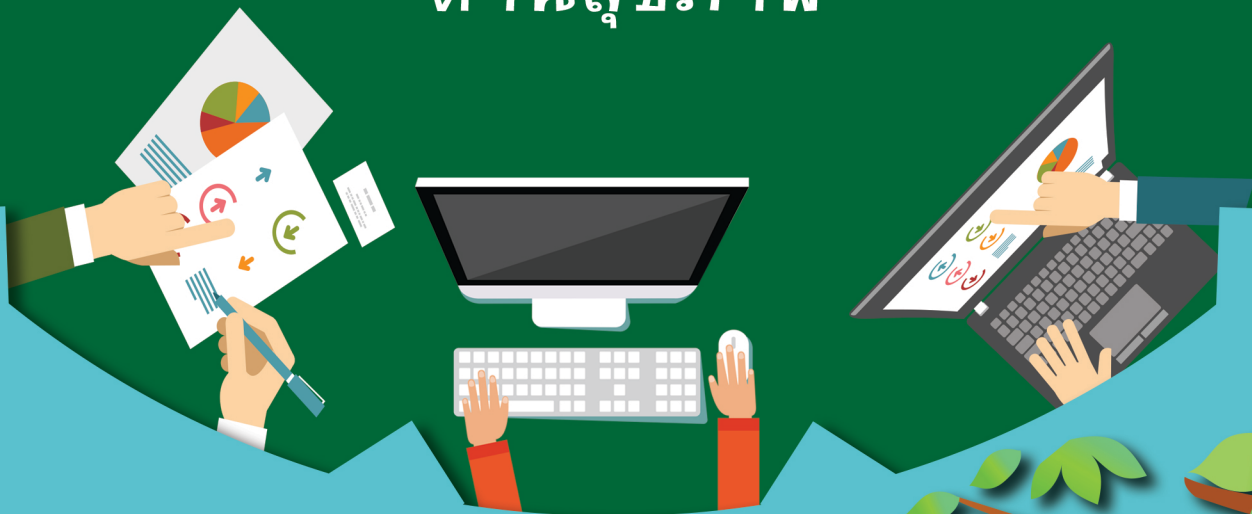




แนวทางการดำเนินงานนโยบาย  
“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”  
ด้านสุขภาพ





**แนวทางการดำเนินงานนโยบาย**  
**“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”**  
**ด้านสุขภาพ**



**ชื่อหนังสือ**            **แนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ**

**จำนวนหน้า**            100 หน้า

**จัดทำโดย**            สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

**ปีที่พิมพ์**              ธันวาคม 2558

**จำนวนพิมพ์**        400 เล่ม

**พิมพ์ที่**                โรงพิมพ์ นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด  
เลขที่ 202 ซอยเจริญกรุง 57 เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

## คำนิยาม



“ในปี 2559 มีของขวัญที่จะมอบให้ในวันเด็ก  
คือ การวัดสายตาในเด็ก ป.1  
และถ้าพบเด็กที่มีปัญหาเรื่องสายตา ก็จะต้อง  
แว่นตาให้เป็นของขวัญ”

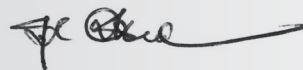


นายแพทย์โสภณ เมฆธน  
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข



เน้นให้ผู้รับผิดชอบงานระดับเขตสุขภาพ คือศูนย์อนามัย  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรค และ ศูนย์สุขภาพจิต ได้สื่อสาร  
และแลกเปลี่ยนข้อมูลกันกับ smart trainer ในเรื่องของ  
โรงเรียนเป้าหมาย การดำเนินการ และความต้องการ  
สนับสนุนระดับจังหวัด คือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด กับ  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับอำเภอ คือ สำนักงาน  
สาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริม  
สุขภาพตำบล กับโรงเรียนเป้าหมาย

“ฝ่ายสาธารณสุข ต้องทำในเชิงรุก เข้าหาเพื่อสนับสนุน”



นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนา ยิ่งเจริญชัย  
รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข



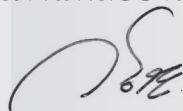
For along the way เข้มมุ่ง 4 H : Head Heart Hand Health

ตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

เน้นสู่สุขภาพที่ดีของนักเรียนภายใต้การสนับสนุน

ด้านส่งเสริมสุขภาพและแอดอนามัยสิ่งแวดล้อม

ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน



นายแพทย์วิระ เพ็งจันทร์

อธิบดีกรมอนามัย



# คำนำ

นโยบายหนึ่งของรัฐบาลในการปฏิรูปการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมคือ การปรับลดเวลาเรียน ภาควิชาการของนักเรียนให้น้อยลง โดยไม่กระทบเนื้อหาหลักที่นักเรียนควรเรียนรู้ และโรงเรียนยังคงเลิกเรียนตามกำหนดเวลาเดิมตั้งนั้น ระยะเวลาหลังเลิกเรียนภาควิชาการ ถึงเวลาที่นักเรียนจะกลับบ้าน โรงเรียนต้องจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ และกระตุ้นให้นักเรียนเกิดทักษะที่จำเป็น ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ทักษะการทำงาน และทักษะชีวิตที่ใช้ได้จริงกับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และประเทศชาติ เพื่อให้ นักเรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

กระทรวงสาธารณสุข สนับสนุนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เนื่องจากเห็นเป็นโอกาสดี ในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมหลากหลายเรื่องแก่นักเรียน จึงจัดทำเอกสารแนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับเกิดความเข้าใจ และสามารถสนับสนุนหน่วยงานการศึกษาในการดำเนินงานและจัดกิจกรรมสุขภาพ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สารรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข	
คำนิยม	
คำนำ	
สารบัญ	
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 แนวทางการขับเคลื่อนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ สู่การปฏิบัติของหน่วยงานในพื้นที่	5
บทที่ 3 แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมด้านสุขภาพ	11
บทที่ 4 หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพ และทักษะชีวิต กลุ่มกิจกรรมที่ 15 พัฒนาความสามารถด้านการใช้ทักษะชีวิต กลุ่มกิจกรรมที่ 16 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	15
บรรณานุกรม	91
คณะผู้จัดทำ	92





# บทที่ 1

## บทนำ



## ความเป็นมา

กระทรวงสาธารณสุข มีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาระบบสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยกำหนดนโยบายสำคัญประการหนึ่งได้แก่ พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยตลอดช่วงชีวิต เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ และคุ้มครองผู้บริโภค ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วน และให้คนไทยมีโอกาสร่วมคิด ร่วมนำ ร่วมทำและร่วมรับผิดชอบ เป็นการอภิบาลแบบเครือข่าย และเอื้ออำนวยระบบสุขภาพแห่งชาติ

เมื่อรัฐบาลกำหนดแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ด้วยการนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” มาเป็นกรอบแนวทางสู่การปฏิบัติ ทำให้โรงเรียนจัดการเรียนภาควิชาการ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. ถึง เวลา 14.30 น. และเวลาที่โรงเรียนเลิกยังคงเหมือนเดิมคือเวลา 16.00 น. จึงมีช่วงระยะเวลาประมาณ หนึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ที่โรงเรียนจะต้องจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆให้นักเรียนปฏิบัติ เพื่อเพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ สร้างเสริมความมีน้ำใจแก่กันและกัน ทักษะการทำงานเป็นทีม และที่สำคัญ กิจกรรมที่จำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียน ซึ่งจะทำให้เด็กได้ค้นหาศักยภาพและความชอบของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมหลากหลายที่กระตุ้นให้เด็กค้นพบความสามารถ ในแบบฉบับของตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านการศึกษาคครั้งนี้ จะเกิดคุณูปการแก่เด็กนักเรียนไทยหลายประการ เช่น นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกแห่ง ทุกเวลา ทั้งในและนอกห้องเรียน ตามความพร้อมและความสามารถ ของนักเรียน นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ในชีวิตจริงได้ นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุขด้วยการลงมือปฏิบัติ ภายใต้การชี้แนะ กระตุ้นและช่วยเหลือของครู นักเรียนมีการบ้านลดลง มีความเครียดลดลง แต่ได้รับการพัฒนา ศักยภาพตามความสนใจและความถนัดของแต่ละคน พ่อแม่ ผู้ปกครองมีส่วนร่วมและพึงพอใจในการจัดการศึกษา ของโรงเรียน

กระทรวงสาธารณสุขมีความเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งกับนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เนื่องจากภารกิจสำคัญของกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการที่ต้องร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง คือ การพัฒนาคน กระทรวงศึกษาธิการมีภารกิจพัฒนาคนผ่านทางจัดการเรียนการสอน แต่รูปแบบของการพัฒนาพฤติกรรมคน ให้เกิดทักษะด้านสุขภาพ ทักษะชีวิตและคุณภาพชีวิต มิใช่จำกัดอยู่เพียงหลักสูตรสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเท่านั้น นโยบายนี้จึงทำให้กระทรวงสาธารณสุขสามารถสร้างเด็กวัยเรียนที่มีพฤติกรรม สุขภาพเหมาะสมได้หลากหลายเรื่อง และเป็นโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขได้คิดวิเคราะห์ และกำหนดรูปแบบ กิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเด็กวัยเรียน ที่ให้โรงเรียนเลือกใช้ได้ตามบริบท และพื้นที่ที่มีทุนทางสังคมและ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นทรัพยากรที่มีค่าในการสนับสนุนการดำเนินงานตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

## วัตถุประสงค์

การดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากร สาธารณสุขทุกระดับ สามารถสนับสนุนหน่วยงานการศึกษาในระดับที่เกี่ยวข้อง ในการบริหารจัดการเวลาเรียน และจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ เพื่อให้เด็กนักเรียนเกิดความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ มีทักษะสุขภาพและทักษะชีวิต ที่นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และเติบโตเป็นวัยทำงานที่มีคุณภาพ ของประเทศชาติต่อไป

## แนวคิดการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและสื่อต่างๆ เช่น Internet Tablet หรือ Smart Phone และอื่นๆ ที่ได้แก่นักเรียนสามารถใช้ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้ครูผู้สอนต้องปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ด้วยวิธีการที่กระตุ้นความสนใจและการคิดวิเคราะห์ เช่น การปฏิบัติจริง กระบวนการกลุ่ม การจัดทำโครงงาน ฯลฯ วิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ในนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งมีทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist) เป็นพื้นฐาน เนื่องจากทฤษฎีดังกล่าวให้ความสำคัญกับผู้เรียน และเชื่อว่าผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมอย่างกระตือรือร้น ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ครูผู้สอนต้องใช้เวลาสอนเนื้อหาสาระให้น้อยลง แต่ต้องกระตุ้นให้นักเรียนสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง ครูผู้สอนจึงต้องวางแผนและออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน เตรียมสื่อแหล่งเรียนรู้ และเตรียมคำถาม ที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

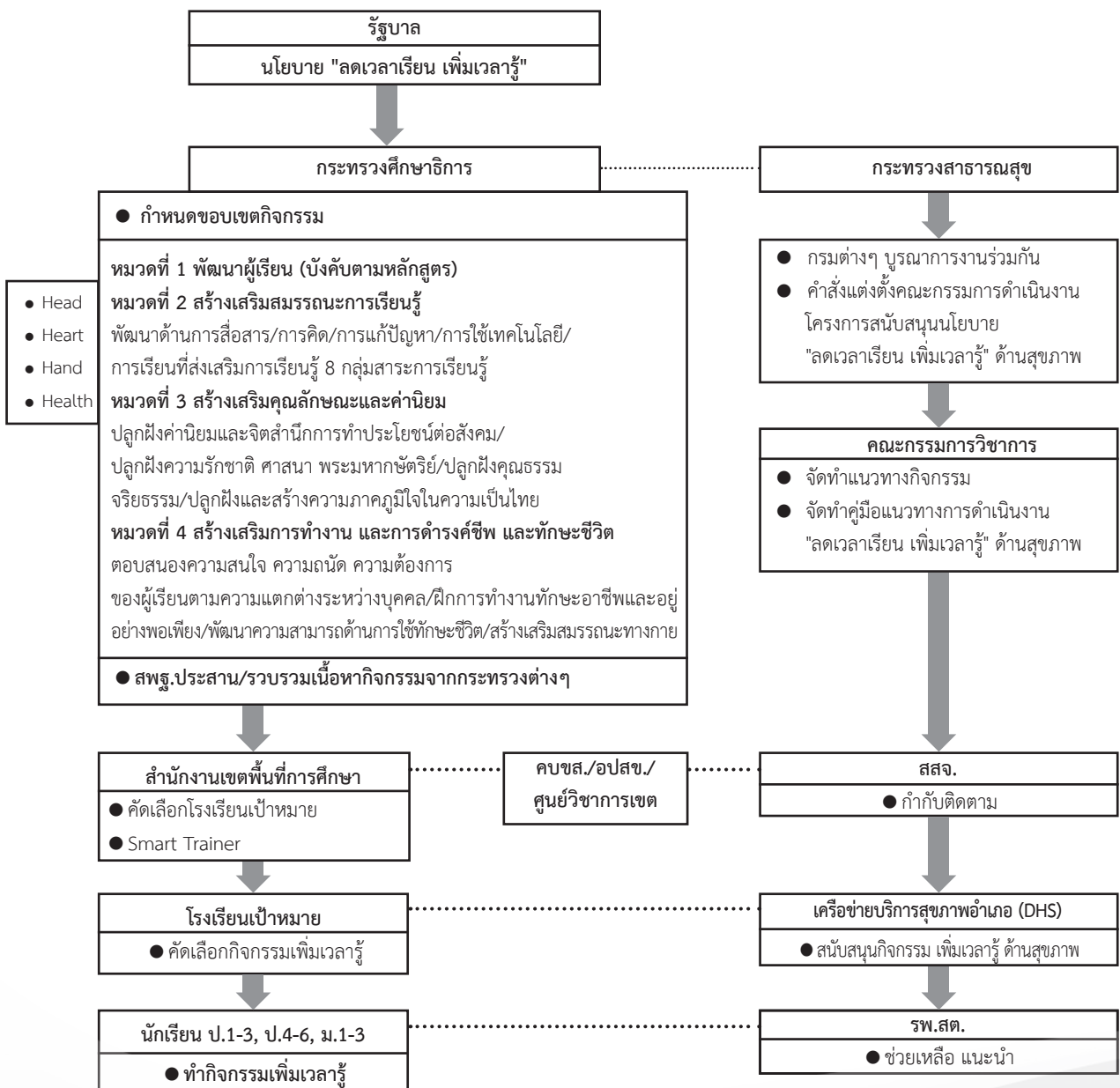
## บทที่ 2

แนวทางการขับเคลื่อนนโยบาย  
“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ  
สู่การปฏิบัติของหน่วยงานในพื้นที่



กระทรวงสาธารณสุขได้มอบหมายให้กรมอนามัยเป็นแกนหลักและกรมสุขภาพจิตร่วมเป็นแกนประสานงาน จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการสนับสนุนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพและแนวทางการดำเนินงาน เพื่อใช้ในการสร้างความเข้าใจแก่หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ให้สามารถสนับสนุนการดำเนินงานตามบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงาน รวมถึงการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานการศึกษาที่เกี่ยวข้อง โดยมีเป้าหมายเดียวกันคือ โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ได้อย่างเหมาะสม และนักเรียนได้รับการพัฒนา ทั้งด้านวิชาการ ด้านทักษะสุขภาพ และด้านทักษะชีวิต ให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดกลไกการขับเคลื่อน ดังนี้

**กลไกการขับเคลื่อนนโยบาย "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" ด้านสุขภาพ**





การดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ มีหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องหลายหน่วยงาน เพื่อให้การดำเนินงานมีความชัดเจนและสอดคล้องกัน กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดบทบาทของหน่วยงานและขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

#### 1. กระทรวงสาธารณสุข

- 1.1 ประกาศนโยบายให้หน่วยงานในสังกัดทุกระดับ ให้การสนับสนุนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ ด้วยการบูรณาการงานให้ชัดเจน
- 1.2 มอบนโยบายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติ
- 1.3 ส่งเสริม สนับสนุน กำกับ ติดตาม การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

#### 2. กรมอนามัย กรมสุขภาพจิต และกรมต่างๆ

- 2.1 จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการสนับสนุนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ
- 2.2 ทบทวนและกำหนดความรู้ ทักษะและพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญ ในแต่ละช่วงชั้นเรียน
- 2.3 ประสานงานและรวบรวมกิจกรรมสุขภาพของหน่วยงานวิชาการทุกกรม ส่งให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจัดทำเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพ
- 2.4 จัดทำแนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจแก่หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
- 2.5 จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงานฯ เพื่อกำกับ ติดตาม และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

#### 3. คณะกรรมการบริหารเขตสุขภาพ อนุกรรมการหลักประกันสุขภาพระดับเขตพื้นที่และศูนย์วิชาการเขตของทุกกรม

- 3.1 สร้างความรู้ความเข้าใจแก่บุคลากรของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 3.2 ส่งเสริม สนับสนุน การนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สู่อำเภอปฏิบัติระดับเขตสุขภาพ/เขตพื้นที่ และกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนระดับเขตสุขภาพ/เขตพื้นที่อย่างชัดเจน
- 3.3 นิเทศ กำกับ ติดตามและประเมินผลการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

#### 4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

- 4.1 สร้างความรู้ความเข้าใจแก่บุคลากรของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 4.2 ส่งเสริม สนับสนุน การนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สู่อำเภอปฏิบัติระดับจังหวัด และกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนภายในจังหวัดให้ชัดเจน
- 4.3 วางแผนและประสานความร่วมมือในการดำเนินงานกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
- 4.4 นิเทศ กำกับ ติดตามและประเมินผล การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ
- 4.5 สรุปและรายงานผล

## 5. เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอ (DHS)

- 5.1 สร้างความรู้ความเข้าใจการดำเนินงาน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แก่ผู้ร่วมทีม ได้แก่ โรงพยาบาลชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคประชาสังคม
- 5.2 ส่งเสริม สนับสนุน การนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สู่อำเภอ และกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนระดับอำเภออย่างชัดเจน
- 5.3 นิเทศ กำกับ ติดตามและประเมินผล การนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ

## 6. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

- 6.1 ศึกษาแนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ และชุดกิจกรรมสุขภาพจำนวน 46 เรื่อง
- 6.2 วางแผนและนำเสนอกิจกรรมสุขภาพแก่โรงเรียนเป้าหมาย เพื่อให้โรงเรียนเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับช่วงวัย ตอบสนองความสนใจ ความถนัดและความต้องการของผู้เรียน
- 6.3 ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ โดยให้ความร่วมมือกับโรงเรียนทั้งด้านวิชาการ สื่อ แหล่งเรียนรู้ ฯลฯ
- 6.4 ติดตามและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนร่วมกับโรงเรียน เพื่อให้ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนากิจกรรมสุขภาพ
- 6.5 สรุปและรายงานผล



## บทที่ 3

# แนวทางการดำเนินงาน กิจกรรมด้านสุขภาพ



กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่โรงเรียนสามารถจัดได้อย่างหลากหลาย เพื่อช่วยเพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ ความมีน้ำใจต่อกัน การทำงานเป็นทีม และการกระตุ้นให้นักเรียนได้ค้นหาศักยภาพและความชอบของตนเอง เพราะมีความเชื่อว่า นักเรียนทุกคนมีความพิเศษ มีความสามารถ ในแบบฉบับของตนเอง กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามความถนัด ความสนใจและความต้องการ ทั้งปฏิบัติด้วยตนเอง หรือปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นทีม โดยการปฏิบัติกิจกรรมไม่จำเป็นต้องให้เฉพาะนักเรียนห้องเดียวกัน หรือระดับชั้นเดียวกัน บางกิจกรรมสามารถศึกษาหรือทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปรับตัว การช่วยเหลือดูแลกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายช่วงวัย โดยเป็นการจำลองสภาพจริงในสังคม ให้นักเรียนได้เรียนรู้ จะยิ่งช่วยเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาให้กับเด็กไทย การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ได้กำหนดหมวดกิจกรรม ดังนี้

### หมวดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” แบ่งออกเป็น 4 หมวด 16 กลุ่มกิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

#### หมวดที่ 1 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กิจกรรมบังคับตามหลักสูตร)

1. กิจกรรมแนะแนว
2. กิจกรรมนักเรียน
3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

#### หมวดที่ 2 สร้างเสริมสมรรถนะและการเรียนรู้

4. พัฒนาความสามารถด้านการสื่อสาร
5. พัฒนาความสามารถด้านการคิดและการพัฒนากรอบความคิดแบบเปิดกว้าง (Growth Mindset)
6. พัฒนาความสามารถด้านการแก้ปัญหา
7. พัฒนาความสามารถด้านการใช้เทคโนโลยี
8. พัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้

#### หมวดที่ 3 สร้างเสริมคุณลักษณะและค่านิยม

9. ปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกการทำประโยชน์ต่อสังคมมีจิตสาธารณะและการให้บริการด้านต่างๆ ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อส่วนรวม
10. ปลูกฝังความรักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
11. ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม (มีวินัย ซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ อดทน มุ่งมั่นในการทำงาน กตัญญู
12. ปลูกฝังความรัก ความภาคภูมิใจในความเป็นไทยและหวงแหนสมบัติของชาติ

#### หมวดที่ 4 สร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพ และทักษะชีวิต

13. ตอบสนองความสนใจ ความถนัด และความต้องการของผู้เรียนตามความแตกต่างระหว่างบุคคล
14. ฝึกการทำงาน ทักษะทางอาชีพ ทรัพย์สินทางปัญญา อยู่อย่างพอเพียง และมีวินัยทางการเงิน
15. พัฒนาความสามารถด้านการใช้ทักษะชีวิต
16. สร้างเสริมสมรรถนะทางกาย

การกำหนดหมวดกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น กิจกรรมด้านสุขภาพส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับหมวดที่ 14 สร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพและทักษะชีวิต ในกลุ่มกิจกรรมที่ 15 และ 16 และจากลักษณะการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ที่โรงเรียนมีขั้นตอนการดำเนินงานตามแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นำมาสู่แนวทางการดำเนินงานนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ ดังนี้

1. หน่วยงานสาธารณสุขส่งเสริม สนับสนุน และสร้างความเข้าใจ ในการนำนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สู่การปฏิบัติแก่บุคลากรทุกระดับและผู้เกี่ยวข้อง
2. หน่วยงานสาธารณสุขส่งเสริมและสนับสนุนสื่อการเรียนรู้ ชี้นำแหล่งเรียนรู้ และองค์ความรู้ ด้านสุขภาพแก่ฝ่ายการศึกษา
3. หน่วยงานสาธารณสุขเข้าร่วมกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เมื่อฝ่ายศึกษามีการดำเนินงานตามนโยบายดังกล่าว เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเข้าร่วมงานในระดับจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียน
4. หน่วยงานสาธารณสุขมีการติดตามการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนางานด้านสุขภาพ

## บทที่ 4

## หมวดที่ 4

สร้างเสริมทักษะการทำงาน การดำรงชีพ และทักษะชีวิต  
กลุ่มกิจกรรมที่ 15 พัฒนาความสามารถด้านการใช้ทักษะชีวิต  
กลุ่มกิจกรรมที่ 16 สร้างเสริมสมรรถนะทางกาย





1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
2. ชื่อกิจกรรม รู้จักจุดเสี่ยงในโรงเรียน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. วัตถุประสงค์
  - 3.1 เพื่อให้นักเรียนรู้จักจุดเสี่ยงภายในโรงเรียน
  - 3.2 เพื่อให้นักเรียนรู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากจุดเสี่ยงในโรงเรียน
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)
  - 8.1 สร้างเสริมทัศนคติความปลอดภัยในชีวิตประจำวันของนักเรียน
  - 8.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เพื่อสำรวจสืบค้นจุดเสี่ยง จุดอันตรายภายในโรงเรียน
  - 8.3 ให้นักเรียนนำผลการสำรวจจุดเสี่ยงมาร่วมกันวิเคราะห์ พร้อมทำแนวทางแก้ไขความเสี่ยงที่พบ และนำเสนอ เพื่อร่วมกันทำข้อสรุป
  - 8.4 ร่วมกันแก้ไขจุดเสี่ยง โดยใช้ต้นทุนทรัพยากรในพื้นที่
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 นักเรียนรู้จักจุดเสี่ยงในโรงเรียน
  - 9.2 นักเรียนรู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากจุดเสี่ยงในโรงเรียน
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นางสาวนันนภัส กันตพัฒชฎยานนท์ นักวิชาการสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2590 3967  
โทรสาร 0 2590 3968  
E-mail: nannaphatmuoy@gmail.com

## ตัวอย่างกิจกรรมที่

## 2

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
2. ชื่อกิจกรรม การเอาชีวิตรอดในน้ำและการช่วยเหลือ
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้กฎความปลอดภัยทางน้ำ/การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง มีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ มีทักษะการช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำที่ถูกต้อง และสามารถแก้ไขปัญหาสถานการณ์ฉุกเฉินได้
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ป.1-ม.3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ (CD) อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ หนังสือหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด สื่อสิ่งพิมพ์/วิดีโอการป้องกันเด็กจมน้ำ ภาพการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง ทาง website: [www.thaincd.com](http://www.thaincd.com))
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารคู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรม)
  - 8.1 จัดฐาน/กระบวนการเรียนรู้
    - 1) กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ (เช่น แหล่งน้ำเสี่ยงต่างๆ การเดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ การใช้เสื้อชูชีพ อุปกรณ์ลอยน้ำได้อย่างง่าย)
    - 2) การสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในโรงเรียนและการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง (เช่น ฝิง/กลบหลุมบ่อ หาฝาปิด ปลุกต้นไม้ล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยงแทนรั้วเพื่อป้องกันการพลัดตกเล่น ทำป้ายเตือน หาอุปกรณ์ช่วยเหลือที่หาง่ายติดที่แหล่งน้ำ เช่น ถังแกลลอนเปล่า)
    - 3) ทักษะการช่วยเหลือ (ตะโกน โยน ยื่น) และการปฐมพยาบาลคนจมน้ำ
  - 8.2 ฝึกปฏิบัติทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ (การลอยตัวเปล่า การลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ การเคลื่อนที่ไปในน้ำ)

\*\* กรณีโรงเรียนมีสระว่ายน้ำให้ฝึกปฏิบัติในสระว่ายน้ำ กรณีไม่มีสระ สามารถฝึกปฏิบัติบนบกพร้อมคู่มือวิดีโอ
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม  
จัดกิจกรรม) การจำลองสถานการณ์เพื่อให้เด็กแก้ไขปัญหาสถานการณ์ฉุกเฉิน
10. ผู้ประสานงาน/ ผู้รับผิดชอบ
  - นางสุชาดา เกิดมงคลการ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
[jew\\_suchada@hotmail.com](mailto:jew_suchada@hotmail.com)
  - นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
[som\\_atat@yahoo.com](mailto:som_atat@yahoo.com)
  - นางสาวปริมล อ่อนมะเสน นักวิชาการเผยแพร่  
[wonbin\\_jib6@hotmail.com](mailto:wonbin_jib6@hotmail.com)
  - โทรศัพท์ 0 2590 3967
  - โทรสาร 0 2590 3968

1. ชื่อหน่วยงาน: สำนักโรคไม่ติดต่อ กลุ่มป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
2. ชื่อกิจกรรม: เอาชีวิตรอดจากความรุนแรง สอดคล้องกับกิจกรรมพัฒนาความสามารถด้านการใช้ทักษะชีวิต
3. วัตถุประสงค์: สร้างทักษะในการแก้ปัญหา เพิ่มความปลอดภัย ห่างไกลจากการถูกทำร้าย  
โดยการใช้สถานการณ์สมมติ
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด): ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง): ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ครั้ง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด:  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม:  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้  
 อื่นๆ (โปรดระบุ สื่อการสอนภาพพลิกการบาดเจ็บจากความรุนแรงในเด็ก fact sheet  
การบาดเจ็บจากความรุนแรงในประเทศไทย ทาง [www.thaincd.com](http://www.thaincd.com))
8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสังเขป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/แนวทางการจัด กิจกรรม)
  - 8.1 ให้นักเรียนบอกหรือกำหนดเหตุการณ์ความไม่ปลอดภัย ที่อาจเกิดอันตรายจากความรุนแรง
    - สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ให้ครูเป็นผู้กำหนดเหตุการณ์ความไม่ปลอดภัยที่อาจจะเกิดขึ้น
    - กรณีนักเรียนมัธยมศึกษา ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมเป็นผู้กำหนดเหตุการณ์ความไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจจะใช้ข้อมูลจากข่าวผ่านสื่อต่างๆ หรือประสบการณ์จริง
  - 8.2 การแสดงบทบาทสมมติ โดยให้นักเรียนแสดงไปตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
  - 8.3 ให้นักเรียนวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุปข้อสังเกต สิ่งที่ได้เรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ
    - ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ว่าเกิดเหตุการณ์ความไม่ปลอดภัย ได้อย่างไร  
ทำไมถึงเกิดขึ้น และถ้าจะไม่ให้เกิดความรุนแรงขึ้น จะมีวิธีป้องกันได้อย่างไร ก่อนจะสรุปผล
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 แบบประเมินก่อน -หลังการเรียนรู้
  - 9.2 ตัวอย่างเหตุการณ์ที่ไม่ปลอดภัย และวิธีการป้องกัน
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ  
นางสาวนิพา ศรีช้าง  
E-mail: [srichang\\_ncd@hotmail.com](mailto:srichang_ncd@hotmail.com)  
นางสาวลวิตรา ก้าวี  
E-mail: [kookkik.lawitra@gmail.com](mailto:kookkik.lawitra@gmail.com)  
โทรศัพท์ 0 2590 3967  
โทรสาร 0 2590 3968

## ตัวอย่างกิจกรรมที่

## 4

1. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
2. ชื่อกิจกรรม แขนงนำอาหารปลอดภัย
3. วัตถุประสงค์ เพื่ออบรมให้ความรู้แก่แกนนำนักเรียนในเรื่องโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ) และถ่ายทอดมาตรการป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ)
4. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 6 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 ดำเนินการในช่วงเวลาการจัดกิจกรรม “เพิ่มเวลารู้” (14.00 น. – 15.00 น.)
  - 8.2 ถ่ายทอดความรู้โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ) และมาตรการป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ)
    - 8.2.1 ถ่ายทอดความรู้การจัดระบบโรงอาหารในโรงเรียน
    - 8.2.2 แบ่งกลุ่ม ตรวจสอบ ประเมินการจัดระบบโรงอาหารในโรงเรียน
    - 8.2.3 ถ่ายทอดความรู้การเลือกผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป การตรวจสอบคุณภาพนมเบื้องต้นและการเก็บรักษานมให้มีคุณภาพ การเลือก และการตรวจสอบคุณภาพอาหารบริจาคนมเบื้องต้นและการเลือกเมนูอาหาร และตรวจสอบคุณภาพอาหารเบื้องต้นสำหรับอาหารเข้าค่ายและทัศนศึกษา
    - 8.2.4 ฝึกปฏิบัติการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และตรวจสอบคุณภาพนม อาหารบริจาคนม และอาหารในกรณีเข้าค่าย ทัศนศึกษา เบื้องต้น
    - 8.2.5 การเลือกการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล, กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ, 5 keys to safer food ล้างมือ 7 ขั้นตอน
  - 8.3 นักเรียนแกนนำแบ่งเวรปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยครูในการตรวจประเมินการจัดระบบโรงอาหารในโรงเรียน การตรวจสอบคุณภาพนมและการเก็บรักษานม การตรวจสอบคุณภาพอาหารบริจาคนมเบื้องต้น การเลือกเมนูอาหาร และตรวจสอบคุณภาพอาหารเบื้องต้นสำหรับอาหารเข้าค่ายและทัศนศึกษา
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 ได้อาสาสมัครนักเรียนแกนนำระดับชั้นละ 2 คน

## 10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นายแพทย์พรชนก รัตนดิลก ณ ภูเก็ต  
หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

โทรศัพท์ 0 2590 3189

โทรสาร 0 2951 0918

E-mail: tapanokr@yahoo.com

นางเพ็ญศรี ปัญญาตั้งสกุล

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

โทรศัพท์ 0 2590 3180

โทรสาร 0 2951 8436

E-mail: tuips99@hotmail.com

นางสาวทิวานนท์ สมนาม

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

โทรศัพท์ 0 2590 3180

โทรสาร 0 2951 8436

E-mail: thiwa.sut@gmail.com

นายคุณุตม์ ทองพันซัง

นักวิชาการสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 3183

โทรสาร 0 2951 8436

E-mail: peace.gcd@gmail.com

1. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
2. ชื่อกิจกรรม รู้ไว้ใช่ว่า ใส่บาบแบกหาม (เสียงตามสาย: โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ)
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครอง ประชาชนในชุมชนรอบๆโรงเรียน รู้จักโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ) รวมถึงวิธีการปรุงประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และการเลือกอาหารที่จะรับประทานเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ)
4. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 บุคลากร ผู้ปกครอง ประชาชนในชุมชนรอบๆ โรงเรียน
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 ดำเนินการในช่วงเวลาการจัดกิจกรรม “เพิ่มเวลารู้” (14.00 น. – 15.00 น.)
  - 8.2 นักเรียนแกนนำช่วยกันค้นหาข้อมูล เพื่อนำเสนอ ถ่ายทอด ความรู้
  - 8.3 นักเรียนแกนนำที่เป็นตัวแทนช่วยกันนำเสนอข้อมูล ข่าวสารที่ได้จากการค้นหาผ่านทางเสียงตามสายของโรงเรียน และเสียงตามสายชุมชน
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครอง ประชาชนในชุมชนรอบๆโรงเรียนร้อยละ 80 รับข้อมูลข่าวสาร โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ) รวมถึงการปรุงประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะและการเลือกอาหารที่จะรับประทานเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ)
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ
 

นายแพทย์พรชนก รัตนดิถก ณ ภูเก็ต	หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
โทรศัพท์ 0 2590 3189    โทรสาร 0 2951 0918	E-mail: tapanokr@yahoo.com
นางเพ็ญศรี ปัญญาตั้งสกุล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
โทรศัพท์ 0 2590 3180    โทรสาร 0 2951 8436	E-mail: tuips99@hotmail.com
นางสาวทิวานนท์ สมนาม	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โทรศัพท์ 0 2590 3180    โทรสาร 0 2951 8436	E-mail: thiwa.sut@gmail.com
นายคุณุตม์ ทองพันซัง	นักวิชาการสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 3183    โทรสาร 0 2951 8436	E-mail: peace.gcd@gmail.com

## ตัวอย่างกิจกรรมที่

## 6

1. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
2. ชื่อกิจกรรม บอร์ดประชาสัมพันธ์ (โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ)
3. วัตถุประสงค์
  - 3.1 เพื่อเผยแพร่ความรู้โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ)
  - 3.2 เพื่อเผยแพร่มาตรการป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ(โรคอาหารเป็นพิษ)
4. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 ดำเนินการในช่วงเวลาการจัดกิจกรรม “เพิ่มเวลารู้” (14.00 น. – 15.00 น.)
  - 8.2 นักเรียนช่วยกันค้นหาข้อมูล เพื่อนำเสนอ และถ่ายทอด โดยการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ โดยมีเนื้อหา ดังนี้
    - 8.2.1 สถานการณ์โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ(โรคอาหารเป็นพิษ)ในปัจจุบัน
    - 8.2.2 โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ(โรคอาหารเป็นพิษ) + วิธีการป้องกัน
    - 8.2.3 มาตรการการป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ(โรคอาหารเป็นพิษ)
    - 8.2.4 การเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป นม อาหารบริจาค และอาหารเข้าค่าย ทักษะศึกษา
    - 8.2.5 การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล, 5 Keys to safer food, การล้างมือ 7 ขั้นตอน\*เนื้อหาพิจารณาตามความเหมาะสม
  - 8.3 เปลี่ยนเนื้อหาในบอร์ดประชาสัมพันธ์ทุกๆ 1 เดือน หรือตามความเหมาะสม
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 นักเรียนร้อยละ 80 รับทราบข้อมูลข่าวสาร โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ)
  - 9.2 นักเรียนร้อยละ 80 รับทราบมาตรการป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ) สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ตนเองและคนรอบข้างพ้นจากโรคติดต่อทางอาหาร และน้ำ (โรคอาหารเป็นพิษ)



## 10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นายแพทย์พรชนก รัตนติลก ณ ภูเก็ต

โทรศัพท์ 0 2590 3189

E-mail: tapanokr@yahoo.com

นางเพ็ญศรี ปัญญาตั้งสกุล

โทรศัพท์ 0 2590 3180

E-mail: tuips99@hotmail.com

นางสาวทิวานนท์ สมนาม

โทรศัพท์ 0 2590 3180

E-mail: thiwa.sut@gmail.com

นายคณุตม์ ทองพันซัง

โทรศัพท์ 0 2590 3183

หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

โทรสาร 0 2951 0918

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

โทรสาร 0 2951 8436

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

โทรสาร 0 2951 8436

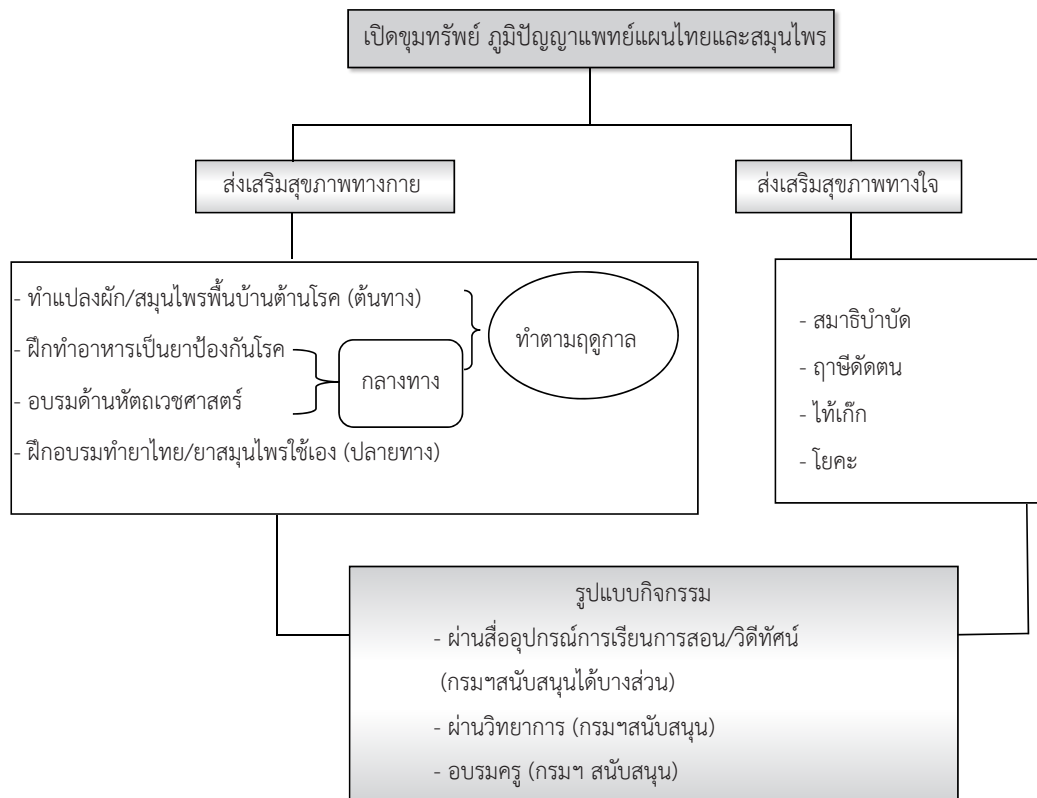
นักวิชาการสาธารณสุข

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโรคติดต่อฯ โดยแมลง กรมควบคุมโรค
2. ชื่อกิจกรรม “เก็บให้เกลี้ยงไม่เลี้ยงยุงลาย”
3. วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างเสริมสมรรถนะการเรียนรู้ (Cognitive) และปลูกฝังการตระหนักรู้ในการป้องกันโรคไข้เลือดออก
4. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 มัธยมศึกษาปีที่ 1-6
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ครั้งละ 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (วิถีทัศน์)
8. ขั้นตอน / กระบวนการการจัดกิจกรรม
  1. ถ่ายทอดองค์ความรู้ (บรรยาย สาธิต วิถีทัศน์)
  2. กิจกรรมเกมเสริมทักษะการเรียนรู้รูปแบบต่างๆ ชิงรางวัล
  3. การจัดทำแผนงานการกำจัดลูกน้ำ/ยุงลาย ที่โรงเรียน/ที่บ้าน
  4. ปฏิบัติแนวคิดสร้างสรรค์ ประกวดชิ้นงานนวัตกรรมกำจัดยุงลาย
  5. บันทึกผล/นำเสนอผลงาน วันไข้เลือดออกอาเซียน (15 มิถุนายน ของทุกปี)
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - แบบประเมินก่อน – หลังเรียนรู้
  - ผลการประกวดชิ้นงาน
10. ผู้ประสานงาน/ ผู้รับผิดชอบ

นายอนันต์ พระจันทร์ศรี  
โทรศัพท์ 0 2590 3132 โทรสาร 0 2591 8427  
E-Mail : anandp126@yahoo.co.th

นางเสริมศิริ แสงสว่าง  
โทรศัพท์ 0 2590 3133 โทรสาร 0 2591 8427  
E-Mail : boom\_eim@hotmail.com

1. ชื่อหน่วยงาน กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
2. ชื่อกิจกรรม เปิดชุมทรัพย์ ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและสมุนไพร
3. วัตถุประสงค์ เพิ่มความสุขในการเรียนรู้วิชาการเกษตร เกี่ยวกับการปลูกพืชผักสมุนไพร ตลอดจนสามารถนำผลผลิตที่ได้มาใช้ประโยชน์ ในด้านการใช้พืชผักสมุนไพรในการดูแลสุขภาพโรค เมล็ดอาหารผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา เครื่องดื่มสมุนไพร
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 2 ชั่วโมง/สัปดาห์
6. เป็นกิจกรรมที่จัด ในโรงเรียนและนอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม วิทยากร และแหล่งเรียนรู้
8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม



#### 9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม

- แบบประเมินก่อน-หลังการเรียนรู้
- การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรที่ปลูกในการพึ่งพาตนเอง
- การเลือกรับประทานเมนูอาหาร

#### 10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นายวาทัญญู หนูช่วย

นักวิชาการแพทย์แผนไทย

โทรศัพท์ 0 2149 5678

โทรสาร 0 2591 7804

มือถือ 09 6544 6288

E-mail boyd\_watanyoo@hotmail.com

1. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน “Fun for Fit”
3. วัตถุประสงค์
  - 1) เพื่อให้เด็กผ่อนคลาย และสนุกสนานกับการเล่นที่หลากหลาย นำไปสู่การมีความพร้อมในการเรียนรู้ทางวิชาการ และพัฒนาคุณภาพทางการเรียนที่ดีขึ้น
  - 2) เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการแก้ปัญหาสุขภาพ
  - 3) เพื่อปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกการทำประโยชน์ต่อสังคม มีจิตสาธารณะ และการให้บริการด้านต่างๆ ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม
  - 4) เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้เด็กมีวินัยในการเล่น ซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ อดทน และมุ่งมั่นในการทำงาน การฝึกฝนทักษะต่างๆ ในการเล่น และการแข่งขัน
  - 5) เพื่อปลูกฝังความรัก ความภาคภูมิใจในความเป็นไทย และหวงแหนสมบัติของชาติ ผ่านการเล่นเกมการออกกำลังกาย กีฬา และกิจกรรมพื้นบ้านที่เป็นวัฒนธรรมของชาติไทย
  - 6) เพื่อตอบสนองความสนใจ ความถนัดและความต้องการของเด็กตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และเปิดโอกาสให้แสดงความสามารถในเกมการแข่งขัน อย่างลื่นไหล มีวินัย เคารพ กฎ กติกา ทางสังคม
  - 7) เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิต
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ทุกระดับชั้น
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-1.30 ชั่วโมง/วัน 3 วัน/สัปดาห์
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 1) ประสานการมีส่วนร่วม
    - 1.1 ประสาน จัดประชุมชี้แจง จนท.สธ.
    - 1.2 ประสาน จัดประชุมชี้แจงครู/นักเรียน/ผู้ปกครอง
  - 2) เสริมสร้างความเข้มแข็งเครือข่าย
    - 2.1 พัฒนาศักยภาพ จนท.สธ./ครู/นักเรียน
  - 3) จัดเตรียมสิ่งแวดล้อม/สิ่งอำนวยความสะดวก/วัสดุอุปกรณ์
    - 3.1 โรงเรียนจัดเตรียมความพร้อม และความปลอดภัยของ สนามกีฬา ห้อง/ลานออกกำลังกาย ห้อง/ลานละเล่น ห้อง/ลานทดสอบสมรรถภาพทางกาย วัสดุ/อุปกรณ์ออกกำลังกาย เล่น และเกม เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกปิงปอง ห่วงฮูลูฮูลู เชือกกระโดด ตารางเก้าช่อง รวมทั้งน้ำดื่มสะอาด

- 4) กระทรวงสาธารณสุข โดยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเครือข่ายสาธารณสุขทั่วประเทศสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม Fun for Fit และ Child PA Games ประกอบด้วย
    - 4.1 โปรแกรม Fun for Fit
    - 4.2 โปรแกรม Child PA Games
    - 4.2 บันทึกการเล่น
    - 4.5 วิทยากร
  - 5) โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย Fun for Fit (ระยะเวลาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของโรงเรียน) โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้
    - 5.1 จนท.สธ.รับทราบนโยบายและประสานโรงเรียนในพื้นที่ คัดเลือกนักเรียนร่วมเป็นโค้ช Fun for Fit
    - 5.2 จนท.สธ. จัดประชุมครู และโค้ช Fun for Fit เพื่อวางแผนจัดกิจกรรม
    - 5.3 ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม
    - 5.4 โค้ช Fun for Fit และครู
      - จัดกิจกรรม Child Fit Games ประมาณ 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 1)
      - จัดกิจกรรม Child Plays (2-3 เดือน) แบ่งออกเป็น
        - 1) โค้ช Fun for Fit และครู จัดให้ (ประมาณ 1 ชั่วโมง/วัน 3-5 วัน/สัปดาห์)
        - 2) นักเรียนทุกคนปฏิบัติเองกับเพื่อนคู่ใจ (Buddy) (ตามความต้องการของนักเรียน)
        - 3) นักเรียนทุกคนบันทึกความทรงจำ ในแบบบันทึกการเล่นทุกวัน
      - จัดกิจกรรม Child Fit Games ประมาณ 1 สัปดาห์ (ครั้งที่ 2)
      - จัดกิจกรรม ChildPA Games ประมาณ 1 เดือน
    - 5.3 จนท.สธ. โค้ช Fun for Fit ครู และนักเรียนร่วมประเมินผล
  - 6) โรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมจัดกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจ และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียน เช่น ประกวดสุดยอดโค้ช Fun for Fit หรือนักจัดการสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม โดย แบบสัมภาษณ์ บันทึกการเล่น และแบบประเมินสมรรถภาพฯ
- 1) กิจกรรม Fun for Fit
    - 1.1 จำนวนเด็ก (โค้ช) ที่มีความเสียสละ อดทน และมุ่งมั่นในการทำงานช่วยเหลือซึ่งกัน
    - 1.2 เด็กมีความกระฉับกระเฉงเพิ่มขึ้นร้อยละ 80
    - 1.3 เด็กมีวินัยในการทำกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้นร้อยละ 50
    - 1.4 เด็กมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามเกณฑ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 20
    - 1.5 เด็กมีสมรรถภาพทางทักษะกลไกตามเกณฑ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 20
    - 1.6 เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัย ตามเกณฑ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 10
    - 1.7 เด็กมีความสุข เพิ่มขึ้นร้อยละ 10
    - 1.8 เด็กมีความสามารถด้านการแก้ปัญหาสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20

2) กิจกรรม Child PA Games

2.1 ร้อยละ 80 ของเด็กมีความสนุกสนานในการเข้าร่วมเกมส์การแข่งขัน

2.2 ร้อยละ 100 ของเด็กเคารพ กฎ กติกา ในการแข่งขัน

3) ภาพรวมโครงการ

3.1 เด็กมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการระดับดีขึ้นไป ร้อยละ 80

3.2 ครูและผู้บริหารโรงเรียนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการระดับดีขึ้นไป ร้อยละ 80

10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

ดร.นภัสบกช ศุภะพิชน์ E-mail : suppich\_2@hotmail.com

นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน E-mail : got\_achi@hotmail.com

โทรศัพท์ 0 2590 4590

โทรสาร 0 2590 4584

**คำสำคัญ**

“ฟันทัวร์ฟิต” (Fun for Fit) หมายถึง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่เปิดโอกาสให้เด็ก “เล่นกับเพื่อนด้วยความสนุกสนาน” มุ่งเน้นฝึกความสามารถด้านการแก้ปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกาย เด็กสามารถเลือกใช้รูปแบบกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย ทั้งด้านการออกกำลังกาย กีฬา กรีฑา เต้นรำ การละเล่น และเกมการเคลื่อนไหวต่างๆ และฝึกฝนร่วมกับเพื่อน โค้ช และครู นำไปสู่การสร้างเสริมสมรรถภาพสุขภาพ คุณภาพทางการเรียน และคุณภาพชีวิตของเด็ก ประกอบด้วย กิจกรรมต่อไปนี้

1) “ชายด์ฟิตเกมส์” (Child Fitness Games; Child Fit Games) หมายถึง เกมส์การแข่งขันสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กได้ทราบผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองก่อนและหลังเข้าร่วม “ชายด์ฟิตเกมส์”

2) “ชายด์เพลส” Child Plays หมายถึง โปรแกรมการเล่นของเด็ก มีให้เลือก 3 รูปแบบ โดยรูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบบังคับ รูปแบบที่ 2 และรูปแบบที่ 3 เป็น ทางเลือก มีข้อตกลงว่า เด็กทุกคนจะต้องเล่นแบบที่ 1 ส่วนแบบ ที่ 2 และ 3 สามารถเลือกตามสมัครใจ ประกอบด้วย

รูปแบบที่ 1 การเล่นตามคำแนะนำของโค้ช คือ การฝึกทำการเคลื่อนไหว 9 ท่า ติดต่อกัน เป็นเวลา 9 นาที และทำซ้ำ 3 รอบ ใช้เวลา ประมาณ 30 นาที

รูปแบบที่ 2 การเล่นโดยอิสระ คือ การเล่นกับเพื่อนคู่หู (Buddy) ที่เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่ของร่างกาย เช่น การกระโดดเชือก เต้นรำ ฮูลาฮูป มอญซ่อนผ้า วิ่งเปี้ยว เป็นต้น ใช้เวลา ประมาณ 30-60 นาที

รูปแบบที่ 3 การเล่นสู่การแข่งขัน คือ การเล่นกับเพื่อนในทีมที่จะแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซียร์ลีดเดอร์ วิ่งเปี้ยว วิ่งฟุตบอล เป็นต้น ใช้เวลา ประมาณ 30-60 นาที

3) “ชายด์ฟิตเกมส์” (Child Physical Activities Games; Child PA Games) หมายถึง เกมส์การแข่งขันกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กเรียนรู้การเคารพ กฎ กติกา ในการแข่งขัน มีความซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มุ่งมั่น และมีน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งการแสดงความสามารถด้านกิจกรรมทางกายที่ถนัด

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. ชื่อกิจกรรม อย.น้อย
3. วัตถุประสงค์ พัฒนาผู้เรียนให้สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม ตามแนวทางการดำเนินงานที่ สพฐ. ดำเนินการร่วมกับ อย.
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม แบบประเมินก่อน – หลังการเรียนรู้
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ
  - นางสินีนานา โจรจนประดิษฐ์
  - โทรศัพท์ 08 1563 5288
  - โทรสาร 0 2590 7122
  - E-mail SNRJ@FDA.moph.go.th

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม สมุนไพรย้อมสีฟัน
3. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้นักเรียนสามารถตรวจสอบความสะอาดจากการแปรงฟันด้วยตนเองได้ โดยใช้สมุนไพรใกล้ตัว
  2. เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียน
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น. นักเรียน ป.5-6 และ ม. 1-3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 5 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเองโดยมีครูเป็นที่ปรึกษาด้วย การทำโครงการ วิทยาศาสตร์ /โครงการสุขภาพ (โดยสามารถหาความรู้เพิ่มเติมจาก สื่อ ทันตบุคลากร, website)
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมจาก
  1. แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเองสำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6. ,ม.1- ม.3
  2. แบบบันทึกสุขภาพประจำวันนักเรียน (แบบ สศ.3)
  3. สมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน อร.14
  4. แบบประเมินการตรวจความสะอาดฟันด้วยตนเอง
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นางผุสดี จันทร์บาง  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
โทรศัพท์ 0 2590 4204



1. ชื่อหน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม รักฟัน ต้องหมั่นแปรง
3. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อฝึกทักษะให้นักเรียนสามารถแปรงฟันอย่างถูกต้องได้ (แปรงฟัน222 )
  2. เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้านการส่งเสริมอนามัยในช่องปาก
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น. นักเรียน ป.1-6 และ ม. 1-3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสามารถหาความรู้เพิ่มเติมจาก สื่อวีดิทัศน์, โหมดลพื้น, ทันตบุคลากร, website)
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมจาก
  1. แบบบันทึกการตรวจสอบคุณภาพด้วยตนเองสำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6,และ ม. 1-3
  2. แบบบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (แบบ สศ.3)
  3. สมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน อร.14
  4. แบบประเมินความสะอาดฟันด้วยตนเอง
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นางผุสดี จันทร์บาง  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
โทรศัพท์ 0 2590 4204

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม จิตอาสาทันตน้อย “พี่พาน้องแปรงฟัน”
3. วัตถุประสงค์ เพื่อปลูกฝังค่านิยมและการมีจิตสาธารณะในการให้บริการด้านทันตสุขภาพ
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น นักเรียน ป.1-6 และ ม. 1-3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเองโดยมีครูเป็นที่ปรึกษา (สามารถหาความรู้เพิ่มเติมจาก สื่อ, ทัศนบุคลลากร, website)
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมจาก
  1. บัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (แบบ สศ.3)
  2. สมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน อร.14
  3. แบบประเมินความสะอาดฟัน
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นางผุสดี จันทร์บาง  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
โทรศัพท์ 0 2590 4204

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม เรียนรู้เรื่องฟัน เล่นผ่านละคร
3. วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างสร้างสรรค์และการทำงานเป็นทีม (ชมรม)  
นำเสนอข้อมูลความรู้ด้านทันตสุขภาพผ่านศิลปะการแสดงละครปาฐนาฏ
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น นักเรียน ป.1-6 และ ม. 1-3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 10 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน เล่นละครให้เพื่อนต่างรร.ดู
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้  
 อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม การใช้สื่อละครนั้นสามารถใช้เป็นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีอิสระในการแสดงออกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตัดสินใจและลงมือปฏิบัติจริงซ้ำๆ กันหลายครั้งทำให้เข้าใจสาระการเรียนรู้และจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ดี จึงทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนารับรู้ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยได้พร้อมกันไป (โดยสามารถหาความรู้เพิ่มเติมจาก ครูที่ปรึกษา สื่อ ทัศนบุคลากร, website)
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมจาก
  1. แบบประเมินการพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
  2. แบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนเครือข่ายละครเด็กไทยฟันดี
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นางผุสดี จันทร์บาง                      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
โทรศัพท์ 0 2590 4204

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม เมนูอ่อนหวาน
3. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและปลูกฝังค่านิยมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
  2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น นักเรียน ป.4-6 และ ม. 1-3
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเอง (โดยสามารถหาความรู้เพิ่มเติมจากสื่อทันตบุคลากร, website)
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมจาก
  1. แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองสำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6.
  2. แบบบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (แบบ สศ.3)
  3. สมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน อร.14
  4. แบบประเมินการพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยตนเอง
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรศัพท์ / โทรสาร / E-mail)  
นางผุสดี จันทร์บาง                      นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
โทรศัพท์ 0 2590 4204

#### วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ ที่สนับสนุนการทำกิจกรรม

1. อุปกรณ์สำหรับการแปรงฟัน (ยาสีฟันและแปรงสีฟัน) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
2. Application การตรวจฟันด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
3. Application การเลือกขนมในโรงเรียน
4. สื่อการสอนด้านทันตศึกษา/บทละครสร้างสรรค์ (E-Book)
5. VCD เพลงแปรงฟันเพื่อฝึกทักษะการแปรงฟันอย่างมีคุณภาพ
6. VCD การใช้ไหมขัดฟัน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
7. คู่มือการจัดทำเมนูอ่อนหวาน/เครื่องดื่มอ่อนหวาน
8. ชุดการเรียนรู้กลางเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยเรื่องสุขภาพช่องปาก (กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา, วิทยาศาสตร์ และ ศิลปะ)

หมายเหตุ สามารถ Dowload File ได้ที่เว็บไซต์ สำนักทันตสาธารณสุข

(<http://www.anamai.ecgates.com/>)

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun (ก๊ากน้อยละเลงครัว) ตอน Box set breakfast “โฮลวีทไข่กวน”
3. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับนักเรียน
  2. เพื่อลดปริมาณการบริโภคอาหารในมื้ออื่น
  3. เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถจัดเมนูอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้อย่างเหมาะสมสำหรับตนเอง
  4. เพื่อฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำผู้ตามในการทำงานกลุ่ม
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website
  - อื่นๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. ให้ความรู้กับนักเรียน เรื่องความสำคัญของอาหารเช้า เพื่อปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับนักเรียน ส่งผล ทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น
  2. ฝึกให้นักเรียนทดลองจัดเมนูอาหารเช้าสำหรับตนเอง โดยปรับจากเมนูที่กินในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
  3. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากประสบการณ์การจัดเมนูอาหารของเพื่อนในชั้นเรียน มีการวิเคราะห์ให้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเช้า
  4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
  5. ฝึกปฏิบัติ

เมนูอาหารเช้า Box set breakfast “โฮลวีทไข่กวน”



## ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า ตัวอย่างอาหารเช้า Box set breakfast ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เขียนเมนูอาหารเช้าที่รับประทานในชีวิตประจำวัน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของเมนูอาหารเช้าที่กลุ่มนำเสนอ
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องคุณค่าทางโภชนาการในอาหารเช้าแต่ละเมนูที่นักเรียนยกตัวอย่าง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ  
ขั้นตอนการเตรียม : ให้นักเรียนช่วยกันเตรียมวัตถุดิบเครื่องปรุง และวัสดุเครื่องครัว ได้แก่ จานชาม ช้อน กระดาษ ภาชนะ ถ้วย มีด และพายไม้ ฯลฯ และกล่องอาหารประเภทใดก็ได้ที่มีช่องสำหรับแบ่งใส่อาหารได้ (กล่องพลาสติกใส่อาหาร กล่องอลูมิเนียม หรือกล่องไม้ ที่แบ่งเป็นช่องใส่อาหาร)
2. ครูบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการทำ Box set breakfast
3. ให้นักเรียนช่วยกันอธิบายการเตรียมวัตถุดิบและส่วนประกอบ

“โฮลวีทไข้กวน”	เครื่องมือ	ผลไม้รสหวานน้อยตามชอบ
ขนมปังโฮลวีท 1 แถว ไข้ไก่ 6 ฟอง เนยสด (butter) หรือน้ำมันพืช ½ ช้อนชา เกลือป่น พริกไทย เล็กน้อย มะเขือเทศ 8 ผล แตงกวา 8 ลูก ผักกาดหอม 4 ต้น หรือผักกาดแก้ว	นมสดรสจืด 1 กล่อง หรือ โยเกิร์ตรสจืด หากควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกชนิดพร่อง มันเนยแทน	ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง หรือ 2 ผลเล็ก (ฝรั่ง ½ ผล, กล้วยน้ำว่า 1 ผล, มะละกอ 6 ชิ้นพอดีคำ ฯลฯ)

### ขั้นตอนการปรุง:

1. ล้างผัก และผลไม้ให้สะอาด ผักหั่นเตรียมไว้ในภาชนะ
2. ใส่เนยสดหรือน้ำมันพืชลงในกระทะใช้ไฟอ่อน
3. ตอกไข่ใส่ชาม ตีผสมกับพริกไทยและเกลือป่นให้เข้ากัน ใส่ลงในกระทะ ใช้พายคนไปเรื่อยๆ จนไข่สุก ยกขึ้นพักไว้
4. ขนมปังอบหรือปิ้งให้เป็นสีเหลืองทองพอกรอบ จากนั้นนำไข่ที่ปรุงเสร็จแล้ววางบนขนมปัง
5. นำผักสดที่หั่นเตรียมไว้จัดวางบนขนมปัง แล้วนำขนมปังอีก 1 แผ่นมาประกบเข้าด้วยกันตัดแบ่งให้เป็นชิ้นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น จัดวางลงในกล่อง Box set พร้อมด้วยผลไม้ 1 อย่าง นมหรือโยเกิร์ต

6. ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าการทำ Box set breakfast สามารถดัดแปลงอาหารชนิดอื่นได้หรือไม่อย่างไร

7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

**หมายเหตุ :**การทำ Box set breakfast ในส่วนที่เป็นกล่องสามารถใช้กล่องที่มีในครัวเรือนอยู่แล้วก็ได้ โดยควรเลือกที่มีช่องแบ่งอาหารเป็นสัดส่วน จะทำให้ดูสวยงามน่ารับประทาน ครูสามารถให้นักเรียนจัดเมนูอาหารเข้า สำหรับตนเองได้ตามความชอบ โดยมีข้อตกลงว่าจะต้องครบ 5 หมู่ เน้นอาหารรสกลางๆ ไม่หวาน ไม่มัน และไม่เค็ม เช่น ข้าวไข่เจียวใส่ผัก (ใส่น้ำมันน้อยหรือไม่ใส่ก็ได้ กรณีที่ใช้กระทะเคลือบ) ข้าวผัดเบญจรงค์ ข้าวผัดอเมริกัน โดยจัดใส่พิมพ์การ์ตูนทำให้น่ารับประทาน แซนวิชขนมปังโฮลวีทไข่ต้ม เป็นต้น เครื่องดื่มที่ควรจัดใน Box set ควรเป็นนมสดรสจืด หรือนมพร่องมันเนย โยเกิร์ตผลไม้รวม สมูทตี้ผลไม้รวมรสหวานน้อย โดยจัดหมุนเวียนให้หลากหลาย เพื่อลดความจำเจ

## 9. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจผลงาน

## 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

น.ส.พรวิภา ดาวดวง

E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th

น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์

E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

โทรศัพท์ 0 2590 4334

โทรสาร 0 2590 4339

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun (ก๊วน้อยละเลงครัว) ตอน สัมตำผลไม้สายรุ้ง
3. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีความรู้เรื่องการเลือกชนิดวัตถุดิบ และเครื่องปรุง ที่ใช้ในการปรุง หรือประกอบอาหาร อาหารว่างเพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
  2. นักเรียนสามารถจัดเมนูอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม หรือเมนูสุขภาพสำหรับตนเองได้
  3. นักเรียนสามารถปรุงหรือประกอบอาหาร ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก
  4. นักเรียนมีทักษะในการทำงานเป็นทีม
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปสเตอร์)
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website
  - อื่นๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม (พอสั่งเซป พร้อมแนบเอกสารประกอบคู่มือ/  
แนวทางการจัดกิจกรรม)
  1. ถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน และให้นักเรียนฝึกจัดเมนูสุขภาพ (Healthy food, Healthy snack) เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง
  2. ฝึกปฏิบัติ (Cooking class) ยกตัวอย่างเมนูอาหารลดน้ำหนัก

### สัมตำผลไม้สายรุ้ง



### ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับประเภทของอาหาร เครื่องปรุง ที่ให้พลังงานสูง และพลังงานต่ำ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบอาหาร และเครื่องปรุงแต่ละประเภท โดยครูนำตัวอย่างอาหารสด หรือภาพอาหาร ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบาย จากนั้นให้ฝึกจัดเมนูอาหารลดน้ำหนักใน 1 วัน
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมการจัดเมนูลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม



## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

### ขั้นตอนการเตรียม :

1. ครูให้นักเรียน นำอาหารสด และเครื่องปรุง จัดวางไว้ในถาด และอธิบายส่วนประกอบทั้งหมด ได้แก่ ผรั่ง แครอท กะหล่ำปลีม่วง มะม่วงดิบ แอปเปิ้ลแดงหรือเขียว ชมพู องุ่น ข้าวโพดต้มสุก มะเขือเทศ หรือผลไม้อื่นๆ (ตามชอบ) กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว พริกขี้หนู กระเทียม น้ำตาลปีบ น้ำปลา มะนาว และน้ำมะขามเปียก
2. ให้นักเรียนเตรียมอุปกรณ์เครื่องครัว ได้แก่ จาน ช้อน ครก ถาด ถ้วย มีด มีดปอกผลไม้ กะละมัง ฯลฯ
3. เตรียมวัตถุดิบที่ประกอบอาหาร โดยการล้าง หั่น และพักไว้ในภาชนะ
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมในระหว่างการเตรียมวัตถุดิบ

### ส่วนประกอบ

ผรั่ง	½ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	ถั่วลิสงคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
แครอท	½ หัว ชูดหยาบ ๆ	กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ
กะหล่ำปลีม่วง	½ ถ้วยตวง (หั่นหยาบๆ)	กระเทียม	3 กลีบ
ชมพู	½ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	พริกขี้หนูสวน	3 เม็ด
องุ่นแดง	5 ผล	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
แอปเปิ้ล	¼ ผล (หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	น้ำตาลปีบ	¼ ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มสุก	1 ช้อน (หั่นชิ้นตามยาว)	น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศ	2 ผลเล็ก (ผ่า 4 ชิ้น)	น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับพริกพวยหยาบ
2. ใส่มะเขือเทศลงไป โขลกให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำมะขามเปียกชิมรสตามชอบ นำไปใส่ในชามผลไม้ที่เตรียมไว้ โดยใส่ผลไม้ที่มีเนื้อแข็งลงไปก่อน ตามด้วยผลไม้เนื้อนิ่ม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักส้มตำผลไม้ที่ปรุงเสร็จแล้ว ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้และตกแต่งอย่างสวยงามด้วยผักแนมต่างๆ ตามชอบ และให้เพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ชิม
4. นักเรียนทุกกลุ่ม อธิบายประโยชน์ของเมนูอาหารของกลุ่มตนเอง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป

หมายเหตุ : เมนูอาหารลดน้ำหนักควรให้เด็กคิดด้วยตัวเอง และสามารถหมุนเวียนสลับกันได้ เช่น เมนูอาหารเช้า

ได้แก่ ข้าวต้มกล้วยปลาหรืออกไก่ แขนวชิขนมปังโฮลวีทไก่อบ

เมนูอาหารกลางวัน ได้แก่ ข้าวอบอกไก่ ข้าวอบเบญจรงค์ เส้นหมี่ไก่ฉีก เส้นหมี่ราดหน้าผักรวม

เมนูอาหารเย็น ได้แก่ ข้าวปลากะพงอบมะเขือเทศ ผัดผักรวมมิตร ต้มยำปลาน้ำใส ไข่ตุ๋นเห็ดหอม

เครื่องต้ม ได้แก่ โยเกิร์ตฟรุตสลัด สมูทตี้ไขมันต่ำ

อาหารว่าง ได้แก่ ลูกชุบ ธัญพืช5สี เต้าฮวยฟรุตสลัด วนผลไม้รวม

6. ครูเป็นผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

## 9. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

## 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

น.ส.พรวิภา ดาวดวง

E-mail: pornwipa.dd@anamai.mail.go.th

น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์

E-mail: jairak.l@anamai.mail.go.th

โทรศัพท์ 0 2590 4334

โทรสาร 0 2590 4339

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
  2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun เรื่อง Food Diary
  3. วัตถุประสงค์
    1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง
    2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคประจำวันได้อย่างถูกต้อง
    3. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องนำไปสู่การควบคุมน้ำหนักได้ด้วยตนเอง
  4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
  5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
  6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
  7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
    - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website สำนักโภชนาการ
    - อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
  8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
    1. ให้ความรู้พื้นฐานด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร และพลังงานจากสารอาหาร การจำแนกประเภทอาหาร หมวดหมู่อาหาร การกะปริมาณและสัดส่วนอาหารที่บริโภคประจำวันได้อย่างถูกต้อง
    2. ฝึกปฏิบัติจดบันทึกรายการบริโภคอาหารประจำวัน
    3. ฝึกปฏิบัติทำสมุดไดอารี่ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม
- ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี**
1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ธงโภชนาการ สารอาหาร พลังงานจากสารอาหาร แต่ละประเภท หน่วยวัดปริมาณอาหาร เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา ช้อนพืด้า และส่วนเครื่องปรุงแต่ละชนิดที่ให้พลังงานสูงและพลังงานต่ำ
  2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบอาหารและเครื่องปรุงแต่ละประเภทว่าอาหารชนิดใดให้พลังงานสูงหรือพลังงานต่ำ โดยครูนำตัวอย่างอาหารสด หรือภาพอาหาร ประกอบกิจกรรม
  3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบาย จากนั้นให้ฝึกจดบันทึกรายการอาหาร 1 มื้อ
  4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม
  5. ครูให้นักเรียนนำสมุดมาตกแต่งเป็นไดอารี่ให้สวยงาม

## ชั่วโมงที่ 2 ภาคปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนนำสมุดไดอารี่ จดบันทึกรายการอาหารที่กินใน 1 วันที่ผ่านมา โดยให้จดบันทึกอาหารที่กินทุกอย่าง (มือเช้า มื้อว่างเช้า มื้อกลางวัน มื้อว่างบ่าย มื้อเย็น หรือมื้อก่อนนอน ยกเว้นน้ำเปล่า) พร้อมทั้งระบุประเภทสารอาหาร และปริมาณ
2. ให้นักเรียนจัดหาภาพ emotion ที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ภาพยิ้ม ภาพหน้าบึ้ง ภาพร้องไห้ และภาพหัวเราะ ที่นักเรียนแสดงว่ามีความสุขที่กินข้าวไข่เจียวหมูสับ ภาพหน้าบึ้งเมื่อต้องกิน ผักสีเขียว หรือภาพร้องไห้เมื่อต้องกินข้าวกล้อง เป็นต้น (ดั่งตัวอย่างในตาราง)

ตาราง Food Diary

มื้ออาหาร	ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณ	สารอาหาร	ความรู้สึก
เช้า	ข้าวไข่เจียวหมูสับ	ข้าวสวย	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
		ไข่ไก่	1 ฟอง	โปรตีน	
		หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
		น้ำมันพืช	1/2 ช้อนกินข้าว	ไขมัน	
	ส้มเขียวหวาน	-	1 ผลใหญ่	วิตามิน	
ว่างเช้า	นมสดรสจืด	-	1 แก้ว	แคลเซียม	
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าทะเล	เส้นใหญ่	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
		กุ้ง	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ปลาหมึก	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ปลาคอลลี่	1 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ผักคะน้า	1 ทัพพี	วิตามิน	
		น้ำมันพืช	2 ช้อนกินข้าว	ไขมัน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนกินข้าว	คาร์โบไฮเดรต	
	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียว	5 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		น้ำตาล	2 ช้อนกินข้าว	คาร์โบไฮเดรต	
ว่างบ่าย	-	-	-	-	-
เย็น	ข้าวสวย	ข้าวสวย	1 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต	
	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ผักกาดขาว	หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		เต้าหู้ไข่	2 ช้อนกินข้าว	โปรตีน	
		ผักกาดขาว	1 ทัพพี	วิตามิน	
		น้ำปลา	1/4 ช้อนกินข้าว	โซเดียม	
มะละกอ	-	8 ชิ้นพอดีคำ	วิตามิน		
	ไอศกรีมวนิลา ราดด้วยช็อคโกแล็ต		2 ก้อน	คาร์โบไฮเดรต	

3. ครูให้นักเรียนอธิบายความเชื่อมโยงของตาราง Food Diary ได้แก่ ชนิดของอาหาร สารอาหาร และ ความรู้สึกหรืออารมณ์ขณะกินอาหาร พร้อมให้เหตุผล และสรุปสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน หากบริโภค ไม่เหมาะสม ครูให้คำแนะนำตามสัดส่วนธงโภชนาการ
4. ครูสรุปและเชื่อมโยงไปสู่การปรับพฤติกรรมการกินให้เหมาะสม และภาวะโภชนาการของนักเรียน

**ตัวอย่างการสรุปผล** ตามตาราง Food Diary แสดงให้เห็นว่า :

1. นักเรียนบริโภคผักไม่เพียงพอใน 1 วัน ธงโภชนาการแนะนำให้บริโภคมีดละ 4 ซ่อนกินข้าวหรือ 1 ทัพพี นักเรียนกินผักน้อย และอารมณ์เมื่อกินผักคะน้ารู้สึกไม่ชอบ ครูควรแนะนำวิธีการให้นักเรียนกินผักเพิ่มขึ้น
2. นักเรียนดื่มนมน้อยกว่าคำแนะนำในธงโภชนาการ เด็กวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว ดังนั้นครูควรให้ดื่มเพิ่มอีก 1 แก้ว ในมือว่างบ่ายหรือก่อนนอน
3. อาหารส่วนใหญ่จะมีรสหวาน ครูแนะนำให้นักเรียนลดปริมาณการกินน้ำตาลในแต่ละมื้อ โดย ไม่ปรุงน้ำตาลเพิ่ม หรือกินอาหารที่มีรสชาติดกกลางๆ คือ ไม่เน้นหวานหรือลดอาหารที่มีรสชาติดหวานลงในแต่ละมื้อ เป็นต้น

#### 9. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม

1. สังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

#### 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

น.ส.พรวิภา ดาวดวง

E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th

น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์

E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

โทรศัพท์ 0 2590 4334

โทรสาร 0 2590 4339

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun เรื่อง ฉลาดกินฉลาดเลือก
3. วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม

4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)

#### 7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม

- วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website  
 อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน

#### 8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ถ่ายทอดความรู้ด้านการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
2. ฝึกปฏิบัติการเลือกซื้อบริโภคอาหาร
3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

#### วัสดุอุปกรณ์

1. บัตรภาพอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มชนิดต่างๆ หรือตัวอย่างอาหารจริง
2. แผ่นเสียบบัตรภาพ

#### ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความต้องการพลังงานในแต่ละวันของเด็กวัยเรียน พลังงานในอาหารและเครื่องดื่มประเภทต่างๆ รวมถึงเทคนิคในการลดพลังงานแบบง่ายๆ
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม โดยครูนำตัวอย่างบัตรภาพอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มชนิดต่างๆ หรือตัวอย่างอาหารจริงให้นักเรียนเลือกดู

ลำดับ	ชนิดอาหาร	แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3
1.	ข้าวมันไก่	ข้าวขาว ออกไก่	ข้าวขาว ไข่มีหนัง	ข้าวขาว ไข่มีทอด
2.	ก๋วยเตี๋ยว	เส้นใหญ่ลูกชิ้นน้ำใส	เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำใส	เส้นใหญ่ลูกชิ้นแห้ง โรยกระเทียมเจียว
3.	อาหารจานเดียว	สุกีน้ำกุ้ง	ผัดไทย	ผัดซีอิ้วหมู
4.	อาหารเช้า	ข้าวเหนียวหมูπίง	ข้าวเหนียวหมูทอด	ข้าวเหนียวหมูอบ
5.	เนื้อสัตว์	หมูเนื้อแดงติดมัน	หมูเนื้อแดง	หมูสามชั้น
6.	นม	นมพร่องมันเนย	นมรสช็อคโกแลต	นมรสจืด

ลำดับ	ชนิดอาหาร	แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3
7.	แกง	แกงเทโพหมูสามชั้น	แกงเลียงผักรวมกุ้ง	แกงเขียวหวาน ลูกชิ้นปลาทราย
8.	ผัด	ผัดผักบุ้งหมูกรอบ	ผัดผักรวมกุ้ง	กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา
9.	ขนมหวาน	ถั่วกวน	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล หวานน้อย	ข้าวเหนียวถั่วดำ

## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
2. ให้นักเรียนเลือกภาพอาหารที่คิดว่าให้พลังงานต่ำกว่าอาหารชนิดอื่น ซึ่งกินแล้วไม่ทำให้อ้วน  
นำไปติดบนแผ่นเสียบบัตรภาพ
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายให้เพื่อนๆ ฟังครูเฉลยกิจกรรมและให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการ  
เลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ชนิดที่เหมาะสมเพื่อการดูแลสุขภาพและ  
ควบคุมน้ำหนัก
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

## 9. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

## 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

น.ส.พรวิภา ดาวดวง

E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th

น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์

E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

โทรศัพท์ 0 2590 4334

โทรสาร 0 2590 4339

## ตัวอย่างกิจกรรมที่

# 20

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม Food for Fun เรื่อง อ่านฉลากอย่างฉลาด
3. วัตถุประสงค์
  1. นักเรียนมีความรู้เรื่องการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการอย่างง่าย
  2. นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร อาหารว่าง ขนม เครื่องดื่ม ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
  3. นักเรียนมีทักษะในการทำงานเป็นทีม
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน  อื่นๆ (โปรดระบุ)
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้ website
  - อื่น ๆ สื่อประกอบการเรียนการสอน
8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. ถ่ายทอดความรู้ด้านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการอย่างง่าย และให้นักเรียนฝึกเลือกซื้ออาหาร เพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง
  2. ฝึกปฏิบัติการอ่านฉลากอาหาร และฉลากโภชนาการ

### วัสดุอุปกรณ์

1. ตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ	
ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ 1.17 ซอง (120 กรัม)	
ปริมาณต่อหน่วยบริโภค ปริมาณ 7	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (คิดเป็นค่าในหน่วย 80 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*	
ไขมันอิ่มตัว 0 กรัม	0%
ไขมันอิ่มตัว 2 กรัม	4%
ไขมันอิ่มตัว 0 กรัม	0%
ไขมันอิ่มตัว 1 กรัม	2%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 กรัม	6%
ใยอาหาร 1 กรัม	4%
น้ำตาล 2 กรัม	4%
โซเดียม 160 มก.	6%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
วิตามินซี 0%	วิตามินบี 1 2%
โพแทสเซียม 0%	แคลเซียม 9%
เหล็ก 2%	
* ค่าของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยอิงฐานข้อมูลพลังงานรวม 2,000 กิโลแคลอรี	
สารเติมแต่งในผลิตภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์นี้ มีสีและกลิ่นรวมกัน 2000	
ปริมาณต่อซอง ปริมาณทั้งหมด 7 กรัม	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 กรัม
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 28 กรัม
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 300 มก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า 25 กรัม
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	



2. ใบงานฝึกปฏิบัติ
3. แว่นขยาย



## ชั่วโมงที่ 1 ภาคทฤษฎี

1. ครูให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเลือกซื้อเลือกบริโภค เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและความต้องการพลังงานและปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่ควรได้รับประจำวัน
2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม โดยครูนำตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ประกอบกิจกรรม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายให้เพื่อนๆ ฟัง
4. ครูให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่องการอ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

## ชั่วโมงที่ 2 ฝึกปฏิบัติ

1. ครูให้นักเรียนนำตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการวางจัดเตรียมไว้ พร้อมแว่นขยาย
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ โดยให้นักเรียนใช้ข้อมูลจากตัวอย่างอาหารว่าง ขนม เครื่องดื่มที่มีฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการประกอบการตอบคำถาม เช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง				คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
60	6	0.5	30	1,120	14	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 3 %	* 9 %	* 1 %	* 1 %	* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน				* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			
ชนิด A				ชนิด B			

1. ถ้าจะเลือกบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกชนิด A หรือ B (เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน)
2. ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรดื่มชนิดชนิด A หรือ B เพราะอะไร (เปรียบเทียบปริมาณพลังงานและสารอาหาร)
3. ขนมซองใดควรแบ่งกิน 2 ครั้ง (จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง)
4. ขนมชนิดใดหวานกว่ากัน (เปรียบเทียบปริมาณน้ำตาล)
5. ถ้าไม่ต้องการเป็นโรคไตควรเลือกขนมชนิด A หรือ B (เปรียบเทียบปริมาณโซเดียม)
6. ถ้ารับประทานเครื่องดื่มชนิด A จะได้รับน้ำตาลกี่ช้อนชา (ปริมาณน้ำตาลที่ควรได้รับ)
7. ให้นักเรียนตัวแทนจากแต่ละกลุ่ม อธิบายคำตอบในใบงานของกลุ่มตนเอง และครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมอธิบายเพิ่มเติม
8. ครูและให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

## 9. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม

1. สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. การซักถามความพึงพอใจในกิจกรรม
3. ตรวจสอบผลงาน

## 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

น.ส.พรวิภา ดาวดวง

E-mail : pornwipa.dd@anamai.mail.go.th

น.ส.ใจรัก ลอยสงเคราะห์

E-mail : jairak.l@anamai.mail.go.th

โทรศัพท์ 0 2590 4334

โทรสาร 0 2590 4339

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ
2. ชื่อกิจกรรม บาร์บีคิวผักผลไม้
3. วัตถุประสงค์ ช่วยให้เด็กกินผักผลไม้ได้
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ประถม มัธยม ครอบครัว
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 30 นาทีต่อกลุ่ม
6. เป็นกิจกรรม  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุอุปกรณ์ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ...องค์ความรู้เรื่องผักผลไม้ และกิจกรรมสัมพันธ์..)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. เตรียมจัดกลุ่มคนที่จะเล่นเกมส์ และเตรียมคณะกรรมการตัดสิน
  2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เช่น ขามใส่ผักผลไม้ ถังมือ ไม้เสียบลูกชิ้น ถ้วยพลาสติกเล็ก ถาด อื่นๆ
  3. ผัก เช่น แครอท บร็อกโคลี่ พักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ ข้าวโพดอ่อน มันเทศ นำมาหั่นเป็นชิ้น นำมาลวก หรือสดที่สามารถเสียบไม้ได้ หรือใช้พิมพ์กดๆ เป็นรูปต่างๆ
  4. ผลไม้ เช่น กัวยัดต้ม มะม่วง อุ่นม่วง-เขียว มันแกว สับปะรด แตงโม แคนตาลูป แก้วมังกร หั่นเป็นชิ้น
  5. ให้เด็กเลือกผักและผลไม้ที่เตรียมไว้ รวมกันจำนวน 5-6 อย่าง จะต้องเลือกทั้งผักอย่างน้อย 2-3 อย่าง และผลไม้ 2-3 อย่าง นำมาเสียบไม้ให้สวยงาม จากนั้นต้องกินผักผลไม้ที่เลือกมาเสียบให้หมดจึงจะได้รับของรางวัล หรือจัดประกวดความสวยงาม นำกิน สีสน ผู้ชนะจะได้รับรางวัล
  6. เตรียมรางวัลเป็นของขวัญได้รับทุกคน หรือได้รับเป็นกลุ่ม หรือได้รับเพียงคนเดียว หรือเป็นเสียงปรบมือ คะแนนโหวต คำชื่นชมจากคณะกรรมการ
9. การวัดและปริมาณผลการจัดกิจกรรม
  1. เด็กสามารถเลือกผักผลไม้ในบาร์บีคิวของตนเองได้
  2. เด็กกินบาร์บีคิวของตนเองได้หมด
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นางกุลพร สุขุมลตรระกูล  
นางวสุนธิ์ เสรีสุชาติ  
น.ส.สุทธาศินี จันทร์ใบเล็ก  
โทรศัพท์ 0 2590 4307-8

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ
2. ชื่อกิจกรรม สร้างสรรค์งานผักของตัวเอง Do It Yourself (D.I.Y.)
3. วัตถุประสงค์ ช่วยให้เด็กรักการกินผักผลไม้
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ประถม มัธยม ครอบครัว
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 30 นาทีต่อกลุ่ม
6. เป็นกิจกรรม  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุอุปกรณ์ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ องค์ความรู้เรื่องผักผลไม้ และกิจกรรมสัมพันธ์)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. เตรียมจัดกลุ่มคนที่เล่นเกมส์ และเตรียมคณะกรรมการตัดสิน
  2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เช่น งานที่มีอาหาร ถาด ถังมือ มีด กรรไกร ไม้จิ้ม อื่นๆ
  3. ผัก เตรียมให้หลากหลายชนิด หลากสีสัณ จะผักลวกหรือสดก็ได้ แล้วให้เด็กเลือกผักมาตัด ตกแต่ง เติมสีสัณในงานอาหาร ให้เป็นรูปลักษณะต่างๆ เช่น ดอกไม้ ธรรมชาติ ต้นไม้ สัตว์ต่างๆ เพื่อนำมาแต่งในงานอาหารของตนเอง ให้สวยงาม และต้องกินผักที่เลือกให้หมด จึงจะได้รับของรางวัล หรือจัดประกวดความสวยงาม นำกิน สีสัณ ผู้ชนะจะได้รับรางวัล
  4. เตรียมรางวัลอาจเป็นของขวัญ เสียงปรบมือ คะแนนโหวต หรือคำชื่นชมจากคณะกรรมการรางวัลที่ได้จะรับเป็นกลุ่ม หรือได้รับเพียงคนเดียว โดยการประกวดงานอาหารของตนเอง
9. การวัดและปริมาณผลการจัดกิจกรรม
  1. เด็กสามารถเลือกผัก และตกแต่งงานอาหารของตัวเองให้สวยงามได้
  2. เด็กกินอาหารและผักที่ตัวเองตกแต่งได้หมด
  3. เด็กมีความคิดสร้างสรรค์
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ
 

นางกุลพร สุขุมลตรระกุล  
นางวสุนธรี เสรีสุชาติ  
น.ส.สุทธาศินี จันทร์ไบบเล็ก  
โทรศัพท์ 0 2590 4307-8

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ
2. ชื่อกิจกรรม เมนูจานผัก ทำเองง่ายจัง
3. วัตถุประสงค์ เด็กภูมิใจอาหารที่ตัวเองทำ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และ ช่วยให้เด็กกินผักได้
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ประถม มัธยม ครอบครัว
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 30 นาทีต่อกลุ่ม
6. เป็นกิจกรรม  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุอุปกรณ์ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ องค์ความรู้เรื่องผักผลไม้ และกิจกรรมสัมพันธ์)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. เตรียมจัดกลุ่มคนที่เล่นเกมส์ อาจจัดเป็นกลุ่ม หรือทำคนเดียว จับเวลาให้ทำอาหาร 30 นาที จัดจาน และเตรียมคณะกรรมการเพื่อตัดสิน
  2. ผู้จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เช่น มีด เขียง กระทะ เต้าไฟฟ้า หม้อ กะละมัง ถาด ถุงมือ กรรไกร อื่นๆ
  3. ผู้จัดเตรียมรายการอาหารจานผักอย่างง่าย 3-4 เมนูเพื่อให้เด็กเลือก เช่น สลัดผัก ยำต่างๆ ก๋วยเตี๋ยวลวกสวน ไข่เจียว อื่นๆ เพื่อให้เด็กเลือกทำ 1 อย่าง หรือเป็นเมนูที่คิดขึ้นมาเองก็ได้
  4. แข่งกันทำอาหารและจัดตกแต่งจานให้สวยงาม แล้วให้แต่ละทีมนำเสนอจานอาหารที่ทำ และประโยชน์ของผัก ให้เพื่อนโหวตให้คะแนน ใครได้คะแนนมากเป็นผู้ได้รับรางวัล และแจกให้เพื่อนคนอื่นได้ชิมด้วย
9. การวัดและปริมาณผลการจัดกิจกรรม
  1. เด็กสามารถเลือกผัก และตกแต่งจานอาหารของตัวเองให้สวยงามได้
  2. เด็กกินอาหารและผักที่ตัวเองตกแต่งได้หมด
  3. เด็กมีความคิดสร้างสรรค์
  4. สานสัมพันธ์ในครอบครัว
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นางกุลพร สุขุมลตรระกุล  
นางวสุนธรี เสรีสุชาติ  
น.ส.สุทธาศินี จันทร์ไบบเล็ก  
โทรศัพท์ 0 2590 4307-8

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ
2. ชื่อกิจกรรม กินผักผลไม้ 5 สีมีประโยชน์
3. วัตถุประสงค์ ผักผลไม้หลายสีช่วยให้เด็กกินผักได้
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ประถม มัธยม
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 30 นาทีต่อกลุ่ม
6. เป็นกิจกรรม  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุอุปกรณ์ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ...องค์ความรู้เรื่องผักผลไม้ 5 สี และกิจกรรมสัมพันธ์...)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. เตรียมจัดกลุ่มคนที่เล่นเกมส์ และเตรียมคณะกรรมการตัดสิน
  2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เช่น ขามใส่ผักผลไม้ ถังมือ ไม้เสียบลูกชิ้น ถ้วยพลาสติกเล็ก ถาด อื่นๆ
  3. เตรียมผักผลไม้ 5 สี สีแดง เหลือง-ส้ม ม่วง-น้ำเงิน ขาว เขียว เช่น มะเขือเทศ สตอเบอร์รี่ แครอท ฟักทอง องุ่น มะเขือม่วง กะหล่ำม่วง ถั่วฝักยาว สาหร่าย กะเทียม บร็อกโคลี่ คื่นช่าย นำมาหั่นเป็นชิ้นกินสด หรือนำมา ลวก หรือใช้พิมพ์กดๆเป็นรูปต่างๆ กินกับน้ำสลัดหรือซอสมะเขือเทศ
  4. ให้เด็กจับคู่กันเลือกผักและผลไม้ที่เตรียมไว้ ให้ครบ 5 สีทั้ง 2 คน จะต้องเลือกทั้งผัก และผลไม้ จากนั้น ต้องกินผักผลไม้ที่เลือกมา สลับกันกินกับคู่ กินหมดและให้บอกว่า 5 สีมีสีอะไรบ้าง แต่ละสีมีประโยชน์อะไร จึงจะได้รับของรางวัล
  5. เตรียมรางวัลเป็นของขวัญได้รับทั้งคู่ หรือได้รับเพียงคนเดียว หรือเป็นเสียงปรบมือ คะแนนโหวต คำชื่นชม จากคณะกรรมการ
9. การวัดและปริมาณผลการจัดกิจกรรม
  1. เด็กสามารถรู้จักและเลือกผักผลไม้ 5 สีได้ถูกต้อง
  2. เด็กกินผักผลไม้ของตนเองและของคู่ได้หมด
  3. สานสัมพันธ์ในครอบครัว
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ
 

นางกุลพร สุขุมมาตระกูล  
นางวสุนธรี เสรีสุชาติ  
น.ส.สุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก  
โทรศัพท์ 0 2590 4307-8

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ
2. ชื่อกิจกรรม ประกวดห้องเรียนกินผัก
3. วัตถุประสงค์ ช่วยให้เด็กกินผักได้มากขึ้น และรู้ปริมาณการกินผักในแต่ละวัน ผักหลากชนิด
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ประถม มัธยม
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม
6. เป็นกิจกรรม  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุอุปกรณ์ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ...องค์ความรู้เรื่องผัก และกิจกรรมสัมพันธ์ความสามัคคี...)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. จัดเตรียมห้องเรียนที่จะเข้าประกวด เตรียมคณะกรรมการเพื่อตัดสิน ชี้แจงการเก็บข้อมูลกินผักของเพื่อนในห้องเรียน
  2. ตั้งหัวหน้าทีม แต่ละห้องให้หัวหน้าทีมจดปริมาณการกินผักจริงของเพื่อนในห้อง ล่วงหน้าก่อนคณะกรรมการเข้าไปตัดสินที่โรงเรียน 2-3 วัน
  3. คณะกรรมการตัดสินจากปริมาณการกินผักของแต่ละห้อง ห้องใดกินมากที่สุด ได้รับรางวัล
9. การวัดและปริมาณผลการจัดกิจกรรม
  1. รู้จักปริมาณการกินผักที่ควรกินในแต่ละวัน
  2. รู้วิธีการนับปริมาณผักเป็นทัพพี
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นางกุลพร สุขุมลตรระกุล  
นางวสุนธิ์ เสรีสุชาติ  
น.ส.สุทธาศินี จันทร์ไบลีก  
โทรศัพท์ 0 2590 4307-8

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ
2. ชื่อกิจกรรม น้ำผักผลไม้ทำได้ไม่ยาก
3. วัตถุประสงค์ ช่วยให้เด็กกินผักผลไม้ที่คั้นสดได้ และไม่ใส่น้ำตาล
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ประถม มัธยม ครอบครัว
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 30 นาทีต่อกลุ่ม หรือต่อคน
6. เป็นกิจกรรม  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุอุปกรณ์ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ...องค์ความรู้เรื่องผักผลไม้ กากใยอาหาร และกิจกรรมสัมพันธ์ ความสามัคคี..)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. เตรียมจัดกลุ่มคนที่จะทำกิจกรรม และเตรียมคณะกรรมการตัดสิน
  2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เช่น ขามใส่ผักผลไม้ ถูมือ เครื่องปั่น เครื่องคั้นน้ำ ถาด มีด เขียง อื่นๆ
  3. เตรียมผักผลไม้ให้หลากหลายชนิด หลากสีส่น จะผักลวกหรือสดก็ได้
  4. ให้เด็กเลือกทั้งผักและผลไม้ที่ชื่นชอบ รวมกันจำนวน 4-5 อย่าง มาปั่น หรือคั้นน้ำ และให้ตัวเอง และเพื่อนชิม เพื่อโหวตให้คะแนน
  5. เตรียมรางวัลเป็นของขวัญให้เป็นกลุ่ม หรือได้รับเพียงคนเดียว หรือเป็นเสียงปรบมือ คะแนนโหวต คำชื่นชมจากคณะกรรมการ ให้ความสวยงาม น่ากิน สีส่น และความอร่อย
9. การวัดและปริมาณผลการจัดกิจกรรม
  1. เด็กสามารถเลือกผักผลไม้ที่ชื่นชอบเองได้
  2. เด็กกินน้ำผักผลไม้ที่ตนเองทำได้
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นางกุลพร สุขุมลตรระกุล  
นางวสุนธิ์ เสรีสุชาติ  
น.ส.สุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก  
โทรศัพท์ 0 2590 4307-8



1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ
2. ชื่อกิจกรรม เลือก ล้าง กินผักผลไม้
3. วัตถุประสงค์ ช่วยให้เด็กรู้จักเลือกผัก ล้างผัก กินผักให้ถูกวิธี
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น ประถม มัธยม ครอบครัว
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 30 นาทีต่อกลุ่ม หรือต่อคน
6. เป็นกิจกรรม  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุอุปกรณ์ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ..องค์ความรู้เรื่องผักผลไม้ เลือกผัก ล้างผัก และกิจกรรมสัมพันธ์ ความสามัคคี..)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. เตรียมจัดกลุ่มคนที่จะทำกิจกรรม
  2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เช่น อ่างล้างผัก ถาด มีด เขียง อื่นๆ
  3. เตรียมผักผลไม้ให้หลากหลายชนิด จะผักลวกหรือสดก็ได้ ให้เด็กหัดเลือกผัก ล้างผัก กินผัก
  4. เตรียมรางวัลสำหรับเด็กที่กินผัก เลือกผัก และล้างผักถูกวิธี
9. การวัดและปริมาณผลการจัดกิจกรรม
  1. เด็กรู้วิธีการเลือกผักที่ถูกต้อง
  2. เด็กรู้วิธีการล้างผักที่ถูกวิธี
  3. เด็กกินผักผลไม้ที่ตนเองล้างได้อย่างสะอาดปลอดภัย
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นางกุลพร สุขุมลตรระกุล  
นางวสุนธิ์ เสรีสุชาติ  
น.ส.สุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก  
โทรศัพท์ 0 2590 4307-8

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม “จับคู่คู่อ้อ”
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กสามารถประเมินการเจริญเติบโตได้ด้วยตนเอง และได้รับสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโต โดยมุ่งหวังให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ คือ มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ป.1-ม.6
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน

7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม

- วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้  
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. ขั้นตอน /กระบวนการจัดกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม :

8.1 จับคู่คู่อ้อ 1 แห่งชั้นจับคู่ระหว่างภาวะการเจริญเติบโตกับความหมายอุปกรณ์

▶ บัตรคำแสดงภาวะการเจริญเติบโตแต่ละเกณฑ์ ได้แก่

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| ◆ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ | ◆ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง |
| - สูง                 | - อ้วน                   |
| - ค่อนข้างสูง         | - เริ่มอ้วน              |
| - สูงตามเกณฑ์         | - ท้วม                   |
| - ค่อนข้างเตี้ย       | - สมส่วน                 |
| - เตี้ย               | - ค่อนข้างผอม            |
|                       | - ผอม                    |

▶ บัตรคำอธิบายภาวะการเจริญเติบโต ได้แก่

- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- สูง หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
  - ค่อนข้างสูง หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
  - สูงตามเกณฑ์ หมายถึง ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ
  - ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง
  - เตี้ย หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารเรื้อรัง

■ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

- อ้วน หมายถึง มีภาวะอ้วนชัดเจน
- เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมาก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน
- ท้วม น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะเริ่มอ้วน
- สมส่วน น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมกับส่วนสูง
- ค่อนข้างผอม หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะผอม
- ผอม หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารฉับพลัน

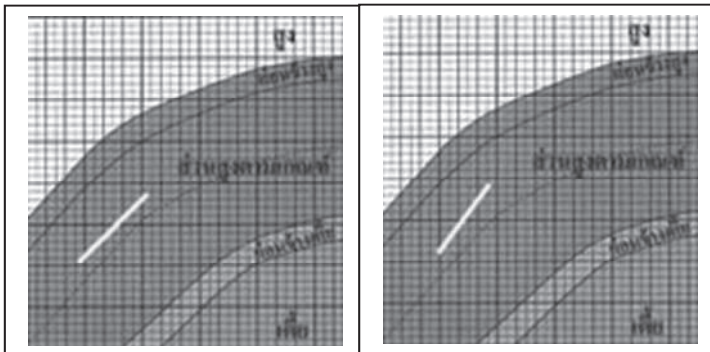
ขั้นตอน

- 1) ครูหยิบบัตรคำแสดงภาวะการเจริญเติบโตขึ้นมา
- 2) ให้นักเรียนหาบัตรคำอธิบายภาวะการเจริญเติบโตที่เข้าคู่กัน
- 3) ตอบถูกได้ 1 คะแนน

8.2 จับคู่คู่อี 2 แข่งขันจับคู่แนวโน้มการเจริญเติบโตในแต่ละเกณฑ์กับคำอธิบาย

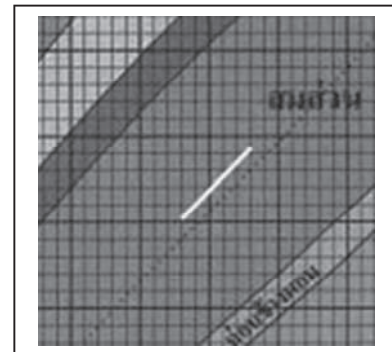
อุปกรณ์

- ▶ ภาพกราฟแสดงแนวโน้มการเจริญเติบโต ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



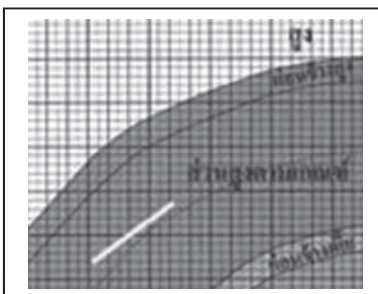
ลักษณะเส้นการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงที่แสดงถึงแนวโน้มการเจริญเติบโตดี

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



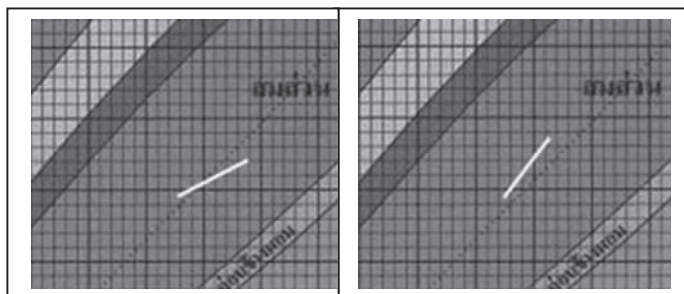
ลักษณะเส้นการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักที่แสดงถึงแนวโน้มการเจริญเติบโตดี

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



ลักษณะเส้นการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงที่แสดงถึงแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



ลักษณะเส้นการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักที่แสดงถึงแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี

- ▶ บัตรคำอธิบายแนวโน้มการเจริญเติบโต ได้แก่
  - เด็กที่มีการเจริญเติบโตดี จะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น โดยเส้นการเจริญเติบโตในด้านส่วนสูง ควรอยู่เหนือและขนานกับเส้นประ หรือเบนขึ้นออกจากเส้นประ แต่ด้านน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ควรให้อยู่ใกล้เคียงและขนานกับเส้นประ
  - เด็กมีการเจริญเติบโตไม่ดี คือเด็กเริ่มมีส่วนสูงและ/หรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย โดยดูจากเส้นการเจริญเติบโตเบี่ยงเบนลงออกจากเส้นประ หรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยเส้นการเจริญเติบโตเบนขึ้นออกจากเส้นประ จะเป็นการเตือนให้มีการค้นหาสาเหตุ และดำเนินการป้องกัน/แก้ไขต่อไป

#### ขั้นตอน

- 1) ครูหยิบรูปกราฟแสดงแนวโน้มเจริญเติบโตขึ้นมา
  - 2) ให้นักเรียนหาบัตรคำอธิบายภาวะการเจริญเติบโตที่เข้าคู่กัน
  - 3) ตอบถูกได้ 1 คะแนน
- 8.3 จับคู่คู่อ้อ 3 แข่งขันจับคู่ระหว่างภาวะการเจริญเติบโตกับอาหารที่ควรกิน

#### อุปกรณ์

- ▶ บัตรคำแสดงภาวะการเจริญเติบโตแต่ละเกณฑ์ ได้แก่
 

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</li> <li>- สูง</li> <li>- ค่อนข้างสูง</li> <li>- สูงตามเกณฑ์</li> <li>- ค่อนข้างเตี้ย</li> <li>- เตี้ย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</li> <li>- อ้วน</li> <li>- เริ่มอ้วน</li> <li>- ท้วม</li> <li>- สมส่วน</li> <li>- ค่อนข้างผอม</li> <li>- ผอม</li> </ul>
--	---
- ▶ บัตรคำหรือรูปอาหาร เช่น นม ไข่ ข้าว เป็นต้น

#### ขั้นตอน

- 1) ครูหยิบบัตรคำแสดงภาวะการเจริญเติบโตขึ้นมา
- 2) ให้นักเรียนหาบัตรหรือรูปอาหารที่เหมาะสมสำหรับภาวะการเจริญเติบโตนั้น
- 3) ตอบถูกได้ 1 คะแนน

#### เอกสารประกอบกิจกรรม

“คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข”

### 9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม

ร้อยละของเด็กที่ทำได้ถูกต้อง

### 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรศัพท์ / โทรสาร / E-mail)

นางณัฐวรรณ เซวาน์ลิลิตกุล

โทรศัพท์ 0 2590 4327

โทรสาร 0 2590 4339 E-mail: nutwan65@gmail.com

นายสุพจน์ รื่นเริงกลิ่น

โทรศัพท์ 0 2590 4338

โทรสาร 0 2590 4339 E-mail: supot.r@anamai.mail.go.th

น.ส.ลักษณิน รุ่งตระกูล

โทรศัพท์ 0 2590 4327

โทรสาร 0 2590 4339 E-mail: klaksanin@gmail.com

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม “ผลัดกันซั้ง ผลัดกันวัด”
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กสามารถประเมินการเจริญเติบโตได้ด้วยตนเอง และได้รับสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโต โดยมุ่งหวังให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ คือ มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ป.1-ม.6
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน /กระบวนการจัดกิจกรรม

## อุปกรณ์

- ▶ เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล ความละเอียด 0.1 กิโลกรัม
- ▶ ที่วัดส่วนสูง ความละเอียด 0.1 เซนติเมตร
- ▶ กราฟการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ได้แก่ กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

## ขั้นตอน

- 1) จับคู่กับเพื่อน
- 2) ผลัดกันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- 3) เรียนรู้กราฟการเจริญเติบโต 2 ดัชนี ได้แก่ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- 4) แผลผล โดยจุดน้ำหนักและส่วนสูงบนกราฟการเจริญเติบโต จะทำให้ทราบว่าเด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอหรือไม่
- 5) นักเรียนบอกว่ามีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับใดในแต่ละเกณฑ์ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)
- 6) ควรมีกิจกรรมเช่นนี้ซ้ำอีกครั้ง เพื่อฝึกเด็กในการแปลผลและดูแลแนวโน้มการเจริญเติบโตของเด็ก โดยครั้งที่ 2 ให้เด็กบอกด้วยว่ามีภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้มการเจริญเติบโตอย่างไร

## เอกสารประกอบกิจกรรม

“คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข”

## 9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม

ร้อยละของเด็กที่ทำได้ถูกต้อง

## 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

นางณัฐวรรณ เขาวนลิลิตกุล

โทรศัพท์ 0 2590 4327

โทรสาร 0 2590 4339

E-mail: nutwan65@gmail.com

นายสุพจน์ รื่นเริงกลิ่น

โทรศัพท์ 0 2590 4338

โทรสาร 0 2590 4339

E-mail: supot.r@anamai.mail.go.th

น.ส.ลักษณีน รุ่งตระกูล

โทรศัพท์ 0 2590 4327

โทรสาร 0 2590 4339

E-mail: klaksanin@gmail.com

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม “รอบรู้เรื่องธงโภชนาการ”
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กสามารถประเมินการเจริญเติบโตได้ด้วยตนเอง และได้รับสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโต โดยมุ่งหวังให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ คือ มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ป.1-ม.6
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
8. ขั้นตอน /กระบวนการจัดกิจกรรม
  - อุปกรณ์
    - ▶ รูปภาพธงโภชนาการ



- ▶ บัตรคำรายการอาหาร เช่น แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ไข่ต้ม ผักต้ม ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวกล้อง ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น
- ▶ บัตรคำชนิดอาหาร เช่น เต้าหู้ไข่ หมูสับ ไข่ ผักคะน้า ถั่วเขียว ข้าวกล้อง ส้ม แดงโม สับปะรด

## ขั้นตอน

- 1) ฝึกให้เด็กเรียนรู้เรื่องธงโภชนาการโดยมีภาพธงโภชนาการให้เด็กดูประกอบ
- 2) ครูทำกล่องที่ติดบัตรคำรายการอาหาร และบัตรคำชนิดอาหารอยู่ข้างในกล่อง เช่น บัตรคำแกงจืด เต้าหู้ไข่หมูสับ (ไม่มีผัก) แยกส่วนประกอบเป็นเต้าหู้ไข่และหมูสับ เขียนเป็นบัตรคำใส่ในกล่องแกงจืด เต้าหู้ไข่หมูสับ
- 3) ให้นักเรียนหยิบบัตรคำชนิดอาหารที่เป็นส่วนประกอบในเมนูตัวอย่าง มาวางให้ตรงกลุ่มอาหารของธงโภชนาการ
- 4) ทำถูกต้องได้ 1 คะแนน/ชนิดอาหาร

## เอกสารประกอบกิจกรรม

“คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข”

## 9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม

ร้อยละของเด็กที่ทำได้ถูกต้อง

## 10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ

นางณัฐวรรณ เซวาน์ลิตกุล

โทรศัพท์ 0 2590 4327

โทรสาร 0 2590 4339

E-mail: nutwan65@gmail.com

นายสุพจน์ รื่นเรืองลิ้น

โทรศัพท์ 0 2590 4338

โทรสาร 0 2590 4339

E-mail: supot.r@anamai.mail.go.th

น.ส.ลักษณีน รุ่งตระกูล

โทรศัพท์ 0 2590 4327

โทรสาร 0 2590 4339

E-mail: klaksanin@gmail.com



1. ชื่อหน่วยงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ชื่อกิจกรรม “Happy Healthy Meals”
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กสามารถประเมินการเจริญเติบโตได้ด้วยตนเอง และได้รับสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโต โดยมุ่งหวังให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ คือ มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ป.1-ม.6
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน /กระบวนการจัดกิจกรรม
  - อุปกรณ์
    - ▶ รายการอาหารจริง เช่น แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ไข่ต้ม ผัดผัก ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวกล้อง ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น
    - ▶ ทัพพี ช้อนกินข้าว
  - ขั้นตอน
    - 1) ตักอาหารกลางวันมาเป็นตัวอย่าง หรืออาหารจานเดียวที่เด็กชอบกิน จำนวน 1 ตัวอย่าง อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัดกะเพราหมูสับ+ไข่ดาว  
อาหารสำหรับ เช่น ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้หมูสับ(ไม่ใส่ผัก) ผัดผักรวมมิตร ไข่ลูกเขย
    - 2) นักเรียนกะประมาณอาหารที่เป็นส่วนประกอบในเมนูนั้นๆ คือ มีข้าวที่ทัพพี มีผักที่ช้อนกินข้าว มีเนื้อสัตว์ที่ช้อนกินข้าว
    - 3) นักเรียนทดลองตักอาหารสดด้วยทัพพี/ช้อนกินข้าวว่าตรงกับที่ประมาณไว้หรือไม่
 

กลุ่มข้าว-แป้ง	ตักด้วยทัพพี
กลุ่มผัก	ตักด้วยทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	ตักด้วยช้อนกินข้าว
    - 4) ทำถูกต้องได้ 1 คะแนน/ชนิดอาหาร
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม ร้อยละของเด็กที่ทำได้ถูกต้อง
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ (เบอร์โทรศัพท์ / โทรสาร / E-mail)
 

นางณัฐวรรณ เขาวนลีลิตกุล		
โทรศัพท์ 0 2590 4327	โทรสาร 0 2590 4339	E-mail: nutwan65@gmail.com
นายสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น		
โทรศัพท์ 0 2590 4338	โทรสาร 0 2590 4339	E-mail: supot.r@anamai.mail.go.th
น.ส.ลักษณิน รุ่งตระกูล		
โทรศัพท์ 0 2590 4327	โทรสาร 0 2590 4339	E-mail: klaksanin@gmail.com

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม โครงการสุขภาพ
3. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อฝึกทักษะในการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหา สังเกตและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
  2. เพื่อลดปัญหาสุขภาพ หรือสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือชุมชน
  3. เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ป.1-ม.6
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 10 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. ครู/วิทยากร แนะนำ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม
  2. นักเรียนแบ่งกลุ่มพร้อมทั้งเลือกประธาน รองประธาน เลขานุการ
  3. นักเรียนช่วยกันคัดเลือกหัวข้อโครงการสุขภาพที่สนใจในการดำเนินงาน
  4. ศึกษาสำรวจข้อมูลทฤษฎี หลักการ สถานการณ์ เพื่อสนับสนุนเรื่อง/ปัญหาที่สนใจ
  5. นำเรื่องที่กลุ่มของตนเองสนใจมาอภิปรายให้กับเพื่อนๆ ได้รับฟัง และเพื่อนๆ พร้อมทั้งครูให้ข้อเสนอแนะ
  6. นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงและหาข้อมูลเพิ่มเติม
  7. นักเรียนร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน
  8. อภิปรายการวางแผนการดำเนินงานให้กับเพื่อนๆ ได้รับฟัง และเพื่อนๆ พร้อมทั้งครูให้ข้อเสนอแนะ
  9. ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ บันทึกผล และเขียนรายงานการดำเนินงาน
  10. นำเสนอและอภิปรายผลการดำเนินงาน
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม
  2. ผลความสำเร็จของชิ้นงาน

#### อ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล

คู่มือ การทำโครงการสุขภาพ สำหรับชมรมเด็กไทยทำได้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 4)

#### 10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นางศศิวิมล ปุจฉาการ โทรศัพท์ 0 2590 4494 โทรสาร 0 2590 4488

นายเนติ ภูประสม โทรศัพท์ 0 2590 4495 โทรสาร 0 2590 4488

ปฏิทินการจัดกิจกรรม โครงงานสุขภาพ

ลำดับที่	กิจกรรม/เนื้อหา	ชิ้นงาน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ประเมิน
1	- ครูวิทยากร แนะนำ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม - นักเรียนแบ่งกลุ่มพร้อมทั้งเลือกประธาน รองประธาน เลขานุการ	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม เลือกรองประธาน รองประธาน และเลขานุการ	- วิทยากรภายนอก (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ) - ห้องสมุด - ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์	- สังเกตพฤติกรรมการแบ่งกลุ่ม (ภาวะผู้นำของนักเรียนแต่ละคน การกล้าแสดงออก)
2	- นักเรียนช่วยกันคัดเลือกหัวข้อโครงงานสุขภาพ ที่สนใจในการดำเนินงาน	- หัวข้อโครงงานสุขภาพ	- ห้องสมุด - ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์	-
3	- ศึกษาสำรวจข้อมูลทฤษฎี หลักการ สถานการณ์ เพื่อสนับสนุนเรื่อง/ ปัญหาที่สนใจ	- รวบรวมเนื้อหา ข้อมูลสภาวะสุขภาพที่สนใจ	- คู่มือการทำโครงงานสุขภาพ สำหรับชมรมเด็กไทยทำได้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข - ห้องสมุด - ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์	- สังเกตพฤติกรรมการแบ่งหน้าที่ ในการดำเนินงาน (การทำงานเป็นทีม)
4	- นำเรื่องที่กลุ่มของตนสนใจมาอภิปรายให้กับเพื่อนๆ ได้รับฟัง และเพื่อนๆพร้อมทั้งครู ให้ข้อเสนอแนะ	- จัดบันทึกข้อเสนอแนะที่ได้จากการอภิปรายเพื่อใช้ในการปรับปรุง	-	- สังเกตพฤติกรรมการแบ่งหน้าที่ ในการดำเนินงาน (การทำงานเป็นทีม) - การตอบคำถาม - ความกล้าแสดงออก - การคิดวิเคราะห์ข้อมูล
5	- นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงและทำข้อมูลเพิ่มเติม	- ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมจากส่วนที่ได้รับข้อเสนอแนะ	- คู่มือการทำโครงงานสุขภาพ สำหรับชมรมเด็กไทยทำได้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข - ห้องสมุด - ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์	-
6	- นักเรียนร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน	- แผนการดำเนินงาน	- คู่มือการทำโครงงานสุขภาพ สำหรับชมรมเด็กไทยทำได้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข - ห้องสมุด - ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์	- สังเกตพฤติกรรมการแบ่งหน้าที่ ในการดำเนินงาน (การทำงานเป็นทีม)

ลำดับที่	กิจกรรม/เนื้อหา	ชิ้นงาน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ประเมิน
7	- อภิปรายการวางแผนการดำเนินงานให้กับเพื่อน ๆ ได้รับฟัง และเพื่อน ๆ พร้อมทั้งครูให้ข้อเสนอแนะ	- จัดบันทึกข้อเสนอแนะที่ได้จากการอภิปรายเพื่อใช้ในการปรับปรุง	-	- สังเกตพฤติกรรมการแบ่งหน้าที่ในการดำเนินงาน (การทำงานเป็นทีม) - การตอบคำถาม - ความกล้าแสดงออก - การคิดวิเคราะห์ข้อมูล - ภาวะความเป็นผู้นำ
8-9	- ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ บันทึกผล และเขียนรายงานการดำเนินงาน	- บันทึกผลการดำเนินงาน - รายงานผลการดำเนินงาน	- คู่มือการทำโครงงานสุขภาพสำหรับชมรมเด็กไทยทำได้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข - ห้องสมุด - ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์	- สังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม - การคิดวิเคราะห์ข้อมูล - ภาวะความเป็นผู้นำ
10	- นำเสนอและอภิปรายผลการดำเนินงาน	- ข้อมูลการนำเสนอ	-	- สังเกตพฤติกรรมการแบ่งหน้าที่ในการดำเนินงาน (การทำงานเป็นทีม) - การตอบคำถาม - ความกล้าแสดงออก

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
  2. ชื่อกิจกรรม Buddy สุขภาพ
  3. วัตถุประสงค์
    1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการตรวจ วิเคราะห์ ดูแลสุขภาพของตนเอง
    2. นักเรียนสามารถนำทักษะความรู้ที่ได้ไปใช้กับตนเองและบุคคลอื่น ในการฝึกระวังสุขภาพ
  4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ป.5-ม.6
  5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 4 ชั่วโมง
  6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
  7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
    - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
    - อื่นๆ (โปรดระบุ)
  8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
    1. ครู/วิทยากร แนะนำ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม
    2. นักเรียนจับคู่ Buddy สุขภาพ (จากความสมัครใจของทั้ง 2 ฝ่าย หรือจับฉลาก)
    3. ครู/วิทยากร แนะนำการใช้แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง
    4. คู่ Buddy สุขภาพ ช่วยกันตรวจสุขภาพ พร้อมทั้งบันทึกผลการตรวจสุขภาพ และวิเคราะห์สุขภาพของตนเอง
    5. นำผลการตรวจสุขภาพของคู่ Buddy สุขภาพ นำเสนอแก่ ครู/วิทยากร พร้อมทั้งวิเคราะห์สุขภาพตนเองและรับฟังข้อเสนอแนะจาก ครู/วิทยากร
  9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
    1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม
    2. ผลการตรวจสุขภาพด้วยตนเองของนักเรียนแต่ละคน
- อ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล**
- แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6 (ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2557)
- แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ม.1-ม.6 (ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2557)
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ
    - นางชนกานต์ ด่านวนกิจเจริญ
    - โทรศัพท์ 0 2590 4487 โทรสาร 0 2590 4488

ปฏิทินการจัดกิจกรรม คู่ Buddy สุขภาพ

ลำดับที่	กิจกรรม/เนื้อหา	ชิ้นงาน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ประเมิน
1	- ครู แนะนำ ซี่งแจ้ววัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม - นักเรียนจับคู่ Buddy สุขภาพ (จากความสมัครใจของทั้ง 2 ฝ่าย หรือจับสลาก)	- คู่ Buddy สุขภาพ	-	- สังเกตพฤติกรรมการจับคู่ของนักเรียน (ภาวะผู้นำของนักเรียนแต่ละคน การกล้าแสดงออก)
2	- ครู/วิทยากร แนะนำการใช้แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง		- วิทยากรภายนอก (โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ) - แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6 - แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ม.1-ม.6	- ความเข้าใจในเนื้อหาที่ได้รับฟังการบรรยาย (การตอบปัญหาและการตั้งคำถามของนักเรียน)
3	- คู่ Buddy สุขภาพ ช่วยกันตรวจสุขภาพ พร้อมทั้งบันทึกผลการตรวจสุขภาพและวิเคราะห์สุขภาพของตนเอง	- ผลการตรวจสุขภาพของตนเอง	- แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6 - แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ม.1-ม.6 - ห้องสมุด	- สังเกตพฤติกรรมการตรวจสุขภาพของนักเรียน
4	- นำผลการตรวจสุขภาพของคู่ Buddy สุขภาพ นำเสนอแก่ ครู/วิทยากร พร้อมทั้งวิเคราะห์สุขภาพตนเอง และรับฟังข้อเสนอแนะจาก ครู/วิทยากร (การนำเสนออาจเป็นรูปแบบละคร การแสดง แล้วแต่ความถนัดของนักเรียน)	- ผลการวิเคราะห์สุขภาพของตนเอง	- แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6 - แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ม.1-ม.6	- ความกล้าแสดงออก - การวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของตนเอง ที่ถูกต้อง

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม น้ำดื่มสะอาดกับ อ 11
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนสามารถตรวจสอบคุณภาพน้ำบริโภคภาคสนามได้และตระหนักถึงโรคที่เกิดจากน้ำเป็นสื่อ
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น..ประถมปลาย ถึง มัธยมต้น
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 ทดสอบก่อนให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
  - 8.2 ให้ความรู้(ใบความรู้ หรือวิทยากร)
  - 8.3 ฝึกปฏิบัติ
  - 8.4 สรุปผลจากกิจกรรม
  - 8.5 ทดสอบหลังให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม ผลทดสอบก่อน-หลังให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นายวิโรจน์ วัชรเกียรติศักดิ์  
โทรศัพท์ 0 2590 4606 โทรสาร 0 2590 4188

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม เครื่องกรองน้ำมีภัยทำยังไงดี
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเลือกเครื่องกรองที่เหมาะสมตามบริบท และสามารถดูแลเครื่องกรองด้วยตนเอง
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น..ประถมปลาย ถึง มัธยมต้น
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 ทดสอบก่อนให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
  - 8.2 ให้ความรู้(ใบความรู้ หรือวิทยากร)
  - 8.3 ฝึกปฏิบัติ
  - 8.4 สรุปผลจากกิจกรรม
  - 8.5 ทดสอบหลังให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม ผลทดสอบก่อน-หลังให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นายวิโรจน์ วัชรเกียรติศักดิ์  
โทรศัพท์ 0 2590 4606 โทรสาร 0 2590 4188



1. ชื่อหน่วยงาน สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม น้ำที่กินที่ใช้เป็นยังไงนะ
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในเรื่องของโรคที่เกิดจากน้ำเป็นสื่อ และสามารถประเมินความเสี่ยงของตนเอง
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้นประถมศึกษา ถึง มัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 ทดสอบก่อนให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
  - 8.2 ให้ความรู้(ใบความรู้ หรือวิทยากร)
  - 8.3 สำรวจประเภทน้ำในโรงเรียน/ชุมชน/บ้านนักเรียนเอง
  - 8.4 ประเมินความเสี่ยงของตนเอง
  - 8.5 ทดสอบหลังให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม ผลทดสอบก่อน-หลังให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นายวิโรจน์ วัชรเกียรติศักดิ์  
โทรศัพท์ 0 2590 4606  
โทรสาร 0 2590 4188

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม ล้างผัก
3. วัตถุประสงค์  
เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกซื้อผักสดและล้างผักสดให้สะอาดปลอดภัย
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด)  
ระดับชั้น..เรื่องมือ แหล่งการเรียนรู้ อื่น (โปรดระบุ) ประถมศึกษาตอนปลาย
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 1-2 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  
 ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  
 แหล่งการเรียนรู้  อื่น (โปรดระบุ) โรงอาหาร,ห้องครัว,ผนวกไปกับวิชาเกษตร (การปลูกผัก)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม
  - 8.2 ให้ความรู้และสาธิตการล้างผัก
  - 8.3 ทดสอบความรู้หลังการอบรม
  - 8.4 สรุปผลการอบรม
9. การวัดและการประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 การฝึกปฏิบัติ
  - 9.2 แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ  
นายชัยเลิศ กิ่งแก้วเจริญชัย  
โทรศัพท์ 0 2590 4604/0 2590 4188  
E-mail: chailert.k@anamai.mail.go.th

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม “ล้างมือ 7 ท่า 2 ก่อน 5 หลัง หยดยิ่งเชื้อโรค”
3. วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้น เสริมสร้างความตระหนักและส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้องให้แก่เด็กนักเรียน
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้นอนุบาล-ประถมศึกษาปีที่ 6
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 30 นาที (ก่อนรับประทานอาหารกลางวัน)
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  1. บรรยายให้ความรู้ หรือ ฉายวิดีโอทัศน์ ขั้นตอนการล้างมือ 7 ท่า 2 ก่อน 5 หลัง
  2. ฝึกปฏิบัติการล้างมือ ตามขั้นตอน (ก่อนรับประทานอาหาร)
9. การวัดและการประเมินผลการจัดกิจกรรม สังเกตพฤติกรรมการล้างมือของนักเรียน  
ก่อนรับประทานอาหารกลางวัน
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ  
นายรัชชพงศ์ ดำรงพิงคสกุล  
โทรศัพท์ 0 2590 4179  
โทรสาร 0 2590 4188

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
2. ชื่อกิจกรรม เสริมสร้าง EQ วัยรุ่นไทย
3. วัตถุประสงค์ เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เน้นการมีเป้าหมายในชีวิต ความอดทนและการรอคอย
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้นมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน

7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม

- วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้  
 อื่น ๆ (โปรดระบุ.....สนับสนุนที่เลี้ยง/ที่ปรึกษาในพื้นที่.....)

8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมเสริมสร้าง EQ วัยรุ่นไทยในรูปแบบการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน (ครู/นักเรียนแกนนำ เป็นผู้นำกิจกรรม) ตัวอย่างกิจกรรม(จากคู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อายุ 12-16 ปีและ 16-18 ปี) เช่น

- กิจกรรม “ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก : การเดินทางของภาพถ่าย”
- กิจกรรม “ออกซิเจน”
- กิจกรรม “ก้าวเท้าชิด”
- กิจกรรม “ฉันคือใคร”

9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม

- 9.1 สังเกตการมีส่วนร่วม ในกิจกรรม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
- 9.2 ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ อายุ 12 – 17 ปี ก่อนเริ่มกิจกรรมครั้งแรกและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งสุดท้าย

10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ

นางสาวอมรากล อินโชนนท์

นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ

โทรศัพท์ 0 2590 8422

โทรสาร 0 2590 8078

E-mail: amarakuli@gmail.com

นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

โทรศัพท์ 0 2590 8105

โทรสาร: 0 2590 8078

E-mail: mhstech.childado@gmail.com

## กิจกรรม “ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก : การเดินทางของภาพถ่าย”

**อุปกรณ์ :** มือถือที่สามารถถ่ายภาพได้ คอมพิวเตอร์และ printer และอุปกรณ์การลงภาพใส่คอมพิวเตอร์ หมึกสำหรับพิมพ์ภาพสี กระดาษ photo กระดาษ B4 เท่าจำนวนคนเข้าอบรม ดินสอ/ปากกา ยางลบ สี กาวสองหน้า

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อฝึกความช่างสังเกต การรู้จักฟังความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง เพื่อเสริมสร้างให้มีแรงบันดาลใจ และส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำผลงานได้สำเร็จ

### กระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กำหนดหัวหน้ากลุ่มที่จะคอยดูแลลูกทีมว่ากลับมาครบทุกคนหรือยังให้แต่ละคนในกลุ่มออกไปเดินดูสิ่งแวดล้อมรอบๆ สถานที่ เลือกถ่ายภาพที่เห็นแล้วต้องใจมา 5 ภาพ **กติกาคือ 1) เลือกถ่ายภาพใดแล้ว ห้ามกดลบ จะกดชัตเตอร์ (shutter) ได้เพียงคนละ 5 ครั้งเท่านั้น 2) ห้ามพูดคุยกัน (จะไม่มีกรอบจำกัดความคิดของกันและกัน)** วิทยากรบอกให้ทุกคนมีสติ สำรวจพื้นที่และฟังความรู้สึกของตัวเองให้มาก สังเกตความรู้สึกของตนเอง ส่วนไหนหรือสิ่งไหนที่มีผลต่ออารมณ์ของเรา เช่น รู้สึกมีความสุข รู้สึกสงบ รู้สึกตื่นเต้น และอยากจะถ่ายภาพก็กดชัตเตอร์เลย ถ่ายภาพเสร็จมารวมกลุ่มกัน เมื่อมาพร้อมกัน วิทยากรให้ทำภารกิจขึ้นที่สองต่อไป (วิทยากรบอกผู้เข้าอบรมว่า ถ้าเข้าไปถ่ายภาพในสถานที่ที่มีคนกำลังทำงาน ให้บอกขอโทษ และขออนุญาตถ่ายภาพ)

2. ภารกิจที่สอง คือ ให้แต่ละคนเลือกภาพเพียง 1 ภาพที่ดึงดูดใจเรามากที่สุด แล้วกลับไปถ่ายรายละเอียดของภาพที่เลือกมาอีก 6 ภาพ แล้วกลับมาเจอกัน

3. ภารกิจที่สามคือ ให้แต่ละคนเลือกภาพเพียง 1 ภาพที่ชอบที่สุด แล้วกลับไปถ่ายรายละเอียดของภาพที่เลือกมาอีก 5 ภาพ แล้วกลับมาเจอกัน

4. วิทยากร print ภาพ 6 ภาพสุดท้ายของแต่ละคน(ภาพ 1 ภาพที่เลือก และอีก 5 ภาพที่ได้จากภารกิจที่สาม) จากนั้นให้แต่ละคนนำภาพที่ print ออกมาไปติดบนกระดาษ B4 ที่แจกให้คนละ 1 แผ่น ออกแบบและตกแต่งภาพตามจินตนาการของแต่ละคน

5. เมื่อทำงานสำเร็จแล้ว ให้แต่ละคนทบทวนกับตนเองว่า

- เราชอบตรงไหนของภาพที่เราออกแบบหรือชิ้นงานของเรา
- ระหว่างการทำงาน มีเหตุการณ์ หรืออะไร หรือใครที่เรารู้สึกประทับใจ
- จากกิจกรรมนี้เราได้พัฒนาในด้านใดบ้าง(ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านการลงมือทำ) พัฒนาอย่างไร

6. แต่ละคนเล่าถึงเรื่องราวของภาพ ถ่ายทอดความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อภาพเหล่านั้น ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง **กติกาคือ 1) เวลาเพื่อนเล่าต้องฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรก จนกว่าเพื่อนจะพูดจบ 2) ไม่ตัดสินว่าภาพของเพื่อนดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ ไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เพื่อนเล่าถูกหรือผิด** เมื่อเพื่อนเล่าจบให้แต่ละคนบอกเพื่อนว่าภาพของเพื่อนน่าสนใจอย่างไร และให้กลุ่มเลือกเรื่องราวที่ประทับใจ 1 เรื่องให้เป็นตัวแทนกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ กลุ่มใหญ่ฟัง

7. วิทยากรสรุปว่ากว่าจะได้ชิ้นงานสุดท้ายออกมา ทุกคนจะผ่านกระบวนการคิด ใช้จินตนาการวางแผนสื่อสาร ซึ่งบางคนอาจรู้สึกร้อนและเหนื่อย

**หมายเหตุ**จากกิจกรรมตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก จะทำให้เยาวชนเห็นสิ่งเล็กๆ ลงไปเรื่อยๆ และหากเขาได้ไปสอบถามในสิ่งที่เขาถ่ายรูป ได้ลงรายละเอียดเพิ่มเติมจากการหาข้อมูล จะทำให้เขาพบคุณค่าของสิ่งรอบตัว

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
2. ชื่อกิจกรรม กิจกรรมเสริมสร้างอิคิวนักเรียน
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา
  - 3.1 มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น (รู้จัก อารมณ์ตนเองควบคุมอารมณ์ตนเองได้ใส่ใจและเข้าใจ อารมณ์ของผู้อื่น รู้จักยอมรับผิด)
  - 3.2 มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ (มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อ ปัญหากล้า แสดงออกอย่างเหมาะสม)
  - 3.3 ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะทำให้เกิดความสุข (พอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ รื่นเริงเบิกบาน) ดังนั้น กิจกรรมที่กรมสุขภาพจิตเสนอให้โรงเรียนมุ่งเน้น คือ กิจกรรมเสริมสร้างอิคิว ด้านเก่ง (มุ่งมั่นพยายาม การกล้าแสดงออก) และ ด้านสุข (ความรื่นเริงเบิกบาน) ตามกิจกรรมที่อยู่ในคู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอิคิวนักเรียนสำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) ระดับชั้น..เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โดยครูเป็นผู้นำกิจกรรม
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง)...45-60 นาที ต่อ1 กิจกรรม
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - พี่เลี้ยง/ที่ปรึกษาทางวิชาการ  คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอิคิวนักเรียน สำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา, แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี
  - แหล่งการเรียนรู้
  - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 สนับสนุนสื่อในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างอิคิวนักเรียน (ครูสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง) และแบบประเมิน
  - 8.2 สนับสนุนพี่เลี้ยงและที่ปรึกษาทางวิชาการในพื้นที่
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทำกิจกรรมครั้งแรกและหลังการทำกิจกรรมครั้งสุดท้าย
  - 9.2 สังเกตการณ์การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ
  - นางสาวประภาศรี ปัญญาวิชชัย
  - นางสาวศจี แซ่ตั้ง
  - E-mail : child.mhpo@gmail.com
  - โทรศัพท์ 0 2590 8227

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
2. ชื่อกิจกรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เด็กอายุ 6-7 ปี
3. วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา
  - 3.1 พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความคิดริเริ่ม การคิดนอกกรอบและการคิดเชื่อมโยง
  - 3.2 รู้สึกสนุกในการคิด เพื่อนำไปสู่การเป็นนักคิดสร้างสรรค์
4. กลุ่มเป้าหมาย (เฉพาะกลุ่ม หรือครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด) เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1-6 โดยครูเป็นผู้นำกิจกรรม
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 45-60 นาที ต่อ 1 กิจกรรม
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - พี่เลี้ยง/ที่ปรึกษาทางวิชาการ  คู่มือกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เด็กอายุ 6-7 ปี
  - แหล่งการเรียนรู้
  - อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 8.1 สนับสนุนสื่อในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เด็กอายุ 6-7 ปี (ครูสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง) และสามารถเลือกกิจกรรมในคู่มือฯ จัดกิจกรรมด้วยตนเอง
  - 8.2 สนับสนุนพี่เลี้ยงและที่ปรึกษาทางวิชาการในพื้นที่
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 9.1 สังเกตการณ์การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
นางสาวประภาศรี ปัญญาชิรชัย  
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต  
โทรศัพท์ 0 2590 8227/0 2149 5549

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม ส้วมธรรมชาติ
3. วัตถุประสงค์
  - 1) เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ เรื่องลักษณะของส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
  - 2) เพื่อให้นักเรียนฝึกการสังเกต ฝึกการคิดด้วยตนเองในการดูแลความสะอาดส้วม
  - 3) เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการใช้ห้องส้วม และสามารถทำความสะอาดส้วมได้อย่างถูกวิธี
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง ( 5 ครั้ง)
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ
  - แหล่งเรียนรู้ อื่นๆ  โปรดระบุ
8. ขั้นตอน/ กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 1) ถ่ายทอดความรู้ด้านความสำคัญ เหตุผลความจำเป็น เรื่อง ส้วมสะอาด สร้างภาพลักษณ์ใหม่ขององค์กร
  - 2) เล่นเกม “จับผิดส้วมเจ้าปัญหา” โดยการค้นหาลักษณะของส้วมที่ไม่ถูกต้อง
  - 3) เล่นเกม “ห้องส้วมเฮฮา” เพื่อคิดค้น และสร้างสรรค์วิธีการสร้างภาพลักษณ์ใหม่ของห้องส้วม
  - 4) นักเรียนจัดทำแผ่นภาพ “ขอบคุณคะ ที่ดูแลหนู” พฤติกรรมการใช้ส้วม สำคัญ ควรตระหนักและสร้างสุขนิสัย
  - 5) ประกวดสุดยอดส้วมในโรงเรียน
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - แบบประเมินก่อน-หลังการเรียนรู้
  - ผลการประกวด สุดยอดส้วม
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ  
นางสาวปรียานิษฐ์ ใหม่เจริญศรี  
โทรศัพท์ 0 2590 4253  
โทรสาร 02-590-4255  
E-mail: Preyanit.m@anamai.mail.go.th



## แนวทางการประเมินก่อน-หลังการเรียนรู้ “ส้วมพระราชฯ”

1. ห้องส้วมมีความสำคัญและจำเป็นอย่างไร
 

ก. สถานที่ขับถ่าย	ข. เป็นที่เก็บกักสิ่งปฏิกูล
ค. สร้างภาพลักษณ์โรงเรียนส้วมสะอาด	ง. ถูกทุกข้อ
2. จุดที่พบการปนเปื้อนของเชื้อโรครภายในส้วม
 

ก. สายฉีดชำระ	ข. โถส้วม
ค. พื้นห้องส้วม	ง. ถูกทุกข้อ
3. ห้องส้วมที่ดี ต้องไม่มีลักษณะอย่างไร
 

ก. มีความสะอาด	ข. อยู่ในที่ลับตาคนงาน
ค. มีความปลอดภัย	ง. มีจำนวนเพียงพอต่อการใช้
4. การดูแลความสะอาดห้องส้วม เป็นหน้าที่ใคร
 

ก. นักการ-ภารโรง	ข. ครู
ค. นักเรียน	ง. ถูกทุกข้อ
5. ห้องส้วม คือภาพลักษณ์ของโรงเรียน หมายถึงข้อใด
 

ก. ห้องส้วมที่มีขนาดใหญ่	ข. ห้องส้วมที่มีราคาแพง
ค. ห้องส้วมสะอาด เพียงพอ ปลอดภัย	ง. ห้องส้วมที่มีการตกแต่งเป็นพิเศษ
6. เราสามารถสร้างภาพลักษณ์ของห้องส้วมได้อย่างไร
 

ก. ใช้สมุนไพรดับกลิ่น	ข. บัตรให้ความรู้ในห้องส้วม
ค. ใช้น้ำหมักชีวภาพล้างห้องส้วม	ง. ถูกทุกข้อ
7. ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่ใช้การมีส่วนร่วมต่อการดูแลรักษาห้องส้วม
 

ก. ชีตเขียนข้อความบนผนัง ประตู ห้องส้วม	ข. ใช้งานอุปกรณ์อย่างทะนุถนอม ไม่ให้ชำรุดเสียหาย
ค. ช่วยรักษาความสะอาดห้องส้วม	ง. ทิ้งขยะลงในถังขยะ
8. พฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างไรไม่เหมาะสม
 

ก. ราดน้ำในโถส้วมทุกครั้งหลังการใช้	ข. ล้างเท้าบนพื้นส้วมราบ
ค. ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถนั่ง	ง. ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ส้วม
9. นักเรียนควรสวมถุงมือ รองเท้าบูตในการทำความสะอาดห้องส้วมเพราะอะไร
 

ก. เป็นชุดที่โรงเรียนกำหนด	ข. ป้องกันสัตว์มีพิษที่อยู่ในห้องส้วม
ค. ป้องกันความสกปรกและอันตรายจากน้ำยาทำความสะอาด	
ง. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในห้องส้วม	
10. ทำอย่างไรให้ทุกคนเกิดความมีส่วนร่วมต่อการดูแลรักษาห้องส้วม
 

ก. จัดกิจกรรมรณรงค์ในโรงเรียน	ข. เปิดเสียงตามสายให้ความรู้ความสำคัญห้องส้วม
ค. ทำป้ายประชาสัมพันธ์	ง. ถูกทุกข้อ

### เฉลยคำตอบ ส้วมพระราชฯ

ข้อที่	เฉลย	ข้อที่	เฉลย
1	ง	6	ง
2	ง	7	ก
3	ข	8	ข
4	ง	9	ค
5	ค	10	ง

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม ลดใช้ ลดขยะ ลดโลกร้อน
3. วัตถุประสงค์
  - 1) เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ เรื่อง ลดขยะด้วยหลัก 3Rs
  - 2) เพื่อให้นักเรียนฝึกการสังเกต ฝึกการคิดด้วยตนเองในการดูแลความสะอาดและการนำขยะมาใช้ประโยชน์
  - 3) เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมคิดก่อนใช้ เพื่อลดการเกิดขยะ
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง ( 5 ครั้ง)
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ
  - แหล่งเรียนรู้  อื่นๆ โปรดระบุ
8. ขั้นตอน/ กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 1) ถ่ายทอดความรู้ด้านความสำคัญ เหตุผลความจำเป็น เรื่อง “ลดใช้ ลดขยะด้วย 3Rs กันเถอะ”
  - 2) เล่นเกม “อะ อะ เห็นนะ” โดยการค้นหาภาพพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ก่อให้เกิดปัญหาขยะล้นโรงเรียน
  - 3) กิจกรรม “คิดสักนิด ก่อนทิ้งหนู” เพื่อคิดค้นและสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์รีไซเคิล
  - 4) ฝึกปฏิบัติ หัวข้อ “การนำขยะมาใช้ประโยชน์” เช่น หมักทำปุ๋ย น้ำหมักชีวภาพ ไล่เดือนดินกินขยะ ธนาคารขยะ เป็นต้น (เฉพาะระดับมัธยมศึกษา โดยเลือกหัวข้อที่นักเรียนต้องการฝึกปฏิบัติเอง)
  - 5) ประกวดการรณรงค์ “ลดใช้ ลดขยะ ลดโลกร้อน” โดยการแบ่งกลุ่มเพื่อคิดค้นวิธีเชิญชวน รณรงค์ การลดขยะ (ระดับประถมศึกษาใช้วิธีนำเสนอด้วยภาพ ส่วนระดับมัศึกษานำเสนอแบบดำเนินการจริง)
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - แบบประเมินก่อน-หลังการเรียนรู้
  - ผลการประกวดการรณรงค์ลดขยะ
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ  
นางสาวปรียานิตย์ ไหมเจริญศรี  
โทรศัพท์ 0 2590 4253  
โทรสาร 0 2590 4255  
E-mail: Preyanit.m@anamai.mail.go.th

## แนวทางการประเมินก่อน-หลังการเรียนรู้ “ลดใช้ ลดขยะ ลดโลกร้อน”

1. ปัญหาโลกร้อนเกิดจากอะไร
  - ก. เกิดจากการเผาขยะในที่โล่ง
  - ข. เกิดจากการเผาไหม้ น้ำมันเชื้อเพลิง
  - ค. เกิดจากใช้พลังงานฟุ่มเฟือย เช่น ไฟฟ้า น้ำประปา
  - ง. ถูกทุกข้อ
2. ปัญหาขยะล้นเมืองเกิดจากอะไร
  - ก. การใช้ถุงพลาสติก กล่องโฟม
  - ข. การใช้สิ่งของที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง
  - ค. การซื้อของเกินจำเป็น
  - ง. ถูกทุกข้อ
3. ข้อใดไม่ใช่หลักการ 3Rs
  - ก. การลดการใช้
  - ข. การใช้แต่ของใหม่ๆ
  - ค. การใช้ซ้ำ
  - ง. การนำขยะมาใช้ใหม่
4. Reduce คืออะไร
  - ก. การลดการใช้วัสดุ/ผลิตภัณฑ์เพื่อลดขยะที่เกิดขึ้น
  - ข. การนำวัสดุ/ผลิตภัณฑ์ที่ยังสามารถใช้งานได้กลับมาใช้ซ้ำ
  - ค. การนำเศษวัสดุ/ผลิตภัณฑ์ที่ใช้งานแล้วเพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่
  - ง. การไม่ใช้วัสดุ/ผลิตภัณฑ์เพื่อไม่ให้เกิดขยะ
5. Recycle คืออะไร
  - ก. การลดการใช้วัสดุ/ผลิตภัณฑ์เพื่อลดขยะที่เกิดขึ้น
  - ข. การนำวัสดุ/ผลิตภัณฑ์ที่ยังสามารถใช้งานได้กลับมาใช้ซ้ำ
  - ค. การนำเศษวัสดุ/ผลิตภัณฑ์ที่ใช้งานแล้วเพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่
  - ง. การไม่ใช้วัสดุ/ผลิตภัณฑ์เพื่อไม่ให้เกิดขยะ
6. พฤติกรรมการลดการเกิดขยะทำได้อย่างไรบ้าง
  - ก. ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก
  - ข. เลือกซื้อสิ่งที่สามารถใช้ซ้ำได้
  - ค. คัดแยกขยะเพื่อนำไปใช้ใหม่
  - ง. ถูกทุกข้อ
7. ข้อใดไม่ใช่การนำขยะเศษอาหารมาใช้ประโยชน์
  - ก. ทำแก๊สชีวภาพ
  - ข. นำไปทิ้งลงถังขยะทั่วไป
  - ค. ทำปุ๋ยหมัก
  - ง. ทำน้ำหมักชีวภาพ
8. การคัดแยกขยะรีไซเคิล ก็ประเภท
  - ก. กระดาษ ขวดพลาสติก ขวดแก้ว โลหะ
  - ข. กระดาษ ขวดพลาสติก ขวดแก้ว โลหะ หลอดน้ำดื่ม
  - ค. กระดาษ ขวดพลาสติก ขวดแก้ว
  - ง. ขวดพลาสติก ขวดแก้ว โลหะ
9. ทำอย่างไรให้ทุกคนเกิดความร่วมมือร่วมต่อการลดการเกิดขยะ
  - ก. เสียงตามสายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ
  - ข. รณรงค์เพื่อให้เกิดความตระหนัก
  - ค. เป็นแบบอย่างในการลดการเกิดขยะ
  - ง. ถูกทุกข้อ
10. ขยะรีไซเคิล ขยะเศษอาหาร ขยะอันตราย ใช้ถังขยะสีอะไร(ตามลำดับ)
  - ก. สีเทา สีเหลือง สีเขียว
  - ข. สีเหลือง สีเขียว สีเทา
  - ค. สีเขียว สีเทา สีเหลือง
  - ง. สีเหลือง สีเทา สีเขียว

เฉลยคำตอบ ลดใช้ ลดขยะ ลดโลกร้อน

ข้อที่	เฉลย	ข้อที่	เฉลย
1	ง	6	ง
2	ง	7	ข
3	ข	8	ก
4	ก	9	ง
5	ค	10	ข

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม โรงเรียนส่งเสริมความปลอดภัย
3. วัตถุประสงค์
  - 1) เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ เรื่องความปลอดภัยในโรงเรียน
  - 2) เพื่อให้นักเรียนฝึกการสังเกต ฝึกการคิดด้วยตนเองในการดูแลความปลอดภัยในโรงเรียน
  - 3) เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ต้ององในเรื่องความปลอดภัย และหลีกเลี่ยงต่อความเสี่ยง
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง ( 4 ครั้ง)
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม
  - วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ
  - แหล่งเรียนรู้  อื่นๆ โปรดระบุ
8. สรุปขั้นตอน/กระบวนการจัดกิจกรรม
  - 1) เล่นเกม “นักสืบผู้พิทักษ์” ให้นักเรียนค้นหาจุดเสี่ยงในโรงเรียนอย่างน้อยกลุ่มละ 5-10 จุด และนำเสนอเหตุผลว่าทำไมถึงเป็นจุดเสี่ยง
  - 2) เล่นเกม “จับคู่ เรียนรู้ความปลอดภัย” ให้นักเรียนรู้ และเข้าใจเรื่องความปลอดภัยในโรงเรียน
  - 3) กิจกรรม “สนามเด็กเล่นปลอดภัย” ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและความปลอดภัยของสนามเด็กเล่น
  - 4) กิจกรรมสร้างสรรค์ ให้นักเรียนคิดค้น และสร้างสรรค์ โดยเลือกจุดเสี่ยงที่พบในโรงเรียนและเสนอวิธีแก้ไข ปัญหาจุดเสี่ยงที่เกิดขึ้น กลุ่มละ 1 เรื่อง
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - แบบประเมินก่อน-หลังการเรียนรู้
  - ข้อเสนอการแก้ไขปัญหาคัดเสี่ยงที่ดำเนินการได้
10. ผู้ประสานงาน/ผู้รับผิดชอบ  
นางสาวปริญญ์ ใหม่เจริญศรี  
โทรศัพท์ 0 2590 4253  
โทรสาร 0 2590 4255  
E-mail: Preyanit.m@anamai.mail.go.th

## แนวทางการประเมินก่อน-หลังการเรียนรู้ “โรงเรียนส่งเสริมความปลอดภัย”

1. โรงเรียนที่มีความปลอดภัยเป็นอย่างไร
  - ก. โรงเรียนที่ไม่มีอุบัติเหตุกับนักเรียนเลย
  - ข. โรงเรียนที่มีการจัดการจราจรที่ดี
  - ค. โรงเรียนที่สามารถลดปัญหาการบาดเจ็บในโรงเรียนได้ดี
  - ง. โรงเรียนที่มีเครื่องเล่นสวยงาม
2. จุดเสี่ยงในโรงเรียนดูจากอะไร
  - ก. จุดที่พบว่านักเรียนเกิดอุบัติเหตุบ่อย
  - ข. จุดที่คาดว่าเสี่ยง เช่น เครื่องเล่นไม่ยึดติดกับสนาม
  - ค. จุดที่มีการชำรุด เสื่อมสภาพ เช่น สายไฟเก่า
  - ง. ถูกทุกข้อ
3. สถานที่ในโรงเรียนที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ คือที่ใด
  - ก. ภายในห้องเรียน
  - ข. สนามเด็กเล่น สนามกีฬา
  - ค. โรงอาหาร
  - ง. ห้องประชุม
4. การป้องกันอุบัติเหตุจากอาคารเรียน ทำอย่างไร
  - ก. ตู้อันตราย มีความแข็งแรง จัดวางอย่างมั่นคง
  - ข. ทำป้ายเตือนจุดที่อาจเกิดอันตราย
  - ค. จุดเสี่ยง มีการทำรั้วกัน
  - ง. ถูกทุกข้อ
5. วิธีการ การเตรียมความพร้อมป้องกันอัคคีภัยในโรงเรียน
  - ก. ตรวจสอบ บำรุงรักษา สายไฟ อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า
  - ข. มีการติดตั้งถังดับเพลิง
  - ค. มีการซ้อมหนีไฟ ประจำปี
  - ง. ถูกทุกข้อ
6. อุบัติเหตุที่เกิดจากเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น มาจากอะไร
  - ก. เครื่องเล่นเก่า
  - ข. พื้นสนามเด็กเล่นเป็นพื้นทราย
  - ค. เครื่องเล่นขาดการยึดติด และชำรุด
  - ง. สนามเด็กเล่นมีรั้วล้อม
7. การแก้ไขปัญหาสนามเด็กเล่นไม่ปลอดภัย
  - ก. การให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีใช้เครื่องเล่นที่ถูกต้อง
  - ข. การตรวจตราความปลอดภัยของสนามและเครื่องเล่น
  - ค. มีการซ่อมแซมบำรุงรักษาเครื่องเล่นสม่ำเสมอ
  - ง. ถูกทุกข้อ
8. บริเวณที่เป็นแหล่งน้ำ ควรกำหนดการป้องกันความเสี่ยงที่เหมาะสมอย่างไร
  - ก. แจ้งด้วยวาจาต่อเด็ก
  - ข. จัดทำรั้วล้อมรอบบริเวณแหล่งน้ำป้องกันเด็ก
  - ค. จัดทำป้ายเตือนอันตรายห้ามเล่นน้ำ
  - ง. ถูกทั้งข้อ ข และ ค
9. ข้อใดต่อไปนี้เป็นจุดเสี่ยง และอาจเกิดความปลอดภัยต่อเด็ก
  - ก. พื้นของโรงเรียนทำจากดินอัดแข็งทำให้เปราะเปื้อน
  - ข. บริเวณทางเดินต่างระดับไม่มีสัญลักษณ์เตือน
  - ค. ต้นไม้ในโรงเรียนมีความสูง
  - ง. ผิดทุกข้อ

10. ข้อใดคือมาตรการป้องกันอันตรายการจราจรในโรงเรียน

- ก. กำหนดพื้นที่จอดรถในโรงเรียน
- ข. มีการอบรมให้ความรู้การขับขี่ปลอดภัย
- ค. มีการกำหนดสัญลักษณ์ ป้ายจราจร ในโรงเรียน
- ง. ถูกทุกข้อ

หมายเหตุ สามารถปรับเปลี่ยนแนวทางการประเมินได้ตามสภาพปัญหาของแต่ละโรงเรียน

เฉลยคำตอบ โรงเรียนส่งเสริมความปลอดภัย

ข้อที่	เฉลย	ข้อที่	เฉลย
1	ค	6	ค
2	ง	7	ง
3	ข	8	ง
4	ง	9	ข
5	ง	10	ง

1. ชื่อหน่วยงาน สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม โตแล้วยัง?
3. วัตถุประสงค์...เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา และฝึกให้นักเรียนมีทักษะในการดำเนินชีวิต
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้น ประถมศึกษา (ป. 4 – ป.6)
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 50-60 นาที / เรื่อง  
 กิจกรรมการชุดการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาระดับชั้น ประถมศึกษา (ป.4 – ป.6) มี 5 กิจกรรม  
 กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ  
 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง/การดูแลรักษาความสะอาด  
 กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมทางเพศ  
 เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ / การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ  
 กิจกรรมที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล  
 เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ  
 กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล  
 เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว  
 กิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม  
 เรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง
6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน
7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
 วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้  
 อื่นๆ (โปรดระบุ การ์ตูน (Animation))
8. ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม เกมส์ / ชมการ์ตูน (DVD การ์ตูนพร้อมคู่มือประกอบการสอน  
 ได้มอบตัวอย่างไว้ที่ สพฐ. เรียบร้อยแล้ว)  
 แนวทางการจัดกิจกรรม : ครูเกริ่นนำในเรื่องที่จะสอน / ตั้งคำถามที่เด็กๆอยากรู้  
 ให้เด็กชมการ์ตูน Animation ตามหัวเรื่องที่จะเรียน  
 เล่นเกมส์ / บทบาทสมมติ  
 แลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
 ครูสรุปกิจกรรม
9. การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม แบบประเมินผลก่อนและหลังทำกิจกรรม  
 (อยู่ในคู่มือประกอบการสอน)
10. ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ  
 ดร.ละมัย มั่นคง  
 โทรศัพท์ 0 2590 4165  
 โทรสาร 0 2590 4165  
 E-mail : kungunang@hotmail.com



1. ชื่อหน่วยงาน สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
2. ชื่อกิจกรรม อนามัยวัยทีน (Teen) กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ( ม.1- ม.3)
3. วัตถุประสงค์...เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา และฝึกให้นักเรียนมีทักษะในการดำเนินชีวิต
4. กลุ่มเป้าหมาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3)
5. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม (ระบุจำนวนชั่วโมง) 50-60 นาที / เรื่อง

กิจกรรมการชุดการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3) มี 5 กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ

เรื่อง พัฒนาการทางเพศ / ฝันเปียก / การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์

กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมทางเพศ

เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

กิจกรรมที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์

กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

เรื่อง ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม

กิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม

เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์

**ในด้านทักษะชีวิต**

กิจกรรมที่ 1 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมที่ 2 การควบคุมอารมณ์

กิจกรรมที่ 3 สมาธิการตระหนักรู้ในตน

กิจกรรมที่ 4 เทคนิคการคลานเครียด

กิจกรรมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธ

6. เป็นกิจกรรมที่จัด  ในโรงเรียน  นอกโรงเรียน

7. การสนับสนุนการจัดกิจกรรม

วิทยากร  วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ  แหล่งการเรียนรู้

อื่น ๆ (โปรดระบุ การ์ตูน (Animation) )

8. **ขั้นตอน / กระบวนการจัดกิจกรรม** เกมส์ / ชมการ์ตูน (DVD การ์ตูนพร้อมคู่มือประกอบการสอน  
ได้มอบตัวอย่างไว้ที่ สพฐ. เรียบร้อยแล้ว)  
แนวทางการจัดกิจกรรม : ครูเกริ่นนำในเรื่องที่จะสอน / ตั้งคำถามที่เด็กๆ อยากรู้  
ให้เด็กชมการ์ตูน Animation ตามหัวเรื่องที่จะเรียน  
เล่นเกมส์ / บทบาทสมมติ  
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
ครูสรุปกิจกรรม
9. **การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรม** แบบประเมินผลก่อนและหลังทำกิจกรรม  
(อยู่ในคู่มือประกอบการสอน)
10. **ผู้ประสานงาน / ผู้รับผิดชอบ** (เบอร์โทรศัพท์ / โทรสาร / E-mail)  
ดร.ละมัย มั่นคง  
โทรศัพท์ 0 2590 4165  
โทรสาร 0 2590 4165  
E-mail : kungunang@hotmail.com

## บรรณานุกรม

สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย. กลไกการขับเคลื่อนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ด้านสุขภาพ. สำนักงาน  
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2558

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สพฐ. คู่มือการบริหารจัดการเวลาเรียน “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้.”  
เอกสารประกอบการประชุมโครงการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้.” 2558

## รายนามคณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์โสภณ เมฆธน	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข (กลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข)
นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อำนวยการ กาจจันะ	อธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา	อธิบดีกรมการแพทย์
นายแพทย์สุริยะ วงศ์คงคาเทพ	อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์อภิชัย มงคล	อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์	อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายแพทย์บุญชัย สมบูรณ์สุข	เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
นายแพทย์ณัฐพร วงศ์ศุภติภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย ธีวันดา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

### คณะผู้จัดทำ

นางสาวลัดดาวัลย์ จาดพันธ์อิน	กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายวาทัญญู หนูช่วย	กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นางสาวอมรภากร อินโอสานนท์	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
นางสาวประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
นางสาวศจี แซ่ตั้ง	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
นางสินีนานฎา โรจนประดิษฐ	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
นายแพทย์พรชนก รัตนดิถก ณ ภูเก็ต	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
นางเพ็ญศรี ปัญญาตั้งสกุล	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
นางสาวทิวานนท์ สมนาม	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
นายคุณุตม์ ทองพันซัง	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
นายอนันต์ พระจันทร์ศรี	สำนักโรคติดต่อนำโดยแมลง กรมควบคุมโรค
นางเสริมศิริ แสงสว่าง	สำนักโรคติดต่อนำโดยแมลง กรมควบคุมโรค
นางสาวนิพา ศรีข้าง	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
นางสุชาดา เกิดมงคลการ	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
นางสาวส้ม เอกเฉลิมเกียรติ	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
นางสาวปริมล อ่อนมะเสน	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค



