



ที่ ศธ ๐๔๑๑๔ / ๖๑๖๒

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพวง
อำเภอเมืองชุมพวง จังหวัดชุมพวง ๔๙๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความร่วมมือการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัด (ตามรายชื่อโรงเรียน)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการดำเนินงานสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติโรงเรียน จำนวน ๘ แผ่น

ด้วย ได้รับการประสานงานจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพวง ให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพวง แจ้งโรงเรียนในสังกัดที่ได้รับการคัดเลือกเป็นโรงเรียนต้นแบบในการดำเนินงานสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามแนวทางการดำเนินงานสุขบัญญัติแห่งชาติ โรงเรียนต้นแบบในการดำเนินงาน ๗ แห่ง ได้แก่

- | | | |
|------------------------------|--------------|-----------------|
| ๑. โรงเรียนนาเสื่อหลายหนองยอ | ๓. คำป่าหลาย | ๕. เมืองชุมพวง |
| ๒. โรงเรียนบ้านภูวง | ๔. บ้านแก้ง | ๖. ดอนตาล |
| ๓. โรงเรียนชะโนด ๒ | ๗. ชะโนดน้อย | ๘. ดงหลวง |
| ๔. โรงเรียนชุมชนหนองแวงน้อย | ๙. โชคชัย | ๑๐. นิคมคำสร้อย |
| ๕. โรงเรียนบ้านดงยาง | ๑๑. บ้านค้อ | ๑๒. คำชะอี |
| ๖. โรงเรียนบ้านโนนยาง | ๑๓. โนนยาง | ๑๔. หนองสูง |
| ๗. โรงเรียนบ้านชะโนด ๑ | ๑๕. ชะโนด | ๑๖. ห้วยใหญ่ |

ในการนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพวง จึงขอให้โรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกเป็นโรงเรียนต้นแบบ ดำเนินงานตามแนวทางการดำเนินงานสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติโรงเรียนตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอนันต์พงษ์ ชนพูนวิโรจน์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพวง ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพวง

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร. ๐๔๒ ๖๑๑๕๓๒

โทรสาร ๐๔๒ ๖๑๒๒๘๔

แนวทางการดำเนินงานสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติในโรงเรียน

สุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นข้อกำหนดในการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานที่เด็ก เยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอันตรายต่อสุขภาพ

โดยดำเนินการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐาน ภายใต้การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ในองค์ประกอบที่ ๖ เรื่องสุขศึกษาในโรงเรียน เน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกทักษะสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ เสริมการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษา เพื่อให้เด็กมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้แก่

- | | |
|------------------|---|
| สุขบัญญัติข้อ ๑ | ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด |
| สุขบัญญัติข้อ ๒ | รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง |
| สุขบัญญัติข้อ ๓ | ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย |
| สุขบัญญัติข้อ ๔ | กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสุนัข |
| สุขบัญญัติข้อ ๕ | งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ |
| สุขบัญญัติข้อ ๖ | สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น |
| สุขบัญญัติข้อ ๗ | ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท |
| สุขบัญญัติข้อ ๘ | ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี |
| สุขบัญญัติข้อ ๙ | ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ |
| สุขบัญญัติข้อ ๑๐ | มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม |

แนวทางการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา

๑. สร้างทีมงาน เพื่อการดำเนินงานด้านสุขภาพ โดยการ

ตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานด้านสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มีแกนนำนักเรียนด้านสุขภาพ และมีการกำหนดบทบาทหน้าที่

การกำหนดนโยบายสุขบัญญัติเป็นนโยบายของสถานศึกษา เป็นปัจจัยเอื้อสำคัญในการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่จะสร้างเสริมให้นักเรียนมีการเรียนรู้ และมีการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติ

๒. ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูล บริบทของโรงเรียน สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของนักเรียน โดยการ

สำรวจข้อมูลความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน เช่น การใช้แบบสอบถาม การสังเกต เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่ควรปรับปรุงหรือส่งเสริม

สำรวจ สภาพแวดล้อม และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ หมายถึงการจัดการควบคุมดูแล ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ของโรงเรียน ให้อยู่ในสภาพ ที่ถูกสุขลักษณะต่อการเรียนรู้ ส่งเสริมสุขภาพกาย จิต และสังคม รวมถึงการป้องกันโรค และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สิ่งแวดล้อม ทางกายภาพของโรงเรียนเป็นไปตามมาตรฐานสุขภาพสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เอื้อต่อการเรียนรู้และส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนเพื่อให้ทราบสถานะสุขภาพของนักเรียนในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเป็นการเฝ้าจับตาและติดตามการกระทำหรือการปฏิบัติของนักเรียนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และการกระทำที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เพื่อให้ทราบว่านักเรียนมีการปฏิบัติตัวถูกต้องในเรื่องใด เพื่อทำการส่งเสริมและมีการปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือมีความเสี่ยงในเรื่องใด เพื่อวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรืออันตรายต่อสุขภาพ การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพสามารถทำได้โดยการสังเกตตามประเด็นสุขบัญญัติ และใช้การสำรวจ ซึ่งเป็นแบบสอบถามเพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียนทุกคนในโรงเรียน หรือใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง แล้วนำวิเคราะห์ผลพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนและนำมาวางแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

๓. วางแผนและออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ รวมทั้งการจัดหาทรัพยากรและสิ่งสนับสนุนสำหรับการดำเนินงาน

๔. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ โดยการจัดกิจกรรมและใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

การพัฒนาและส่งเสริมให้เยาวชนมี Health Literacy เป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลในการธำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน มีการขึ้นาระบบสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของประชาชน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองร่วมกับผู้ให้บริการ และสามารถคาดการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งกำหนดเป้าประสงค์ในการดูแลสุขภาพตนเอง

Health Literacy หมายถึง “ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี”

แนวทางการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งมี ๖ องค์ประกอบ ได้แก่

๑. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ

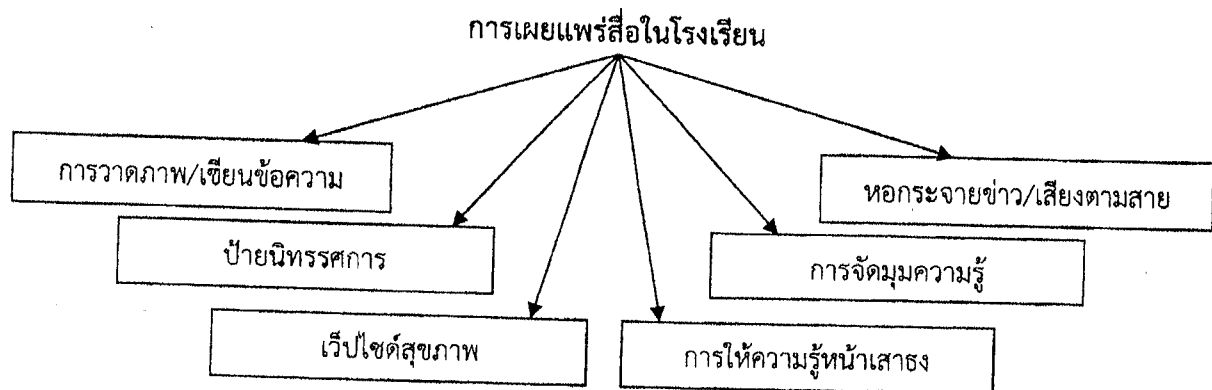
จุดประสงค์ เพื่อสร้างโอกาสให้เด็กได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขั้นพื้นฐานอย่างเหมาะสม

กิจกรรม

๑) มีศูนย์การเรียนรู้ด้านสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๒) หาช่องทางการสื่อสาร เผยแพร่ความรู้ที่เข้าถึงได้ง่าย พร้อมบริการตลอดเวลา

๓) จัดสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพ



๔) การรณรงค์หรือจัดกิจกรรมพิเศษเนื่องในวันสุขบัญญัติแห่งชาติ “วันที่ ๒๘ พฤษภาคม” และ การจัดกิจกรรมร่วมเนื่องในวันสำคัญต่างๆ

เป็นการดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น โดยการจัดกิจกรรมหรือการจัดการเรียนรู้เพิ่มเติมจากการเรียนรู้สุขศึกษาในเนื้อหาสุขภาพต่างๆ ตาม หลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งสอดคล้องกับการมีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ หรือการจัดกิจกรรม เผยแพร่ความรู้สุขบัญญัติร่วมกับกิจกรรมสำคัญของโรงเรียน การจัดกิจกรรมให้ความรู้หรือการแสดง ในการจัดงาน ของโรงเรียน เช่น ในวันวิชาการ วันสุขบัญญัติแห่งชาติ วันเด็ก และการให้นักเรียนมีกิจกรรมรณรงค์ด้านสุขภาพ ใน สถานที่ต่างๆ ในชุมชน หรือการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชน ซึ่งสามารถจัดกิจกรรมด้านสุขภาพสอดแทรกในงานต่างๆ ได้ เช่น การแสดงของกลุ่มนักเรียน กิจกรรมนันทนาการ ตอบคำถามชิงรางวัล ฐานกิจกรรม เป็นต้น

๒. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กมีความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

กิจกรรม

๑) กิจกรรมการเรียนรู้ ในหลักสูตรคือการสอนเนื้อหาสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ในการเรียนการสอน ปกติของกลุ่มการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และการสอนสอดแทรกในวิชาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๒) กิจกรรมการเรียนรู้เสริมหลักสูตรเป็นวิชาเสริมในช่วงเรียนพิเศษ หรือช่วงว่างกิจกรรมของ โรงเรียน เช่น การเล่านิทาน โดยเลือกเนื้อหาที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติ และเลือกให้เหมาะสมกับ วัยต่างๆ ของเด็ก โดยมีเนื้อหาที่สนุกสนาน ชวนติดตามและใช้เวลาว่างเหมาะสม ซึ่งสามารถเล่าโดยการเล่าปากเปล่า เล่าโดยใช้หนังสือ ภาพหนังสือต่างๆ ประกอบการเล่า

การสาธิต เป็นการแสดงแบบอย่างของการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพให้นักเรียนได้ดูและ ปฏิบัติตาม เช่น สาธิตการแปรงฟัน

การแสดงละครสุขภาพ

การจัดกิจกรรมประกวดต่างๆ เช่น การวาดภาพ การแต่งบทความ การแต่งกลอน/แต่งคำสำคัญ/ เพลง

การเชิญวิทยากรภายนอกที่เกี่ยวข้องมาให้ความรู้

๓) การฝึกให้นักเรียนมีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกายหรือกาย บริหารหน้าเสาธงตอนเช้า การให้นักเรียนแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การให้ นักเรียนจับคู่ตรวจสุขภาพ/ตรวจความสะอาดของเครื่องแต่งกาย ให้รับประทานอาหารที่ทางโรงเรียนจัดหรือการที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำอาหาร เช่นการส่งเสริมการกินผัก โดยกิจกรรมต่างๆ ครูจะให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ ถูกต้องและเป็นผู้แนะนำ กำกับนักเรียนให้มีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง หรือการให้นักเรียนแกนนำเป็นผู้นำการปฏิบัติ และให้ควบคุมกำกับการปฏิบัติกันเอง โดยให้มีการปฏิบัติทุกวันซึ่งจะเป็นการปลูกฝังให้มีการปฏิบัติจนติดเป็นนิสัย

๓. ทักษะการสื่อสาร

จุดประสงค์ ๑. เพื่อสร้างโอกาสให้เด็กได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

๒. เพื่อให้เด็กมีความเข้าใจและความสามารถสื่อสารกับคนอื่น ๆ เพื่อให้มีการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างถูกต้อง เหมาะสม

กิจกรรม

๑) ส่งเสริมแกนนำนักเรียนให้มีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย เหมาะสมกับบริบทเพื่อให้เกิดการสื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคคล

การสร้างแกนนำนักเรียน หรือชมรมสุขบัญญัติในโรงเรียนให้เป็นผู้ดำเนินงานพัฒนาสุขภาพร่วมกัน ซึ่งนักเรียนจะเป็นเครือข่ายที่เป็นชุมพลังสำคัญ มีศักยภาพในการรวมตัวกันเพื่อให้เกิดกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ การจัดให้มีแกนนำหรือชมรมสุขบัญญัติ จะเป็นการรวมตัวเพื่อให้เกิดกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อดูแลตนเอง เพื่อนักเรียน รวมไปถึงครอบครัว ชุมชนด้วย

๒) สร้างและพัฒนาต้นแบบสุขภาพระดับบุคคล ชุมชน เพื่อการสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพ

๓) จัดให้มีการสื่อสาร และรณรงค์ด้านสุขภาพในโรงเรียน ชุมชน เพื่อสร้างกระแส และการรับรู้ให้เกิดการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพ

๔. ทักษะการตัดสินใจ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กมีเหตุผลและสามารถตัดสินใจในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง
กิจกรรม

๑) มีข้อมูล/เนื้อหาที่ถูกต้องทั้งข้อดีและข้อเสีย เพื่อการตัดสินใจ

๒) การฝึกทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ

๕. การจัดการตนเอง

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กมีการวางแผนและกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
อย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรม

๑) ส่งเสริมชมรม/กลุ่มในโรงเรียน นำข้อมูลข่าวสาร ความรู้ด้านสุขภาพ เข้าไปอยู่ในกิจกรรมของชมรม/กลุ่มฯ เพื่อให้มีการปรึกษาหารือ ช่วยเหลือกันในการดูแลสุขภาพร่วมกัน

๒) จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเด็กได้ฝึกปฏิบัติตนเอง เป็นการเพิ่มทักษะและความคิดในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น โปรแกรม ลดพุง, โปรแกรมเลิกเหล้า บุหรี่ ลดหวาน ลดเค็ม , โปรแกรมออกกำลังกาย เป็นต้น

๓) การทำโครงการด้านส่งเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้อง

เป็นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยจัดทำเป็นโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพหรือนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน ซึ่งจะมีการดำเนินงานที่สอดคล้องกับสุขบัญญัติ ๑๐ ข้อ โดยอาจจะจัดทำเป็นโครงการส่งเสริมสุขภาพโครงการเดียวโดยมีกิจกรรมต่างๆ ตามประเด็นสุขบัญญัติ หรือจัดทำเป็นโครงการต่างๆ ตัวอย่างเช่น

- | | |
|------------------|--|
| สุขบัญญัติข้อ ๑ | โครงการเด็กไทย ไม่มีเหา เป็นการดูแลความสะอาดร่างกายของนักเรียน |
| สุขบัญญัติข้อ ๒ | โครงการฟันสะอาด เหงือกแข็งแรง เป็นการดูแลเรื่องสุขภาพฟัน |
| สุขบัญญัติข้อ ๓ | โครงการรณรงค์ล้างมือ เป็นการดูแลความสะอาดของมือ |
| สุขบัญญัติข้อ ๔ | โครงการโรงเรียนอ่อนหวาน เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร |
| สุขบัญญัติข้อ ๕ | โครงการ To Be Number ๑ เป็นการป้องกันยาเสพติด |
| สุขบัญญัติข้อ ๖ | โครงการเยี่ยมบ้าน เป็นการสนับสนุนการสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัว |
| สุขบัญญัติข้อ ๗ | โครงการป้องกันอุบัติเหตุ |
| สุขบัญญัติข้อ ๘ | โครงการออกกำลังกาย / ชมรมกีฬา |
| สุขบัญญัติข้อ ๙ | โครงการอบรมความฉลาดทางอารมณ์ |
| สุขบัญญัติข้อ ๑๐ | โครงการลดภาวะโลกร้อน เป็นต้น |

๖. การรู้เท่าทันสื่อ

จุดประสงค์ เพื่อให้เด็กมีข้อมูลและสามารถคิด พิจารณาข้อมูลจากโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม

- ๑) มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ที่ถูกต้องเช่น อาหารเสริม อาหารลดความอ้วน การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ให้ทันกับโฆษณาในเรื่องนั้นๆ ที่เข้าถึงเด็กอย่างง่ายดายในขณะนี้
- ๒) จัดให้มีการเฝ้าระวังข่าวสาร การโฆษณาที่เกี่ยวข้องหรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพและมีการจัดการกรณีเป็นผลเสียให้ทันสถานการณ์

๕. จัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ทั้งภายในและบริเวณรอบโรงเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตามวัยของนักเรียน

สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนและรอบบริเวณโรงเรียนเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งโรงเรียนควรจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เช่น มีอ่างล้างมือ และอุปกรณ์การล้างมือ มีสถานที่แปร่งพื่น สถานที่ออกกำลังกาย ป้ายกฎจราจร ถึงขยะ โดยจัดสภาพแวดล้อมให้มีความสะอาดถูกสุขลักษณะ และการห้ามสิ่งที่ไม่ถูกต้องต่างๆ เช่น ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามขายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ตีเส้นทางขึ้น - ลงบันได ไว้ให้เห็นชัดเจน เป็นต้น

๖. ประเมินผลและปรับปรุงการดำเนินงาน

โดยการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามแบบประเมินฯ

๗. ขยายสู่ครอบครัวและชุมชน

การเผยแพร่สุขบัญญัติไปสู่ผู้ปกครองและชุมชนให้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ โดยมีกิจกรรมต่างๆ เช่น

- ประชุมชี้แจงผู้ปกครองตามโอกาสที่เหมาะสม
- เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารจากโรงเรียนไปสู่บ้าน
- จัดทำหนังสือหรือเอกสารเผยแพร่ เพื่อขอความร่วมมือไปยังผู้ปกครองในการสนับสนุนการปฏิบัติตามสุขบัญญัติ
- จัดให้ครู / อาจารย์กับผู้ปกครอง ได้มีโอกาสพบปะซึ่งกันและกันตามโอกาสอันควร
- มีหนังสือชมเชยผู้ปกครองที่ให้ความร่วมมือ

เกณฑ์คัดเลือกต้นแบบโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ

ตามเป้าหมาย สุขบัญญัติแห่งชาติต้นแบบในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเป้าหมาย จังหวัดละ ๑ แห่ง

ข้อที่	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล
๑	มีคณะกรรมการ/คณะทำงานด้านสุขภาพของโรงเรียน	เอกสารคำสั่งแต่งตั้ง/รายชื่อคณะทำงานด้านสุขภาพ/นโยบายเกี่ยวกับสุขบัญญัติ
๒	มีข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวางแผนด้านสุขภาพ เช่น ข้อมูลความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียน สภาพแวดล้อมและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ	เอกสารข้อมูลด้านสุขภาพ
๓	มีแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติด้านสุขภาพ	เอกสารแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ
๔	มีจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยการจัดกิจกรรมหรือใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย	บันทึกการจัดกิจกรรม/ภาพกิจกรรม
๕	มีการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติสุขบัญญัติตามวัยของนักเรียน เช่น มีป้ายให้ความรู้ มีสิ่งเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เช่น มีอ่างล้างมือและอุปกรณ์การล้างมือ มีสถานที่แปรงฟัน สถานที่ออกกำลังกาย ป้ายกฎจราจร ถึงขยะ เป็นต้น	สังเกตสถานที่/ภาพสถานที่
๖	มีการประเมินผลและปรับปรุงการดำเนินงาน	เอกสารผลการประเมินผล
๗	มีกิจกรรมการเผยแพร่สุขบัญญัติสู่ชุมชน	บันทึกการจัดกิจกรรม/ภาพกิจกรรม
๘	ผ่านเกณฑ์ประเมินองค์ประกอบที่ ๖ สุขศึกษา ในโรงเรียนของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขั้นดีมาก	เอกสารผลการประเมินองค์ประกอบที่ ๖ สุขศึกษาในโรงเรียนของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> จังหวัด..... | <input type="checkbox"/> อำเภอ |
| <input type="checkbox"/> ตำบล | <input type="checkbox"/> ชุมชน/หมู่บ้าน..... |
| <input type="checkbox"/> เขตเทศบาล | <input type="checkbox"/> นอกเขตเทศบาล |

แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเติมข้อมูลลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวนักเรียน

๑. ชื่อเล่นของนักเรียนชื่อจริง.....

๒. กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ชื่อโรงเรียน.....

๓. เพศ ๑. ชาย ๒. หญิง

๔. อายุ.....ปี.....เดือน

๕. ผู้ปกครองมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพของนักเรียนแค่ไหน

๑. มากที่สุด ๒. มาก ๓. ปานกลาง ๔. น้อย ๕. น้อยที่สุด

๖. โรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพของนักเรียน

๑. ไม่มี ๒. ไม่รู้ ๓. มี โปรดระบุ โรคหรืออาการ.....

๗. นักเรียนได้รับการถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติจากใคร (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

๑. ครูผู้สอน ๒. ผู้อำนวยการโรงเรียน ๓. ครูพยาบาล/อนามัย

๔. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๕. อื่นๆ ระบุ

ตอนที่ ๒ พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย ในช่อง ความถี่ในการปฏิบัติแต่ละข้อที่ตรงกับกรกระทำจริงในปัจจุบันของนักเรียน

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกวัน	๕-๖วัน/ สัปดาห์	๓-๔ วัน/ สัปดาห์	๑-๒วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
๑. นักเรียนสระผม					
๒. นักเรียนแปรงฟันก่อนนอน					
๓. นักเรียนล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง					
๔. นักเรียนกินอาหารครบ ๕ หมู่ และหลากหลายชนิด					
๕. นักเรียนกินผัก ๔ ซ่อนโต๊ะกับข้าวทุกมื้อ					
๖. นักเรียนกินผลไม้ทุกมื้อหลังอาหาร หรือกินเป็นอาหารว่างแทนขนม					
๗. นักเรียนกินขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบกรอบ เวเฟอร์					
๘. นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน					
๙. นักเรียนสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่					
๑๐. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๑. นักเรียนเปิดดูสื่อภาพลามก/ภาพโป๊ ที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์					
๑๒. นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง เช่น ทำงานบ้าน ทานข้าว ร่วมกัน ไปท่องเที่ยวด้วยกัน					
๑๓. นักเรียนปิดสวิตซ์ หรือถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหลังเลิกใช้งาน ทุกครั้ง					
๑๔. นักเรียนเล่นหรือทำกิจกรรมในบริเวณ ริมนน หรือริมแหล่งน้ำ					
๑๕. นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วันครั้งละ ๖๐ นาที					
๑๖. นักเรียนนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง					
๑๗. นักเรียนวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ					
๑๘. นักเรียนทะเลาะวิวาทกับเพื่อนเมื่อรู้สึกไม่พอใจ					
๑๙. นักเรียนปิดปากและจุมทุกครั้งที่เวลาไอหรือจามด้วยผ้าหรือ กระดาษที่สะอาด					
๒๐. นักเรียนทิ้งขยะลงในถังขยะที่รองรับ					

***** ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี *****