

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. วัฒน บัญกอบ
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย สาขาวิชาสุขศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. รองศาสตราจารย์จันทร์จารี เกตุมาโร
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย สาขาวิชาสุขศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. เรือโท ดร. ทวีศักดิ์ รูปสิงห์
ตำแหน่ง รองหัวหน้าภาควิชาบริหารธุรกิจอุตสาหกรรมฝ่ายวิชาการ
และวิจัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า-
พระนครเหนือ
4. นางธราภรณ์ สุวรรณ
ตำแหน่ง พยาบาลชำนาญการ 8
งานแพทย์และอนามัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. นางวิไล สุวรรณพุกษา
ตำแหน่ง พยาบาลชำนาญการ 8
งานแพทย์และอนามัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย



ที่ ศธ 0518.07/ 859

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๕/

เมษายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. วัฒน บัญกอบ

ด้วย นายณัฐภาส พรพมา รหัสประจำตัว 5112530056 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้และ
พฤติกรรมการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง”
จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
พิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 860

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๕/ เมษายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน รองศาสตราจารย์จันจारी เกตุมาโร

ด้วย นายณัฐภาส พรพมา รหัสประจำตัว 5112530056 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้และ
พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง”
จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
พิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 86/

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๘/ เมษายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์มณฑนา ธนะพันธุ์

ด้วย นายณัฐภาส พรพมา รหัสประจำตัว 5112530056 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้และ
พฤติกรรมการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง”
จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
พิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 862

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๙ เมษายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คุณวิไล สุวรรณพฤษยา

ด้วย นายณัฐภาส พรพมา รหัสประจำตัว 5112530056 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้และ
พฤติกรรมการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง”
จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
พิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 863

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๙ เมษายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คุณชราภรณ์ สุวรรณ

ด้วย นายณัฐภาส พรหมมา รหัสประจำตัว 5112530056 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้และ
พฤติกรรมการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง”
จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
พิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทาลัยรามคำแหง



ที่ ศธ 0518.07/ 864

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๙ เมษายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล

เรียน รองคณบดีและผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ด้วย นายณัฐภาส พรพมา รหัสประจำตัว 5112530056 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้และ
พฤติกรรมการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง”
จำเป็นต้องขอแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูลกับนักเรียน ระหว่างวันที่ 1-30 มิถุนายน 2553
เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างดียิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ใน อجازที่ปรึกษาทุกภาคส่วน

ขอแสดงความนับถือ

- เครื่องหมาย แลดูเป็นนิต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กุลชญา วงษ์เพ็ญ
รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
3 พค 53

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

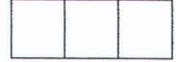
-อนทก
-สมัคร ๑๐.๐.พธวทท/๑๑๑๑

สำนักงานบัณฑิตศึกษา
โทร. 0-2310-8335

30 เม.ค. 53

พิกัดเดิม 2553)

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนและครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนสาธิต-
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

2. การตอบแบบสอบถามในแต่ละตอนให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพ
ความเป็นจริง หรือข้อคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

3. การตอบแบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน และผู้วิจัยจะเก็บรักษาคำตอบ
ของนักเรียนไว้เป็นความลับ

4. ขอบใจนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นายณัฐภาส พรμμα

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความจริง หรือเติมคำลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้

- | | | | |
|--|--|--|--------------------------|
| | | | สำหรับผู้วิจัย |
| 1. เพศ | 1. <input type="checkbox"/> ชาย | 2. <input type="checkbox"/> หญิง | <input type="checkbox"/> |
| 2. ระดับชั้น | | | <input type="checkbox"/> |
| | 1. <input type="checkbox"/> ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น | | |
| | 2. <input type="checkbox"/> ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย | | |
| 3. ระดับการศึกษาของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง | | | <input type="checkbox"/> |
| | 1. <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี | | |
| | 2. <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | | |
| | 3. <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี | | |
| 4. อาชีพของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง | | | <input type="checkbox"/> |
| | 1. <input type="checkbox"/> ประกอบธุรกิจส่วนตัว | 2. <input type="checkbox"/> พนักงานบริษัทเอกชน | |
| | 3. <input type="checkbox"/> รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ | | |
| | 4. <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ | | |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความตามระดับการรับรู้ของนักเรียน ในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด ปฏิบัติในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด

ความรู้สุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับความรู้		สำหรับ ผู้วิจัย
	ใช่	ไม่ใช่	
ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด จัดของให้เป็นระเบียบ			
1.1 เราควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ป้องกันโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน			
1.2 เราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ป้องกันเชื้อราบนศีรษะ			
1.3 ควรฝึกการขับถ่ายอุจจาระทุกวัน ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร ได้			
1.4 ควรนำผ้าห่ม ที่นอน หมอน มุ้งออกผึ่งแดดเดือนละ 1 ครั้ง			
1.5 ยานัตรายหรือยาใช้ทาภายนอกปิดด้วยจลาจลยาสีขาว			
ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง			
2.1 เราควรแปรงฟันอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เวลาตื่นนอนเช้าและก่อนนอน			
2.2 เราควรเลือกใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ เพื่อฟันจะได้แข็งแรง			
2.3 เราควรกินอาหารที่มีแร่ธาตุและวิตามิน เช่น ไข่ นม กุ้ง ปลา จะมีแคลเซียม ที่เป็นประโยชน์ต่อฟัน			
2.4 เราควรตรวจสุขภาพช่องปากสม่ำเสมอ หลังแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง			
2.5 ฟันมีหน้าที่ใช้บดเคี้ยวอาหารเท่านั้น ไม่ควรกัดของแข็ง ๆ			
ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย			
3.1 มือของเราเป็นแหล่งนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้เป็นอย่างดี			
3.2 การล้างมือให้สะอาดจะทำให้มีสุขภาพดี			
3.3 ควรใช้ช้อนกลาง หรืออุปกรณ์หยิบจับอาหารแทนการใช้มือหยิบโดยตรง			
3.4 การล้างมือก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากผู้ป่วยผู้ตนเอง			
3.5 ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังขับถ่ายเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ			

ความรู้สุขภาพแห่งชาติ	ระดับความรู้		สำหรับ ผู้วิจัย
	ใช่	ไม่ใช่	
ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสุนัข			
4.1 อาหารรสจัดหรือสีสุนัขไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย			
4.2 เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว			
4.3 เราควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และใช้ช้อนกลาง			
4.4 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ตามความต้องการของร่างกายเหมาะสมกับวัย ได้แก่ เนื้อสัตว์ แป้ง ไขมัน ผัก และผลไม้			
4.5 วัยรุ่นควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว			
ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ			
5.1 บุหรี่ สุรา สารเสพติด ล้วนเป็นอันตรายทั้งผู้เสพและคนใกล้ชิด			
5.2 โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถป้องกันได้			
5.3 บุหรี่ “ติดง่าย เลิกยาก” ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ถุงลมโป่งพอง ฯลฯ			
5.4 ในบุหรี่ยังมีสารนิโคตินกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่หงุดหงิด มีสมาธิ			
5.5 ประโยชน์ของการ “เลิกบุหรี่” สุขภาพดีและแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรค ภูมิแพ้โรคระบบทางเดินหายใจ			
ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น			
6.1 ความอบอุ่นในครอบครัวทำให้เกิดการยอมรับมีความมั่นใจในจิตใจ			
6.2 ครอบครัวต้องมีหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกันหรือปฏิบัติต่อกัน			
6.3 สถาบันครอบครัวเข้มแข็ง จะส่งผลให้สังคมเข้มแข็งและน่าอยู่			
6.4 การให้ความสำคัญให้เกียรติสมาชิกครอบครัวและพูดคุยกับอีกฝ่ายด้วยความ ภูมิใจ			
6.5 จัดให้มีวันสำคัญของสมาชิกในครอบครัวเป็นพิเศษ เช่น วันเกิด วันแห่งความสำเร็จ มีของเล็ก ๆ น้อย ๆ และให้กำลังใจ และทำกิจกรรม ร่วมกัน			
ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท			
7.1 การสวมหมวกนิรภัยสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้			
7.2 การป้องกันถูกรถชนที่ดีที่สุด คือ การข้ามถนนทางม้าลาย หรือสะพานลอย			
7.3 เวลาเดินบนถนนทางเท้าควรเดินชิดด้านซ้ายมือเสมอ			
7.4 เมื่อจุดรูปเทียนบูชา ไขว้พระแล้ว ควรดับรูปเทียนทุกครั้ง			
7.5 สารเคมีทุกชนิดจะต้องมีฉลากบอกวิธีใช้ มีป้ายสีแดงห้ามรับประทาน			

ความรู้สุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับความรู้		สำหรับ ผู้วิจัย
	ใช่	ไม่ใช่	
ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี			
8.1 ควรเคลื่อนไหวและออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมนานต่อเนื่อง 30 นาที ต่อวัน			
8.2 การออกกำลังกายควรทำให้เหมาะสมกับสภาพวัย ร่างกาย อายุ และเพศ			
8.3 การออกกำลังกายทำให้ผ่อนคลายความเครียด วิตกกังวล และทำให้จิตใจแจ่มใส			
8.4 การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อหาความผิดปกติและป้องกันโรคได้			
8.5 การออกกำลังกายควรออกอย่างน้อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์			
ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ			
9.1 การเจ็บป่วยของร่างกายไม่เกี่ยวกับความเครียด			
9.2 เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ ควรแก้ปัญหาด้วยตนเอง			
9.3 มองโลกในแง่ดี จะทำให้มีจิตใจแจ่มใส			
9.4 การฝึกพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและอารมณ์มั่นคงด้วยการมีสติ จะทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และมีสมาธิ ลดความทุกข์ หงุดหงิด รำคาญใจ และแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น			
9.5 สร้างความสนุกสนานและกระตือรือร้นให้กับชีวิตด้วยกิจกรรม ในวันหยุด เช่น ท่องเที่ยว เล่นกีฬา ทำอาชีพเสริม ชม โบราณวัตถุ เป็นต้น			
ข้อ 10 มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม			
10.1 การทิ้งขยะไม่เลือกที่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อม			
10.2 การรดน้ำต้นไม้โดยกระป๋องฝักบัว จะช่วยประหยัดน้ำ			
10.3 เมื่อเปิดแอร์ในห้องเรียน ไม่เปิดประตูทิ้งไว้ เพราะทำให้ไม่ประหยัดไฟ และแอร์เสียได้			
10.4 ควรแยกขยะเปียก มีความชื้นสูง เศษอาหารสามารถนำไปเลี้ยงสัตว์หรือทำปุ๋ยหมักได้			
10.5 ถ่านไฟฉาย หลอดไฟฟ้า แก้วแตก กระป๋องสารเคมี ควรแยกประเภทจากขยะประเภทอื่น ไม่ควรกองไว้กับพื้น เพราะจะทำให้สารพิษซึมลงสู่พื้นดินเป็นอันตรายต่อสุขภาพคนและสัตว์			

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับ
การปฏิบัติที่นักเรียนได้ปฏิบัติในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา เพียงคำตอบเดียว

- 5 = ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมานักเรียนกระทำพฤติกรรมเป็นประจำทุกวัน
4 = ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมานักเรียนกระทำพฤติกรรมมากกว่า 15 ครั้งต่อเดือน
3 = ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมานักเรียนกระทำพฤติกรรม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์
2 = นาน ๆ ปฏิบัติครั้ง หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมานักเรียนกระทำพฤติกรรม 1-3 ครั้งต่อเดือน
1 = ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมานักเรียนไม่มีหรือไม่เกี่ยวข้องไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนี้

รายการพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	นาน ๆ ปฏิบัติ ครั้ง	ปฏิบัติ บ้างไม่ ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	
ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด						
1.1 นักเรียนอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง						
1.2 นักเรียนสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง						
1.3 นักเรียนถ่ายอุจจาระทุกวัน						
1.4 นักเรียนตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นเสมอ						
1.5 นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น						
1.6 นักเรียนจัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ						
ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง						
2.1 นักเรียนแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง ทุกซีกด้านละ 2 นาที ขึ้น ไปอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน						
2.2 นักเรียนเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของ ฟลูออไรด์						
2.3 นักเรียนรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุ และ วิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อฟัน หลีกเลี่ยง ลูกอม ท็อฟฟี่หรือขนมหวาน						
2.4 นักเรียนตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง						
2.5 นักเรียนใช้ฟันถูกหน้าที่ไม่กัดของแข็ง ๆ						

รายการพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับปฏิบัติ					ตำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	นาน ๆ ปฏิบัติ ครั้ง	ปฏิบัติ บ้างไม่ ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	
ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย						
3.1 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร						
3.2 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร						
3.3 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ ทุกครั้ง หลังการขับถ่าย						
3.4 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ ทุกครั้งก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย						
ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดมด						
4.1 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในสัดส่วนที่ เหมาะสม						
4.2 นักเรียนปรุงและรับประทานอาหารให้ถูก สุขลักษณะและสุกเสมอ						
4.3 นักเรียนรับประทาน ขนมหวานหรือ อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ (เช่น ขนมเค้ก, โดนัท,ขนม และหม้อแกง)						
4.4 นักเรียนรับประทานอาหารที่มีไขมัน (เช่น หมูสามชั้น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมู- กรอบ)						
4.5 นักเรียนรับประทานอาหารกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ขนมสำเร็จรูป)						
4.6 นักเรียนรับประทานอาหารปิ้งย่าง ไหม้- เกรียม						
4.7 นักเรียนดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย						
4.8 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำหวาน						
4.9 นักเรียนรับประทานผลไม้						
4.10 นักเรียนรับประทานผัก						

รายการพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	นาน ๆ ปฏิบัติ ครั้ง	ปฏิบัติ บ้างไม่ ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	
4.11 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า เช่น พิซซ่า แซมเบอร์เกอร์ แซนวิช						
4.12 นักเรียนดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว						
ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ						
5.1 นักเรียนสูบบุหรี่						
5.2 นักเรียนดื่มสุรา เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่ ผสมแอลกอฮอล์						
5.3 นักเรียนเล่นการพนัน (เช่น ไพ่, บอล, เกม- คอมพิวเตอร์)						
5.4 นักเรียนยุ่งเกี่ยวใช้สารเสพติดที่ผิด กฎหมายร้ายแรง (เช่น กัญชา, ยาบ้า, สาร- ระเหย, ยาอี, ยาม้า หรือ ยาขยัน)						
5.5 นักเรียนมีเพศสัมพันธ์ระหว่างมีสถานภาพ เป็นนักเรียน						
ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น						
6.1 นักเรียนไปวัดเพื่อทำบุญกับครอบครัวหรือ สวดมนต์ ภาวนา สมาธิ						
6.2 นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับคนใน ครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร ดูทีวี เล่นกีฬา ท่องเที่ยว จัดงานวันเกิด วันขึ้น ปีใหม่						
6.3 นักเรียนมีเวลาพูดคุยกันในครอบครัว						
6.4 ครอบครัวนักเรียนมีข้อตกลงและยอมรับ ร่วมกันด้วยเหตุผลเสมอ						
6.5 ครอบครัวนักเรียนให้ความสำคัญให้เกิดริ ตมาชิกในครอบครัวด้วยการพูดคุยถึงอีกฝ่าย ด้วยความภูมิใจ						

รายการพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ปฏิบัติครั้ง	ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	
ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท						
7.1 นักเรียนเล่นหรือทำกิจกรรมในบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น เล่นริมถนน หรือขณะเดินกลับบ้าน หรือริมคลอง						
7.2 นักเรียนสวมหมวกกันน็อค ขณะขี่จักรยานหรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์						
7.3 นักเรียนนั่งบนหลังคารถหรือโหนท้ายรถโดยสาร						
7.4 นักเรียนข้ามถนน โดยใช้ทางม้าลายและข้ามสะพานลอย						
7.5 นักเรียนใช้เครื่องไฟฟ้าที่ชำรุด						
7.6 นักเรียนคาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อขึ้นรถยนต์หรือโดยสารตอนหน้ากับคนขับ						
ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี						
8.1 นักเรียน เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน สม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน						
8.2 นักเรียนวางแผนออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์						
8.3 นักเรียนตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง						
8.4 นักเรียนออกกำลังกายในรูปแบบอื่น เช่น ฝึกจักรยาน ว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค เดินร่า บริหารร่างกายรูปแบบต่าง ๆ เช่น รำมวยจีน ไทเก๊ก						
ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ						
9.1 เมื่อ น.ร. มีเรื่องไม่สบายใจมีการผ่อนคลายความเครียด เช่น คุยกับเพื่อน เล่นกีฬา ฟังเพลง นั่งสมาธิ						

รายการพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	นาน ๆ ปฏิบัติ ครั้ง	ปฏิบัติ บ้างไม่ ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	
9.2 เมื่อ น.ร. มีปัญหาไม่สบายใจเกินตนเองจะ แก้ไขได้ จะปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่มี ประสบการณ์ไว้ใจได้						
9.3 น.ร. หมั่นหากิจกรรมสร้างความร่าเริง แจ่มใส เช่น อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หยอกล้อกับเพื่อนที่คุ้นเคย						
9.4 น.ร. สร้างความสนุกสนานและกระตือ- รือร้นให้กับชีวิตให้รู้สึกตนเองมีคุณค่า และภาคภูมิใจมีความสุข เช่น เรียนต่อ เพิ่มเติม อ่านหนังสือเพิ่มเติมความรู้ใหม่ และแง่คิดดี ๆ ทำอาชีพเสริม						
9.5 น.ร. สร้างแนวคิดมองโลกในแง่ดีมีประ- โยชน์ และมองบางเรื่องที่น่ารำคาญ เป็น เรื่องตลกขบขัน						
ข้อ 10 มีจิตสำนึกต่อส่วนร่วมร่วมสร้างสรรค์สังคม						
10.1 นักเรียนทิ้งขยะในที่รองรับ						
10.2 น.ร. แยกขยะ (เช่น เศษอาหาร และน้ำ หรือเศษขวด พลาสติก) ก่อนทิ้ง						
10.3 น.ร. รดน้ำ ทำความสะอาดหลังการใช้ ส้วม โรงเรียน บ้านหรือ สาธารณะ						
10.4 น.ร. ปิดสวิตซ์ไฟฟ้า หรืออุปกรณ์ไฟฟ้า หลังเลิกใช้งาน						
10.5 น.ร. มีส่วนร่วมในการปลูกต้นไม้บริเวณ- บ้าน, ชุมชน, โรงเรียน						
10.6 น.ร. มีส่วนร่วมในการทำความสะอาดที่ สาธารณะ ชุมชน เช่น หมู่บ้าน วัดหรือ โรงเรียน						
10.7 น.ร. ลดหรือหลีกเลี่ยงใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม, พลาสติก, สเตย์ เป็นต้น						

รายการพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	นาน ๆ ปฏิบัติ ครั้ง	ปฏิบัติ บ้างไม่ ปฏิบัติบ้าง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	
10.8 น.ร. ช่วยอนุรักษ์พลังงานโดยใช้ นำมา รีไซเคิลใหม่						

ภาคผนวก จ
คุณภาพเครื่องมือ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ค่าความยาก (p) และค่าอำนาจจำแนก (r)
ของข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อ/	ความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ	IOC	p	r
ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด จัดของให้เป็นระเบียบ				
1.1	เราควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ป้องกันโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน	0.80	0.82	0.25
1.2	เราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ป้องกันเชื้อราบนศีรษะ	0.80	0.66	0.46
1.3	ควรฝึกการขับถ่ายอุจจาระทุกวัน ป้องกันโรคริดสีดวงทวารได้	0.60	0.70	0.38
1.4	ควรนำผ้าห่ม ที่นอน หมอน มุ้งออกผึ่งแดดเดือนละ 1 ครั้ง	1.00	0.82	0.24
1.5	ย้านทรายหรือยาใช้ทาภายนอกปิดด้วยฉลากยาสีขาว	0.60	0.32	0.13
ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง				
2.1	เราควรแปรงฟันอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เวลาคืนนอนเช้าและก่อนนอน	1.00	0.72	0.29
2.2	เราควรเลือกใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ เพื่อฟันจะได้แข็งแรง	1.00	0.96	0.30
2.3	เราควรกินอาหารที่มีแร่ธาตุและวิตามิน เช่น ไข่ นม กุ้ง ปลา จะมีแคลเซียม ที่เป็นประโยชน์ต่อฟัน	1.00	0.82	0.35
2.4	เราควรตรวจสุขภาพช่องปากสม่ำเสมอ หลังแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	1.00	0.74	0.33
2.5	ฟันมีหน้าที่ใช้บดเคี้ยวอาหารเท่านั้น ไม่ควรกัดของแข็ง ๆ	1.00	0.82	0.15
ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย				
3.1	มือของเราเป็นแหล่งนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้เป็นอย่างดี	0.60	0.92	0.36
3.2	การล้างมือให้สะอาดจะทำให้มีสุขภาพดี	1.00	0.92	0.16
3.3	ควรใช้ช้อนกลาง หรืออุปกรณ์หยิบจับอาหารแทนการใช้มือหยิบโดยตรง	1.00	0.94	0.17
3.4	การล้างมือก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากผู้ป่วยสู่ตนเอง	1.00	0.92	0.35
3.5	ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังขับถ่ายเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ	1.00	0.96	0.47
ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด				
4.1	อาหารรสจัดหรือสีฉูดฉาดไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย	0.80	0.90	0.33
4.2	เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	0.80	0.84	0.12
4.3	เราควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และใช้ช้อนกลาง	1.00	0.94	0.57
4.4	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ตามความต้องการของร่างกายเหมาะสมกับวัย ได้แก่ เนื้อสัตว์ แป้ง ไขมัน ผัก และผลไม้	0.80	0.96	0.70
4.5	วัยรุ่นควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.00	0.86	0.52

ข้อ/	ความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ	IOC	p	r
ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ				
5.1	บุหรี่ สุรา สารเสพติด ล้วนเป็นอันตรายทั้งผู้เสพและคนใกล้ชิด	1.00	0.92	0.29
5.2	โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถป้องกันได้	0.80	0.96	0.23
5.3	บุหรี่ “ติดง่าย เลิกยาก” ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ถุงลมโป่งพอง ฯลฯ	1.00	0.96	0.60
5.4	ในบุหรี่ยังมีสารนิโคตินกระตุ้นให้ผู้สูบบึงพอใจ มีสมาธิ	0.80	0.78	0.70
5.5	ประโยชน์ของการ “เลิกบุหรี่” สุขภาพดีและเหงือก ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งแพ้โรคระบบทางเดินหายใจ	1.00	0.68	0.55
ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น				
6.1	ความอบอุ่นในครอบครัวทำให้เกิดการยอมรับมีความมั่นคงในจิตใจ	1.00	0.92	0.53
6.2	ครอบครัวต้องมีหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกันหรือปฏิบัติต่อกัน	0.80	0.94	0.61
6.3	สถาบันครอบครัวเข้มแข็ง จะส่งผลให้สังคมเข้มแข็งและน่าอยู่	1.00	0.96	0.70
6.4	การให้ความสำคัญให้เกียรติสมาชิกครอบครัวและพูดคุยกับอีกฝ่ายด้วยความภูมิใจ	1.00	0.96	0.70
6.5	จัดให้มีวันสำคัญของสมาชิกในครอบครัวเป็นพิเศษ เช่น วันเกิด วันแห่งความสำเร็จ มีของเล็ก ๆ น้อย ๆ และให้กำลังใจ และทำกิจกรรมร่วมกัน	0.80	0.98	0.44
ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท				
7.1	การสวมหมวกนิรภัยสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้	0.60	0.98	0.60
7.2	การป้องกันถูกรถชนที่ดีที่สุด คือ การข้ามถนนทางม้าลาย หรือสะพานลอย	1.00	0.98	0.54
7.3	เวลาเดินบนถนนทางเท้าควรเดินชิดด้านซ้ายมือเสมอ	1.00	0.92	0.61
7.4	เมื่อจุดรูปเขียนบูชา ไหว้พระแล้ว ควรดับรูปเขียนทุกครั้ง	1.00	0.84	0.27
7.5	สารเคมีทุกชนิดจะต้องมีฉลากบอกวิธีใช้ มีป้ายสีแดงห้ามรับประทาน	1.00	0.70	0.27
ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี				
8.1	ควรเคลื่อนไหวและออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมนานต่อเนื่อง 30 นาทีต่อวัน	0.60	0.80	0.18
8.2	การออกกำลังกายควรทำให้เหมาะสมกับสภาพวัย ร่างกาย อายุ และเพศ	1.00	0.94	0.47
8.3	การออกกำลังกายทำให้ผ่อนคลายความเครียด วิตกกังวล และทำให้จิตใจแจ่มใส	1.00	0.88	0.69
8.4	การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อหาความผิดปกติและป้องกันโรคได้	1.00	0.92	0.38
8.5	การออกกำลังกายควรออกอย่างน้อย 3 – 5 วัน ต่อสัปดาห์	1.00	0.90	0.47

ข้อ/	ความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ	IOC	p	r
ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ				
9.1	การเจ็บป่วยของร่างกายไม่เกี่ยวกับความเครียด	0.80	0.72	0.36
9.2	เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ ควรแก้ปัญหาด้วยตนเอง	0.80	0.68	0.17
9.3	มองโลกในแง่ดี จะทำให้มีจิตใจแจ่มใส	1.00	0.86	0.17
9.4	การฝึกพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและอารมณ์มั่นคงด้วยการมีสติ จะทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และมีสมาธิ ลดความทุกข์ หงุดหงิด รำคาญใจ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น	1.00	0.98	0.44
9.5	สร้างความสุขสนุกสนานและกระตือรือร้นให้กับชีวิตด้วยกิจกรรม ในวันหยุด เช่น ท่องเที่ยว เล่นกีฬา ทำอาชีพเสริม ชมโบราณวัตถุ เป็นต้น	0.80	0.89	0.20
ข้อ 10 มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม				
10.1	การทิ้งขยะไม่เลือกที่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อม	0.60	0.86	0.21
10.2	การรดน้ำต้นไม้โดยกระป๋องฝักบัว จะช่วยประหยัดน้ำ	0.80	0.88	0.49
10.3	เมื่อเปิดแอร์ในห้องเรียน ไม่เปิดประตูทิ้งไว้ เพราะทำให้ไม่ประหยัดไฟ และแอร์เสียได้	1.00	0.90	0.28
10.4	ควรแยกขยะเปียก มีความชื้นสูง เศษอาหารสามารถนำไปเลี้ยงสัตว์หรือทำปุ๋ยหมักได้	0.80	0.92	0.42
10.5	ถ่านไฟฉาย หลอดไฟฟ้า แก้วแตก กระจก กระจกใส กระจก กระจกใส ควรแยกประเภทจากขยะประเภทอื่น ไม่ควรกองไว้กับพื้น เพราะจะทำให้สารพิษซึมลงสู่พื้นดินเป็นอันตรายต่อสุขภาพคนและสัตว์	1.00	0.88	0.52

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของข้อคำถามพฤติกรรม
สุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

รายการพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	IOC	r
ข้อ 1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด จัดของให้เป็นระเบียบ		
1.1 นักเรียนอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	1.00	0.13
1.2 นักเรียนสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	1.00	0.16
1.3 นักเรียนถ่ายอุจจาระทุกวัน	1.00	0.21
1.4 นักเรียนตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นเสมอ	1.00	0.33
1.5 นักเรียนใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น	1.00	0.57
1.6 นักเรียนจัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ	1.00	0.61
ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง		
2.1 นักเรียนแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกซี่ด้านละ 2 นาที ขึ้นไปอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน	1.00	0.48
2.2 นักเรียนเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	1.00	0.52
2.3 นักเรียนรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุ และวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อฟัน หลีกเลี่ยง ลูกอม ท็อฟฟี่หรือขนมหวาน	1.00	0.44
2.4 นักเรียนตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	0.80	0.31
2.5 นักเรียนใช้ฟันถูกหน้าที่ไม่กัดของแข็ง ๆ	1.00	0.35
ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย		
3.1 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร	0.80	0.51
3.2 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร	0.60	0.67
3.3 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้ง หลังการขับถ่าย	1.00	0.66
3.4 นักเรียนล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย	1.00	0.68
ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด		
4.1 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม	1.00	0.35
4.2 นักเรียนปรุงและรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและสุกเสมอ	0.80	0.34
4.3 นักเรียนรับประทาน ขนมหวาน หรืออาหารที่ปรุงด้วยกะทิ (เช่น ขนมเค้ก, โดนัท,ขนมหม้อแกง)	0.60	0.13
4.4 นักเรียนรับประทานอาหารที่มีไขมัน (เช่น หมูสามชั้น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ)	0.80	0.40

รายการพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	IOC	r
4.5 นักเรียนรับประทานอาหารครบรอบ (เช่น มันฝรั่งทอด ขนมสำเร็จรูป)	0.80	0.33
4.6 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า อย่าง ไข่ต้ม กล้วย	1.00	0.40
4.7 นักเรียนดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย	1.00	0.41
4.8 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำหวาน	1.00	0.21
4.9 นักเรียนรับประทานผลไม้	1.00	0.41
4.10 นักเรียนรับประทานผัก	1.00	0.36
4.11 นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช	1.00	0.24
4.12 นักเรียนดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	0.80	0.28
ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ		
5.1 นักเรียนสูบบุหรี่	0.60	0.51
5.2 นักเรียนดื่มสุรา เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์	0.60	0.37
5.3 นักเรียนเล่นการพนัน (เช่น ไพ่, บอล, เกมคอมพิวเตอร์)	1.00	0.50
5.4 นักเรียนยุ่งเกี่ยวใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายร้ายแรง (เช่น กัญชา, ยาบ้า, สารระเหย, ยาไอ, ยาม้า หรือ ยาขยัน)	1.00	0.49
5.5 นักเรียนมีเพศสัมพันธ์ระหว่างมีสถานภาพเป็นนักเรียน	0.80	0.32
ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น		
6.1 นักเรียนไปวัดเพื่อทำบุญกับครอบครัวหรือสวดมนต์ ภาวนา สมาธิ	1.00	0.53
6.2 นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารเช้า ทีวี เล่นกีฬา ท่องเที่ยว จัดงานวันเกิด วันขึ้นปีใหม่	1.00	0.58
6.3 นักเรียนมีเวลาพูดคุยกันในครอบครัว	1.00	0.65
6.4 ครอบครัวนักเรียนมีข้อตกลงและยอมรับร่วมกันด้วยเหตุผลเสมอ	1.00	0.72
6.5 ครอบครัวนักเรียนให้ความสำคัญให้เกียรติสมาชิกในครอบครัวด้วยการพูดถึงอีกฝ่ายด้วยความภูมิใจ	1.00	0.71
ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท		
7.1 นักเรียนเล่นหรือทำกิจกรรมในบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น เล่นริมถนน หรือขณะเดินกลับบ้าน หรือริมคลอง	1.00	0.23
7.2 นักเรียนสวมหมวกกันน็อค ขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	0.80	0.31
7.3 นักเรียนนั่งบนหลังคาหรือ โหนท้ายรถโดยสาร	1.00	0.17
7.4 นักเรียนข้ามถนน โดยใช้ทางม้าลายและข้ามสะพานลอย	1.00	0.40
7.5 นักเรียนใช้เครื่องไฟฟ้าที่ชำรุด	1.00	0.39
7.6 นักเรียนคาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อขับรถยนต์หรือโดยสารตอนหน้ากับคนขับ	1.00	0.45

รายการพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	IOC	r
ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี		
8.1 นักเรียน เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน	1.00	0.53
8.2 นักเรียนวางแผนออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์	1.00	0.45
8.3 นักเรียนตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	1.00	0.39
8.4 นักเรียนออกกำลังกายในรูปแบบอื่น เช่น ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ การเดิน-แอโรบิก เดินร่ำ บริหารร่างกายรูปแบบต่าง ๆ เช่น รำมวยจีน โทเก็ท	1.00	0.45
ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ		
9.1 เมื่อ น.ร. มีเรื่องไม่สบายใจมีการผ่อนคลายความเครียด เช่น คุยกับเพื่อน เล่นกีฬา ฟังเพลง นั่งสมาธิ	1.00	0.27
9.2 เมื่อ น.ร. มีปัญหาไม่สบายใจเกินตนเองจะแก้ไขได้ จะปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์ไว้ใจได้	1.00	0.25
9.3 น.ร. หมั่นทำกิจกรรมสร้างความร่าเริงแจ่มใส เช่น อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หยอกล้อกับเพื่อนที่คุ้นเคย	1.00	0.39
9.4 น.ร. สร้างความสนุกสนานและกระตือรือร้นให้กับชีวิตให้รู้สึกตนเองมีคุณค่า และภาคภูมิใจมีความสุข เช่น เรียนต่อเพิ่มเติม อ่านหนังสือเพิ่มเติมความรู้ใหม่และแง่คิดดี ๆ ทำอาชีพเสริม	1.00	0.52
9.5 น.ร. สร้างแนวคิด มองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ และมองบางเรื่องที่น่ารำคาญ เป็นเรื่องตลกขบขัน	1.00	0.50
ข้อ 10 มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม		
10.1 นักเรียนทิ้งขยะในที่รองรับ	1.00	0.53
10.2 น.ร. แยกขยะ (เช่น เศษอาหาร และน้ำหรือเศษขวดพลาสติก) ก่อนทิ้ง	1.00	0.53
10.3 น.ร. ราดน้ำ ทำความสะอาดหลังการใช้ส้วม โรงเรียน บ้านหรือสาธารณะ	1.00	0.43
10.4 น.ร. ปิดสวิตซ์ไฟฟ้า หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าหลังเลิกใช้งาน	1.00	0.52
10.5 น.ร. มีส่วนร่วมในการปลูกต้นไม้ บริเวณบ้าน ชุมชน	1.00	0.62
10.6 น.ร. มีส่วนร่วมในการทำความสะอาดที่สาธารณะ ชุมชน เช่น หมู่บ้าน วัดหรือโรงเรียน	1.00	0.60
10.7 น.ร. ลดหรือหลีกเลี่ยงใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม, พลาสติก, สเตย์ เป็นต้น	1.00	0.49
10.8 น.ร. ช่วยอนุรักษ์พลังงาน โดยใช้น้ำมารีไซเคิลใหม่	1.00	0.60

บรรณานุกรม

- กรณีกา สุวรรณ. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *คู่มือประชาชน: การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *แนวทางสร้างสุขภาพ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กองสุศึกษา. (2552). *รายงานประเมินสถานะพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนปี 2552*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข, กองสุศึกษา. (2546). *10 แนวทางสร้างสุขภาพ*. นนทบุรี: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, โรงพิมพ์การศาสนา.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กองสุศึกษา. (2547). *10 แนวทางสร้างสุขภาพพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กองสุศึกษา. (2552). *แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โอวิทย์ (ประเทศไทย).
- กาญจนา นพรัตน์. (2544). *ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- กุลชลี ภูมรินทร์. (2535). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์-มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ค้วน ขาวหนู. (ม.ป.ป.). เทคนิคการสอนและการวัดผลสุศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต.
- จงจิต ปิ่นศิริ. (2544). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์พยาบาล-ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2526). ควบกับการพัฒนาค่านิยมในครอบครัว. ใน *ประมวลบทความวิชาการที่บรรยายในโอกาสต่าง ๆ ภายในประเทศ พ.ศ. 2511-2526* (หน้า 255-261). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- จารุภา คงรส และศศลักษณ์ บุญเสธฐ. (2549). ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพพื้นฐานตามสุขบัญญัติของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองพิจิตร. พิจิตร: โรงพยาบาลพิจิตร, กลุ่มงานสุศึกษา.
- ชญาณิชฐ์ ธรรมธิฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชวาล แพร่ตกุล. (2520). เทคนิคการเขียนข้อสอบ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พิทักษ์อักษร.
- ชื่นจิตต์ ก้อยสุวรรณ. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตติมา วาณิกบุตร. (2531). ประสิทธิภาพของการฝึกพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ณัฐฉิญา จำราช. (2544). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล.
- ดร.ณวรรณ คำนพิทักษ์. (2535). *บทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์-ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ. (ม.ป.ป.). *ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างจิตลักษณะของข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- เดือนใจ ภาคภูมิ. (2542). *ประสิทธิภาพทัศนศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันอย่างถูกต้องตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทวีรัตน์ ทองดี. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธงชัย ศิริทัพบ. (2530). *การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างโรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนกับโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธิดารัตน์ วิเศษศักดิ์. (2541). *พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครนายก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ทิวาวัน คำบันลือ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา-พยาบาลวิทยาลัยในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวง-สาธารณสุข. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ.
- นงคันทุช ประยูรหงส์. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นลินี มกรเสน. (2538). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด-สุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. (2535). พฤติกรรมศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพศึกษา. กรุงเทพมหานคร: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ประสิทธิ์ ทองอ่อน. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- ปวีวรรณ มโนรมชัชวาล. (2533). การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณิพนธ์-การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์. (ม.ป.ป.). หลักการจัดโครงการสุขภาพโรงเรียน ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- พจนา สุวรรณประทีป. (2532). การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนัชกร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. (2551). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมความปลอดภัยของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- พนัส หันนาคินทร์. (2523). *การสอนค่านิยมและจริยธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: พิมพ์เศ.
- พรทิพย์ ไชยโส. (2535). การสร้างเครื่องมือวัดผลด้านพุทธิพิสัย. ใน *เอกสารการสอน-ชุดวิชาการพัฒนาแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน* (หน่วยที่ 8-15, หน้า 318-373). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาชิราช.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2534). *การพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เพรส-มีเดีย.
- พวงทอง ป็องภัย. (2540). *พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น*. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, คณะศึกษาศาสตร์.
- พนอ ทิพย์พิมพ์รัตน์. (2534). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดชุมพร*. ปรินญา-นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงเพ็ญ เผือกสวัสดิ์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพและปัจจัย-ส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์ใจ วิญญณพาส. (2549). *ความรู้ความเห็นและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง*. รายงานการศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเองสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2525). *อนามัยส่วนบุคคลและอนามัยชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง, ฝ่ายวิชาการ. (2553). รายงานบันทึกจำนวนนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงปีการศึกษา 2553. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง, หน่วยพยาบาล. (2551). รายงานบันทึกปัญหาสุขภาพนักเรียน. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- วันเพ็ญ ไตรบรรณ. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตสถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิธี แจ่มกระติก. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิลาศลักษณ์ ชวัลลี. (2538). การรับรู้ความสามารถของตนในเรื่องอาชีพ: ตัวแปรที่น่าสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน. วารสารจิตวิทยา, 2(1), 97 -109.
- ศันทนี กันธิยะ. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริพร ชัมภลิจิต. (2533). แบบแผนสุขภาพ: การเก็บรวบรวมข้อมูล. สงขลา: อัสลาเยค-เพรส.
- ศิวาภรณ์ อุบลชลเขตต์. (2532). การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ม.ป.ท.
- สมจิตต์ สุพรรณทนต์. (2534). การวิจัยทางสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ. วารสาร-สุขศึกษา, 14, 1-9.
- สมบูรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรื่องศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์. (2544). ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). เทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: โอเดียน-สโตร์.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม. (2530). *การศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมฤดี วีระพงษ์. (2535). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมศรี เกิดโชค. (2531). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กองสุขศึกษา. (2542). *แนวทางการรณรงค์สุขบัญญัติแห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สิริกัญญ์ แก้วพรหม. (2549). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจิตรา พรหมนุชาธิป. (2540). *มนุษย์สัมพันธ์*. ยะลา: บ้านลูกแก้ว.
- สุชาดา มะโนทัย. (2539). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ โสภประยูร. (2521). *สุขวิทยา*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุดาพร ดำรงค์วนิช. (2542). *แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษา และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวง-
สาธารณสุข, กองสุขศึกษา.
- สุนทรী โคมิน และสนิท สมักรการ. (2522). *ค่านิยมและระบบค่านิยมไทย*. กรุงเทพ-
มหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ์. (2547). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติ-
แห่งชาติโดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและแบบแผน
ความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาล
วัดปริณายก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- สุรเดช ตำราญจิตต์. (2550). *วิถีชีวิตของผู้สูงอายุเขตเมืองภาคกลางในประเทศไทย.
คุณิพนธ์ปรัชญาคุณิพนธ์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- สุรศักดิ์ อมรรัตนศักดิ์, เตือนใจ เกตุยา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). *วิธีการวิเคราะห์
ข้อมูลทางการศึกษา 1*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- เสรี ลาขโรจน์. (2537). *วิธีการประเมินผล. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารจัดการ
และการประเมินผลการศึกษา. (หน่วยที่ 1-7, หน้า 65-68). นนทบุรี:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- เสาวคนธ์ สิดารัตน์. (2539). *พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้น-
ประถมศึกษา ปีที่ 6 ในอำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี:
สำนักงานสาธารณสุข.*
- อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ-
แห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยาย-
โอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร. ปริญญา-
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- อรวรรณ หุ่นดี. (ม.ป.ป). *สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: อักษร-
บัณฑิต.

- อารีย์รัตน์ กล้าอาษา. (2540). *ความสามารถในการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2534). *ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรม-สุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษาคุณวุฒิ-บัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เอื้อมพร พลอยประดิษฐ์. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการเสพสารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาสหวิทยาเขต-ัญญุมงคล สังกัดกรมสามัญ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy theory: Toward a unifying theory of behavior chang. *Psychology Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Clifts, NJ: Prentice-Hall.
- Bloom, B. S. (1982). *Handbook on formative and summative evaluation of student leaving*. New York: McGraw-Hill.
- Contento, I. R., Manning, A. D., & Shannon, B. (1992). Research perspective on school-based nutrition education. *Journal of Nutrition Education*, 24, 247-259.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). New York: Harper Collins.
- Egger, G. et al. (1999). *Health promotion strategies and methods*. Sydney, Australia: McGraw-Hill.

- Feldman, R. H. L. (1983). Communicating nutrition to high school student in Kenya. *The Journal of School Health*, 53(2), 140-143.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of education*. New York: McGraw-Hill.
- Phillips, J. L. (1969). *The origins of intellect: Piaget's theory*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Schwartz, N. E. (1975). Nutrition nations knowledge, attitude, and practice of high school graduates. *Journal of the American Dietetic Association*, 66(1), 28-51.
- Scott, M. (1995). *School feeding Its contribution to child nutrition*. Rome, Italy: Food Agriculture Organization United Nations.
- Shaver, R. G. (1977). *Principle of social psychology*. Cambridge, England: Wintrop.
- Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1995). *Social psychology and health*. Buckingham, England: Open University Press.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis*. New York: Harper and Row.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล

นายณัฐภาส พรมมา

วัน เดือน ปีเกิด

28 กรกฎาคม 2515

สถานที่เกิด

จังหวัดศรีสะเกษ

วุฒิการศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากโรงเรียนราชสีมาใต้ จังหวัดศรีสะเกษ

ปีการศึกษา 2537

สำเร็จปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา)

จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2541

ตำแหน่งหน้าที่

การทำงานปัจจุบัน

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง สังกัดคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

