

1. **เรื่อง** การดำเนินงานโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) ระยะที่ 1 (ปีงบประมาณ 2565-2566)
2. **ชื่อ-นามสกุล** นางสาวศิริลักษณ์ เชี่ยวชาญ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
3. **ชื่อหน่วยงาน** กองอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น
4. **หลักการและเหตุผล**

จากสถานการณ์ภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น พบเด็กวัยเรียนวัยรุ่นยังคงพบปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โดยมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 12.9 (ค่าเป้าหมายไม่เกินร้อยละ 12) เตี้ยร้อยละ 9.2 (ค่าเป้าหมายไม่เกินร้อยละ 10) และมีรูปร่างสูงตีสมส่วน ร้อยละ 56.8 (ค่าเป้าหมายไม่น้อยกว่าร้อยละ 57)<sup>1</sup> โดยสาเหตุสำคัญเกิดจากเด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายของประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบเด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพียงร้อยละ 16.1 (ค่าเป้าหมายร้อยละ 40) และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 15.07 ชั่วโมงต่อวัน (ค่าเป้าหมายน้อยกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน)<sup>2</sup> ซึ่งสถานการณ์ปัญหาสุขภาพดังกล่าวเป็นส่งผลเสียต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตในระยะยาว

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นแบบอย่างปฏิบัติออกกำลังพระวรกายทรงเริ่มโครงการจิตอาสา ทำความดี ด้วยหัวใจ เมื่อ 28 กรกฎาคม 2560 เปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปสมัครเป็นจิตอาสา คิดวิเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย การเป็นจิตอาสา การมีจิตใจเอื้ออาทร การช่วยเหลือผู้อื่น มีผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ทำให้มีสุขภาพดี จิตอาสาจึงรวมเป็นหนึ่งในแนวปฏิบัติเพื่อสุขภาพดีด้วยหลัก 10 อ ประกอบด้วย 1) อ อาหาร 2) อ (ไม่) อदनอน 3) อ ออกกำลังกาย 4) อ เชื้อคัพ (ตรวจร่างกาย) 5) อ (ติด) อาวุธ (วัคซีน) 6) อ (ไม่) อ้วน 7) อ อันตราย 1 สารและสิ่งอันตราย 8) อ อันตราย 2 พฤติกรรมเสี่ยง 9) อารมณ์ และ 10) อ อาสา ซึ่งเป็นการดำเนินงานตามแนวพระราชดำรินี้ มุ่งส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี ให้มีความรู้นำไปสู่การปฏิบัติให้มีทักษะการดำรงชีวิต ให้เป็นคนรักสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและตลอดชีวิต โดยให้ความสำคัญกับกลุ่มเด็กและเยาวชน อายุ 10 ปี ขึ้นไป ให้เข้าถึงการส่งเสริมสุขภาพวิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล ด้วยการส่งเสริมการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพอย่างสนุกสนานและปลอดภัยผ่านสื่อสุขภาพรูปแบบหลากหลาย เด็กไทยเป็นอนาคตของชาติ จึงควรส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพียงพอ และพร้อม ตามสภาวะความเป็นอยู่ การปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่พลเมืองดี และตามวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้จัดทำโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) เพื่อส่งเสริมให้สถานศึกษาซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางการพัฒนาการเรียนรู้และสุขภาพ จัดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้สุขภาพด้วยทักษะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health : E4H) นำไปสู่การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Lifestyle for Health : L4H) ตามแนวทางสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพนักเรียน ให้นักเรียนมีวินัยในการดูแลสุขภาพ เป็นวิถีปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอย่างยั่งยืน โดยบูรณาการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศูนย์อำนวยการใหญ่จิตอาสา

<sup>1</sup> ข้อมูลภาคเรียนที่ 1 จำนวนชั้นนำหนัก-วัดส่วนสูง 2,974,734 คน จากแฟ้มงานอนามัยโรงเรียน ระบบ HDC ณ วันที่ 31 ก.ค. 66

<sup>2</sup> ข้อมูลจากศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

พระราชทาน (ศอญ.) กระทรวงศึกษาธิการ หน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ มหาวิทยาลัยมหิดล กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และบริษัท กรุงเทพ ดุสิต เวชการ จำกัด มหาชน ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสสส. ในการดำเนินงานในโครงการฯ เพื่อส่งเสริมให้สถานศึกษาจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้สุขภาพด้วยทักษะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health : E4H) นำไปสู่การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Lifestyle for Health : L4H) ตามแนวปฏิบัติสุขภาพดีด้วยหลัก 10 อ ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 100 นาที ซึ่งจะส่งผลให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นสามารถสร้างเสริมสุขภาพได้ด้วยตัวเอง เป็นรากฐานที่ดีให้เกิดการมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ สร้างจิตสำนึกทางสุขภาพที่ดูแลสุขภาพได้ดี (Health Conscious) นำไปสู่การเป็นพลเมืองด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (Active Citizen) และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์สำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป มุ่งให้เด็กมีวินัย ใส่ใจรักสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นวิถีปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เติบโตสมวัย และสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

## 5. วัตถุประสงค์

- 5.1 เพื่อส่งเสริมให้สถานศึกษาจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้สุขภาพด้วยทักษะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health : E4H) และ นำไปสู่การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Lifestyle for Health : L4H) ตามแนวปฏิบัติส่งเสริมสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ
- 5.2 เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีทักษะในการดูแลสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ

## 6. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ

### 6.1 การขับเคลื่อนโครงการฯ

- 1) ประสานความร่วมมือร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย
- 2) จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนงานโครงการฯ และเสนอโครงการฯ เพื่อขอรับสนับสนุนงบประมาณจากสสส.
- 3) ผลិតคู่มือสำหรับครูในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทางสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ และสื่อประชาสัมพันธ์การดำเนินงานในโครงการฯ

### 6.2 การดำเนินงานโครงการฯ

- 1) จัดประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการฯ เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงาน
- 2) จัดทำหนังสือประชาสัมพันธ์สถานศึกษาสมัครใจเข้าร่วมโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) กลุ่มเป้าหมาย เป็นโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ (สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.)
- 3) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ วิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล ปี 2565 “เตรียมการพัฒนาศักยภาพบุคลากร : Training for Trainer
- 4) จัดกิจกรรมเปิดตัว Kick off สุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) วิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล ในโอกาสเฉลิมพระเกียรติวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2565

- 5) จัดอบรมเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากร (Training For Trainer) ในการส่งเสริมสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health)
- 6) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงาน “เสริมสร้างศักยภาพเด็กไทยสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health)” และประกาศเกียรติคุณ

### 6.3 การกำกับและติดตามผลการดำเนินงาน

- 1) ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการฯ เพื่อกำกับติดตามความก้าวหน้าและรายงานผลการดำเนินงานในโครงการ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) พัฒนาระบบการติดตามประเมินผล โดยใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการติดตามผลการดำเนินงานของสถานศึกษา และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มนักเรียนที่เกิดขึ้นในโครงการ
- 3) เยี่ยมเสริมพลังและติดตามการดำเนินงานในสถานศึกษาเป้าหมายร่วมกับศูนย์อนามัยและภาคีเครือข่ายในพื้นที่

## 7. สรุปและข้อเสนอแนะ

ในปี 2565 มีโรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการสมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 85 แห่ง ทั้งนี้ครูอนามัยและครูพลศึกษาจากโรงเรียนดังกล่าว ได้รับการพัฒนาศักยภาพมีการอบรมเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากร (Training for Trainer) เพื่อเป็น National Health Instructor Team ให้มีความรู้ความสามารถด้านทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (E4H) และทักษะการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (L4H) สำหรับนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการสอนตามแนวทางสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ ให้แก่นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ภายหลังการอบรมเสริมสร้างสมรรถนะ (Training for Trainer) โรงเรียนเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้สุขภาพด้วยทักษะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health : E4H) นำไปสู่การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Lifestyle for Health :L4H) ตามแนวปฏิบัติสุขภาพดี ด้วยหลัก 10 อ และจากผลการประเมินตนเองของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯตามแบบติดตามผลการดำเนินงานโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ วิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล ปีการศึกษา 2565 กรณอนามัย ผ่าน google form ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2566 จำนวน 84 แห่งพบว่า โรงเรียนสามารถดำเนินการตามกระบวนการ 10 ครบถ้วน 39 โรงเรียน (ร้อยละ 46.43) ดำเนินการตามกระบวนการ 10 ไม่ครบถ้วน 43 โรงเรียน (ร้อยละ 51.19) และไม่ได้ดำเนินการ 2 โรงเรียน (ร้อยละ 2.38) นักเรียนเป็นจิตอาสาสุขภาพเป็นแกนนำสุขภาพ ทำหน้าที่จิตอาสาจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) จำนวน 2,611 คน (เป้าหมาย 1,000 คน) มีนักเรียนเป้าหมายเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 11,365 คน (เป้าหมาย 10,000 คน) อีกทั้ง กรมอนามัยจัดประชุมติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) ปี 2566 เพื่อติดตามผลการจัดกิจกรรมกระบวนการ 10 อ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2566 รวม 10 เขตสุขภาพ สรุปสาระสำคัญดังนี้

- รูปแบบการจัดการเรียนการสอนของโครงการฯ: โรงเรียนส่วนใหญ่จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทาง 10 อ บูรณาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สุขศึกษา
- ความคิดเห็นต่อโครงการ : ผู้บริหาร/ครูผู้รับผิดชอบมีความคิดเห็นว่าโครงการ 10 อ เป็นโครงการที่ดีและเกิดผลดีต่อสุขภาพนักเรียน
- ปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินงาน:
  - ผู้บริหารสถานศึกษาให้ความสำคัญและสนับสนุน
  - ครูอนามัยหรือครูที่รับผิดชอบงานโครงการ มีความสนใจ ใส่ใจ และดำเนินการอย่างจริงจัง
- สิ่งต้องการสนับสนุน:
  - สื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ E4H และ L4H
  - การพัฒนาศักยภาพบุคลากร นักเรียนแกนนำ
  - งบประมาณ / นโยบายการดำเนินงานที่ชัดเจน
- ปัญหา อุปสรรค:
  - ความชัดเจนของนโยบายในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน
  - รูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมีมากมาย /ภาระงานครูอนามัย
  - โรงเรียนไม่สามารถจัดคาบสอนได้ตามแนวทาง E4H และ L4H ได้ครบตามแนวทางการโครงการฯ
  - การเปลี่ยนแปลงผู้รับผิดชอบงานส่งผลให้การดำเนินงานของโรงเรียนขาดความต่อเนื่อง

ดังนั้นเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการฯ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ควรหารือในระดับนโยบายร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม ตลอดจนส่งเสริมและสนับสนุนให้โรงเรียนนำแนวทาง 10 อ เป็นหนึ่งในกระบวนการสำคัญในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล (GSHPS) สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มขีดความสามารถ และการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นแก่บุคลากรทางการศึกษา และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในโครงการฯ เปิดโอกาสให้โรงเรียนสามารถปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมการสอนตามแนวทาง 10 อ ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน เช่น บูรณาการในกลุ่มสาระวิชา ชั่วโมงพัฒนาผู้เรียน ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารีเป็นต้น และสนับสนุนให้เกิดการขยายผลการดำเนินงานตามแนวทาง 10 อ จากโรงเรียน สู่ครอบครัว และชุมชน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนไทยอย่างยั่งยืน

## 8. ช่องทางการเผยแพร่

- 1) นำเสนอผลการดำเนินงานต่อที่ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ ครั้งที่1/2566 วันที่ 8 ธันวาคม 2566
- 2) จัดทำบทสรุปผู้บริหาร (Executive Summary) เสนอต่อผู้บริหาร เพื่อการวางแผนงานในระยะถัดไป
- 3) เว็บไซต์สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

## 9. นิยามคำศัพท์

- แนวทางสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ คือ แนวปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี การมีสุขภาพดี คือ การที่อวัยวะต่างๆ ในร่างกายต้องไม่เป็นโรค จึงต้องรู้วิธีที่จะดูแล ไม่ทำให้เกิดโรคกับอวัยวะในร่างกาย ต้องดูแลทุกอวัยวะให้ดี ทุกอวัยวะทำงานทำหน้าที่รับใช้ อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย บางอวัยวะทำงานตลอดเวลา 24 ชั่วโมง เช่น หัวใจ ปอด ไต เปรียบเสมือนเป็นเพื่อน (ตาย) รับใช้ ช่วยเหลือตลอดเวลา ตายพร้อมเรา หรืออาจตายก่อน หากดูแลเพื่อน (ตาย) ไม่ดีพอ พฤติกรรมจะเป็นตัวการทำลายอวัยวะ ดังนั้น การมีสุขภาพดี อวัยวะยังคงต้องทำงาน ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องรู้จักวิธีการดูแลเพื่อน (ตาย) ให้ดีอย่างสม่ำเสมอ ประกอบด้วย
  - 1) อ อาหาร เพื่อน (ตาย) ต้องการอาหารที่มีสารอาหารครบหมู่
  - 2) อ (ไม่) อदनอน เพื่อน (ตาย) ต้องการนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
  - 3) อ ออกกำลังกาย เพื่อน (ตาย) ต้องแข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย
  - 4) อ เช็กอัฟ (ตรวจร่างกาย) เพื่อน (ตาย) ต้องการให้ตรวจสอบสภาพร่างกายเป็นประจำ
  - 5) อ (ติด) อาวุธ เพื่อน (ตาย) ต้องการติดอาวุธป้องกันตัวด้วยการรับวัคซีน
  - 6) อ (ไม่) อ้วน เพื่อน (ตาย) ไม่ต้องการเป็นโรคที่มากับความอ้วน
  - 7) อ. อันตราย 1 เพื่อน (ตาย) ไม่ต้องการรับสารอันตรายเข้าร่างกาย
  - 8) อ อันตราย 2 เพื่อน (ตาย) ไม่ต้องการเสี่ยง ด้วยกิจกรรมอันตราย
  - 9) อ อารมณ์ดี เพื่อน (ตาย) ต้องการอารมณ์ดี จะได้มีความสุขด้วย
  - 10) อ อาสา จิตอาสา ทำความดี ด้วยหัวใจ ส่งผลให้ เพื่อน (ตาย) สุขสบายด้วย
- โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล (Global Standards for Health Promoting School: GSHPS) คือ โรงเรียนที่มีการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและยกระดับการดูแลสุขภาพ เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในระดับมาตรฐานสากล ควบคู่ไปกับการศึกษาภายใต้การมีส่วนร่วมของหน่วยภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

## 10. เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *สุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) คู่มือการสอนของครู (Teacher's Manual)*. กรุงเทพมหานคร