

แผนการสอนสุขศึกษา เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 1 เวลา 1 คาบ (50 นาที)
หัวข้อเรื่อง ความสำคัญของการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล และการรักษานามัยของผมและหนังศีรษะ ตา หู จมูก ปากและฟัน
สถานที่สอน โรงเรียนบ้านคำบง อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการรักษานามัยของผมและหนังศีรษะ ตา หู จมูก ปากและฟัน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการรักษานามัยของผมหนังศีรษะ ตา หู จมูก ปากและฟัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
หลังการเรียนแล้วนักเรียนสามารถ	<u>บทนำ</u> ความสะอาดเป็นหัวใจสำคัญของการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดโรค โดยเฉพาะในนักเรียนจำเป็นต้องรักษาความสะอาดของร่างกาย ได้แก่การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลเพื่อให้กลายเป็นนิสัยในวัยผู้ใหญ่ต่อไป <u>เนื้อหา</u> ความหมายของของสุขอนามัยส่วนบุคคล สุขอนามัยส่วนบุคคล หมายถึงการที่เรารู้จักบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจของตน	<u>ขั้นนำ</u> 1. ผู้สอนแนะนำตนเอง 2. นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนช่วยกันเล่าถึงประสบการณ์การปฏิบัติในการรักษานามัยของผมและหนังศีรษะ ตา หู จมูก ปากและฟัน ในชีวิตประจำวัน	- ตัวแทนนักเรียนหญิง 1 คน นักเรียนชาย 1 คน	1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจตอบคำถามของนักเรียนขณะนำเข้าสู่บทเรียน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. บอกความหมายของสุขนามัยส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง 2. อธิบายวิธีการรักษาอนามัยและโทษของการไม่รักษาอนามัยของผมและหนังศีรษะได้อย่างถูกต้อง 3. แสดงความสนใจในเนื้อหาที่เรียนโดยการตั้งใจฟัง ไม่หยุกหยิก ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน ไม่นอนหลับขณะเรียน และสนใจซักถามข้อสงสัยในขณะเรียน	เองให้ดี ไม่ให้มีโรคภัยไข้เจ็บสามารถดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข สุขนามัยส่วนบุคคลที่จำเป็นต้องปฏิบัติให้เป็นนิสัยสำหรับนักเรียนมีดังต่อไปนี้ ก. <u>การรักษาอนามัยของผมและหนังศีรษะ</u> ผมและหนังศีรษะมีวิธีการดูแลรักษาดังนี้ 1. ควรสระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้งหรือสระผมทุกครั้งที่ผมสกปรกด้วยสบู่หรือยาสระผม แล้วใช้น้ำสะอาดล้างผมให้เกลี้ยง เช็ดให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด แล้วหวีผมให้เรียบร้อยด้วยหวีที่สะอาด 2. ควรตัดหรือไว้ผมสั้น ไม่ปล่อยให้ยาวเกินไปเพื่อความสะดวกในการรักษาความสะอาด 3. หมั่นหวีผมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมสะอาด และช่วยนวดหนังศีรษะให้เลือดมาเลี้ยงมากขึ้น	<u>ขั้นสอน</u> 1. ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับความหมายของสุขนามัยส่วนบุคคล การรักษาอนามัยและโทษของการไม่รักษาอนามัยของผมและหนังศีรษะ 2. ผู้สอนซักถามนักเรียนเพื่อกระตุ้นความสนใจและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 3. ให้นักเรียนตั้งใจฟังการบรรยาย คิดคำถามไว้ถามข้อสงสัยจากการฟังบรรยาย และตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายของสุขนามัยส่วนบุคคล วิธีการรักษา		2. สังเกตความกระตือรือร้นในการช่วยกันอธิบายความหมายของสุขนามัยส่วนบุคคลและการรักษาอนามัยของผมและหนังศีรษะ เช่น การไม่หยุกหยิก การไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน 3. ทดสอบความรู้ในหัวข้อความหมายของสุขนามัยส่วนบุคคล การรักษาอนามัยและโทษของการไม่รักษาอนามัยของผมและหนังศีรษะ โดยแบบวัดความรู้เรื่องสุขนามัยส่วนบุคคลหลังการสอน 1 สัปดาห์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
4. ปฏิบัติในการรักษา อนามัยของผมและหนัง ศีรษะได้อย่างถูกต้อง	4. ล้างหัวหรือแปรง ๆ ผมทุกครั้งที่มีการ สระผม เมื่อสระผมเสร็จแล้วจะได้ใช้หัวที่ สะอาดหัวผม <u>โทษของการไม่รักษาอนามัยของผมและหนัง ศีรษะ</u> ถ้าปล่อยไว้ผมและหนังศีรษะสกปรก อยู่เสมอจะทำให้เกิดโรคผิวหนังที่ศีรษะ มี รังแค และเกิดเหาได้	อนามัยและโทษของการไม่ รักษาอนามัยของผมและ หนังศีรษะ		4. วัดทัศนคติต่อการรักษา อนามัยของผมและหนังศีรษะ โดยแบบวัดทัศนคติ ฯ หลัง การสอน 1 สัปดาห์ 5. ประเมินการปฏิบัติใน การรักษาอนามัยของผมและ หนังศีรษะโดยการตรวจ ความสะอาดผมและหนัง ศีรษะหลังการสอน 1 เดือน
1. อธิบายวิธีการรักษา อนามัยและโทษของการไม่ รักษาอนามัยของดวงตาได้ อย่างถูกต้อง 2. แสดงความสนใจใน เนื้อหาที่เรียนโดยการตั้ง ใจฟัง ไม่หยอกล้อกัน ไม่	ข. <u>การรักษาอนามัยของดวงตา</u> ดวงตามีวิธีการดูแลรักษาดังนี้ 1. อย่าใช้มือหรือผ้าสกปรกเช็ดตา และอย่า ขยี้ตาเมื่อผงเข้าตาหรือเคืองตา 2. อย่าปล่อยให้แมลงวันหรือแมลงหวี่ตอมตา เพราะอาจติดเชื้อเป็นโรคตาแดงหรือโรคสี ดวงตาได้	1. นักเรียนช่วยกันอธิบาย วิธีการรักษาอนามัยของดวง ตาที่ต้องตามความรู้ความ เข้าใจของตนเอง 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับ วิธีการรักษาอนามัยของ ดวงตาที่ต้อง		1. สังเกตความกระตือ- รือร้อนในการช่วยกันอธิบาย วิธีการรักษาอนามัยดวงตา 2. สังเกตความสนใจและ ความตั้งใจฟังการสรุปเนื้อ หา เช่น ไม่หยอกล้อกัน ไม่

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
สิ่งเสียงดังรบกวนเพื่อน ไม่นอนหลับขณะเรียน และ สนใจซักถามข้อสงสัยขณะ เรียน 3. ปฏิบัติในการรักษา อนามัยของดวงตาได้อย่าง ถูกต้อง	3. ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าและผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น 4. ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าและผ้าเช็ดตัวที่สะอาด 5. ไม่ควรเพ่งสายตามากเกินไป เมื่อรู้สึก เพลียสายตาควรหยุดพัก ไม่ควรเพ่งตัวหนังสือเล็ก ๆ และไกลไป ไม่ควรเพ่งวัตถุไปในที่มีแสงจ้า 6. อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ควรห่างจาก สายตาประมาณ 1 ฟุตและแสงสว่างเพียงพอ ไม่ควรอ่านหนังสือบนพาหนะที่กำลังเคลื่อน ไหว 7. เวลาดูโทรทัศน์ควรห่างจากจออย่างน้อย 6 ฟุต 8. ถ้าตาเจ็บ ตาอักเสบ สายตามัวลงควร รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข			นอนหลับ 3. ทดสอบความรู้ในหัวข้อ การรักษาอนามัยดวงตาโดย แบบวัดความรู้ ๙ หลังการ สอน 1 สัปดาห์ 4. วัดทัศนคติต่อการรักษา อนามัยดวงตาโดยแบบวัด ทัศนคติ ๙ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 5. ประเมินการปฏิบัติใน การรักษาอนามัยดวงตาหลัง จากการสอน 1 เดือนโดย การตรวจความสะอาด ดวงตา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. อธิบายวิธีการรักษาและโทษของการไม่รักษาอนามัยของหูได้อย่างถูกต้อง 2. แสดงความสนใจในเนื้อหาที่เรียนโดยการตั้งใจฟัง ไม่หยุกหยิก ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน 3. ปฏิบัติในการรักษาอนามัยของหูได้อย่างถูกต้อง	<u>โทษของการไม่รักษาอนามัยของหู</u> ถ้าไม่รักษาตาให้ถูกหลักอนามัยอยู่เสมอมจะทำให้ตาเจ็บ ตาอักเสบ สายตาสั้นหรืออาจตาบอดได้ ค. <u>การรักษาอนามัยของหู</u> หมีวิธีการดูแลรักษา ดังนี้ 1. ไม่ควรล้างหูหรือใช้อะไรแคะหู เพราะการแคะหูอาจเป็นอันตรายต่อหูได้ 2. หากมีขี้หูมากหรือต้องการทำความสะอาดหู ควรใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำพอหมาด ๆ เช็ดใบหูและรูหูตอนนอกเท่านั้น ไม่ควรใช้อะไรแคะเข้าไปในรูหู 3. ระวังอย่าให้อะไรเข้าหู อย่าให้หูได้ยินเสียงดังมาก 4. ถ้าน้ำเข้าหูให้เอียงหูด้านนั้นต่ำลงแล้วซับ	1. นักเรียนช่วยกันอธิบายวิธีการรักษาอนามัยของหูตามความรู้ความเข้าใจของตนเอง 2. ผู้สอนสาธิตการเช็ดบริเวณใบหูด้านนอกและรูหูตอนนอกด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำพอหมาด ๆ 3. นักเรียน 1 คู่ ฝึกเช็ดใบหูและรูหูตอนนอก 4. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับ	- ผ้าสะอาด 1 ผืน - กาละมัง 1 ใบ - ตัวแทนนักเรียน 2 คน	1. สังเกตความกระตือรือร้นในการอธิบายวิธีการรักษาอนามัยของหู 2. สังเกตการปฏิบัติการเช็ดใบหูและรูหูตอนนอก 3. ทดสอบความรู้เรื่องการรักษาอนามัยของหูโดยแบบวัดความรู้ ๗ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 4. วัดทัศนคติต่อการรักษาอนามัยของหูโดยแบบวัด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. อธิบายวิธีการรักษาและโทษของการไม่รักษา	น้ำที่ไหลออกมา 5. ถ้าแมลงหรือมดเข้าหู อย่าพยายามแคะออก ให้ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ประกอบอาหารหยอดหูแล้วเอียงหูขึ้น แมลงจะลอยออกมา ถ้าไม่ออกให้ไปพบแพทย์ 6. หลังจากสระผมทุกครั้งควรใช้ผ้าสะอาดหรือกระดาษชำระเช็ดบริเวณใบหูและรูหูตอนนอก ๆ ให้แห้งเสมอ 7. ระวังอย่าให้เป็นหวัดบ่อยเพราะอาจเกิดเป็นน้ำหนวกได้ <u>โทษของการไม่รักษาน้ำมูกของหู</u> ถ้าไม่รักษาน้ำมูกของหูจะทำให้หูอักเสบ หูเป็นน้ำหนวกหรืออาจเป็นอันตรายมากจนถึงหูหนวกได้ ง. <u>การรักษาอนามัยของจมูก</u> จมูกมีวิธีการดูแลรักษาดังนี้	กับวิธีการรักษาน้ำมูกของหูที่ถูกต้อง 5. ผู้สอนให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่ออกมาฝึกใบหูและรูหูตอนนอก 1. นักเรียนช่วยกันอธิบายวิธีการรักษาน้ำมูกของจมูก	- ตัวแทนนักเรียน 1 คู่	ทัศนคติ ฯ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 5. ประเมินการปฏิบัติในการรักษาน้ำมูกของหูหลังการสอน 1 เดือนโดยการตรวจสอบความสะอาดหู 1. สังเกตความกระตือรือร้นในการช่วยกันอธิบาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
อนามัยของจุมูกได้อย่างถูกต้อง 2. แสดงความสนใจในเนื้อหาที่เรียนโดยการตั้งใจฟัง ไม่หยอกล้อกัน ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน 3. ปฏิบัติในการรักษาอนามัยของจุมูกได้อย่างถูกต้อง	1. ระวังอย่าให้เป็นหวัดบ่อย ๆ เวลาเป็นหวัดอย่าสั่งน้ำมูกแรง ๆ เพราะจะทำให้เชื้อจุมูกอักเสบได้ ควรสั่งน้ำมูกในผ้าสะอาดแล้วชักให้แห้ง 2. อย่าใช้มือไขว้จุมูก จะทำให้เชื้อจุมูกอักเสบได้ 3. ไม่ควรใช้ผ้าพันจุมูกหรือห่อจุมูกโดยไม่ปรึกษาแพทย์ 4. ทำความสะอาดจุมูกทุกครั้งที่อาบน้ำโดยเฉพาะเวลาเย็น โดยใช้ไม้พันสำลีแหยงเข้าไปในรูจุมูกเล็กน้อยแล้วเช็ดเอาสิ่งสกปรกออกมา หรือใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดในรูจุมูก โดยใช้ผ้าที่สะอาดพันนิ้วก้อยแหยงเข้าไปเช็ดในรูจุมูก แล้วชักผ้าให้สะอาดเพื่อใช้ครั้งต่อไป 5. ถ้าเลือดกำเดาออกให้เอาสำลีหรือผ้าอุดจุมูกไว้แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ	พร้อมทั้งโทษของการไม่รักษอนามัยของจุมูก 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการรักษอนามัยของจุมูก พร้อมทั้งสาธิตวิธีการทำความสะอาดจุมูก 3. นักเรียน 1 คู่ฝึกการเช็ดทำความสะอาดรูจุมูก โดยใช้ไม้พันสำลี 1 คน ใช้ผ้าสะอาด 1 คน 4. ผู้สอนให้คำชมเชยนักเรียนที่ออกมาฝึกเช็ดทำความสะอาดรูจุมูก	- ไม้พันสำลี - ผ้าสะอาด 1 ผืน	การรักษอนามัยของจุมูก 2. สังเกตการฝึกเช็ดรูจุมูก 3. ทดสอบความรู้ในหัวข้อการรักษอนามัยของจุมูก โดยแบบวัดความรู้ ฯ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 4. วัดทัศนคติต่อการรักษาอนามัยของจุมูกโดยแบบวัดทัศนคติ ฯ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 5. ประเมินการปฏิบัติในการรักษอนามัยของจุมูก โดยการตรวจความสะอาดจุมูกหลังการสอน 1 เดือน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. อธิบายวิธีการรักษาและโทษของการไม่รักษาอนามัยของปากและฟันได้อย่างถูกต้อง 2. แสดงความสนใจในเนื้อหาที่เรียน ไม่หยอกล้อกัน ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน 3. ปฏิบัติในการรักษา	ที่จุมก 6. ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้นในรูจุมก ควรรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข <u>โทษของการไม่รักษาอนามัยของจุมก</u> ถ้าไม่รักษาจุมกให้ถูกหลักอนามัยอยู่เสมออาจทำให้เกิดโรคฝีดวงจุมก หรือโพรงจุมกอักเสบได้ จ. <u>การรักษาอนามัยของปากและฟัน</u> ปากและฟันมีวิธีการดูแลรักษา ดังนี้ 1. หลังรับประทานอาหารควรบ้วนปากทุกครั้ง ด้วยน้ำสะอาด 2. ควรใช้กระดาษชำระหรือผ้าเช็ดปากให้สะอาดหลังรับประทานอาหาร 3. เมื่อรับประทานอาหารหรือทอฟฟี่ต่าง ๆ เสร็จแล้วควรบ้วนปากให้สะอาด 4. ควรใช้น้ำเกลืออุ่น ๆ บ้วนปากเพื่อฆ่า	1. นักเรียนช่วยกันอธิบายวิธีการรักษาอนามัยของช่องปากและฟัน 2. นักเรียนช่วยกันเล่าถึง การแปรงฟันที่ตนเองปฏิบัติมาทุกวัน 3. ผู้สอนสรุปเนื้อหาการรักษาอนามัยช่องปากและฟัน	-โมเดลฟัน -แปรงสีฟัน -น้ำและแก้วนํ้า -ยาสีฟัน	1. สังเกตความสนใจและความกระตือรือร้นในการอธิบายการรักษาอนามัยของปากและฟัน 2. สังเกตการฝึกปฏิบัติการแปรงฟันอย่างถูกวิธี 3. ทดสอบความรู้เรื่องการรักษาอนามัยของช่องปาก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
อนามัยของปากและฟันได้อย่างถูกต้อง	เชื้อโรคในปากเป็นการประหัต 5. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน คืออาหารหลัก 5 หมู่ และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน เช่น ลูกอม น้ำอัดลม ขนมหวาน อาหารรสเปรี้ยวจัด เป็นต้น 6. แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน หากเป็นไปได้ควรแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ 7. แปรงฟันให้ถูกวิธีเพื่อให้ฟันสะอาด โดยมีวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องดังนี้ <u>วิธีจับแปรง</u> 1. กำด้ามแปรงไว้ในอ้อมมือด้วยนิ้วทั้งสี่ 2. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดไว้ที่ด้ามแปรงตรงระดับต่ำกว่าคอคอดของแปรงเล็กน้อยเพื่อจับแปรงให้คงที่ 3. จับแปรงให้สามารถบิดข้อมือได้สะดวก	ที่ถูกต้อง 4. ผู้สอนสาธิตการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธีแบบขยับปิด 5. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6-5 คน ฝึกปฏิบัติแปรงฟันอย่างถูกต้องวิธี 6. ผู้สอนให้คำชมเชยนักเรียนที่แปรงฟันถูกวิธี และแนะนำนักเรียนที่แปรงฟันไม่ถูกวิธีให้สามารถแปรงฟันถูกวิธี		และฟันโดยแบบวัดความรู้ ๗ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 4. วัดทัศนคติต่อการรักษาอนามัยของปากและฟันโดยแบบวัดทัศนคติ ๗ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 5. ประเมินการปฏิบัติในการรักษาอนามัยของปากและฟันโดยการตรวจความสะอาดช่องปากและฟันหลังการสอน 1 เดือน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ให้ชนแปรงปัดขึ้นไปในทางที่ต้องการ <u>การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี</u> <u>แปรงด้านนอกของฟันบน</u> หงายชนแปรงขึ้นให้ สอดอยู่ระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟันจรดชน แปรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ขยับแปรง ไปมาเล็กน้อยหลาย ๆ ครั้งแล้วปัดชนแปรง ลงล่างผ่านชอกฟันและตัวฟัน <u>แปรงด้านในของฟันบน</u> หงายชนแปรงขึ้นสอด แปรงเข้าไปในปากด้านเพดาน จรดชนแปรง ตรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ขยับแปรง ไปมาเล็กน้อยตามแนวราบหลาย ๆ ครั้งแล้ว ปัดชนแปรงลงล่างผ่านชอกฟันและตัวฟันด้าน ใน <u>แปรงฟันด้านนอกของฟันล่าง</u> คว่ำชนแปรงให้ สอดอยู่ระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟัน จรดชน แปรงตามบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ขยับ			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	แปรงไปมาเล็กน้อยตามแนวราบหลาย ๆ ครั้ง แล้วบิดขนแปรงขึ้นผ่านชอกฟันและตัวฟัน <u>แปรงด้านในของฟันล่าง</u> ค่อยแปรงให้สอดอยู่ระหว่างลิ้นกับตัวฟัน จรดขนแปรงบริเวณตัวฟันและขอบเหงือก ขยับแปรงไปมาเล็กน้อยตามแนวราบหลาย ๆ ครั้ง แล้วบิดขนแปรงขึ้นบนผ่านชอกฟันและตัวฟันในบริเวณนั้น <u>แปรงด้านบดเคี้ยวของฟันบน</u> หงายแปรงขึ้นให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟันด้านบดเคี้ยว ออกแรงถูเข้า-ออกในบริเวณนั้นโดยตลอด <u>แปรงด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง</u> ค่อยแปรงลงให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟันด้านบดเคี้ยว ออกแรงถูเข้า-ออกในบริเวณนั้นโดยตลอด <u>การทำความสะอาดลิ้น</u> หลังจากแปรงฟันแล้ว ควรทำความสะอาดลิ้นโดยใช้แปรงสีฟันแปรงจากโคนลิ้นมาปลายลิ้นให้สะอาด			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	8. ควรแปร่งฟันครั้งหนึ่ง ๆ นาน 3-5 นาที 9. ถ้าฟันผุควรรีบไปพบทันตแพทย์เพื่อรักษา ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ <u>สรุป</u> การรักษานามัยของผมนและหนึ่ง ศีรษะ ตา หู จมูก ปากและฟัน เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักเรียนเพราะอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่บริเวณใบหน้า ซึ่งเป็นด่านแรกที่พบบปะผู้คน ถ้านักเรียนมีการดูแลรักษาให้สะอาดอยู่เสมอก็จะบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยที่เป็นคนรักความสะอาดถูกหลักอนามัย ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความรักและอยากพูดคุยด้วยพร้อมทั้งให้คำชมเชย ตลอดทั้งเป็นผลดีในแง่ของการไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งการดูแลรักษานามัยของร่างกายส่วนนี้เป็นหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเองทุกคน	<u>ขั้นสรุป</u> 1. นักเรียนและผู้สอนทว่ยกันสรุปเนื้อหาเรื่องความสำคัญของการรักษานามัยส่วนบุคคล การรักษานามัยของผมนและหนึ่งศีรษะ ตา หู จมูก ปากและฟัน 2. ผู้สอนฉายสไลด์ประกอบเสียงตอนที่ 1 หัวข้อการรักษานามัยของผมนและหนึ่งศีรษะ ตา หู จมูก 3. ผู้สอนตรวจความสะอาดของผมน ตา หู จมูก ปาก	-สไลด์ประกอบเสียงตอนที่ 1 หัวข้อความหมายของสุขนามัยส่วนบุคคลและการรักษานามัยของผมนและหนึ่งศีรษะ ตา หู จมูก	1. ความสนใจ ตั้งใจชมสไลด์ประกอบเสียง เช่น การไม่หยอกล้อกัน ไม่ล้อ ไม่ส่งเสียงดังรบกวน 2. การตรวจความสะอาดผมนและหนึ่งศีรษะ ตา หู จมูก ปากและฟัน

แผนการสอนสู่ศึกษาเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 2 เวลา 1 คาบ (50 นาที)
หัวข้อเรื่อง การรักษานามัยของมือและเล็บมือ เท้าและเล็บเท้า ผิวหนัง เสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้า
สถานที่สอน โรงเรียนบ้านคำบง อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อเสริมสร้างทัศนคติในการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
หลังการเรียนนักเรียนสามารถ 1. อธิบายวิธีการรักษาและโทษของการไม่รักษานามัยของมือและเล็บมือได้อย่างถูกต้อง 2. แสดงความสนใจในเนื้อหาที่เรียนเกี่ยวกับการรักษานามัยของมือและ	<u>บทนำ</u> มือและเล็บมือเป็นอวัยวะที่ได้ใช้งานบ่อยที่สุดและเป็นแหล่งที่จะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุดถ้าไม่รักษาความสะอาดให้ได้อยู่เสมอ จึงจำเป็นต้องมีการรักษาดังนี้ <u>การรักษานามัยของมือและเล็บมือ</u> มือและเล็บมือมีวิธีการดูแลรักษาดังนี้ 1. หมั่นล้างมือโดยการฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอเพราะมือเป็นสิ่งที่สกปรกได้ง่าย 2. ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือก่อนทุกครั้ง มิฉะนั้นเชื้อโรคต่าง ๆ ตลอดจนไข่ของพยาธิ เช่นตัวตืด พยาธิไส้เดือนจะเข้าไปใน	<u>ขั้นนำ</u> ทบทวนเนื้อหาจาก การเรียนจากครั้งที่ 1 <u>ขั้นสอน</u> 1. ผู้สอนให้นักเรียนช่วยกันเล่าถึงประสบการณ์ในการรักษานามัยของมือและเล็บมือ 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับการรักษานามัยของมือและเล็บมือที่ถูกต้อง 3. ผู้สอนสาธิตการตัดเล็บ	- กาละมัง - น้ำ - แปรงขัดมือ - ผ้าเช็ดมือ - ที่ตัดเล็บ - ตัวแทนนักเรียน 1 คน	1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจเล่าถึงประสบการณ์ในการรักษานามัยของมือและเล็บมือ 2. สังเกตการล้างมืออย่างถูกวิธี 3. ทดสอบความรู้ ทัศนคติต่อการรักษานามัยของมือ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เล็บมืออย่างจริงจัง โดยไม่ส่งเสียงดัง ไม่หือกล้อกัน ไม่นอนหลับ 3. ปฏิบัติในการรักษานามัษของมือและเล็บมือได้อย่างถูกต้อง	ร่างกาศได้ 3. เมื่อเข้าห้องน้ำห้องส้วม ก่อนออกควรรล้างมือทุกครั้ง 4. ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เป็นที่สะสมของเชื้อโรค 5. ควรตัดเล็บให้ถูกวิธีคือตัดให้เรียบโค้งตามรูปเล็บ <u>โทษของการไม่รักษานามัษของมือและเล็บ</u> ถ้าปล่อยไว้มือและเล็บสกปรกอยู่เสมอ อาจทำให้เกิดโรคเชื้อราที่เล็บมือ โรคหิดที่ง่ามมือ เป็นต้น <u>การรักษานามัษของเท้าและเล็บเท้า</u> เท้าและเล็บเท้ามีวิธีการดูแลรักษาดังนี้ 1. ต้องสวมรองเท้ายี่ได้ขนาดและต้องสะอาดอยู่เสมอ	มือและการล้างมืออย่างถูกวิธี 4. นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติการล้างมืออย่างถูกวิธี 1. นักเรียนช่วยกันอธิบายวิธีการรักษานามัษของเท้าและเล็บเท้าตามความรู้ความเข้าใจของตนเอง 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยว	และเล็บมือ โดยแบบวัดความรู้ ๙ และแบบวัดทัศนคติ ๙ ตามลำดับ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 4. ประเมินการปฏิบัติในการรักษานามัษของมือและเล็บมือโดยการตรวจความสะอาดของมือและเล็บ หลังการสอน 1 เดือน - ตัวแทนนักเรียน 1 คน	และเล็บมือ โดยแบบวัดความรู้ ๙ และแบบวัดทัศนคติ ๙ ตามลำดับ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 4. ประเมินการปฏิบัติในการรักษานามัษของมือและเล็บมือโดยการตรวจความสะอาดของมือและเล็บ หลังการสอน 1 เดือน 1. สังเกตความสนใจและความกระตือรือร้นในการช่วยกันอธิบายวิธีการรักษานามัษของเท้าและเล็บเท้า

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เนื้อหาที่เรียนโดยการจัด ใจ ไม่ห่อกลืนกัน ไม่ส่ง เสียงดังรบกวน ไม่หลับ 3. ปฏิบัติในการรักษา อนามัยของเท้าและเล็บ เท้าได้อย่างถูกต้อง	2. รักษาเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้าง เท้าแล้วเช็ดให้สะอาดทุกครั้ง โดยเฉพาะ ซอกเล็บและง่ามเท้า 3. ต้องสวมถุงเท้าและต้องซักถุงเท้าทุกวัน มีไว้เปลี่ยนอย่างน้อย 2 คู่ 4. ขณะยืนให้น้ำหนักตกบนเท้าทั้งสองข้าง และต้องขนานกันยืนเต็มฝ่าเท้า 5. ฝึกบริหารเท้าให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดย การวิ่งเหย่งย่อ และฝึกบริหารเท้าโดยการ ใช้เท้าหยิบสิ่งของ หรือก้อนหิน เป็นต้น 6. เล็บเท้าควรตัดให้สั้นสัปดาห์ละครั้ง หรือ เมื่อเห็นว่ายาว <u>โทษของการไม่รักษาอนามัยของเท้าและเล็บ เท้า</u> ถ้าไม่รักษาความสะอาดของเท้าและ เล็บเท้าอยู่เสมออาจทำให้เกิดโรคเท้าเปื่อย	กับวิธีการรักษานามัยของ เท้าและเล็บเท้าที่ถูกต้อง		2. ทดสอบความรู้ ที่สนคิด ต่อการรักษานามัยของเท้า และเล็บเท้าโดยแบบวัดความ รู้ ฯ และแบบวัดทัศนคติ ฯ ตามลำดับ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 3. ประเมินการปฏิบัติใน การรักษานามัยของเท้า และเล็บเท้าโดยการตรวจ ความสะอาดของเท้าและ เล็บเท้า หลังการสอน 1 เดือน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. อธิบายวิธีการรักษา และโทษของการไม่รักษาอนามัยของผิวหนังถูกต้อง 2. แสดงความสนใจในเนื้อหาที่เรียน โดยการไม่ส่งเสียงดังรบกวน ไม่หยอกล้อกัน ไม่นอนหลับ 3. ปฏิบัติในการรักษาอนามัยของผิวหนังได้อย่างถูกต้อง	โรคเกิดตามง่ามเท้า เป็นทางนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เช่น พยาธิปากขอ เป็นต้น <u>การรักษาอนามัยของผิวหนัง มีวิธีการดังนี้</u> 1. อาบน้ำฟอกสบู่ ถูคราบไคล ขำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ 2. ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง 3. เมื่ออาบน้ำเสร็จควรเช็ดร่างกายให้แห้ง และสวมเสื้อผ้าที่สะอาด 4. สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับร่างกายตามสภาพอากาศเพื่อให้ร่างกายมีความอบอุ่นและไม่ระคายเคืองผิวหนัง 5. ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับสมาชิกในครอบครัว <u>โทษของการไม่รักษาอนามัยของผิวหนัง</u> ถ้าไม่รักษาอนามัยของผิวหนังอยู่เสมออาจทำให้เกิดโรคผิวหนังได้ เช่น	1. นักเรียนช่วยกันอธิบายวิธีการรักษาอนามัยของผิวหนังตามความรู้ ความเข้าใจของตนเอง 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการรักษาอนามัยของผิวหนังที่ถูกต้อง	-	1. สังเกตความสนใจและความกระตือรือร้นในการช่วยกันอธิบายวิธีการรักษาอนามัยของผิวหนัง 2. สังเกตความตั้งใจฟัง ผู้สอนสรุปเนื้อหา เช่น การไม่หยอกล้อกัน ไม่ส่งเสียงดัง 3. ทดสอบความรู้ที่ค้นคิดต่อการรักษาอนามัยของผิวหนัง โดยแบบวัดความรู้ ฯ และแบบวัดทัศนคติ ฯ ตามลำดับหลังการสอน 1 สัปดาห์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. อธิบายวิธีการรักษาและโทษของการไม่รักษาความสะอาดของเสื้อผ้าได้อย่างถูกต้อง 2. ปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าได้อย่างถูกต้อง	กลาง เคลื่อน แผลพุพอง ผื่นคันต่าง ๆ เป็นต้น <u>การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า</u> 1. ซักเสื้อผ้าด้วยสบู่หรือผงซักฟอกเพื่อกำจัดเชื้อโรคและกลิ่น หลังจากใช้แล้วทุกครั้ง 2. ตากเสื้อผ้าที่ซักแล้วให้ถูกแสงแดด เพื่อฆ่าเชื้อโรค <u>โทษของการไม่รักษาความสะอาดเสื้อผ้า</u> ถ้าไม่รักษาเสื้อผ้าให้สะอาดอยู่เสมอ อาจทำให้เกิดโรคผิวหนัง ผด ผื่นคันได้	1. นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการรักษาความสะอาดเสื้อผ้าที่เคยปฏิบัติมา 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าที่ถูกต้อง	-	4. ประเมินการปฏิบัติในการรักษานามัยของผิวหนัง โดยการตรวจความสะอาดของผิวหนังหลังการสอน 1 เดือน 1. สังเกตความตั้งใจในการบอกวิธีการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า 2. ทดสอบความรู้ ทักษะติดต่อการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าโดยแบบวัดความรู้ แบบวัดทัศนคติ ฯ ตามลำดับ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 3. ประเมินการปฏิบัติในการ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. อธิบายวิธีการรักษาและโทษของการไม่รักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้าได้อย่างถูกต้อง 2. แสดงความสนใจในเนื้อหาที่เรียนโดยการตั้งใจฟัง ไม่ส่งเสียงดังรบกวน ไม่หยอกล้อกัน 3. ปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้าได้อย่างถูกต้อง	<u>การรักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้า</u> มีวิธีการดังนี้ 1. ซักถุงเท้าและรองเท้าผ้าใบด้วยผงซักฟอกเพื่อกำจัดเชื้อโรคและกลิ่นเหม็นหลังจากใช้แล้วทุกครั้ง 2. ตากถุงเท้าและรองเท้าผ้าใบให้ถูกแสงแดดเพื่อฆ่าเชื้อโรค 3. ไม่สวมถุงเท้ารองเท้าที่สกปรกและเปียกชื้น ควรซักล้างให้สะอาดตากให้แห้งก่อนใช้ทุกครั้ง <u>สรุป</u> การรักษาอนามัยของมือและเล็บมือ	1. นักเรียนช่วยกันอธิบายวิธีการรักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้าตามความรู้ความเข้าใจนักเรียน 2. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้าที่ถูกต้อง <u>ขั้นสรุป</u> 1. ผู้สอนฉายสไลด์ประกอบ	-	รักษาความสะอาดเสื้อผ้าโดยการตรวจความสะอาดเสื้อผ้าหลังการสอน 1 เดือน 1. สังเกตความสนใจตั้งใจอธิบายวิธีการรักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้า 2. ทดสอบความรู้ ทักษะคิดต่อการรักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้าโดยแบบวัดความรู้ ๓ แบบวัด ทักษะคิด ๓ ตามลำดับ หลังการสอน 1 สัปดาห์ 3. ประเมินการปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	เท้าและเล็บเท้า เสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้าเป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันเพื่อสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ต่อไป	เสียงในหัวข้อการรักษาอนามัยของมือและเล็บมือเท้าและเล็บเท้า ผิวหนังการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้า 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ฝึกปฏิบัติการแปรงฟันอย่างถูกวิธี 3. ผู้สอนตรวจสอบความสะอาดของมือและเล็บมือ เท้าและเล็บเท้า ผิวหนัง เสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้า	รักษานาฬิกาของมือและเล็บมือ เท้าและเล็บเท้า ผิวหนัง การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้า -แปรงสีฟัน -ยาสีฟัน -น้ำและแก้วนํ้า	ถุงเท้าและรองเท้าโดยการตรวจสอบความสะอาดของเท้าและรองเท้า หลังการสอน 1 เดือน

แผนการสอนสุขศึกษา เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ครั้งที่ 3 เวลา 1 คาบ (50 นาที)
หัวข้อเรื่อง โทษและโรคที่เกิดจากการไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
สถานที่สอน โรงเรียนบ้านคำบง อำเภอคำบง จังหวัดขอนแก่น

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
2. เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษและโรคที่เกิดจากการไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
หลังการเรียนแล้วนักเรียนสามารถ 1. บอกโทษและโรคที่เกิดจากการไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง 2. เล่นเกมคิดบัตรคำแสดงชื่อโรคที่เกิดจากการไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง 3. ปฏิบัติการแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี	<u>โทษของการไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล</u> ถ้าปล่อยไว้ร่างกายสกปรกและไม่ทำความสะอาดอยู่เสมอจะทำให้เกิดโรคและเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น 1. ถ้าปล่อยไว้ผิวหนังสกปรกจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้ง่าย เช่น กลาก เกลื้อน หิด ผดผื่นคัน 2. ถ้าปล่อยไว้ผมสกปรกจะทำให้เกิดโรคผิวหนังที่ศีรษะและเกิดเหาได้ 3. ถ้าไม่รักษาความสะอาดของปากและฟันจะทำให้เป็นโรคฟันผุหรือเหงือกอักเสบได้	<u>ขั้นนำ</u> 1. ทบทวนเนื้อหาเรื่องการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลในการเรียนครั้งที่ 1,2 โดยการซักถามเป็นบางบุคคล <u>ขั้นสอน</u> 1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 9 คน เพื่อเล่นเกมคิดบัตรคำแสดงชื่อโรคที่เกิดจากการไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งมีวิธีการ	-ภาพรูปร่างคน 3 ภาพ -บัตรคำแสดงชื่อโรค 9 ชนิด คือ เหา หิด	1. สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม 2. สังเกตความถูกต้องของการเล่นเกมคิดบัตรคำ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	4. ถ้าไม่รักษาตาให้ถูกหลักอนามัยอยู่เสมอจะทำให้ตาเจ็บหรือเป็นอันตรายถึงตาบอดได้ 5. ถ้าไม่รักษาอนามัยของหูจะทำให้หูอักเสบหูเป็นน้ำหนวก หรืออาจเป็นอันตรายมาก 6. ถ้าไม่รักษาความสะอาดของมือและเล็บมือ เท้าและเล็บเท้าอยู่เสมอ อาจทำให้เกิดโรคหิดที่ง่ามมือ ง่ามเท้า เชื้อราที่เล็บมือ เล็บเท้า เท้าเปื้อน เป็นต้น <u>โรคที่เกิดจากการไม่รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล</u> <u>โรคตาแดง</u> เป็นโรคติดต่อได้ง่าย เกิดจากเชื้อโรคเข้าตา หรือผงฝุ่น ควันไฟเข้าตา อาการ คัน เคืองตา น้ำตาไหล มีขี้ตา การป้องกัน อย่าใช้สิ่งของร่วมกันหรือคลุกคลีกับผู้ที่เป็นโรคตาแดง อย่าขยี้ตาเมื่อผงเข้า	เล่นดังนี้ 1.1 นักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม รับผิดชอบค่าซื้อโรค เท้า หู น้ำหนวก ตาแดง ฟันผุ หวัด กลากเกลื่อน แผลพุพอง บัตรละ 1 โรคมารวบรวมไว้ 1.2 ผู้สอนนำแผ่นภาพรูปร่างคนติดบนกระดานดำ 3 ภาพ 1.3 ผู้สอนอธิบายวิธีการเล่นเกมโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำบัตรค่าไปติดแผ่นรูปร่างคนให้ตรงกับอวัยวะที่เกิดโรค โดยให้แข่งขันกันทั้ง 3 กลุ่มพร้อมกัน หากกลุ่ม	หวัด กลาก เกลื่อน ตาแดง ฟันผุ หู น้ำหนวก 3 ชุด	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ตาให้ลืมตาในน้ำสะอาด <u>หวัดหรือไข้หวัด</u> ติดต่อกันได้ง่ายมีเชื้อไวรัส เข้าทางเดินหายใจหรือทางปาก อาการ คัดจมูกมีน้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ หรือมีไข้เล็กน้อย การป้องกัน ไม่ควรนอนร่วมหรือใช้ของกับผู้ที่ เป็นโรคนี้ เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าเช็ด หน้าปิดปากหรือจุก <u>หิด</u> ชอบฝังตัวตามผิวหนังอ่อน ๆ ตามง่ามมือ หลังมือและเท้า อาจเป็นตามตัวได้ อาการ มีเม็ดผื่นขึ้นตามง่ามมือ ง่ามเท้า หน้าท้อง คันมากเวลากลางคืน การป้องกัน หมั่นรักษาความสะอาดของร่าง กาย โดยการอาบน้ำ ถูสบู่ทุกวัน ไม่คลุกคลี หรือใช้สิ่งของหรือนอนร่วมกับคนที่ เป็นหิด <u>เหา</u> ชอบอาศัยอยู่บนศีรษะ คุดเลือดเป็น	ที่แพ้-ชนะ 1.4 นักเรียนทั้ง 3 กลุ่มส่ง ตัวแทนออกมาคัดบัตรคำให้ ตรงกับอวัยวะที่เกิดโรคให้ ครบทุกส่วน ถ้ากลุ่มใดติด เสร็จก่อนและถูกต้องจะเป็น กลุ่มที่ชนะ ผู้สอนจะกล่าวให้ คำชมเชยทั้ง 3 กลุ่ม 2. ผู้สอนและนักเรียนร่วม กันสรุปเรื่องโทษและโรคที่ เกิดจากการไม่รักษาสุข อนามัยส่วนบุคคล 3. นักเรียนทุกคนปฏิบัติกา รปรับปรุงอย่างถูกวิธี ส่วนผู้ สอนคอยสังเกตการปรับปรุง ให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่	-ยาสีฟันและ แปรงสีฟัน	3. สังเกตการปรับปรุง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	อาหาร อาการ คันศีรษะมากและบริเวณศีรษะอาจมี อาการอักเสบ การป้องกัน ตัดผมให้สั้น สระผมให้สะอาดอยู่ เสมอ และไม่คลุกคลีหรือเล่นใกล้ชิดกับคน เป็นเหา <u>กลาก</u> เกิดจากเชื้อรา เป็นได้ทั่วตัว มี ลักษณะเป็นผื่นแดงเป็นวงมีขอบชัดเจน รอบๆ วงมีตุ่มใสและแตกออกเป็นสะเก็ด อาการ คันอาจมีการอักเสบได้ การป้องกัน ไม่สัมผัสหรือใช้สิ่งของร่วมกับ ผู้ป่วย รักษาความสะอาดร่างกาย และเสื้อผ้า อยู่เสมอ <u>เกลื้อน</u> เกิดจากเชื้อรา ติดต่อกับการสัมผัส หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย จะพบเป็นวงต่าง ขาวหรือรอยด่าง ๆ ขอบไม่นูน เวลาถูกแสง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง และให้คำ แนะนำแก่ผู้ที่ยังแปรงฟันไม่ ถูกต้อง 4. ตรวจความสะอาดร่างกาย ทุกส่วนพร้อมทั้งให้คำ ชมเชยแก่ผู้ที่มีร่างกาย สะอาดตามเกณฑ์ และแนะนำ ผู้ที่ยังไม่สะอาดตามเกณฑ์		4. การตรวจความสะอาด ร่างกาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	สีจะเข้มขึ้น จะพบได้ทั่วตัวแต่พบมากที่ใบหน้า ชอกคอ หลัง และลำตัว การป้องกัน 1. รักษาความสะอาดร่างกาย ด้วยการอาบน้ำ น้ำอุ่นทุกวัน 2. ต้ม ซักหรือตากเสื้อผ้า เครื่องใช้ เครื่องนอน ให้สะอาดอยู่เสมอ 3. แยกใช้เสื้อผ้า เครื่องใช้ เครื่องนอน ต่างหาก ไม่ปะปนกับผู้อื่น <u>สรุป</u> การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลเป็นสิ่ง จำเป็นมากสำหรับนักเรียน ถ้านักเรียนปฏิบัติ ได้ถูกต้องทุกวัน โอกาสที่จะเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ตาแดง กลาก เกาฬ หิด เหา ก็จะไม่ เกิดได้น้อยมาก จึงเป็นหน้าที่ที่นักเรียนทุกคน ต้องปฏิบัติให้เป็นนิสัย			

ภาคผนวก ข.

ผลการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การตรวจสอบหาค่าความยากง่ายและการหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้
ผลการหาค่าความยากง่าย และการหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้เรื่อง
สุขอนามัยส่วนบุคคลโดยใช้โปรแกรม Item analysis program (IAP)

ตารางที่ 8 การหาค่าความยากและการหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้เรื่อง
สุขอนามัยส่วนบุคคล

ข้อที่	ค่า P	ค่า r	ข้อที่	ค่า p	ค่า r
1.	0.75	0.50	19.	0.80	0.25
2.	0.44	0.37	20.	0.69	0.37
3.	0.62	0.50	21.	0.44	0.62
4.	0.62	0.50	22.	0.62	0.75
5.	0.44	0.37	23.	0.65	0.37
6.	0.20	0.25	24.	0.69	0.25
7.	0.80	0.25	25.	0.80	0.37
8.	0.88	0.25	26.	0.75	0.50
9.	0.23	0.45	27.	0.62	0.75
10.	0.37	0.25	28.	0.31	0.62
11.	0.56	0.88	29.	0.50	1.00
12.	0.75	0.50	30.	0.62	0.75
13.	0.80	0.25	31.	0.75	0.25
14.	0.81	0.37	32.	0.69	0.37
15.	0.44	0.37	33.	0.75	0.25
16.	0.62	0.50	34.	0.08	0.37
17.	0.50	0.50	35.	0.81	0.37
18.	0.50	0.50	36.	0.80	0.25

การตรวจสอบหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความรู้เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ใช้สูตร
KR-20 ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2535)

$$r_{kk} = \frac{k}{k-1} \left[\frac{1 - \Sigma pq}{s^2} \right]$$

เมื่อ r_{kk} หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเที่ยง

k หมายถึง จำนวนข้อสอบ

p หมายถึง สัดส่วนของคนทำถูกแต่ละข้อ

q หมายถึง สัดส่วนของคนทำผิดในแต่ละข้อ = $1-p$

s^2 หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

การตรวจสอบหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสันได้ค่าเท่ากับ 0.77

วิธีการคำนวณ

$$\text{เมื่อ } k = 36$$

$$\Sigma pq = 6.51$$

$$s^2 = 25.58$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} r_{kk} &= \frac{36}{(36-1)} \left[\frac{1 - \frac{6.51}{25.58}}{25.58} \right] \\ &= 1.0286(1-0.25) \\ &= 0.77 \end{aligned}$$

การตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยงของแบบวัดทัศนคติต่อสุขอนามัยส่วนบุคคล

การตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทัศนคติใช้สูตร t-test ดังนี้

(พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2535)

$$t = \frac{\bar{X}_{\text{สูง}} - \bar{X}_{\text{ต่ำ}}}{\sqrt{\frac{S^2_{\text{สูง}} + S^2_{\text{ต่ำ}}}{n_{\text{สูง}} + n_{\text{ต่ำ}}}}}$$

เมื่อ t หมายถึง ค่าที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบที

$\bar{X}_{\text{สูง}}$ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

$\bar{X}_{\text{ต่ำ}}$ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

$S^2_{\text{สูง}}$ หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มสูง

$S^2_{\text{ต่ำ}}$ หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มต่ำ

n หมายถึง จำนวนคนในแต่ละกลุ่มซึ่งเท่ากัน

การตรวจสอบค่าความเที่ยงคำนวณจากสัมประสิทธิ์ของแอลฟาครอนบาช ดังนี้

(พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2535)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s^2_i}{s^2_u} \right]$$

เมื่อ α หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเที่ยง

k หมายถึง จำนวนข้อ = 29

s^2_i หมายถึง คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ = 4.55

s^2_u หมายถึง คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ = 21.01

วิธีคำนวณ

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} \alpha &= \frac{29}{(29-1)} \left[1 - \frac{4.55}{21.01} \right] \\ &= 1.036(1-0.217) \\ &= 0.81 \end{aligned}$$

ผลของการหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทัศนคติได้ค่า t ของแต่ละข้อดังนี้

ตารางที่ 9 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทัศนคติต่อสุขอนามัยส่วนบุคคลด้วยการทดสอบที

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1.	1.99	16.	4.21
2.	2.01	17.	2.22
3.	1.98	18.	1.98
4.	2.34	19.	3.36
5.	3.21	20.	5.23
6.	4.23	21.	1.97
7.	2.17	22.	1.99
8.	1.97	23.	2.35
9.	2.17	24.	1.99
10.	4.09	25.	2.33
11.	3.52	26.	2.11
12.	3.46	27.	3.26
13.	3.16	28.	3.54
14.	2.55	29.	1.98
15.	2.01		

การหาดัชนีประสิทธิผลของสไลด์ประกอบเสียง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

(Goodman, Fletcher and Schneider, 1980)

1. การทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง ผู้วิจัยได้นำสไลด์ประกอบเสียงที่สร้างขึ้นไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านห้วยเสือเต้น ต.น้ำพอง อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน 3 คนโดยคัดเลือกนักเรียนที่มีผลการเรียน สูง ปานกลาง ต่ำ อย่างละ 1 คน ทดลองโดยเริ่มจากการทำแบบทดสอบความรู้เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลก่อนการชมสไลด์ 1 สัปดาห์จากนั้นให้ชมสไลด์เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลทั้งตอนที่ 1 และตอนที่ 2 แล้วทดสอบความรู้เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลทันที นำผลคะแนนมาหาค่าดัชนีประสิทธิผลได้ค่าดังนี้

ตารางที่ 10 การหาดัชนีประสิทธิผลของสไลด์ประกอบเสียงแบบหนึ่งต่อหนึ่ง

คนที่	คะแนนเต็ม (31)	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน
1		20	29
2		19	27
3		10	15
รวม	93	49	71

คำนวณค่าดัชนีประสิทธิผลจากสูตร

$$EI. = \frac{\text{คะแนนทดสอบหลังเรียน} - \text{คะแนนทดสอบก่อนเรียน}}{\text{ผลรวมของคะแนนเต็ม} - \text{คะแนนทดสอบก่อนเรียน}}$$

$$= \frac{71 - 49}{93 - 49} = 0.50$$

2. การทดลองกับกลุ่มเล็ก หลังจากได้ทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่งแล้ว พบว่าบางภาพไม่ชัดเจนจึงได้ทำการถ่ายภาพสไลด์ที่ไม่ชัดเจนใหม่ ปรับปรุงเนื้อหาของภาพ แล้วจึงนำไปทดลองแบบกลุ่มเล็กกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 บ้านห้วยเสือเต็นโดยไม่เข้ากับผู้ใดทั้ง 3 คนที่เคยทดสอบไปแล้ว ซึ่งคัดเลือกนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน 9 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มเก่ง 3 คน กลุ่มปานกลาง 3 คน และกลุ่มอ่อน 3 คน เริ่มจากการทำแบบทดสอบความรู้เรื่องสุรอนามัยส่วนบุคคลก่อนการชมสไลด์ 1 สไลด์ จากนั้นให้ชมสไลด์ประกอบเสียงเรื่องสุรอนามัยส่วนบุคคลทั้ง 2 ตอน พอจบการชมสไลด์แล้วทดสอบความรู้หลังเรียนทันที นำผลคะแนนมาหาค่าดัชนีประสิทธิผล (EI) ได้ค่าดังนี้

ตารางที่ 11 การหาดัชนีประสิทธิผลของสไลด์ประกอบเสียงแบบกลุ่มเล็ก

คนที่	คะแนนเดิม (31)	คะแนนก่อนเรียน	คะแนนหลังเรียน
1		25	29
2		22	30
3		19	28
4		21	27
5		19	27
6		19	24
7		19	24
8		13	20
9		16	20
รวม	279	173	230

$$\text{คำนวณหาค่าดัชนีประสิทธิผล (EI) = } \frac{230 - 173}{279 - 173}$$

$$= 0.54$$

3. การทดลองภาคสนาม หลังจากได้ทำการทดลองแบบกลุ่มเล็กแล้ว พบว่า บางภาพยังสื่อความหมายไม่ชัดเจน แต่ความคมชัดของภาพใช้ได้ทุกภาพ จึงได้ทำการปรับปรุงแก้ไขโดยถ่ายภาพใหม่เพื่อให้สื่อความหมายได้มากขึ้นหลังจากนั้นจึงนำไปทดลองภาคสนามกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโคกสูง-กุดน้ำใส ต.น้ำพอง อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น จำนวน 30 คน ซึ่งมีผลการเรียนแตกต่างกันคละกัน โดยให้ทดสอบความรู้เรื่องสื่อนามิยส่วนบุคคลก่อนการชมสไลด์ 1 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงให้ชมสไลด์ประกอบเสียงที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วทั้ง 2 ตอน พอชมสไลด์จบให้ทดสอบความรู้ทันที แล้วนำผลคะแนนทดสอบมาคำนวณหาค่าดัชนีประสิทธิผลของสไลด์ได้ดังนี้

ตารางที่ 12 การหาดัชนีประสิทธิผลของสไลด์ประกอบเสียงแบบภาคสนาม

คนที่	คะแนนเต็ม (31)	คะแนนทดสอบก่อนเรียน	คะแนนทดสอบหลังเรียน
1		18	27
2		20	28
3		19	29
4		15	25
5		17	26
6		20	29
7		20	25
8		19	29
9		17	27
10		15	28
11		18	29
12		15	28
13		20	29
14		20	25

ตารางที่ 12 การหาดัชนีประสิทธิผลของสไลด์ประกอบเสียงแบบภาคสนาม (ต่อ)

คนที่	คะแนนเต็ม (31)	คะแนนทดสอบก่อนเรียน	คะแนนทดสอบหลังเรียน
15		15	22
16		16	23
17		14	19
18		20	29
19		17	26
20		20	25
21		20	28
22		15	24
23		16	24
24		17	24
25		10	13
26		20	26
27		15	30
28		13	18
29		14	27
30		13	25
รวม	930	508	767

$$\begin{aligned}
 \text{คำนวณค่าดัชนีประสิทธิผล (EI)} &= \frac{767 - 508}{930 - 508} \\
 &= 0.61
 \end{aligned}$$

ซึ่งค่าดัชนีประสิทธิผลของสื่อควรมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้

ภาคผนวก ค.

**คะแนนความรู้และการปฏิบัติในการรักษาสุนัขส่วนบุคคล
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ**

ตารางที่ 13 คะแนนความรู้และคะแนนการปฏิบัติในการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง (n=49)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=54)			
	คะแนนความรู้		คะแนนการปฏิบัติ		คะแนนความรู้		คะแนนการปฏิบัติ	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	23	24	10	17	16	17	8	9
2	7	9	7	17	15	18	8	10
3	6	13	12	18	21	20	9	11
4	19	27	8	14	12	20	9	11
5	13	15	10	15	18	19	6	6
6	20	28	12	14	22	23	10	12
7	5	11	9	16	18	14	8	13
8	21	29	8	17	14	16	7	9
9	8	24	9	15	10	11	6	8
10	20	25	9	15	9	12	10	9
11	16	21	12	16	9	10	10	13
12	15	19	8	16	15	16	11	13
13	13	17	8	17	10	9	7	7
14	21	28	6	10	21	23	9	11
15	8	14	9	16	9	9	8	6
16	21	30	9	16	13	15	10	10
17	17	23	7	15	15	18	9	9
18	12	24	9	16	9	12	7	4
19	13	16	9	14	10	12	9	8
20	21	27	7	20	11	13	10	3

ตารางที่ 13 คะแนนความรู้และคะแนนการปฏิบัติในการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง (n=49)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=54)			
	คะแนนความรู้		คะแนนการปฏิบัติ		คะแนนความรู้		คะแนนการปฏิบัติ	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
21	17	16	12	19	21	22	10	13
22	17	24	6	16	12	13	6	6
23	12	15	13	16	9	13	10	7
24	22	30	9	15	20	22	7	10
25	7	16	9	16	25	28	10	13
26	10	11	9	15	10	12	10	12
27	14	20	7	16	20	23	8	10
28	12	15	6	15	10	12	8	6
29	10	15	6	13	20	21	10	11
30	8	13	9	13	16	16	8	8
31	12	15	10	15	11	14	10	12
32	14	16	8	14	11	14	9	6
33	14	18	9	12	11	11	10	10
34	10	17	11	15	20	21	10	11
35	9	13	8	14	19	20	10	10
36	11	15	9	14	20	20	8	12
37	14	15	9	16	21	22	9	5
38	18	23	8	15	10	10	8	10
39	22	29	10	16	11	15	9	13
40	24	33	11	19	7	9	8	12

ตารางที่ 13 คะแนนความรู้และคะแนนการปฏิบัติในการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง (n=49)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=54)			
	คะแนนความรู้		คะแนนการปฏิบัติ		คะแนนความรู้		คะแนนการปฏิบัติ	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
41	11	16	7	12	14	16	10	11
42	21	25	11	18	10	14	8	8
43	10	14	9	13	7	10	10	12
44	20	20	8	13	10	9	9	12
45	20	32	13	18	20	23	10	9
46	30	33	12	18	13	16	10	12
47	19	19	9	12	15	16	8	12
48	5	9	8	15	12	11	7	10
49	17	20	8	17	17	20	8	11
50					18	20	7	13
51					15	15	10	13
52					23	25	8	9
53					17	18	10	12
54					20	21	9	12

ตารางที่ 14 จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบที่ได้คะแนนความรู้เรื่องสุรนามัย
ส่วนบุคคลเรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนได้รับการสอน		หลังได้รับการสอน	
คะแนน	จำนวนคน	คะแนน	จำนวนคน	คะแนน	จำนวนคน	คะแนน	จำนวนคน
5	2	9	2	7	2	9	4
6	1	11	2	9	5	10	3
7	2	13	3	10	8	11	3
8	3	14	2	11	5	12	5
9	1	15	7	12	3	13	3
10	4	16	5	13	2	14	4
11	2	17	2	14	2	15	3
12	4	18	1	15	5	16	6
13	3	19	2	16	2	17	1
14	4	20	3	17	2	18	3
15	1	21	1	18	3	19	1
16	1	23	2	19	1	20	6
17	4	24	4	20	7	21	3
18	1	25	2	21	4	22	3
19	2	27	2	22	1	23	4
20	4	28	2	23	1	25	1
21	5	29	2	25	1	28	1
22	2	30	2				
23	1	32	1	min = 7		min = 9	
24	1	33	2	max = 25		max = 28	
30	1	min = 9		md = 16		md = 17	
min = 5 , $\bar{x}$ =14.88		max = 33		$\bar{x}$ = 14.67		$\bar{x}$ = 16.28	
max = 30,md =15		md = 20.5, $\bar{x}$ = 20.02					

ตารางที่ 15 จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบที่ได้คะแนนการปฏิบัติในการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลเรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนได้รับการสอน		หลังได้รับการสอน	
คะแนน	จำนวนคน	คะแนน	จำนวนคน	คะแนน	จำนวนคน	คะแนน	จำนวนคน
6	4	10	1	6	3	3	1
7	5	12	3	7	6	4	1
8	10	13	4	8	14	5	1
9	16	14	6	9	10	6	5
10	4	15	11	10	20	7	2
11	3	16	12	11	1	8	4
12	5	17	5			9	6
13	2	18	4	min = 6		10	8
		19	2	max = 11		11	7
min = 6		20	1	md = 8.5		12	11
max = 13				$\bar{x} = 8.78$		13	8
md = 9.5		min = 10		sd = 1.25			
$\bar{x} = 9.02$		max = 20				min = 3	
sd = 1.82		md = 15.5				max = 13	
		$\bar{x} = 15.39$				md = 8	
		sd = 1.99				$\bar{x} = 9.91$	
						sd = 2.58	

ตารางที่ 16 ค่าคะแนนความรู้และการปฏิบัติในการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามค่าเฉลี่ย ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตัวแปร	ก่อน					หลัง				
	$\bar{X}$	MD	MIN	MAX	SD	$\bar{X}$	MD	MIN	MAX	SD
ความรู้ ๗	14.88	15	5	30	5.74	20.02	20.5	9	33	6.62
การปฏิบัติ ๗	9.02	9.5	6	13	1.82	15.39	15.5	10	20	1.99

ตารางที่ 17 ค่าคะแนนความรู้และการปฏิบัติในการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบจำแนกตามค่าเฉลี่ย ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตัวแปร	ก่อน					หลัง				
	$\bar{X}$	MD	MIN	MAX	SD	$\bar{X}$	MD	MIN	MAX	SD
ความรู้ ๗	14.67	16	7	25	4.77	16.28	17	9	28	4.80
การปฏิบัติ ๗	8.78	8.5	6	11	1.25	9.91	8	3	13	2.58

ภาคผนวก ง.

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์บุญศรี ปรานณศักดิ์ ภาควิชาการศึกษาวิจัยและบริหารการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภูมิ ชนาเศรษฐ์อังกูล ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรสา กงตาล ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. นายบุญธรรม คำสมหมาย นักวิชาการโสตทัศนศึกษาระดับ 6 คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. อาจารย์กฤษฎา พางน้ำคำ อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนหนองอ้อ-โคกสว่าง
สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น