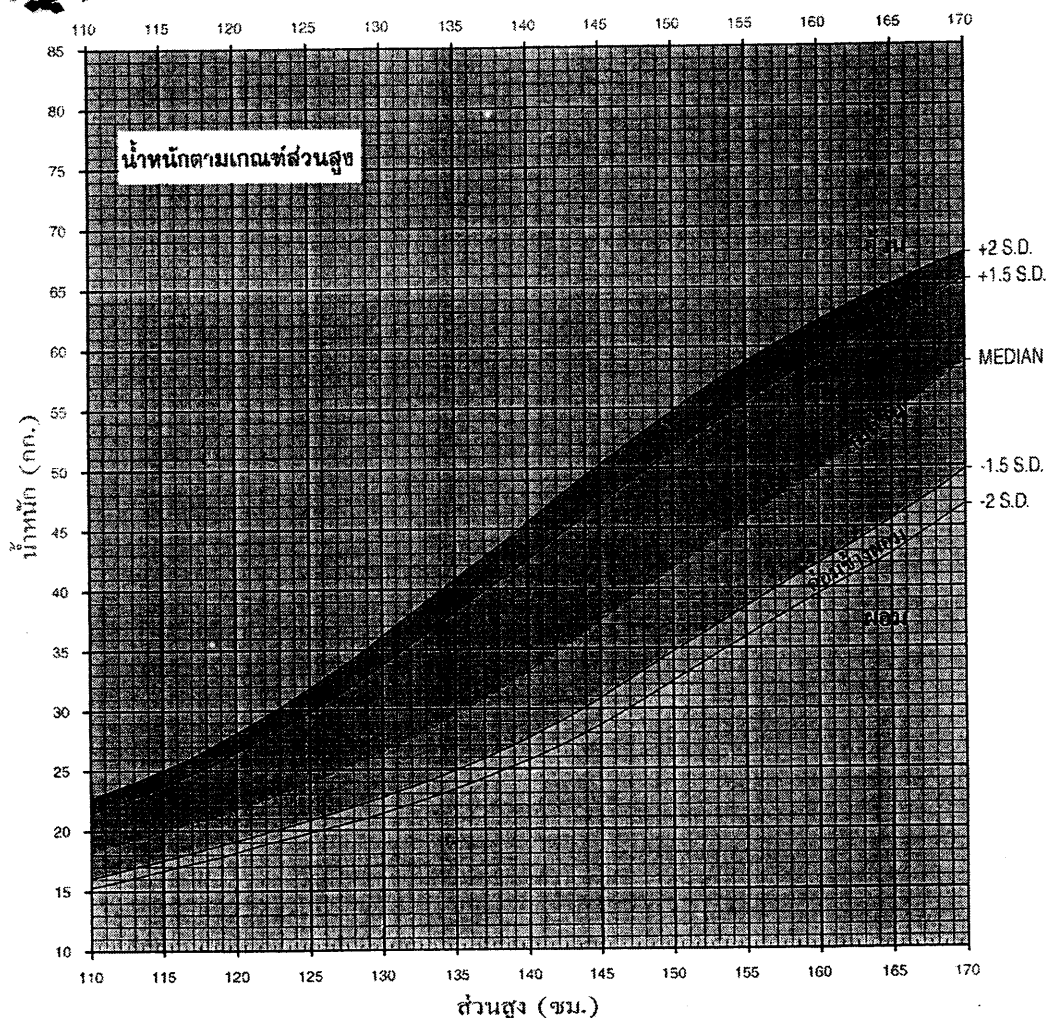
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

น้ำหนักมากเกินไป น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักสมส่วน น้ำหนักน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2538 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 8-20 ปี



วิธีการใช้กราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นค่าบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ ถ้าร่างกายมีภาวะขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบัน เพื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย ทดสอบเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในร่างกายจะลดผลออกมามีไขมันเกิดภาวะผอมแคบ แต่ได้วิธีปฏิบัติจนน้ำหนักเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงสามารถบ่งชี้ภาวะ น้ำหนักเกินหรือภาวะอื่น

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นค่าบ่งชี้ว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีภาวะขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบัน จะตรวจพบความผิดปกติได้เร็วขึ้น

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นค่าบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีภาวะขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันจะตรวจพบความผิดปกติได้เร็วขึ้น

หมายเหตุ : เกณฑ์ชี้วัดภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม คือ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2533 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี

จดหมายกระตุ้นเตือนผู้ปกครองครั้งที่ 1

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

วันที่.....เดือนพ.ศ. 2549

เรียน ท่านผู้ปกครองของ ค.ช./ค.ญ.....

ด้วยดิฉัน นางจิตติมา บำรุงญาติ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำการศึกษาในเรื่อง “ผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น” ซึ่งการศึกษารั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ปกครอง ในการสนับสนุนให้นักเรียนมีกำลังใจเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียน

ในโอกาสนี้ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการกระตุ้นเตือนนักเรียนในการบันทึกพฤติกรรมตามแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร แบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเอง ตามแบบบันทึกที่นักเรียนได้รับไปแล้ว และผู้วิจัยได้แนบเอกสารแผ่นพับเรื่องโรคอ้วนมาพร้อมนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางจิตติมา บำรุงญาติ

นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จดหมายกระตุ้นเตือนผู้ปกครองครั้งที่ 2

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

วันที่.....เดือนพ.ศ. 2549

เรียน ท่านผู้ปกครองของ ค.ช./ค.ญ.....

ตามที่ดิฉัน นางฐิติมา บำรุงญาติ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำการศึกษาในเรื่อง “ผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น” ได้เคยส่งจดหมายขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง ในการสนับสนุนให้นักเรียนมีกำลังใจเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียนไปครั้งหนึ่งแล้วนั้น

ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการกระตุ้นเตือนนักเรียนในเรื่องอาหารที่ควรบริโภค และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ต้องการลดน้ำหนัก เทคนิคการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก การจัดเตรียมอาหารพลังงานต่ำให้นักเรียนบริโภค และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงต่างๆ และผู้วิจัยได้แนบเอกสารเรื่องอาหารพลังงานต่ำ อาหารแลกเปลี่ยน พร้อมนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางฐิติมา บำรุงญาติ

นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จดหมายกระตุ้นเตือนผู้ปกครองครั้งที่ 3

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

วันที่.....เดือนพ.ศ. 2549

เรียน ท่านผู้ปกครองของ ค.ช./ค.ญ.....

ตามที่ดิฉัน นางฐิติมา บำรุงญาติ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้เคยส่งจดหมายขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง ในการสนับสนุนให้นักเรียนมีกำลังใจเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียนไปแล้วนั้น

ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการให้เวลานักเรียนในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 45 – 60 นาที ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ (หลังเลิกเรียนตอนเย็น) ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 จนถึงสัปดาห์ที่ 11 และผู้วิจัยได้แนบเอกสารเรื่องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก มาพร้อมนี้

ขอแสดงความนับถือ

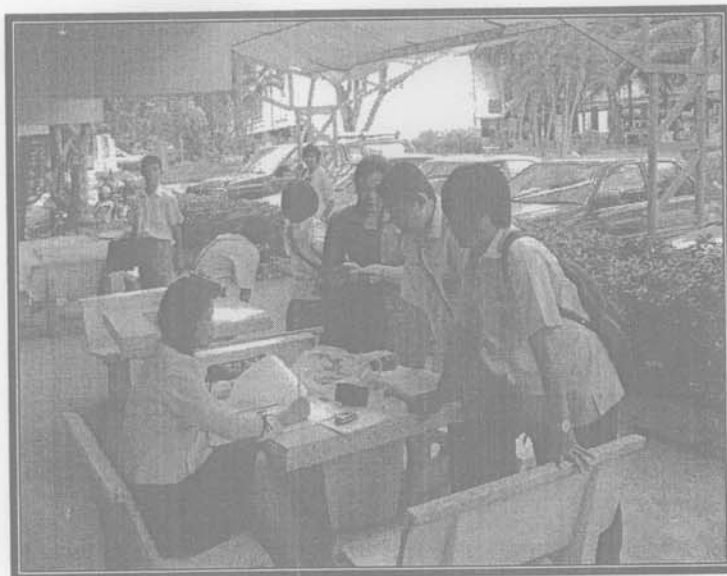
นางฐิติมา บำรุงญาติ

นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

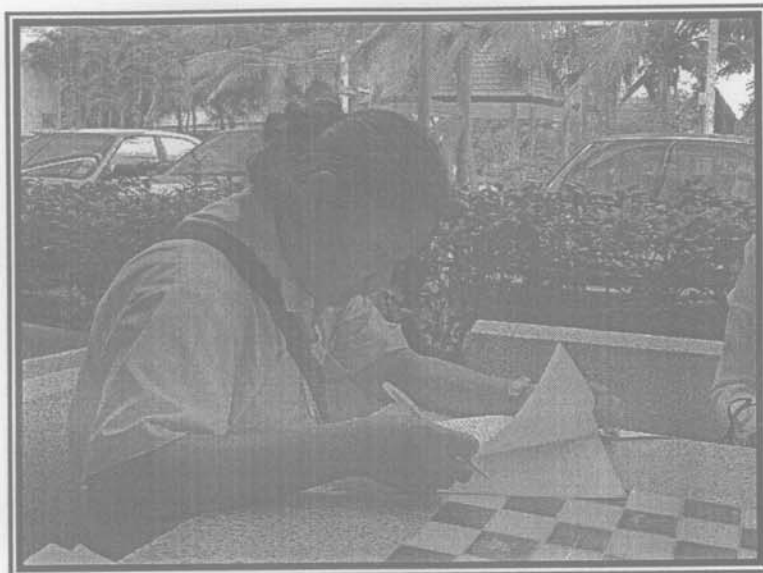
ภาคผนวก ง
ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน



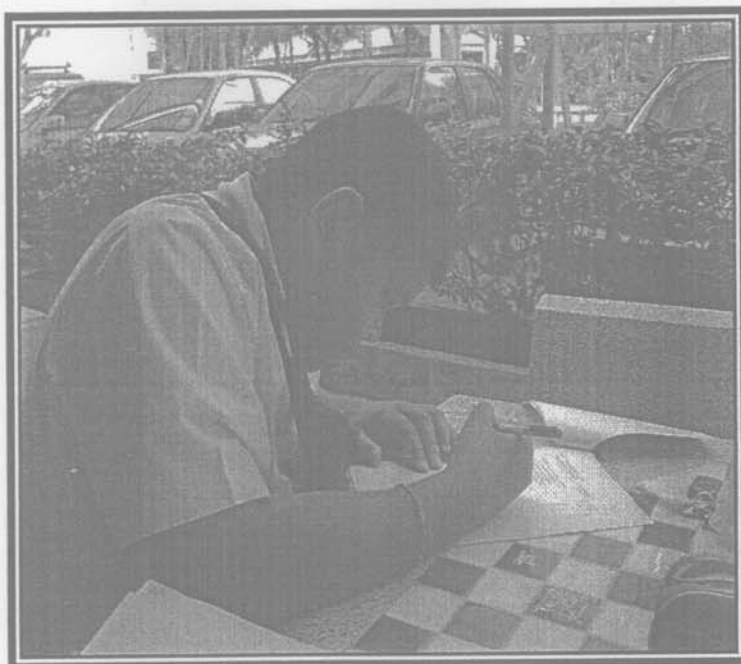
โรงเรียนโคราชพิทยาคม กลุ่มเปรียบเทียบ



เก็บข้อมูลในกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง



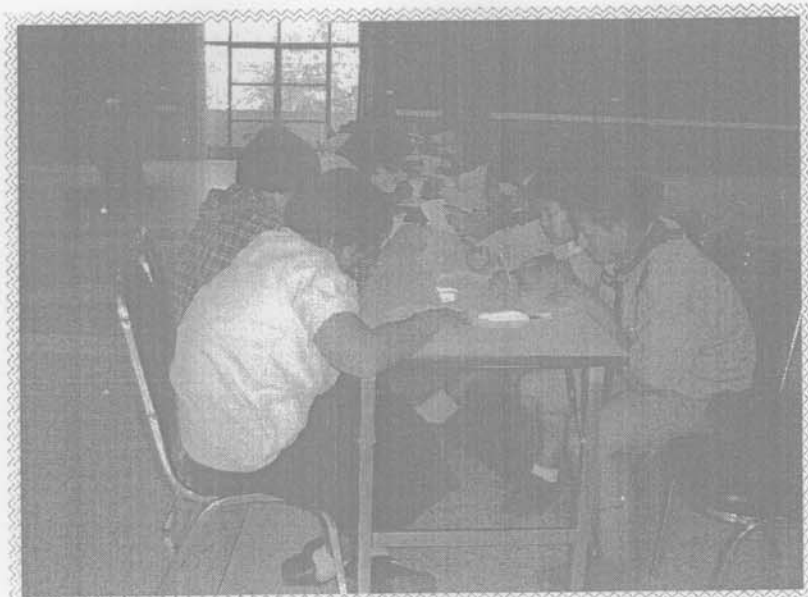
ตั้งใจทำแบบสอบถามอย่างเต็มที่เลยคะ



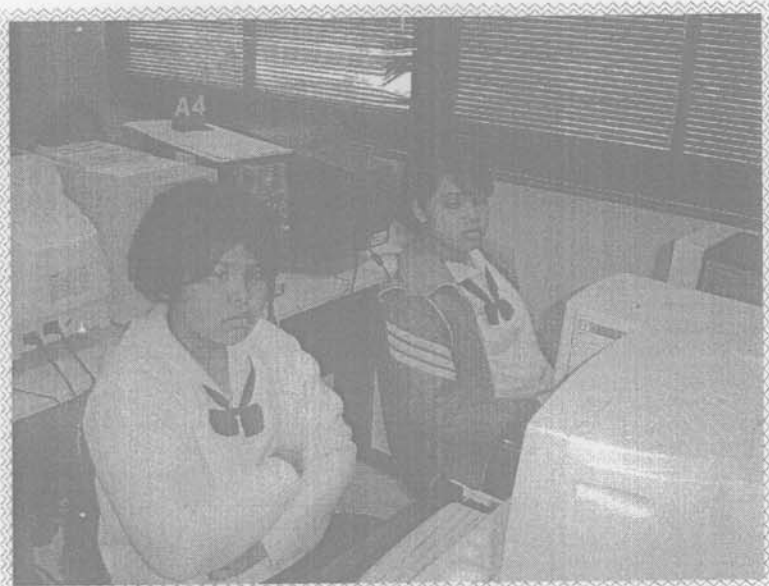
ข้อมูลเยอะต้องค่อยๆ พิจารณาครับ



โรงเรียนกัลยาณวัตร กลุ่มทดลอง



เก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง



แล้วเราจะทำได้ไหมเนี่ย



ทำได้ ทำได้



มาแอโรบิกกันเถอะ



รูปก่อนแอโรบิกกันค่ะ



วิทยากรให้ความรู้ก่อนแอโรบิก



ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up)



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อ



ขึ้นออกกำลังกาย (Exercise)



ฟ้าสะท้อน แผ่นดินสะท้อน



ขั้นผ่อนคลาย (Cool down)



เหนื่อยจังเลยคะ



น้ำหนักเราต้องลดแน่ๆ เฮ้!!!

ภาคผนวก จ
การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	n=32		n=32	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การคำนวณหาปริมาณน้ำหนักมาตรฐาน สามารถคำนวณได้จากอะไร	26	81.3	29	90.6
2. ภาวะอ้วน หมายถึงข้อใด	29	90.6	31	96.9
3. สาเหตุที่ทำให้คนเราอ้วน คือข้อใด	27	84.4	31	96.9
4. พฤติกรรมที่ทำให้ให้อ้วน ได้แก่	28	87.5	31	96.9
5. วิธีการที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน คือข้อใด	20	62.5	26	81.3
6. โรคอ้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอะไรได้บ้าง	25	78.1	28	87.5
7. วัยรุ่น อายุ 12-15 ปี มีความต้องการพลังงานจากอาหารเท่าใด	25	78.1	21	65.6
8. วัยรุ่น อายุ 12-15 ปี มีความต้องการลดน้ำหนัก ควรได้พลังงานจากอาหารเท่าใด	9	28.1	18	56.3
9. วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง คือข้อใด	27	84.4	31	96.9
10. อาหารใดต่อไปนี้ ค่อ 1 งาน ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด	14	43.8	24	75.0
11. เครื่องดื่มใดต่อไปนี้ 1 แก้ว ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด	12	37.5	20	62.5
12. ผลไม้ชนิดใดต่อไปนี้ ที่ควรหลีกเลี่ยงในการลดน้ำหนัก	21	65.6	32	100.0
13. นมจัดว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรดื่มนมประเภทใด	18	56.3	30	93.8
14. อาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุดหากต้องการลดน้ำหนัก	20	62.5	32	100.0
15. นักเรียนคิดว่าสารอาหารประเภทใดที่นักเรียนสามารถรับประทานได้โดยไม่จำเป็นต้องควบคุม	20	62.5	31	96.9

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	n=32		n=32	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
16. นักเรียนคิดว่า กิจกรรมใดที่ร่างกายใช้พลังงานน้อยที่สุด	23	71.9	31	96.9
17. ในการลดน้ำหนักควรรับประทานข้าวไม่เกินมื้อละกี่ทัพพี	6	18.8	23	71.9
18. นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นการลดน้ำหนักที่ช่วยให้ลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด	18	56.3	25	78.1
19. ข้อใดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องมากที่สุด	17	53.1	27	84.4
20. ในการลดน้ำหนัก ข้อใดต่อไปนี้นักเรียนควรหลีกเลี่ยง	21	65.6	31	96.5

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก
ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n=32)			หลังการทดลอง (n=32)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
1. มีความมั่นใจในการลดน้ำหนัก	24 (75.0)	8 (25.0)	0 (0.0)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
2. ถึงแม้ว่าต้องเผชิญกับอุปสรรคในการลดน้ำหนัก จะทำกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนักนั้นต่อไป	24 (75.0)	8 (25.0)	0 (0.0)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
3. ถ้าต้องเผชิญกับความไม่พึงพอใจในการลดน้ำหนักจะเลิกทำทันที	3 (9.3)	8 (25.0)	21 (65.7)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. มีความมั่นใจว่าจะสามารถลดน้ำหนักได้ เพราะอยากมีรูปร่างดี	25 (78.1)	6 (18.8)	1 (3.1)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
5. ถ้าบิดา มารดา หรือผู้ปกครองเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก มั่นใจว่าฉันสามารถทำได้สำเร็จ	26 (81.3)	5 (15.6)	1 (3.1)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
6. ถ้ามีคนพูดให้กำลังใจหรือชมว่าลดน้ำหนักได้จะเป็นคนหุ่นดี ทำให้มั่นใจว่าจะลดน้ำหนักได้	25 (78.1)	5 (15.6)	2 (6.3)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
7. ถ้าอยากให้เพศตรงข้ามมาสนใจ จะพยายามลดน้ำหนักจนสำเร็จ	18 (56.2)	12 (37.5)	2 (6.3)	23 (71.9)	9 (28.1)	0 (0.0)
8. มีความมั่นใจว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงโดยการทอดได้	20 (62.5)	10 (31.2)	2 (6.3)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
9. มีความมั่นใจว่าจะสามารถเลือกรับประทานผลไม้แทนขนมหวานได้	29 (90.7)	3 (9.3)	0 (0.0)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
10. มั่นใจว่าจะสามารถเลือกดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลมได้	29 (90.7)	3 (9.3)	0 (0.0)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
11. ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการกินขนมหวานหรือไอศกรีมได้	17 (53.2)	10 (31.2)	5 (15.6)	21 (65.7)	11 (34.3)	0 (0.0)
12. ไม่มั่นใจว่าจะเลิกกินขนมกรุบกรอบได้	12 (37.6)	11 (34.3)	9 (28.1)	21 (65.7)	11 (34.3)	0 (0.0)

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนความคาดหวังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก
ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n=32)			หลังการทดลอง (n=32)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
13. มั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือขนมไปพร้อมกับการดูโทรทัศน์ไปด้วย	18 (56.2)	10 (31.2)	4 (12.6)	28 (87.4)	4 (12.6)	0 (0.0)
14. ไม่มั่นใจว่าจะสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงโดยการคัมนึ่งแทนอาหารทอดได้	12 (37.5)	8 (25.0)	12 (37.5)	25 (78.1)	7 (21.9)	0 (0.0)
15. ไม่มั่นใจว่าจะสามารถงดซื้ออาหารหรือขนม มาเก็บตุนไว้เพื่อรับประทานได้	13 (40.7)	8 (25.0)	11 (34.3)	25 (78.1)	7 (21.9)	0 (0.0)
16. มั่นใจว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า หรือ แฮมเบอร์เกอร์ได้	30 (93.7)	2 (6.3)	0 (0.0)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
17. มั่นใจว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของแป้ง เนย ไขมัน เช่น ไอศกรีม หรือเค้กได้	23 (71.9)	9 (28.1)	0 (0.0)	30 (93.7)	2 (6.3)	0 (0.0)
18. มั่นใจว่าจะสามารถเลือกเดินไปในระยะทางใกล้แทนการขึ้นรถ	28 (87.5)	4 (12.5)	0 (0.0)	27 (84.4)	5 (15.6)	0 (0.0)
19. มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครึ่งละประมาณ 30-60 นาที	17 (53.1)	15 (46.9)	0 (0.0)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
20. มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมตนเองให้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายแทนการดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมส์	18 (56.2)	14 (43.7)	0 (0.0)	29 (90.7)	3 (9.3)	0 (0.0)
21. มั่นใจว่าจะสามารถลดน้ำหนักได้โดยไม่ต้องกินยาลดความอ้วน	31 (96.9)	0 (0.0)	1 (3.1)	32 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ในกลุ่มทดลอง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n=32)			หลังการทดลอง (n=32)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
1. การรับประทานอาหารไม่ครบสามมื้อใน 1 วัน	5 (15.6)	24 (75.0)	3 (9.4)	8 (25.0)	24 (75.0)	0 (0.0)
2. การชอบกินจุบจิบ (การรับประทานอาหารระหว่างมื้ออาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน)	1 (3.1)	26 (81.3)	5 (15.6)	14 (43.8)	18 (56.2)	0 (0.0)
3. การรับประทานอาหารเข้าทุกวัน	8 (25.0)	22 (68.8)	2 (6.2)	15 (46.9)	17 (53.1)	0 (0.0)
4. การรับประทานอาหารหลังเวลา 21.00 น. (ก่อนนอน)	0 (0.0)	10 (31.2)	22 (68.8)	25 (78.1)	7 (21.9)	0 (0.0)
5. การดื่มน้ำอัดลม	0 (0.0)	29 (90.6)	3 (9.4)	25 (78.1)	7 (21.9)	0 (0.0)
6. การเลือกรับประทานผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์	2 (6.3)	29 (90.6)	1 (3.1)	22 (68.8)	10 (31.2)	0 (0.0)
7. การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน	3 (9.4)	20 (62.5)	9 (28.1)	21 (65.6)	11 (34.4)	0 (0.0)
8. ชอบทดลองรับประทานอาหารเพื่อควบคุม น้ำหนัก หรือลดน้ำหนักตามสื่อโฆษณา	2 (6.2)	13 (40.6)	17 (53.1)	18 (56.3)	12 (37.5)	2 (6.2)
9. เมื่อดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ มักกินขนมขบ เคี้ยวร่วมด้วย	0 (0.0)	22 (68.8)	10 (31.2)	12 (37.5)	20 (62.5)	0 (0.0)
10. มักอดอาหารแล้วกินชดเชยในมื้อถัดไป	0 (0.0)	10 (31.2)	22 (68.8)	21 (65.6)	9 (28.1)	2 (6.3)
11. กินอาหารทุกอย่างที่ใจนึกอยากกิน	0 (0.0)	29 (90.6)	3 (9.4)	13 (40.6)	19 (59.4)	0 (0.0)
12. เมื่อรู้สึกอึดอัดจะหยุดรับประทานอาหารทันที ไม่ รับประทานต่อจนรู้สึกอึดอัดมาก	7 (21.9)	21 (65.6)	4 (12.5)	19 (59.4)	13 (40.6)	0 (0.0)
13. ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว เป็นอย่างน้อย	14 (43.7)	18 (56.3)	0 (0.0)	18 (56.3)	14 (43.7)	0 (0.0)
14. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	4 (12.5)	21 (65.6)	7 (21.9)	30 (93.7)	2 (6.3)	0 (0.0)

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบจำนวนร้อยละของคะแนนการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ในกลุ่มทดลอง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง (n=32)			หลังการทดลอง (n=32)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)
15. ออกกำลังกาย วันละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	4 (12.5)	20 (62.5)	8 (25.0)	31 (96.9)	1 (3.1)	0 (0.0)
16. เมื่อต้องการลดน้ำหนัก จะออกกำลังกาย	5 (15.6)	19 (59.4)	8 (25.0)	31 (96.9)	1 (3.1)	0 (0.0)
17. ใช้เวลานอน อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน	11 (34.4)	19 (59.4)	2 (6.3)	27 (84.4)	5 (15.6)	0 (0.0)
18. ชั่งน้ำหนักตัวเองทุกวัน	0 (0.0)	22 (68.8)	10 (31.2)	30 (93.7)	2 (6.3)	0 (0.0)
19. ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว	1 (3.1)	10 (31.3)	21 (65.6)	5 (15.6)	19 (59.4)	8 (25.0)
20. เดินเล่นหลังอาหารมื้อเย็น แทนการนั่งดู โทรทัศน์	2 (6.3)	16 (50.0)	14 (43.2)	24 (75.0)	8 (25.0)	0 (0.0)

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. แพทย์หญิงสมพิศ รักเสรี | นายแพทย์ 9 (ด้านสาธารณสุข) ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น |
| 2. นางคำแหง สีนวาท | นักโภชนาการ 8 วช. ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พร ภาโนมัย | ภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |