



# คุ้มครอง ก้าวสู่ สุขภาพดี

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร



กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ กระทรวงศึกษาธิการ



ชื่อหนังสือ

คู่มือก้าวสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

ISBN

978-974-379-694-4

จำนวน

42 หน้า

จัดทำโดย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ถนนติวนานท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

ปีที่พิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ 2 พฤษภาคม 2552

จำนวนพิมพ์

10,000 เล่ม

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

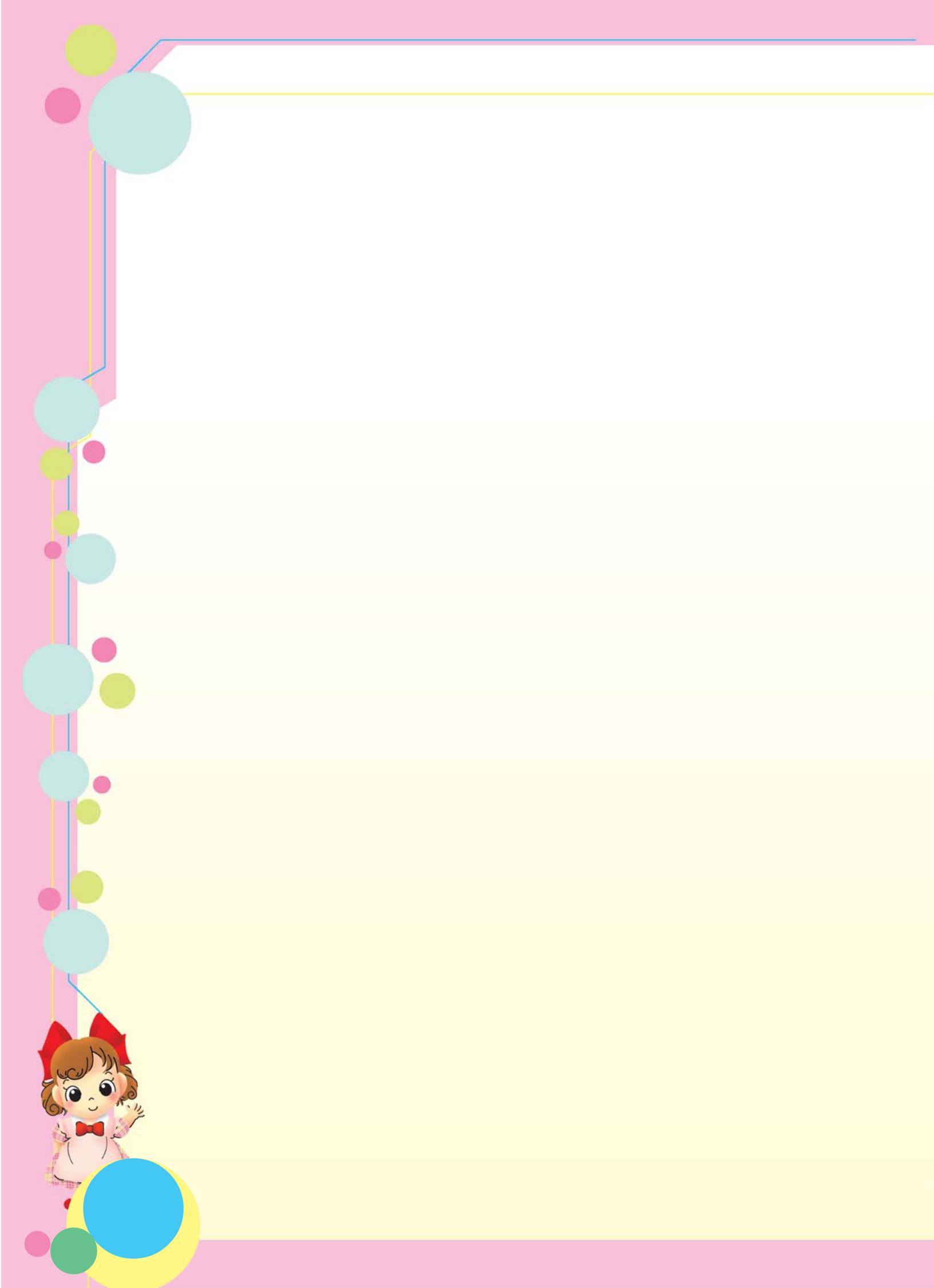
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

## คำนำ

กรมอนามัยได้พัฒนาเกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจากเดิมที่ประกอบด้วยตัวชี้วัดภายในให้องค์ประกอบ 10 ประการ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นด้านกระบวนการของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเป็นทิศทางแก่โรงเรียน มาเป็นเกณฑ์ประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ที่มีตัวชี้วัดที่เน้นการวัดผลลัพธ์ทางสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน และผลการดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ โดยจัดประชุมระดมความคิดจากผู้มีประสบการณ์ในการใช้เกณฑ์ที่ปรับเปลี่ยนใหม่ นักวิชาการจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ผู้อำนวยการโรงเรียน ร่วมกับคณะทำงานบูรณาการงานด้านสุขภาพในโรงเรียน ที่ประกอบด้วยผู้แทนจากทุกกรมของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ได้เกณฑ์ที่มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นแนวทางพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนและการประเมินอย่างมีประสิทธิภาพ

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ เป็นแนวทาง และเป็นการจุดประกายให้เกิดการดำเนินงานเพื่อพัฒนาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพทุกระดับ ให้ผ่านเกณฑ์การประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรต่อไป

กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข  
ธันวาคม 2551

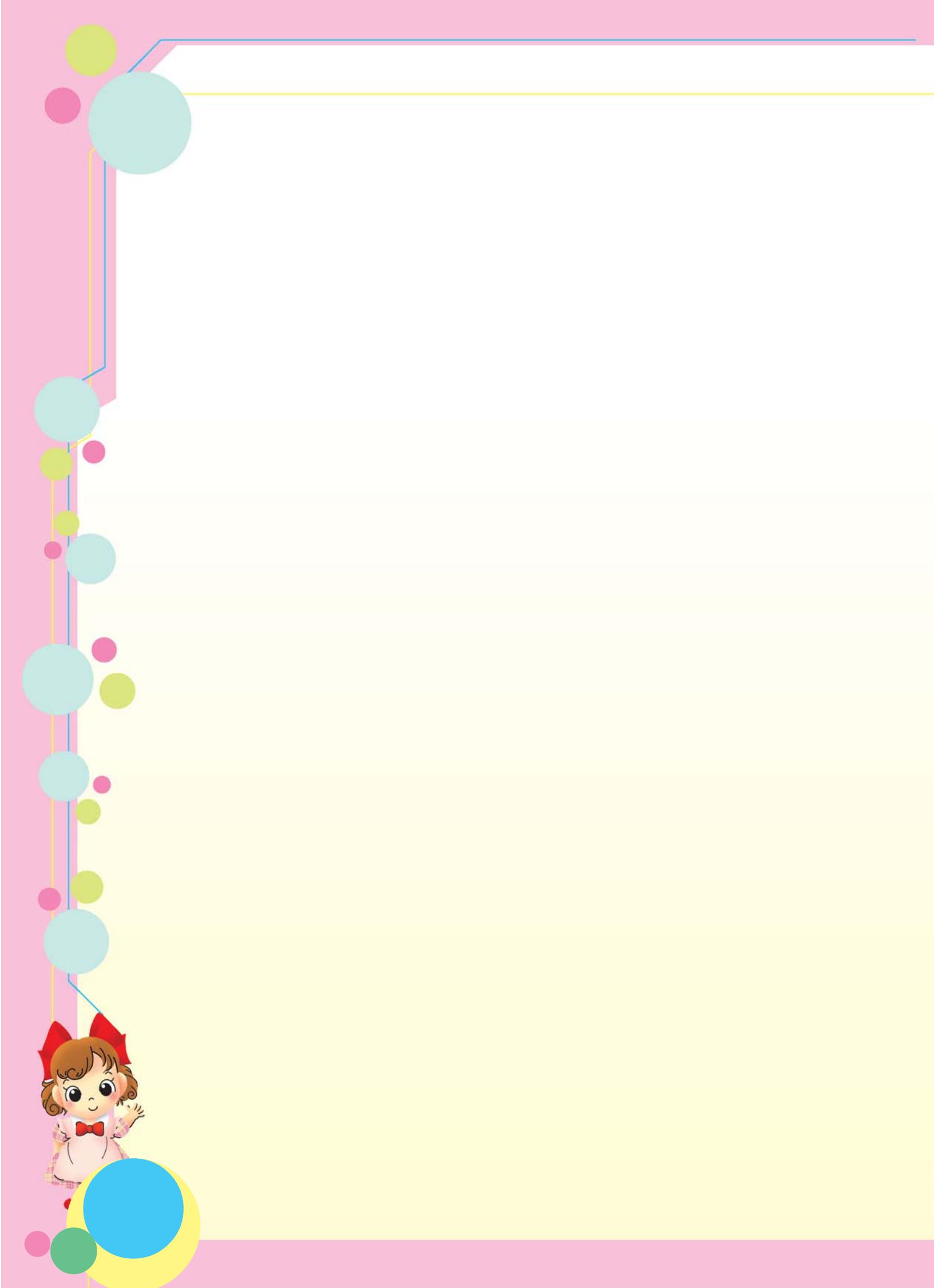


# สารบัญ

หน้า

## คำนำ

1. บทนำ .....	1
2. การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดับทองสุรัตน์เพชร .....	2
2.1 การเข้าร่วมโครงการ .....	2
2.2 การพัฒนาเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดับเพชร .....	2
2.3 การพัฒนาเพื่อบรรลุตัวชี้วัด .....	4
2.4 การสนับสนุนจากกระทรวงสาธารณสุข .....	11
3. การประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดับเพชร .....	14
3.1 เกณฑ์มาตรฐานการประเมิน .....	14
3.2 ความหมายของตัวชี้วัด .....	16
3.3 การประเมินตนเองของโรงเรียน .....	20
3.4 การประเมินรับรองจากภายนอก .....	21
คำแนะนำเพื่อการประเมินสำหรับบางตัวชี้วัด .....	22
ภาคพนวก .....	25
เกณฑ์คุณภาพน้ำดื่มบริโภคกรมอนามัย พ.ศ. 2543 .....	27
แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) สำหรับครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน .....	30
แบบสรุปข้อมูลการประเมินตนเองของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดับเพชร .....	34



# ก้าวสู่โรงเรียนเพื่อเตรียมสุขภาพระดับเพชร

## 1. บทนำ

การพัฒนาสุขภาพนักเรียนตามแนวทางของโครงการ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้แนวคิดการมีส่วนร่วมของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน รวมทั้งผู้ปกครองและชุมชน เพื่อให้โรงเรียนเป็นจุดเรียนรู้และศูนย์รวมของการพัฒนาสุขภาพในชุมชน เป็นกลยุทธ์ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมดำเนินการกับฝ่ายการศึกษามาตั้งแต่ปี 2541 ก่อให้เกิดผลเป็นที่น่าพอใจ โดยมีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการและสามารถพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพจนผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นทุกปีติดต่อ กันเป็นลำดับ

สำหรับเกณฑ์ประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่ใช้ในช่วงที่ผ่านมา เป็นเกณฑ์ที่ประกอบด้วยตัวชี้วัดภายในต้องคัดประกอบ 10 ประการ ซึ่งส่วนใหญ่นั้นคือด้านกระบวนการของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเป็นทิศทางแก่โรงเรียน แต่ยังมีได้ให้ความสำคัญกับการวัดผลลัพธ์ทางสุขภาพมากนัก ดังนั้น เมื่อการพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพดำเนินมาจนมีโรงเรียนบรรลุเกณฑ์ค่อนข้างสูงดังกล่าว ในปี 2551 กรมอนามัยจึงเห็นสมควรที่จะยกระดับเกณฑ์ประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขึ้นสู่อีกระดับหนึ่ง โดยจัดทำเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ให้มีตัวชี้วัดที่เน้นการวัดผลทางสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน และผลการดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการขึ้น

การที่โรงเรียนจะพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้บรรลุเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ได้นั้น นอกจากโรงเรียนต้องมีความเข้มแข็งสามารถพัฒนาประสิทธิภาพของการดำเนินงานแล้ว ยังอาจต้องอาศัยการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ อีก เอกสารเล่มนี้จึงเกิดขึ้นจากการจัดทำร่วมกันของกระทรวงศึกษาธิการ และกรมต่างๆ ในกระทรวงสาธารณสุข ที่มีโครงการ / กิจกรรมด้านสุขภาพในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ

1. การเข้าร่วมโครงการ และขั้นตอนการดำเนินงาน
2. การพัฒนาเพื่อบรรลุตัวชี้วัด
3. การให้การสนับสนุนโรงเรียนจากการต่างๆ ในกระทรวงสาธารณสุข
4. เกณฑ์ประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร
5. การประเมินตนเองของโรงเรียน และการเสนอรับการประเมินจากภายนอก

## 2. การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองสู่ระดับเพชร

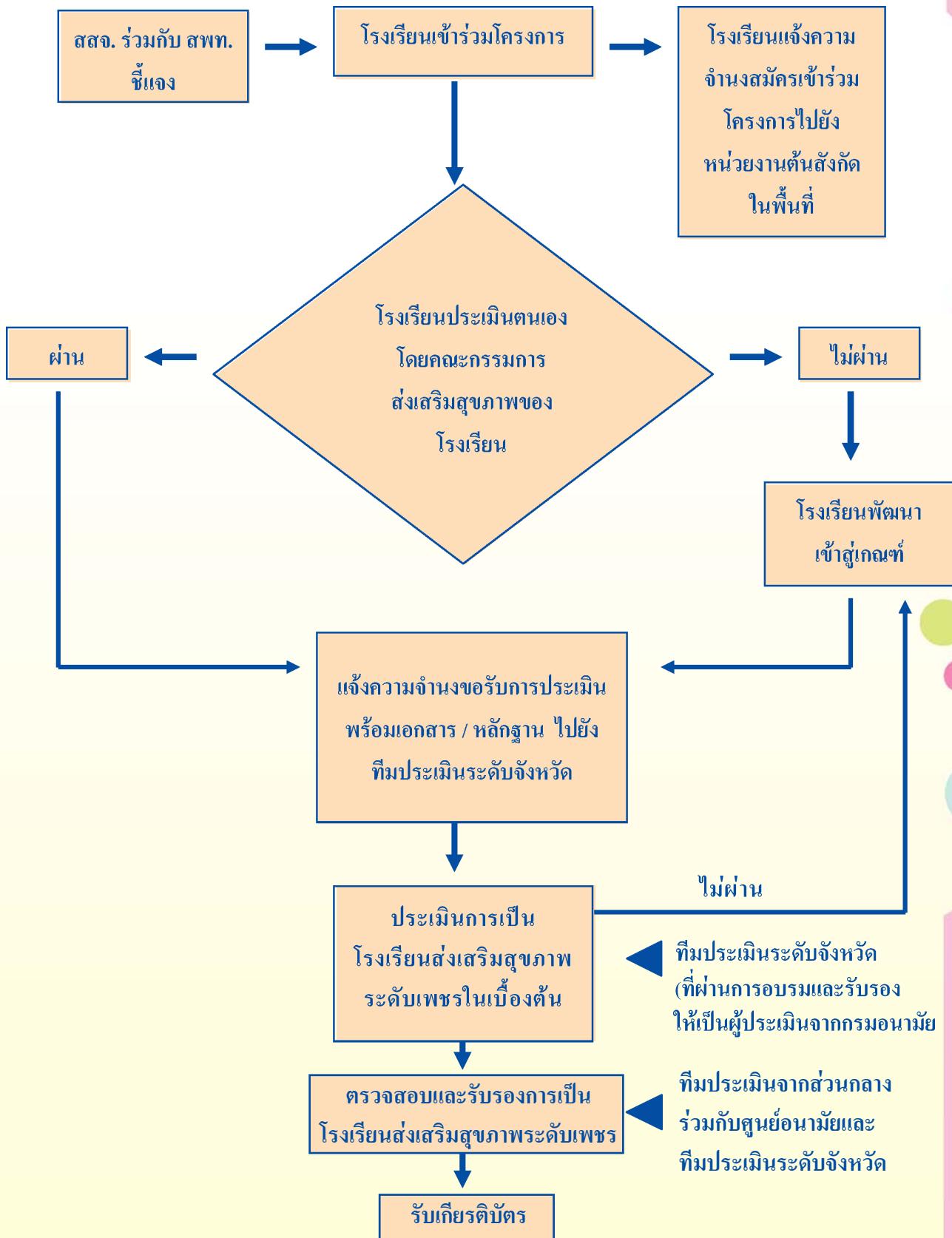
2.1 การเข้าร่วมโครงการ โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ก็คือ โรงเรียนทุกสังกัดที่ผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง และผู้บริหาร แสดงเจตจำนงเพื่อเข้าสู่การพัฒนาเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรโดยแจ้งไปยังต้นสังกัดในพื้นที่ เช่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเทศบาล ฯลฯ เพื่อหน่วยงาน ต้นสังกัดนั้นจะได้ ประสานกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดต่อไป

### 2.2 การพัฒนาเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

- ✿ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร่วมกับหน่วยงานต้นสังกัดของโรงเรียนในพื้นที่แจ้ง หน่วยงานฝ่ายสาธารณสุข ฝ่ายการศึกษา ตลอดจนโรงเรียนที่แสดงเจตจำนงเข้าร่วมพัฒนา
- ✿ โรงเรียนนำผลจากการผ่านเกณฑ์ประเมินเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง มาเป็นข้อมูลเบื้องต้น
- ✿ โรงเรียนประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ระดับเพชร เพื่อค้นหาสิ่งที่ยังไม่ถึงเกณฑ์
- ✿ โรงเรียนพัฒนาเข้าสู่เกณฑ์ โดยอาจใช้วงจร PDCA ก็คือ วางแผน ดำเนินการ ทบทวน ตรวจสอบ แก้ไขเพื่อปรับแผนใหม่ ทั้งในส่วนที่สามารถดำเนินการ ได้เอง และ ส่วนที่จำเป็นต้องขอรับการสนับสนุนจากบุคคล / หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ซึ่ง สามารถขอคำแนะนำได้จากทีมประเมินระดับอำเภอ
- ✿ เมื่อโรงเรียนเห็นว่าผ่านเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร จะต้องจัดทำเอกสารที่แสดงให้เห็นถึงผลการบรรลุตัวชี้วัดต่างๆ (แบบฟอร์มในภาค พนวก) ส่งผ่านทีมประเมินระดับอำเภอ ไปยังทีมประเมินระดับจังหวัดเพื่อ ป ร ะ ะ ล ม ิ น ท ิ น เบื้องต้น
- ✿ ทีมประเมินระดับจังหวัด จะต้องเป็นบุคคล / คณะบุคคลที่ผ่านการอบรมและ รับรองให้เป็นผู้ประเมินจากการอนามัย
- ✿ เมื่อโรงเรียนได้รับการประเมินว่าผ่านเกณฑ์โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ในเบื้องต้นจากทีมประเมินระดับจังหวัดแล้ว สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด แจ้งให้ศูนย์อนามัยทราบ และศูนย์อนามัยแจ้งสำนักส่งเสริมสุขภาพ(พร้อมเอกสาร) เพื่อกำหนดวันและดำเนินการประเมินรับรองต่อไป



## กระบวนการในการเข้าสู่การรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร



- การรับรอง มีอายุ 2 ปี นับจากวันที่ระบุไว้ในเกียรติบัตร

## 2.3 การพัฒนาเพื่อบรรลุตัวชี้วัด

### 2.3.1 แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน

1. ผู้บริหารต้องกำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจน
2. มีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อรับผิดชอบการดำเนินงาน
3. การจัดกิจกรรมออกกำลังกายนอกเหนือชั่วโมงพลศึกษาอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ดังนี้
  - ◎ การจัดกิจกรรม เช่น เดิน วิ่ง ลีบจักรยาน เพื่อสะสมเวลาหรือระยะทาง
  - ◎ การรีดเหยียดกล้ามเนื้อหรือบริหารร่างกาย ช่วงหลังเลิกเรียนหรือเปลี่ยนคาบเรียน
  - ◎ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ บันทึก และประเมินผลด้วยตนเอง
  - ◎ จัดเวลาอิสระแก่นักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการ
4. การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย ดังนี้
  - ◎ การปรับสนาม ลานกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ให้มีความปลอดภัย
  - ◎ มีศูนย์อุปกรณ์กีฬา หรือเครื่องเล่นที่เอื้อให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา
  - ◎ จัดให้มีน้ำสะอาดดื่มอย่างพอเพียง
  - ◎ โรงเรียนร่วมกับชุมชนหรือท้องถิ่นในการสนับสนุนทางเดินเท้าหรือลิฟต์จักรยาน โดยอาศัยความร่วมมือของจราจร ในพื้นที่นั้นๆ
5. การบูรณาการเนื้อหาการออกกำลังกายเข้ากับหมวดสาระการเรียนรู้วิชาอื่น ได้แก่
  - ◎ วิชาคณิตศาสตร์ กำหนดให้มีการคำนวณพลังงานจากการทำกิจกรรมต่างๆ
  - ◎ วิชาวิทยาศาสตร์ กำหนดให้จัดทำสิ่งประดิษฐ์หรืออุปกรณ์กีฬา
  - ◎ วิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี กำหนดให้มีการลงบันทึกข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในโปรแกรมสำเร็จรูปและพิมพ์ข้อมูลเพื่อประเมินผลการทดสอบ
6. การสร้างแรงจูงใจ เช่น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การแจกประกาศนียบัตร
7. ในชั่วโมงพลศึกษาควรมุ่งเน้นให้นักเรียนมีกิจกรรมการออกกำลังกายและ



เล่นกีฬามากกว่าการฝึกทางทักษะอย่างเดียว

#### 8. การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง

- ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมวันคุยกับครู

- การมอบหมายให้นักเรียนจำบันทึกการยืม - ส่งคืนอุปกรณ์กีฬาหรือเครื่องเล่น

#### 9. ไม่ควรลงโทษเด็กนักเรียนด้วยการออกกำลังกาย

**ข้อแนะนำการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน  
ในโรงเรียน**

กลุ่มกิจกรรมทางกาย	อายุ	ความถี่	ความแรง	ระยะเวลา/ช่วงเวลา
กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพระบบหัวใจและหายใจ (Physical activity for cardio)	6-18 ปี	ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป	อย่างน้อย 60 นาทีต่อเนื่องหรือเป็นช่วงช่วงละ 10 นาที
respiratory health) กิจกรรมเพื่อความสมบูรณ์พร้อมของระบบหัวใจและหายใจ (Physical activity for cardio-respiratory fitness)	13-18 ปี	มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์	รุนแรง	มากกว่าหรือเท่ากับ 20 นาที
การฝึกด้านเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Resistance/Strength training)	13-18 ปี	2-3 วันต่อสัปดาห์ (ไม่ติดต่อกัน)	ไม่เกิน 70% ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ (RM)	8-10 ครั้งต่อชุด 1-2 ชุด ต่อวัน
การยืดเหยียดเพื่อสร้างความสมบูรณ์พร้อมของการเคลื่อนไหวของข้อ (Stretching)	ทุกกลุ่ม อายุ	อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อของแขนขาและลำตัวจนรู้สึกting	ค้างไว้ 10-30 วินาทีซ้ำต่อเดิม 5-10 ครั้ง

### 2.3.2 แนวการการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

1. คูແລອນາມັຍໃນຊ່ອງປາກດ້ວຍການແປຮງຝຶນທີ່ຄູກວິທີທຸກວັນດ້ວຍຍາສີຝຶນພສມ  
ຝູລູອໂໄຣດ໌ ກຳລັກການແປຮງຝຶນທີ່ດີເຄືອ
  - ແປຮງສະອາດ (ລັດຄຽມຈຸລິນທຣີຢີໃຫ້ເຫັນນ້ອຍທີ່ສຸດ)
  - ແປຮງທ່ວ່ລົງ (ແປຮງທຸກໆສີ່ທຸກດ້ານ ແນ້ນຂອນເໜື້ອກແລະຄອຝຶນ)
  - ແປຮງສົມ່າເສມອ (ແປຮງດ້ວຍຍາສີຝຶນພສມຝູລູອໂໄຣດ໌ເປັນປະຈຳທຸກວັນ  
ອ່າງນ້ອຍວັນລະ 2 ຄົ້ນ ເນັ້ນກ່ອນນອນ)
  - ໄນ່ທຳອັນຕາຍຕ່ອງເໜື້ອກແລະຝຶນ ໂດຍໃຊ້ແປຮງສີຝຶນນຸ່ມ ແລະແປຮງບາງ  
(ແປຮງແລ້ວໄໝ່ທຳໃຫ້ຄອຝຶນລຶກທຣີເໜື້ອກເປັນແພດ ຢ້ອງເໜື້ອກຮັນ)
2. ຈັດໃໝ່ສັຖານທີ່ແປຮງຝຶນຫລັງອາຫາກລາງວັນທີ່ຄູກສຸຂລັກນະອ່າງເພີ່ງພອ
3. ດູແລສິ່ງແວດລົມໄມ່ໃໝ່ອາຫາກທີ່ເລື່ອງຕ່ອງສຸຂພາພ່ອງປາກ ເຊັ່ນ ນໍາອັດລຸນ ລູກອມ  
ຂນມກຽບກຮອບ

### 2.3.3 แนวการการดำเนินงานພັດທະນາຄຸກກາພນ້າຕື່ມໃນໂຮງເຮັດ

1. ການປັບປຸງແລະພັດທະນາທາງດ້ານໂຄຮງສ້າງຮະບນນໍາດື່ມ ໂຮງເຮັດຈະຕ້ອງ  
ພັດທະນາປັບປຸງຮະບນນໍາດື່ມ ຄື່ອ ແຫດ່ານໍາດື່ມ ຮະບນຈ່າຍນໍາ ແລະຮະບນການ  
ບົກການໃໝ່ປະສິທິພາບຄູກສຸຂລັກນະ
- 1.1 ແຫດ່ານໍາ (ນໍາດື່ມ) ໄດ້ແກ່
  - ✿ ນໍາຈາກການປະປາເປັນນໍາທີ່ມີກະບວນການປັບປຸງຄຸນພານໍ້າມາແລ້ວ  
ຫາກພບວ່ານໍາໄມ່ສະອາດໃຫ້ແຈ້ງກັນການປະປາທັນທີ
  - ✿ ນໍາຝຶນ ກວດສັບການສະອາດຫລັງຄາ ຮາງນໍາ ແລະການະເກີນນໍາກ່ອນ  
ເຂົາຄຸຟົນ ແລະປລ່ອຍໃຫ້ນໍາຝຶນລັງຫລັງຄາແລະຮາງນໍ້າທີ່ໄປກ່ອນໃນ  
ຝຶນເຮັດ ການນະເກີນນໍາຝຶນຕ້ອງສະອາດ ປຶດດ້ວຍນູ້ ຢ້ອງຕະແກງຕາຄີ່  
ແລະມີຝາປິດມີຄົດ
  - ✿ ນໍາບ່ອຫຼືນໍາຈາກແຫດ່ານໍາຕາມທົບທະວາດຜ່ານການປັບປຸງຄຸນພາບ  
ເຊັ່ນ ການກຽບ ການຕົກຕະກອນ ແລະມ່າເຊື້ອໂຮກກ່ອນທີ່ຈະນຳນາໄຫ້  
ບົກການກັບນັກເຮັດ
- 1.2 ຮະບນຈ່າຍນໍາ ໄດ້ແກ່
  - ✿ ແນວທ່ອໃຊ້ຈານໄດ້ຕີ ໄນ່ຮ້ວ່ຍື່ນ ທ່ອໄມ່ເປັນສນິມ ແລະຕ້ອງເປັນເປົ້າມື່ອທ່ອມື່  
ສຸພາພໍາຮູດທຣີກາຍໃນທ່ອມື່ການປັບປຸງຄຸນພາບ
  - ✿ ເກົ່າງກອງຈົນນໍາ ຄວາມສຸຂລັກນະ ລັງທຳການສະອາດແລະເປັນວັດທະນາ  
ຕາມຮະຍະເວລາທຣີການຄຳແນະນຳຂອງພົມພັນທີ່ກຳນົດ
  - ✿ ທີ່ເກີນນໍາ ກົກນໍາ ມີການລັງທຳການສະອາດເປັນປະຈຳ



### 1.3 ระบบบริการ ได้แก่

✿ ตู้น้ำเย็น คูลเลอร์ กระติกน้ำ ต้องทำความสะอาดที่ไม่เป็นอันตราย ผ้าเรียบทำความสะอาดง่าย สะอาด ไม่ร้าวซึม มีฝาปิด

✿ แก้วน้ำ ต้องล้างทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน แล้วเก็บไว้ให้แห้ง ในที่สะอาด และไม่ใช้แก้วน้ำร่วมกันเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค

2. ความมีการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำบริโภค โดยการตรวจสอบคุณภาพน้ำอย่างง่าย ในภาคสนาม โดยอาสาสมัครนักเรียนแทนนำ เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการดูแลน้ำดื่มน้ำในโรงเรียน (รายละเอียดดังเอกสาร คู่มือการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำดื่มน้ำในโรงเรียนสำหรับนักเรียนแทนนำ)

3. พัฒนาน้ำประปาโรงเรียนให้เป็นน้ำประปาโรงเรียนดีมีได้ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ ให้โรงเรียนพัฒนาคุณภาพน้ำดื่มน้ำให้สะอาดปลอดภัย อย่างยั่งยืน ภายใต้ข้อกำหนดการดำเนินงานตาม โครงการน้ำประปาดีมีได้ กรมอนามัย (รายละเอียดดังเอกสาร ข้อกำหนดการรับรอง การตรวจสอบ คุณภาพน้ำประปาดีมีได้ และเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภค)

4. ส่งเสริมการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ โดยการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียน ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ อย่างน้อย 8 แก้ว / วัน (รายละเอียดดังเอกสารแผ่นพับดื่มน้ำอย่างไรให้สุขภาพดี)

### 2.3.4 แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมด้านอาหารและโภชนาการ

1. จัดอาหารกลางวันให้ได้มาตรฐานตามที่ระบุโภชนาการแนะนำ และต้องมีผัก ทุกมื้อ

2. มีมาตรการห้ามจัดบริการหรือจำหน่ายน้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เกินร้อยละ 5

3. มีมาตรการห้ามจัดบริการหรือจำหน่ายขนมกรุบกรอบหรืออาหารว่างที่มีไขมัน เกลือและน้ำตาลสูง และมีการจัดหรือจำหน่ายผลไม้ อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ข้าวต้มมัก ขนมถั่วแบบ ขนมกล้วย ข้าวโพดต้ม เพื่อกล้วย มันต้ม ถั่วต้ม พักทองนึ่ง ชาลาเป่า ฯลฯ แทน

4. เน้นสอนให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลักตามชง โภชนาการ คือ

- บริโภคหลากหลายชนิด ไม่ซ้ำซากจำเจ เพื่อได้สารอาหารที่สำคัญครบถ้วน

- บริโภคในสัดส่วนที่ถูกต้อง ทั้งสารอาหารที่ให้พลังงาน และสารอาหารอื่นๆ

- บริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ไม่บริโภคมากหรือน้อยเกินไป จนเกิดผลเสียแก่ร่างกาย ทั้งภาวะโภชนาการเกิน และขาดสารอาหาร

5. มีการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการอย่างสม่ำเสมอ แจ้งผลให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ และร่วมแก้ไขปัญหา กับผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น (อปท.)

6. จัดกิจกรรมให้เกิดกระแสการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการขึ้นในโรงเรียนแบบมีส่วนร่วมทั้งนักเรียนและผู้ปกครอง
7. มีการดำเนินการส่งเสริมด้านอาหารและโภชนาการ โดยความร่วมมือของทุกฝ่าย ได้แก่ คณะกรรมการอาหาร เจ้าหน้าที่สาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน
8. มีการติดตามประเมินผล พร้อมขั้นบอร์ดแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลง

การจัดอาหารกลางวันเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญในการที่จะช่วยแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการทั้งขาดและเกินของนักเรียน ซึ่งช่วงนี้ร่างกายมีการเจริญเติบโตทั้งความสูงและขนาดของร่างกาย การส่งเสริมให้ได้รับพลังงาน โปรตีน และสารอื่นๆตามความต้องการของร่างกายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เด็กสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดปริมาณอาหารกลางวัน และสอดคล้องกับการเรียนรู้ที่นักเรียนได้รับรู้จากสาระสุขศึกษาและพานามัยเรื่องของโภชนาการ ซึ่งจะทำให้เด็กสามารถนำไปใช้ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยมาเป็นแนวทางโดยกำหนดไว้ว่า ใน 1 วัน นักเรียนอายุ 6-13 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 14 - 18 ปี ควรได้รับพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีตามตาราง

กลุ่มอาหาร	นักเรียนอายุ 6-13 ปี		นักเรียนอายุ 14 - 18 ปี	
	มื้อกลางวัน	หนึ่งวัน	มื้อกลางวัน	หนึ่งวัน
กลุ่มข้าว-แป้ง (หัวพี)	2.5	8	3	10
กลุ่มผัก (ช้อนกินข้าว)	4	12	5	15
กลุ่มผลไม้ (ส่วน)	1	3	1	4
กลุ่มน้ำเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	2	6	3	9
กลุ่มไขมัน (ช้อนชา)	1.5*	5*	2*	7*

\* เป็นไขมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร



ปัจจุบันการบริโภคอาหารของนักเรียน เป็นปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน มีการบริโภคผักน้อยมาก เพียง 1.5 ช้อนกินข้าวต่อวัน ซึ่งควรบริโภคwanละ 12 ช้อนกินข้าว (4 ทัพพี) หรือ 4 ช้อนกินข้าวต่อเมื่อ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนและโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ ดังนั้น การจัดอาหารกลางวันจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับ ปริมาณอาหาร โดยเฉพาะเด็กอายุ 6 - 13 ปี จำเป็นต้องกินผัก 4 ช้อนกินข้าวต่อเมื่อ และเด็กอายุ 14 - 18 ปี จำเป็นต้องกินผัก 5 ช้อนกินข้าวต่อเมื่อ ตามแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. สำรวจความต้องการของนักเรียนว่ามีรายการอาหารงานผักเมนูใดที่นักเรียนนิยมนบริโภค เพื่อนำมากำหนดเป็นรายการอาหารล่วงหน้าตลอดสัปดาห์ เพื่อหมุนเวียนและสามารถใช้ผักได้หลายชนิด ไม่จำเจซ้ำๆ
2. การกำหนดรายการอาหารควรเป็นการเป็นการแบบมีส่วนร่วมของหลายคน ได้แก่ ครูผู้รับผิดชอบ นักเรียน ผู้ประกอบอาหาร (แม่ครัว) และเครือข่ายผู้ปกครอง ซึ่งต้องกำหนดให้มีรายการอาหารงานผักในเมืองกลางวันทุกวัน เช่น
  - รายการ ข้าว ไก่พะโล้ กีวาร์เสริมด้วยผัดผักรวมมิตร
  - รายการอาหารงานเดียว ประเภท ข้าวผัด กีวาร์เสริมด้วยแแกงจีดหมูสับกับผักกาดขาว หรือข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง กีวาร์เสริมด้วยแแกงจีดฟักเขียว
  - รายการ ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว กีวาร์ใส่ผักรวมมิตรหลากรสชาติ

ตัวอย่างเมนูงานผักที่เด็กนักเรียนนิยมนบริโภค ได้แก่ ผัดกะหล่ำปลีใส่เนื้อสัตว์ ผัดผักบุ้ง ผัดบวบใส่ไข่ ผัดกระเพราถั่วฝักยาว ผัดเบรี้ยวหวาน แกงจีดหมูมะข่า ผักกาดขาว แกงจีดต้มยำไก่สับ ต้มยำเห็ดฟาง แกงส้มผักรวม แกงส้มชะอมทอด แกงส้มผักบุ้ง ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูใส่ผักรวม ก๋วยเตี๋ยวนำ้ใส่ผักต้มยำ

3. การซื้อผักสดเพื่อนำมาปรุงอาหาร ใช้ข้อมูลประกอบการคำนวณปริมาณผักที่จะซื้อดังนี้ โดยทั่วไปผักสดที่ซื้อ 1 กิโลกรัม สามารถบริโภคได้ 750 กรัม ผัก 4 ช้อนกินข้าว หนักประมาณ 70 กรัม ผัก 5 ช้อนกินข้าวหนักประมาณ 90 กรัม ตัวอย่าง โรงเรียนขยายโอกาสแห่งหนึ่ง มีนักเรียนทั้งหมด 540 คน มีระดับประถมอายุ 6 - 13 ปี จำนวน 390 คน นักเรียนมัธยมอายุ 14 - 18 ปี จำนวน 150 คน ฉะนั้นปริมาณผักที่ซื้อเท่ากับ  $(390 \times 70) + (150 \times 90)$  เท่ากับ 40.8 กิโลกรัม
4. จัดกิจกรรมให้เกิดกระแสการบริโภคผักขึ้นในโรงเรียนแบบมีส่วนร่วมทั้งนักเรียนและผู้ปกครอง
5. มีการดำเนินการโดยความร่วมมือของทุกฝ่าย ได้แก่ คณะกรรมการอาหาร ฯลฯ
6. นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชนมีการติดตามประเมินผลจากปริมาณเศษอาหารประเภทผักที่เหลือทิ้งในงานอาหารกลางวันนักเรียนทุกเมื่อ ทุกคน และทุกวัน พร้อมจีนบอร์ด แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลง

### **2.3.5 แนวทางการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน**

1. มีมาตรการความปลอดภัยในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ในโรงเรียน รวมถึงสภาพโครงสร้างอาคารที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการพลัดตกจากที่สูง พื้นสนามเด็กเล่นควรเป็นพาราหรือยางสังเคราะห์เพื่อคุ้มครองพลังงานจากการตกกระแทก เครื่องเล่นสนามจัดตั้งอย่างถูกวิธี เครื่องเล่นที่ชำรุดหรือใช้การไม่ได้ต้องมีมาตรการป้องกันไม่ให้เด็กเข้าไปใช้ คุ้มครองส่วนสายไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าไม่ให้ชำรุด จัดการแหล่งน้ำภายในโรงเรียนให้มีรั้วรอบขอบชิด ไม่ให้เด็กเล็กทดลองไปได้
2. มีมาตรการคุ้มครองเด็กจากความรุนแรง เช่น การป้องกันเด็กก่อพฤติกรรมรุนแรง เด็กรังแกกัน การป้องกันคนเปลกหน้า ระบบการลงโทษเด็ก การป้องกันการทำร้ายทางอารมณ์และจิตใจต่อเด็กโดยครุ
3. มีมาตรการความปลอดภัยในการเดินทางไปกลับโรงเรียน เช่น ห้ามนักเรียนขับปั่นจักรยานยนต์ทุกชนิดเมื่ออายุน้อยกว่า 15 ปี แนะนำผู้ปกครองจัดหาอุปกรณ์เสริมความปลอดภัยสำหรับเด็ก เช่น หมวกนิรภัยสำหรับโดยสารรถจักรยานยนต์ จัดให้มีระบบรถโรงเรียนที่มีความปลอดภัย
4. มีมาตรการความปลอดภัยในการจัดกิจกรรมการศึกษา การกีฬา นันทนาการ การเข้าค่ายทัศนศึกษา โดยต้องวางแผนตรียมอย่างดี แจ้งผู้ปกครองทราบและวางแผนป้องกันทุกจุดไว้ล่วงหน้า
5. มีการสอนหลักสูตรความปลอดภัยเพื่อสร้างทักษะและจิตสำนึกให้แก่เด็ก
6. มีแผนฉุกเฉิน แผนสาธารณภัย และระบบส่งต่อฉุกเฉินในโรงเรียนไปยังโรงพยาบาลที่ใกล้เคียง บุคลากรในโรงเรียนจะต้องได้รับการฝึกทั้งการปฐมพยาบาล การถูชี้พเบื้องต้น

### **2.3.6 การจัดการปัญหาภาวะมลพิษ**

โรงเรียนดำเนินการประสานงานกับผู้ก่อ/molพิษ หรือผู้รับผิดชอบเพื่อแก้ไขปัญหา หรือทำหนังสือร้องเรียนถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และมีการติดตามผลการแก้ไขหรือร้องเรียน

### **2.3.7 การดำเนินการเพื่อส่งเสริมโรงเรียนปลอดภัย**

1. มีเครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย โดยติดที่ ทางเข้าโรงเรียน ทางเข้าอาคาร หรือบริเวณอื่นๆ ได้แก่ สุขา ห้องสมุด สนามกีฬาในร่ม ห้องประชุม สนามเด็กเล่น
2. ไม่รับการอุดหนุนด้านการเงินและสิ่งอื่นๆ จากอุดสาಹกรรมยาสูบ
3. จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อส่งเสริมบ้าน / โรงเรียน / ชุมชน ปลอดบุหรี่



## 2.4 การสนับสนุนจากการกระทรวงสาธารณสุข

โรงเรียนที่เข้าสู่การพัฒนาเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร จะได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ในกระทรวงสาธารณสุข ดังรายการต่อไปนี้

2.4.1 สนับสนุนองค์ความรู้ต่างๆ ที่โรงเรียนสามารถนำไปใช้พิจารณาประกอบการดำเนินงานในรูปแบบของเอกสาร ซึ่ดิ ซึ่งโรงเรียนสามารถประสานงานเพื่อขอรับการสนับสนุนได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ดังเอกสารต่อไปนี้

- การศูนย์บวนการ อย.น้อย
- แผ่นพับฉลากโภชนาการ
- เก็บกลัด อย.น้อย
- คู่มือการจัดกิจกรรม อย.น้อย
- แนวทางการประเมินโรงเรียน โครงการเด็กไทยทำได้ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
- สถิติกeger เครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่
- ชงโภชนาการ

2.4.2 สื่อเผยแพร่ ที่สนับสนุนโดยตรงจากหน่วยงานของกรมอนามัย

- ชุดนิทรรศการ สื่อเผยแพร่ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพน้ำดื่ม (กองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ)
- สื่อเผยแพร่ที่เกี่ยวข้องกับการเฝ้าระวังฟลูออิร์ค์ในน้ำบริโภค (กองทันตสาธารณสุข)
- เอกสาร ก้าวสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร (สำนักส่งเสริมสุขภาพ)

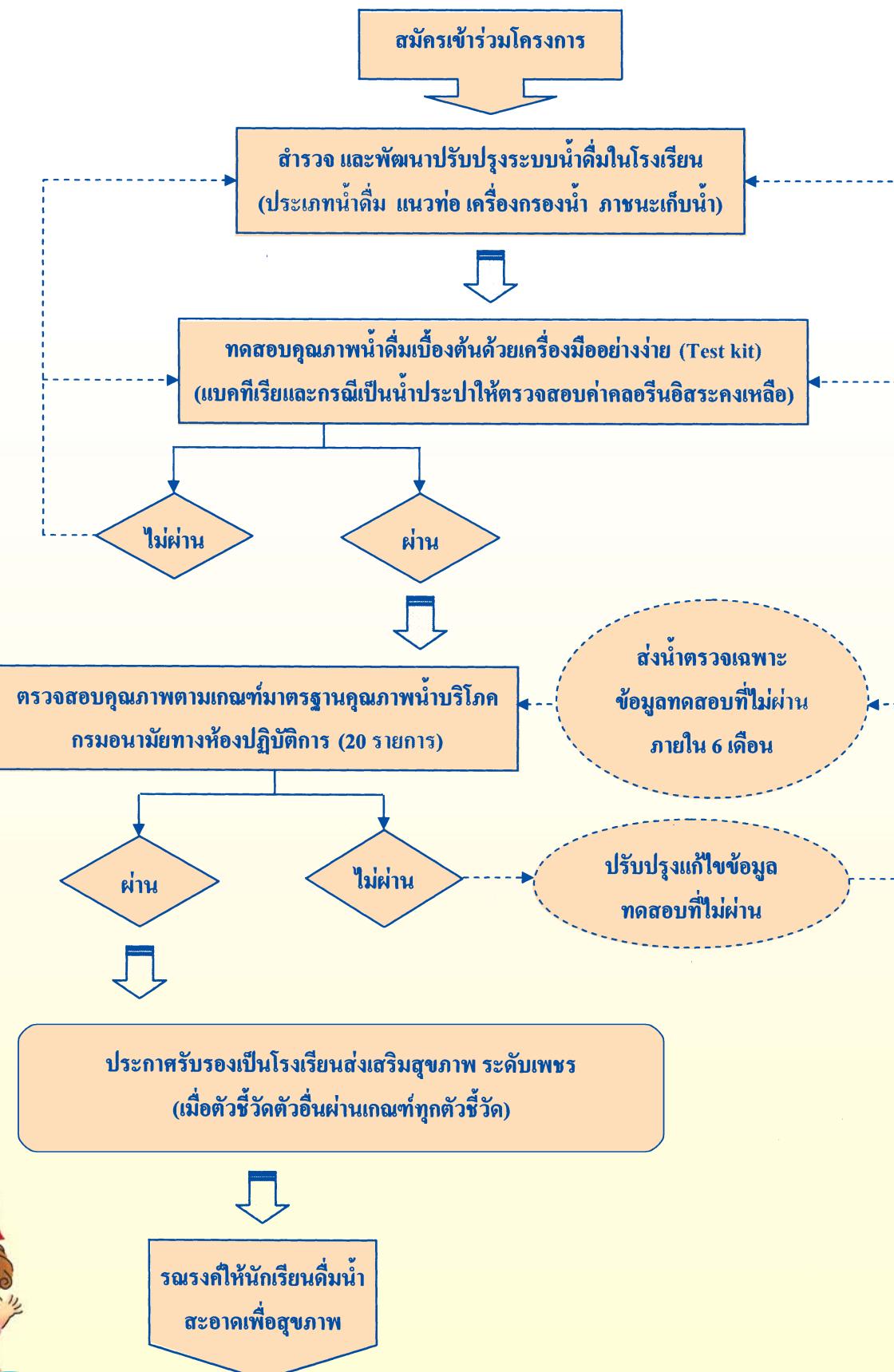
2.4.3 การพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนในการทำโครงการงานสุขภาพ ดำเนินงานโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

2.4.4 การวิเคราะห์คุณภาพน้ำดื่ม

โรงเรียนที่มีความประสงค์จะตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำดื่มให้ดำเนินการดังนี้

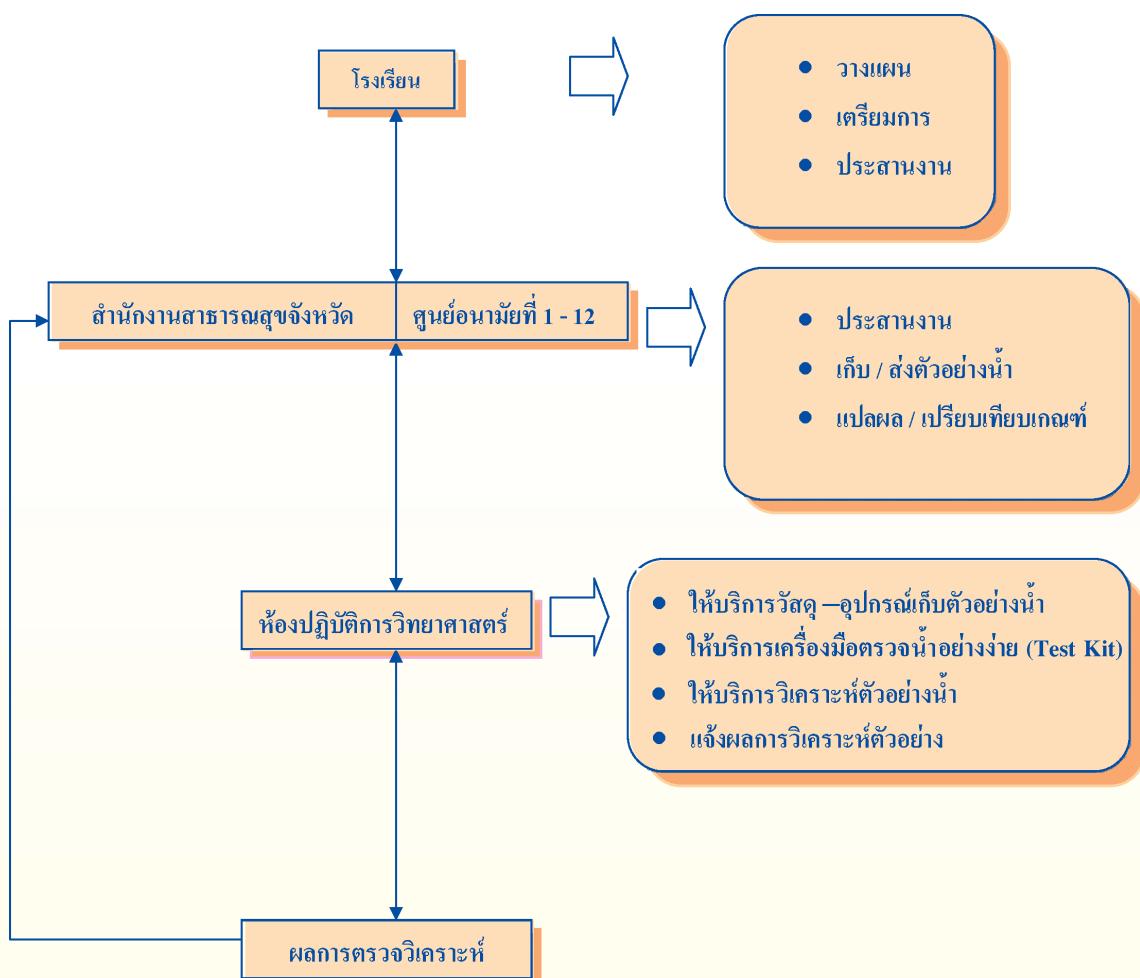
1. โรงเรียนประสานกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประสานศูนย์ห้องปฏิบัติการ กรมอนามัย ในเรื่องวัสดุ อุปกรณ์ และตารางเวลาในการส่งตัวอย่างน้ำ
3. อัตราค่าบริการ วัสดุอุปกรณ์ และการวิเคราะห์ตัวอย่างน้ำ เป็นเงิน 1,500 บาท / 1 ตัวอย่าง (20 รายการทดสอบ ตามเกณฑ์มาตรฐาน) ไม่นับรวมค่าขนส่งตัวอย่างน้ำจากปลายทางมาสู่ศูนย์ห้องปฏิบัติการ กรมอนามัย
4. รายละเอียดเพิ่มเติมสอบถามได้ที่ศูนย์ห้องปฏิบัติการ กรมอนามัย โทร. 0 2698 7600, 0 2968 7603 โทรสาร 0 2968 7604

## แผนภาพขั้นตอนการดำเนินงานน้ำดื่มสะอาดในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร





## การดำเนินงานเก็บตัวอย่างน้ำดื่ม



### 3. การประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

#### 3.1 เกณฑ์มาตรฐานการประเมิน

เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ประกอบด้วย มาตรฐาน 3 ด้าน 19 ตัวชี้วัด โรงเรียนที่ผ่านการประเมินเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร จะต้องผ่านเกณฑ์ประเมินครบถ้วนทุกด้าน ดังนี้

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์ประเมิน	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
1. การดำเนินงานโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพ	1. ผ่านการประเมินรับรองเป็น โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง	ณ ปัจจุบัน (เป็นระดับทอง)	- เกียรติบัตรระดับทอง
2. การดำเนินงานสุขภาพ ของนักเรียนแก่นำ	2. มีการจัดตั้งชุมชนเด็กไทยทำได้ ชุมชนสุขภาพอื่นๆ ชุมชนหรือ แกนนำนักเรียนที่รวมตัวกัน ดำเนินกิจกรรมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	อย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป	- สู่มสอบตามนักเรียน - สรุปผลการประชุม หรือการดำเนินกิจกรรม
3. ผลสำเร็จของการ ดำเนินงานดังนี้	3. มีโครงงานสุขภาพของนักเรียน ที่ประสบผลลัพธ์เชิงเด่นใน การลดปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียนและ/หรือชุมชน	อย่างน้อย 1 เรื่อง	- รายงานผลโครงงาน - สู่มสอบตามนักเรียน
3.1 ภาวะสุขภาพของ นักเรียน (Health Status)	4. ภาวะโภชนาการ - นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง (W/H) เกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วน และอ้วน) - นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A) ต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ย และเตี้ย)	ไม่เกินร้อยละ 7	- เอกสารสรุปข้อมูล - สู่มนักเรียนชั้นน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
	5. นักเรียนไม่มีพันธุ์และพันแท้ ภูกตolon	ไม่เกินร้อยละ 5	
	6. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพผ่านเกณฑ์	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 45	- สำรวจโดยทันตบุคลากร
	7. นักเรียนมีสุขภาพจิตดี	ในนักเรียนประจำศึกษา	- ข้อมูลจากระบบตรวจฟัน “ยิมสติส เด็กไทยฟันดี”
	8. มีโครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ที่มีความชุกสูงหรือเป็นอันตราย ในเด็กวัยเรียน ได้เป็นผลลัพธ์เจ และต่อเนื่อง	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	- ข้อมูลตรวจสอบสุขภาพประจำปี
3.2 โครงการแก้ไข ปัญหาในโรงเรียน		ร้อยละ 80 ขึ้นไป	- ข้อมูลจากสมุดบันทึก สุขภาพประจำเดือนนักเรียน
		อย่างน้อย 1 โครงการ	- เอกสารสรุปข้อมูล
			- รายงานผลโครงการ
			- ข้อมูลแสดงอัตราพันธุ์ โรคเห่า โรคที่เลือดออก ของนักเรียนระดับชั้นเรียน



มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์ประเมิน	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
3.3 งานตามนโยบาย ของกระทรวง ศึกษาธิการ*			
3.3.1 น้ำดื่มสะอาด และเพียงพอ	9. น้ำดื่มนบริการแก่นักเรียนมีผลการ ตรวจเคราะห์ผ่านเกณฑ์ คุณภาพน้ำบริโภค กรมอนามัย	ร.ร.ขนาดเล็ก (นร.ไม่เกิน 500 คน) อย่างน้อย 1 จุด ร.ร.ขนาดกลาง (นร. 500 - 1,500 คน) อย่างน้อย 2 จุด ร.ร.ขนาดใหญ่ (นร. 1,500 คน ขึ้นไป) อย่างน้อย 3 จุด	- รายงานผลการตรวจ เคราะห์คุณภาพ น้ำดื่มน้ำดื่ม
	10. น้ำดื่มเพียงพอ	มีจุดบริการน้ำดื่มน้ำดื่ม 1 ที่ / นักเรียน 75 คน	- สำรวจสภาพจริง
3.3.2 สุขาใช้ 3.3.3 โภชนาการ และ สุขาภิบาล อาหาร	11. ส้วมผ่านเกณฑ์มาตรฐาน HAS 12. ไม่จัดและทำความสะอาดร่วง หรือบนที่มีไขมันสูงและสารกีดจัด 13. ไม่จัดและทำความสะอาดร่วง และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด 14. มีการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคน ได้บริโภคผักน้ำอุ่นวันทุกวัน เปิดเรียนตามปริมาณที่แนะนำ	ทุกข้อ (16 ข้อ) ทุกวันเปิดเรียน	- สำรวจสภาพจริง - สำรวจสภาพจริง - สุ่มสอบถามนักเรียน - เข้าดูในห้องน้ำ
3.3.4 การป้องกัน อุบัติภัย	15. โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐาน สุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน	* 4 ข้อนกินข้าว/มื้อ/คน สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี * 5 ข้อนกินข้าว/มื้อ/คน สำหรับเด็กอายุ 14 - 18 ปี	- ตามคำแนะนำเพื่อการ ประเมินในหน้า 23
	16. การบาดเจ็บในโรงเรียนจนทำ ให้นักเรียนต้องพักรักษาตัวใน โรงพยาบาลในรอบปีที่ผ่านมา นับจากวันประเมิน	ไม่มี	- รายงานการเกิด อุบัติเหตุของนักเรียน
3.3.5 การป้องกัน สภากะ แวดล้อม ที่เป็นมงคล	17. มีการจัดการแก้ไขเมื่อมีปัญหา ที่เกิดจากภาวะน้ำพิษภายนอก ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ทุกปัญหา (ถ้ามี)	- สำรวจสภาพจริง หรือเอกสาร
	18. โรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐาน สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมใน โรงเรียน	ทุกข้อ (30 ข้อ)	- สำรวจสภาพจริง
	19. การสูบบุหรี่ในโรงเรียน	ไม่มี	- สุ่มสอบถามนักเรียน

\*มาตรฐานตามข้อ 3.3 ในระดับต่อไปอาจมีการปรับตามนโยบายที่เปลี่ยนแปลงไปของกระทรวงศึกษาธิการ

### 3.2 ความหมายของตัวชี้วัด

**ตัวชี้วัดที่ 1** ณ ปัจจุบัน หมายถึง ผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองไม่เกิน 3 ปีนับจากวันที่ได้รับเกียรติบัตร

**ตัวชี้วัดที่ 2** มีการจัดตั้งชุมชนเด็กไทยทำได้ ชุมชนสุขภาพอื่นๆ ชุมนุมหรือแกนนำนักเรียนที่รวมตัวกันดำเนินกิจกรรมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

ชุมชนเด็กไทยทำได้ ชุมชนสุขภาพอื่นๆ ชุมนุม หรือแกนนำนักเรียนที่รวมตัวกัน หมายถึง การที่นักเรียนแกนนำมีการรวมตัวกันอย่างน้อย 6 -10 คน เพื่อจัดตั้งชุมชนหรือชุมนุมที่มีการดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมสุขภาพ

สม่ำเสมอ หมายถึง มีการประชุม / ดำเนินกิจกรรมทางด้านสุขภาพอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

**ตัวชี้วัดที่ 3** มีโครงงานสุขภาพของนักเรียนที่เป็นผลงานเด่นของโรงเรียนที่ประสบผลสำเร็จชัดเจนในการลดปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและ/หรือชุมชน

โครงงานสุขภาพที่ประสบผลสำเร็จชัดเจน หมายถึง โครงงานที่นักเรียนมีบทบาทในการระบุปัญหา วางแผน และดำเนินการ พร้อมทั้งมีข้อมูลสรุปให้เห็นถึงสภาพปัญหาที่ลดลง

**ตัวชี้วัดที่ 4 ภาวะโภชนาการ ประเมินจากการแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 5-18 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 มี 2 เกณฑ์ ดังนี้**

นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H) เกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน) หมายถึง นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลขึ้นไปที่มีการเจริญเติบโตไม่สมส่วนเนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทั้งการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เมื่อแปลงแล้วพบว่าอยู่ในภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A) ต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) หมายถึง นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลขึ้นไปที่มีการเจริญเติบโตไม่ได้มาตรฐานเนื่องจากมีการขาดอาหารทั้งระยะสั้นและระยะยาว เมื่อแปลงโดยนำส่วนสูงมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเดียวกันพบว่าค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย

**ตัวชี้วัดที่ 5** นักเรียนไม่มีฟันผุและฟันแทะถูกถอน

- ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 45 (สำหรับโรงเรียนประถมศึกษาและประถมศึกษาขยายโอกาส โดยประเมินนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

- ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 35 (สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยประเมินนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ไม่มีโรคฟันผุ หมายถึงนักเรียนไม่มีรอยโรคฟันผุในช่องปากและไม่มีฟันแทะ (ฟันถาวร) ถูกถอน ณ วันที่ทำการประเมิน โดยคุณกระบวนการตรวจฟันภายใต้โครงการ “ขึ้นสุดใสเด็กไทยฟันดี” หรือข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปีของทันตบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน ให้โรงเรียนเตรียมข้อมูลผลการตรวจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยประสานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือทันตบุคลากรเพื่อขอข้อมูลจากระบบข้อมูลของจังหวัด



**ตัวชี้วัดที่ 6** นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ผ่านเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพผ่านเกณฑ์ หมายถึง นักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายผ่านครบทั้ง 3 ด้าน อยู่ในเกณฑ์ดี คือมาก และดีเยี่ยม ตามวิธีการประเมินดังนี้

1. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ประเมินโดยกิจกรรมการทดสอบด้วยการเดิน/วิ่ง 1.6 กม. การวิ่ง 600, 800 หรือ 1,000 เมตร การทดสอบโดยใช้จักรยานวัดงาน การทดสอบด้วยการก้าวขึ้น-ลง (Step test) เป็นต้น

2. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ประเมินโดยกิจกรรมการวัดพื้น การวัดแรงบีบมือ การลูกนั่ง 30 วินาที การงอแขนห้อยตัว เป็นต้น

3. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ประเมินโดยกิจกรรมนั่งงอตัวไปข้างหน้าการเอามือไขว้หลังแล้วแตะกัน (Zipper test) การทดสอบโดยนั่งแยกขาเป็นตัววี การหมุนของลำตัว เป็นต้น ทั้งนี้ เรื่องการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โรงเรียนสามารถเปรียบเทียบผลการทดสอบ กับเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายเกณฑ์ได้เกณฑ์หนึ่งที่ได้มาตรฐานและเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ได้แก่ เกณฑ์การประเมินของกรมพลศึกษา เกณฑ์การประเมินของการกีฬาแห่งประเทศไทย ICSPFT, JASA, AAHPER, PHYSICAL BEST ของ U.S.A. เกณฑ์การประเมินของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (โปรแกรมประเมินผลฯสำหรับเด็กและเยาวชนอายุ 7-18 ปี) เป็นต้น

### **ตัวชี้วัดที่ 7** นักเรียนมีสุขภาพจิตดี

นักเรียนมีสุขภาพจิตดี หมายถึง นักเรียนที่ผ่านการคัดกรองปัญหา โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ซึ่งครูเป็นผู้ประเมิน และพบว่า�ักเรียนมีคะแนนรวมพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านความประพฤติ/เกรร ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อยู่ในกลุ่มปกติ โดยใช้ผลการประเมิน SDQ ของนักเรียนในรอบปีที่ผ่านมา

**ตัวชี้วัดที่ 8** มีโครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีความชุกสูงหรือเป็นอันตรายในเด็กวัยเรียน ได้เป็นผลลัพธ์และต่อเนื่อง

ปัญหาสุขภาพที่มีความชุกสูงหรือเป็นอันตราย หมายถึง ปัญหาที่มีอัตราการพบโรคในเด็กวัยเรียนสูงเกินเกณฑ์ เช่น โรคฟันผุ โรคเหา โรคไข้เลือดออก เป็นต้น

โครงการแก้ไขปัญหาเป็นผลลัพธ์ หมายถึง โครงการของโรงเรียนที่ดำเนินการแล้วสามารถลดปัญหาสุขภาพที่มีความชุกสูงหรือเป็นอันตรายต่อนักเรียนได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด เช่น

◎ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ไม่มีฟันผุ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 45 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ไม่มีฟันผุ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 35

◎ ไม่มีนักเรียนเป็นโรคเหา

◎ ไม่มีนักเรียนป่วยเป็นไข้เลือดออก

**ตัวชี้วัดที่ 9** น้ำดื่มน้ำบริการแก่นักเรียนมีผลการตรวจวิเคราะห์ผ่านเกณฑ์คุณภาพน้ำบริโภค กรมอนามัย

1. **น้ำดื่มน้ำบริการ** หมายถึง น้ำที่โรงเรียนนำมาเป็นน้ำดื่มให้บริการแก่นักเรียน เป็นหลัก เช่น น้ำประปา น้ำฝนหรือน้ำบรรจุขวด เป็นต้น

**2. จุดบริการน้ำดื่ม 1 ที่ หมายถึง การจัดจุดบริการน้ำดื่มในรูปแบบต่างๆ เช่น เปิดจากก็อก หรือน้ำพุ หรือจัดใส่ภาชนะเพื่อให้บริการ เช่น คูลเลอร์ หรือกระติกน้ำ เป็นต้น ให้เพียงพอ โดยมีจุดบริการ 1 ที่ ต่อนักเรียน จำนวน 75 คน**

**3. การตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำดื่ม หมายถึง การตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำทางห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถตรวจได้ที่ ศูนย์ห้องปฏิบัติการกรมอนามัย หรือห้องปฏิบัติการทางราชการหรือเอกชนที่ได้รับรองมาตรฐาน และนำผลมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคกรมอนามัย พ.ศ. 2543 โดยโรงเรียนนาดกลาง และขนาดใหญ่ต่อไปนี้ ตรวจเฉพาะด้านแบคทีเรีย (โคลิฟอร์มแบคทีเรีย และฟลักโคลิฟอร์มแบคทีเรีย) ในกรณีน้ำดื่มบริการของโรงเรียนแต่ละจุด มีหลายประเภท เช่น น้ำประปาและน้ำบรรจุขวด จะต้องตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำตามเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภค กรมอนามัย พ.ศ. 2543 ทุกจุด ในการส่งตัวอย่างน้ำดื่มตรวจวิเคราะห์ จะต้องระบุประเภทของน้ำดื่มให้ชัดเจน เช่น น้ำประปา นำฝน หรือน้ำบรรจุขวด**

**4. ในกรณีผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำดื่มทางห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ ไม่ผ่านเกณฑ์ ให้ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงแล้วส่งตรวจวิเคราะห์ใหม่เฉพาะข้อบกพร่องที่ไม่ผ่านเกณฑ์ภายใน 6 เดือน หากแก้ไขไม่ทันภายใน 6 เดือนต้องตรวจใหม่ ทั้ง 20 รายการ**

**5. ในกรณีโรงเรียนไม่มีผลการตรวจคุณภาพน้ำดื่มทางห้องปฏิบัติการผ่านเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคกรมอนามัย ไม่เกิน 1 ปี ให้นำผลมาใช้อ้างอิงในการประเมินได้**

**6. โรงเรียนที่ใช้น้ำประปาเป็นน้ำดื่มและต้องอยู่ในพื้นที่สำนักงานการประปา ที่ประกาศเป็นน้ำประปาดื่มน้ำดื่มได้ภายในระยะเวลาการรับรองของกรมอนามัย ให้ตรวจวิเคราะห์น้ำดื่มเฉพาะด้านแบคทีเรีย (โคลิฟอร์มและฟลักโคลิฟอร์มแบคทีเรีย) โดยสามารถตรวจสอบพื้นที่สำนักงานการประปาที่ประกาศเป็นน้ำประปาดื่มได้ผ่านทางเว็บไซต์กองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย**

### **ตัวชี้วัดที่ 10 น้ำดื่มเพียงพอ**

**จุดบริการน้ำดื่ม 1 ที่ หมายถึง มีอุปกรณ์หรือภาชนะที่ใส่น้ำดื่มเพื่อให้บริการ เช่น ก๊อกน้ำ 1 ก๊อก หรือคูลเลอร์ 1 ใน หรือกระติกน้ำ 1 ใน เป็นต้น (1 ที่ ต่อนักเรียน 75 คน)**

### **ตัวชี้วัดที่ 11 ส้วมผ่านเกณฑ์มาตรฐาน HAS**

**มาตรฐาน HAS ประกอบด้วยมาตรฐาน 16 ข้อ พัฒนามาจากกรอบแนวคิดสะอาด พอดี พลอดกัย (Healthy, Accessibility and Safety) ดังนี้**

#### **ความสะอาด (Healthy)**

**1. พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่ก่อโถส้วม โถปัสสาวะ ที่ก่อโถปัสสาวะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดีใช้งานได้**

**2. น้ำใช้สะอาด เพียงพอและไม่มีลูกน้ำยุ่ง ภาชนะเก็บกักน้ำ ขันตักน้ำ สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้**

**3. กระดาษชำระเพียงพอต่อการใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ (อาจจำหน่ายหรือบริการฟรี) หรือมีสายฉีดชำระที่สะอาด อยู่ในสภาพดีใช้งานได้**

**4. อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจกสะอาด อยู่ในสภาพดีใช้งานได้**

**5. สนับล้างมือ พร้อมให้ใช้ ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ**



6. ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่ร้าวซึม ตั้งอยู่ในบริเวณอ่างล้างมือหรือบริเวณใกล้เคียง

7. มีการระบายน้ำอากาศดี และไม่มีกลิ่นเหม็น
  8. สภาพท่อระบายน้ำสีงาช้างและถังเก็บกัก ไม่ร้าวแตกหรือชำรุด
  9. จัดให้มีการทำความสะอาด และระบบการควบคุมตรวจสอบเป็นประจำ
- ความพอเพียง (Accessibility)**
10. จัดให้มีส้วมนั่งบนขอบย่างน้อยหนึ่งที่
  11. ส้วมสาธารณะพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ
- ความปลอดภัย (Safety)**
12. บริเวณที่ต้องส้วมต้องไม่อยู่ที่ลับตา ที่เปลี่ยว
  13. ให้แยกห้องส้วมสำหรับชาย - หญิง โดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน
  14. ประตู ที่จับเปิด - ปิด และที่ล็อกด้านใน สะอาด อยู่ในสภาพดีใช้งานได้
  15. พื้นห้องส้วมแห้ง
  16. แสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ

### **ตัวชี้วัดที่ 12 ไม่จัดและจำหน่ายอาหารว่างหรือขนมที่มีไขมันสูง และรสเค็มจัด**

อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่ปรุงโภคระหว่างมื้ออาหารหลัก โดยผลิตสำหรับเด็กอายุ 6-15 ปี พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารว่างไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับทั้งหมดต่อวัน เพราะจะน้ำหนักงานจากการรับประทานว่างมีอัตราไม่ควรเกินร้อยละ 100 กิโลแคลอรี และบริโภคไม่เกินวันละ 2 มื้อ อาหารว่างที่ดีควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามิน หรือไข้อาหาร เช่น ถั่วอบกรอบ เมล็ดทานตะวันอบ เม็ดฟักทอง กล้วย ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู่ หรือ ขนมไทย ได้แก่ ถั่วแบบ ขนมตาล ขนมกล้วย ข้าวต้มมัด หรือขนมจีบ ชาลาเปา แซนวิชไส้ทูน่า ขนมปังไส้หมูหอย เป็นต้น และควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือไม่ให้สูงเกินไป

อาหารว่างหรือขนมที่มีไขมันสูง หมายถึง อาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมันหรือไขมันมากเกิน 3.25 กรัมต่อน้ำมันหรือมากกว่าครึ่งช้อนชา (น้ำมัน 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม) หรืออาหารทอด ด้วยน้ำมันทั่วไป ได้แก่ นันผั่งทอด ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ขนมช่อง ขนมเบเกอรี่ เค้กหน้าครีม คุกเก้ พัฟ พาย โดนัท พิซซ่า

อาหารว่างรสเค็มจัด หมายถึง อาหารที่มีปริมาณโซเดียมระดับในคลาสโภชนา การเกินร้อยละ 5 ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค หรือปริมาณโซเดียมเกิน 120 มิลลิกรัมต่อน้ำหน่วยบริโภค ได้แก่ ขนมช่อง หรือขนมถุง ประเภทมันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ สาหร่าย เป็นต้น

### **ตัวชี้วัดที่ 13 ไม่จัดและจำหน่ายอาหารว่างรสหวานจัด และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด**

อาหารว่างรสหวานจัด หมายถึง ขนมที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเกิน 12 กรัม หรือเกินประมาณ 3 ช้อนชาต่อมื้อ (น้ำตาล 1 ช้อนชา หนัก 4 กรัม) ได้แก่ ช็อกโกแลต ท้อฟฟี่ ลูกอม อมยิ้ม นมอัดเม็ด มากฝรั่ง แมลลี่ ข้าวโพดอบกรอบ ขนมปังกรอบบิสกิต เวเฟอร์ไส้ต่างๆ คุกเก้ต่างๆ หวานเย็น หรือ ไอศกรีม เป็นต้น

เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด หมายถึง เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลหรือเเดมน้ำตาลที่ระบุในฉลากโภชนาการเกินร้อยละ 5 ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ได้แก่ นมเบร์ย่า นมปูรุงแต่งรส น้ำอัดลม น้ำผลไม้รสต่างๆ ชาเขียว เป็นต้น

**ตัวชี้วัดที่ 14** มีการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้บริโภคผักมือกกลางวันทุกวันเปิดเรียนตามปริมาณที่แนะนำ

การส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคผัก หมายถึง โรงเรียนมีการจัดบริการและจำหน่ายอาหารกลางวันที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกวันเปิดเรียน โดยต้องมีปริมาณผักในงานอาหารกลางวันนักเรียนอายุ 6 - 13 ปี (ประถมศึกษา) บริโภคคนละ 4 ช้อนกินข้าว/มื้อ นักเรียนอายุ 14-18 ปี (มัธยมศึกษา) คนละ 5 ช้อนกินข้าว/มื้อ

**ตัวชี้วัดที่ 15** โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

มาตรฐาน 30 ข้อ ใน “เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ” ระดับทองเงิน ทองแดง หากโรงเรียนไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อมูลนี้โดยเด็ดขาด ไม่เป็นปัญหาทางด้านสุขาภิบาลอาหาร ให้ถือว่าผ่านมาตรฐานในข้อนี้ เช่น ข้อ 24 มีบ่อคัก เศษอาหารและไขมันที่ใช้การได้ก่อนระยะน้ำเสียทิ้ง ถ้าไม่มีบ่อคักในมัน โดยที่ไม่มีการประกอบอาหารหรือล้างภาชนะจานชามในโรงเรียน ถือว่าผ่าน หรือ ข้อ 26 ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ประตูไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียมปูรุงฯ ถ้าสถานที่กับแคบต้องทำพนังกั้นให้มีชิดเพื่อป้องกันกลิ่น แมลงนำโรคและการไลลชีมของน้ำจากห้องส้วมได้ถือว่าผ่าน

สำหรับโรงเรียนที่มีร้านจำหน่ายอาหารมากกว่า 1 ร้านขึ้นไป ร้านอาหารจะต้องปฏิบัติได้ถูกต้องตามมาตรฐานทุกร้าน

**ตัวชี้วัดที่ 16** การนาดเจ็บในโรงเรียนจนทำให้นักเรียนต้องพักรักษาตัว ในโรงพยาบาลในรอบปีที่ผ่านมา

ในรอบปีที่ผ่านมา หมายถึง นับถอยหลัง 1 ปี ลัดจากวันประเมินไม่ว่าจะอยู่ในปีการศึกษาเดียวกันหรือไม่ก็ตาม อาจอยู่ในช่วงควบคู่ระหว่างภาคเรียน ของปีการศึกษาก่อนและปัจจุบัน เช่น ทำการประเมินวันที่ 1 มิถุนายน 2551 ให้นับถอยหลังไปจนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2550

**ตัวชี้วัดที่ 17** มีการจัดการแก้ไขเมื่อมีปัญหาที่เกิดจากภาวะลพิษภัยนอกที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะลพิษ หมายถึง ภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือปนเปื้อนมลพิษ ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ขยาย ผลกระทบทางน้ำ เสียง ความร้อน อากาศ ฝุ่นละออง แมลงวัน เป็นต้น

**ตัวชี้วัดที่ 18** โรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

ใช้เกณฑ์มาตรฐานในเอกสาร “เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ” ระดับทองเงิน ทองแดง

**ตัวชี้วัดที่ 19** การสูบน้ำหรี่ในโรงเรียน

การสูบน้ำหรี่ในโรงเรียน หมายถึง การกระทำใดๆ ในสถานศึกษา ซึ่งมีผลทำให้เกิดความไม่สงบของน้ำหรี่เชิงสารคด น้ำหรี่เชิง น้ำหรี่อื่น ยาเส้น หรือยาเส้นปูรุง ตามกฎหมายว่าด้วยยาสูบ



การไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียนตามตัวชี้วัดนี้ มุ่งหมายถึงบุคคลที่เป็นนักเรียน นักศึกษาของโรงเรียน รวมทั้งผู้ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงเรียนเป็นประจำ เช่น ผู้ขายอาหาร เป็นต้น

### 3.3 การประเมินตนเองของโรงเรียน

โรงเรียนที่สมัครเข้าร่วมโครงการ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร เมื่อได้ประเมิน ตนเองเบื้องต้นเพื่อกันหาส่วนขาด และดำเนินการพัฒนาปรับปรุงจนสามารถบรรลุตัวชี้วัดทุกตัวแล้ว ให้ทำหนังสือแจ้งความสำเร็จของการประเมิน และแบบสรุปข้อมูลการประเมินตนเองของโรงเรียน (ดังตัวอย่างแบบฟอร์มในหน้า 34 - 38) พร้อมแนบเอกสารหลักฐานที่แสดงถึงความสำเร็จของการ ดำเนินงานตามตัวชี้วัดส่งไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาของ ทีมประเมินรับรองจากภายนอก ดังต่อไปนี้

1. เกียรติบัตรโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง
2. รายงานการดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพของชุมชนฯ
3. ผลการดำเนินงานโครงการสุขภาพของนักเรียนที่ประสบผลสำเร็จ
4. ความชุกของเด็กที่มีภาวะเริมอ้วนและอ้วนรวมกัน (จากการใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)
5. ความชุกของเด็กที่มีภาวะค่อนข้างเตี้ยและเตี้ยรวมกัน (จากการใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)
6. ผลการทดสอบสมรรถภาพกายของนักเรียน
7. ผลการประเมิน SDQ ของนักเรียนทั้งโรงเรียน
8. สรุปผลโครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพ
9. ผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำดื่ม
10. ข้อมูลสนับสนุนที่แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่ดีขึ้นตามตัวชี้วัดต่างๆ เช่น ข้อมูลเปรียบ เทียบภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนในปีที่ผ่านๆ มา เปรียบเทียบกับปัจจุบัน (ถ้ามี)

### 3.4 การประเมินรับรองจากภายนอก

#### 3.4.1 ทีมประเมิน

ทีมประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร คือ คณะกรรมการที่ประกอบด้วย บุคลากรจากกรมอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หรือหน่วยงาน อื่นๆเพิ่มเติมตามความเหมาะสม ซึ่งทีมประเมินจะต้องผ่านการอบรมและรับรองให้เป็นผู้ประเมินจาก กรมอนามัยก่อน

#### 3.4.2 การวางแผนประเมิน

ทีมประเมินควรกำหนดเดือนที่จะประเมินให้โรงเรียนทราบ และแจ้งให้โรงเรียน ส่งเอกสารล่วงหน้าก่อนช่วงการประเมินประมาณ 1 เดือน

#### 3.4.3 วิธีการประเมิน

ศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่โรงเรียนส่งให้ล่วงหน้า ทำการนัดหมายทีมประเมิน และโรงเรียน เพื่อทำการประเมินร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง โดยตรวจสอบข้อมูลช้า สำรวจสภาพจริง และสุ่ม สอบถามนักเรียนเพิ่มเติม

## คำแนะนำเพื่อการประเมินสำหรับบางตัวชี้วัด

### การประเมินสุขภาพจิตในนักเรียน

ใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) เป็นแบบประเมินที่กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับครูในการคัดกรองปัญหาเด็กและให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน ในแบบประเมินประกอบด้วย ลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ มี 5 ด้าน รวมจำนวน 25 ข้อ คือ

- พฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
- พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง / สมานิสัย (5 ข้อ)
- พฤติกรรมเกเร / ความประพฤติ (5 ข้อ)
- พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
- พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

หลังจากประเมินนักเรียนแล้ว ครูจะสรุปปัญหาและผลกระทบของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เด็กที่มีปัญหาจะได้รับการคุ้ยแลกเปลี่ยนโดยระบบการคุ้ยแลกช่วยเหลือนักเรียน

**แหล่งเก็บข้อมูล** อาจารย์ฝ่ายปกครองของโรงเรียน

### วิธีการรวบรวมและประเมิน

1. ประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายปกครองของโรงเรียน เพื่อขอข้อมูลผลการประเมิน SDQ ของนักเรียนทั้งโรงเรียนในรอบปีที่ผ่านมา
2. คำนวณหาค่าร้อยละของนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดี ดังนี้

ร้อยละของนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดี =

$$\frac{\text{จำนวนนักเรียนที่ทำการประเมิน SDQ ทั้งหมด} - \text{นักเรียนที่มีปัญหา}}{\text{จำนวนนักเรียนที่ทำการประเมิน SDQ ทั้งหมด}} \times 100$$

3. การผ่านเกณฑ์การประเมิน ต้องมีนักเรียนที่มีสุขภาพจิตดี ร้อยละ 80 ขึ้นไป

### การประเมินโครงการแก้ไขปัญหาในโรงเรียน

ในกรณีที่โรงเรียนมีข้อมูลปัญหาฟันฝูงไม่เกินร้อยละ 45 หรือไม่พบโรคแทรกไข้เลือดออก ฯลฯ ให้ผู้ประเมินสุ่มตรวจนักเรียนเพื่อยืนยัน ทั้งนี้โรงเรียนต้องมีโครงการส่งเสริมสุขภาพหรือป้องกันปัญหาเหล่านี้

### การประเมินคุณภาพน้ำดื่ม

ผู้ประเมินอาจเก็บตัวอย่างน้ำส่งตรวจวิเคราะห์ หรือในกรณีโรงเรียนใดมีผลการตรวจคุณภาพน้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐานภายในไม่เกิน 1 ปี ให้นำผลมาใช้อ้างอิงในการประเมินได้ สำหรับการแก้ไขปัญหาและการปรับปรุง ให้พิจารณาตามศักยภาพในการจัดการของโรงเรียน เป็นเบื้องต้น และปรึกษายาน่าวางาน นักวิชาการที่เกี่ยวข้องและมีความเชี่ยวชาญ ในลำดับต่อไป





## การประเมินเพื่อหาข้อมูลการบริโภคพัก 4 ช้อนกินข้าวในอาหารกลางวัน ของโรงเรียน

### กรณ์โรงเรียนจัดบริการอาหารกลางวันเอง / จ้างเหมาผู้อื่น

- ให้สอบถามครูเพื่อตรวจสอบจากเมนูอาหารย้อนหลังตลอดทั้งสัปดาห์หรือทั้งเดือน ที่โรงเรียนใช้เป็นเมนูหมุนเวียนว่า มีผักเป็นส่วนประกอบหรือไม่ในมื้อกลางวัน เช่น มีรายการอาหาร ผัดผักบุ้ง แกงจืดหมูบะช่องผักกาดขาว ข้าวมันไก่พร้อม น้ำซุป ฟักเจียว ข้าวไข่พะโล้/ไส้หัวผักกาด เป็นต้น
- ให้สำรวจรายการซื้อวัสดุคงเหลือโดยเฉพาะปริมาณผักในมื้อกลางวันของแต่ละวัน ย้อนหลังประมาณ 1 เดือน โดยกำหนดให้นักเรียนอายุ 6-13 ปีบริโภคผัก มีอัตรา 4 ช้อนกินข้าวต่อคนจะต้องซื้อผักเฉลี่ยคนละ 70 กรัม ถ้าในโรงเรียนมีเด็กนักเรียนอายุ 6-13 ปีจำนวน 100 คน ต้องซื้อผักตามปริมาณอาหารมื้อกลางวันเท่ากับ  $70 \text{ กรัม} \times 100 \text{ คน} = 7,000 \text{ กรัม}$  หรือ 7 กิโลกรัม และเด็กนักเรียนอายุ 14 - 18 ปี กำหนดให้บริโภคผักมีอัตรา 5 ช้อนกินข้าวต่อคนจะต้องซื้อผักเฉลี่ยคนละ 90 กรัม ถ้ามีเด็กนักเรียน 100 คน จะต้องซื้อผักตามปริมาณอาหารมื้อกลางวันเท่ากับ  $90 \text{ กรัม} \times 100 \text{ คน} = 9,000 \text{ กรัม}$  หรือ 9 กิโลกรัม
- สุ่มสอบถามเด็กนักเรียน 5 ถึง 10 คน ว่าใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีรายการอาหารตามข้อ 1 หรือไม่
- เยี่ยมชมโรงอาหาร-ตลาดอาหารในวันนั้นว่า มีสัดส่วนของอาหารที่ประกอบด้วยผัก 1 ใน 3 ของตลาดทั้งหมดหรือไม่ เพื่อดูอาหารกลางวันในวันนั้น

### กรณ์ร้านค้ามาจัดจานนำย

- เยี่ยมชมว่าตลาดอาหารที่จำหน่าย มีสัดส่วนของอาหารที่ประกอบไปด้วยผัก 1 ใน 3 ของตลาดทั้งหมดหรือไม่
- สอบถามแม่ค้าผู้จำหน่ายว่า ใช้ผักในการประกอบอาหารวันละเท่าไร และจำหน่ายได้ประมาณเท่าใด ตัวอย่างเช่น แม่ค้าขายกุ้ยเตี้ยหมูต้องใช้ถั่วงอกผักกาดทองตุ้ง ต่อคนเฉลี่ย 70 กรัม หากจำหน่ายได้วันละ 50 ชาม แม่ค้าต้องซื้อผักทั้ง 2 อย่างประมาณ 3.5 กิโลกรัม ( $70 \text{ กรัม} \times 5 \text{ ชาม} = 3,500 \text{ กรัม}$  หรือเท่ากับ 3.5 กิโลกรัม) ถ้าเป็นข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ควรมีน้ำซุปที่มีผักและผักสดเพิ่มในงาน

## การประเมินเรื่องน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน

ตัวชี้วัดที่ 4 นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H) เกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน)

ตัวชี้วัดที่ 5 นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A) ต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย)

โรงเรียนส่งรายงานสรุปผลภาวะ โภชนาการเป็นภาพรวมทั้งโรงเรียนในปีการศึกษาที่ผ่านมา และปีการศึกษาปัจจุบันให้กับผู้ประเมินล่วงหน้าก่อนการประเมิน

## แนวการการประเมินที่โรงเรียน

- ผู้ประเมินสมควรตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ประเมินภาวะโภชนาการ (เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง) ว่ามีสภาพพร้อมใช้งานได้
- ให้ครุและแกนนำนักเรียนสาธิตวิธีการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง การคำนวณอายุนักเรียนและอ่านผลจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยสุ่มนักเรียนจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบการประเมินภาวะโภชนาการนักเรียน ตัวอย่าง การอ่านผล เมื่อพบว่าภาวะโภชนาการตกบนเส้นความเกี่ยวข้องระหว่างผอมและค่อนข้างผอม ให้อ่านผลในทิศทางนวก คือนักเรียนคนนี้มีภาวะโภชนาการค่อนข้างผอม หรือเมื่ออ่านผลพบว่าภาวะโภชนาการอยู่ระหว่างเริ่มอ้วนและอ้วน ให้อ่านผลว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการเริ่มอ้วน

## แนวการการประเมินเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

- สำรวจร้านค้าภายในโรงเรียน ตลอดจนสหกรณ์ที่มีเครื่องดื่มสำเร็จรูปจำหน่าย
  - 1 กรณีเครื่องดื่มสำเร็จรูปสามารถดูปริมาณน้ำตาลได้จากฉลากโภชนาการไม่ควรเกินร้อยละ 5 ของหนึ่งหน่วยบริโภค ถ้าหนึ่งหน่วยบริโภค 200 ซีซี น้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม และถ้าหนึ่งหน่วยบริโภค 180 ซีซี น้ำตาลไม่เกิน 9 กรัม
  - 1.2 กรณีเครื่องดื่มที่ผสมเอง สามารถดูปริมาณน้ำตาลได้จากอัตราส่วนการผสมน้ำตาลต่อน้ำเปล่า ไม่ควรเกินร้อยละ 5 ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มื้อ)
    - เสิร์ฟโดยไม่มีน้ำแข็ง อัตราส่วนการผสมเครื่องดื่ม คือ น้ำเปล่า 10 ลิตร ใช้น้ำตาลทราย 1/2 กิโลกรัม หรือน้ำเปล่า 1 ลิตร ใช้น้ำตาลทราย 1/2 ปีด (50 กรัม) หรือน้ำเปล่าหนึ่งเก้า 200 ซีซี ใช้น้ำตาล 10 กรัม
    - เสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง (เต็มแก้ว) อัตราส่วนการผสมเครื่องดื่ม คือ น้ำเปล่า 10 ลิตร ใช้น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม
- ผู้ประเมินควรตรวจสอบโดยการชั่งส่วนผสมจริงๆ ด้วยอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุง เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ถ้วยตวง ฯลฯ

## ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์แม่ค้าหรือแม่ครัว

- ชนิดของเครื่องดื่มที่วางแผนจำหน่าย ได้แก่
  1. เครื่องดื่มสำเร็จรูป จำนวน..... ชนิด
  2. เครื่องดื่มผสมขาย จำนวน..... ร้านค้า ..... ชนิด
  3. น้ำปั่นต่างๆ จำนวน..... ร้านค้า ..... ชนิด
- การเตรียมเครื่องดื่ม
  - อัตราการผสม น้ำเปล่า.....ลิตร/กิโลกรัม ต่อน้ำตาล.....กิโลกรัม
- ปริมาณผักที่ซื้อจากตลาดสด
  - จำนวน.....กิโลกรัม (นักเรียนระดับประถม 100 คน ซื้อผักสด 7 กิโลกรัม)  
(นักเรียนระดับมัธยม 100 คน ซื้อผักสด 9 กิโลกรัม)  
(ครูทั้งชายและหญิง 100 คน ซื้อผักสด 12 กิโลกรัม)

၁၂၃







## เกณฑ์คุณภาพน้ำบริโภคกรบอนามัย พ.ศ. 2543

รายการทดสอบ	หน่วยวัด	ค่าที่กำหนด
1. ความเป็นกรด – ด่าง (pH)	-	อยู่ระหว่าง 6.5-8.5 (Field test)
2. ความขุ่น (Turbidity)	ลีนทีyu	ไม่เกิน 10
3. สี (Color)	แพลตตินัม โคนอลท์	ไม่เกิน 15
4. สารละลายน้ำแข็งที่เหลือจากการระบายน้ำ (TDS)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 1,000
5. ความกระด้าง (Hardness)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 500
6. ซัลเฟต ( $\text{SO}_4^-$ )	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 250
7. คลอไรด์ ( $\text{Cl}^-$ )	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 250
8. ไนเตรต ( $\text{NO}_3^-$ as $\text{NO}_3^-$ )	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 50
9. ฟลูออไรด์ (F)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.7
10. เหล็ก (Fe)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.5
11. แมงกานีส (Mn)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.3
12. ทองแดง (Cu)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 1.0
13. สังกะสี (Zn)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 3.0
14. ตะกั่ว (Pb)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.03
15. โครเมียม (Cr)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.05
16. แคดเมียม (Cd)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.003
17. สารห不足 (As)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.01
18. ปรอท (Hg)	มิลลิกรัม/ลิตร	ไม่เกิน 0.001
19. แบคทีเรียปะเกะโคลิฟอร์ม(Coliform bacteria)	ลีนฟีลีน/100 มิลลิลิตร	ต้องตรวจไม่พบ
20. แบคทีเรียปะเกะฟักโคลิฟอร์ม (Faecal coliform bacteria)	ลีนฟีลีน/100 มิลลิลิตร	ต้องตรวจไม่พบ

หมายเหตุ 1. คลอรีนอิสระคงเหลือ (Residual Free Chlorine) กำหนดให้มีที่

ปลายเส้นท่อ 0.2 – 0.5 มิลลิกรัมต่อลิตร เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำประปา

2. วิธีการตรวจเป็นไปตามวิธีการในหนังสือ Standard Method for The Examination of Water and Wastewater, 20<sup>th</sup> ed.

3. ประกาศกรมอนามัย (29 กุมภาพันธ์ 2543)

## การปรับปรุงคุณภาพน้ำดื่มในกรณีผลการตรวจวิเคราะห์มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน

จากการดำเนินงานน้ำดื่มสะอาดในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ซึ่งจะต้องตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มตามเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภครวมอนามัยทางห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์จำนวน 20 รายการ หากพบว่ารายการหนึ่งรายการใดมีผลการทดสอบไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานจะต้องปรับปรุงแก้ไขภายใน 6 เดือน ดังนี้จึงขอแนะนำแนวทางการแก้ไขปรับปรุงเบื้องต้นที่โรงเรียนสามารถปฏิบัติเองได้ ทั้งในด้านการจัดการ และเทคนิค-วิชาการ ดังนี้

ลำดับ	การทดสอบที่มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน	ข้อแก้ไข-ปรับปรุง
1	<b>ทางด้านแบคทีเรีย</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Coliform bacterial)</li> <li>- ฟีคอลิฟอร์มแบคทีเรีย (Faecal coliform bacteria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การตรวจสอบความสะอาดของก๊อกน้ำโดยการทำความสะอาด หรือเปลี่ยน</li> <li>- ควรตรวจสอบแนวท่อ-ข้อต่อต่างๆ หากพบว่ามีรอยร้าว ซึ่ง จะต้องทำการซ่อมแซม</li> <li>- ควรล้างทำความสะอาดระบบการกรองน้ำเป็นประจำ (ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์)</li> <li>- ควรล้างทำความสะอาดภาชนะเก็บน้ำ เช่นถังน้ำ แทงค์ ถุงเลอร์ กระติก รวมทั้งภาชนะดื่มน้ำ เช่น แก้ว ขัน เป็นต้น อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ</li> <li>- การตรวจสอบค่าคลอรีนอิสระคงเหลือในกรณีใช้น้ำประปา หากพบว่าไม่มี ควรแจ้งสำนักงานประจำฯ หรือจัดให้มีระบบการเติมคลอรีน เพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำดื่มโรงเรียน</li> </ul>
2	<b>ทางด้านกายภาพ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเป็นกรด-ด่าง (pH)</li> <li>- ความขุ่น (Turbidity)</li> <li>- สี (Color)</li> </ul> <b>ทางด้านเคมี</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สารละลายน้ำหนักที่เหลือจากการระบายน้ำ (TDS)</li> <li>- ความกระด้าง (Hardness)</li> <li>- โซเดียม (<math>\text{SO}_4^{2-}</math>)</li> <li>- คลอไรด์ (<math>\text{Cl}^-</math>)</li> <li>- ไนเตรท (<math>\text{NO}_3^-</math> as <math>\text{NO}_3^-</math>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรเปลี่ยนแหล่งน้ำ (น้ำดิบ) ในกรณีพบว่าคุณภาพน้ำที่มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐานสูง ควรจะเปลี่ยนแหล่งน้ำ เช่น เคยใช้แหล่งน้ำจากบ่อน้ำคากในโรงเรียนมาเป็นการรับน้ำจากการประปา เป็นต้น</li> <li>- ควรผสมแหล่งน้ำ (น้ำดิบ) ในกรณีพบว่าคุณภาพน้ำมีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน และมีแหล่งน้ำที่ได้มาตรฐานในบริเวณใกล้เคียงก็สามารถสูบน้ำมาผสมกัน แล้วทำการตรวจคุณภาพน้ำ หากพบว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ก็สามารถนำมาใช้ได้</li> </ul>



ลำดับ	การทดสอบที่มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน	ข้อแก้ไข-ปรับปรุง
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฟลูออไรด์ (F)</li> <li>- เหล็ก (Fe)</li> <li>- ทองแดง (Cu)</li> <li>- สังกะสี (Zn)</li> <li>- ตะกั่ว (Pb)</li> <li>- โครเมียม (Cr)</li> <li>- แคดเมียม (Cd)</li> <li>- สารหนู (As)</li> <li>- ปรอท (Hg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำให้น้ำใส่ด้วยการทำให้ตกร่องน้ำ เช่น การใส่สารส้ม หรือการพักน้ำในระยะเวลาที่เหมาะสม เป็นต้น</li> <li>- การกรองน้ำโดยการเลือกเครื่องกรองน้ำที่เหมาะสมกับปัญหาคุณภาพน้ำที่นำมาบริโภค ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. สารกรองกราย</b> ใช้กรองสารแขวนลอย เช่น ตะกอนดิน ชาบีช ชากระดัง สารสังกะสี</li> <li><b>2. สารกรองแมงกานีส</b> ใช้กรองสารแขวนลอยที่เจือปนธาตุเหล็ก แมงกานีส ตะกั่ว กำมะถัน สังกะสี</li> <li><b>3. สารกรองแอนตราไซค์</b> ใช้กรองสารแขวนลอยที่เจือปนธาตุเหล็ก แมงกานีส</li> <li><b>4. สารกรองถ่าน</b> ใช้กรองกลิ่น สี รส คลอรีน แก๊ส</li> <li><b>5. สารกรองเรซิน</b> ใช้กรองความกระด้างที่เกิดจากแคลเซียม และแมgnีเซียม</li> <li><b>6. ไส้กรองไยสังเคราะห์</b> ใช้กรองสารแขวนลอย และสิ่งเจือปนขนาดเล็ก</li> <li><b>7. ไส้กรองเซรามิก</b> ใช้กรองสิ่งเจือปนขนาดเล็กมาก และเชื้อจุลินทรีย์</li> <li><b>8. ไส้กรองที่ใช้ระบบแรงดัน</b> ดันน้ำผ่านเยื่อกรองเมมเบรน ใช้สำหรับกรองสารละลายน้ำกรองจุลินทรีย์และสารอินทรีย์เก็บทุกชนิด</li> </ul> </li> </ul>

จากข้อเสนอเบื้องต้นดังกล่าวจะเป็นองค์ความรู้ในการพิจารณาการแก้ไขปัญหาโดยโรงเรียนเอง แต่ทั้งนี้หากไม่มั่นใจ หรือเป็นกรณีที่เป็นปัญหาทางเทคนิคที่ยุ่งยาก โรงเรียนควรประสานหน่วยงานที่มีบทบาท หน้าที่ ให้ความช่วยเหลือทางด้านการออกแบบ เทคนิค วิศวกรรม ระบบน้ำ เช่น สำนักงานทรัพยากรัฐบาล สำนักงานประปาภูมิภาค เป็นต้น และสามารถสอบถามข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติม ได้ที่กรมอนามัย

## แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (สำหรับครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน)

ชื่อ-สกุล นักเรียนที่รับการประเมิน (ค.ช./ค.ญ.) ..... ชั้น ป...../.....เลขที่.....

วัน/เดือน/ปีเกิด..... เพศ ♂ ชาย ○ หญิง ○

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องท้ายหัวข้อให้ครบถูกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับลักษณะของเด็กในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง
1. ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. อุญมานิจ นั่งนานๆ ไม่ได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบาย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. เด้มใจแบ่งบันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม ของเล่น ดินสอ เป็นต้น)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. มักจะอลาภاد หรือไม่ให้ร้าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. เชือพัง มักจะทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. กังวลใจหลายเรื่อง ดูวิตกกังวลเสมอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. อุญมานิจ วุ่นวายอย่างมาก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. มีเพื่อนสนิท	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. มักมีเรื่องทะเลวิวาทกับเด็กอื่น หรือรังแกเด็กอื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. ดูไม่มีความสุข ห้อแท้ ร้องไห้บ่อย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. เป็นที่พึ่งของเพื่อน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. วอกแวกง่าย สามารถสั่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. เครียด ไม่ยอมห่างจากอยู่สถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. ชอบไปหาก หรือข้าม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียนหรือรังแก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. ชอบอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อแม่, ครู, เด็กคนอื่น)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. คิดก่อนทำ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. ไม่สนใจของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. ขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

คุณมีความเห็นหรือความกังวลอื่นใดหรือไม่.....

คะแนนด้านที่ 1  แปลผล .....

คะแนนด้านที่ 2  แปลผล .....

คะแนนด้านที่ 3  แปลผล .....

คะแนนด้านที่ 4  แปลผล .....

รวมคะแนนทั้ง 4 ด้าน  แปลผล .....

คะแนนสัมพันธภาพทางสังคม  แปลผล .....

## คู่มือแนะนำการใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (สำหรับครู)

### คำ解釋

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ชุดนี้ เป็นแบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหาและให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) นี้ เหมาะที่จะใช้กับเด็กอายุระหว่าง 4-16 ปี

ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มพฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
2. กลุ่มพฤติกรรมด้านความประพฤติ/เกรร (5 ข้อ)
3. กลุ่มพฤติกรรมด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น (5 ข้อ)
4. กลุ่มพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
5. กลุ่มพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1-4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กในแต่ละด้าน Total Difficulties score) ส่วนคะแนนในกลุ่มที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strength score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณานำจุดแข็งมาใช้เพื่อให้การช่วยเหลือแก่ปัญหาในด้านอื่นๆ แก่เด็กต่อไป ในขณะเดียวกันคะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมก็เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูได้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเด็กมีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูง) การให้ความช่วยเหลือปัญหา พฤติกรรมจะง่ายกว่าเด็กที่ไม่มีจุดแข็ง (คะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมต่ำ) เป็นต้น

## การให้คะแนนและการแปลง

### การให้คะแนนแยกตามรายด้าน

#### 1. ด้านอารมณ์

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
3.	มักจะบ่นว่า ปวดศีรษะ ปวดท้อง	0	1	2
8.	กังวลใจหลายเรื่อง คุกคังวลเสมอ	0	1	2
13.	ดูไม่มีความสุข ห้อแท้	0	1	2
16.	เครียด ไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความมั่นใจในตนเอง	0	1	2
24.	จี้กัดลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	0	1	2

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  0-3 ปกติ  4 เสี่ยง  5-10 มีปัญหา

#### 2. ด้านความประพฤติ/เกเร

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
5.	มักจะอาละวาด หรือโนโหร้าย	0	1	2
7.	เชื้อฟัง มักจะทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ	2	1	0
12.	มักมีเรื่องทะเลวิวาทกับเด็กอื่น หรือรังแกเด็กอื่น	0	1	2
18.	ชอบโกหก หรือจี้โภก	0	1	2
22.	ขโมยของของที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น	0	1	2

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  0-3 ปกติ  4 เสี่ยง  5-10 มีปัญหา

#### 3. ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
2.	อยู่ไม่นิ่ง นั่งนานๆ ไม่ได้	0	1	2
10.	อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก	0	1	2
15.	รอกแวงง่าย สมาธิสั้น	0	1	2
21.	คิดก่อนทำ	2	1	0
25.	ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน	2	1	0

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  0-5 ปกติ  6 เสี่ยง  7-10 มีปัญหา



#### 4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
6.	ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	0	1	2
11.	มีเพื่อนสนิท	2	1	0
14.	เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน	2	1	0
19.	ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียน หรือรังแก	0	1	2
23.	เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	0	1	2

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  ปปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา  
0-5                  6                  7-10

#### 5. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
1.	ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	0	1	2
4.	เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม,ของเล่น,ดินสอ เป็นต้น)	0	1	2
9.	เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	0	1	2
17.	ใจดีเก็บเด็กที่เล็กกว่า	0	1	2
20.	ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่, ครู, เด็กคนอื่น)	0	1	2

รวมคะแนน.....จัดอยู่ในกลุ่ม  ปปกติ  เสี่ยง  มีปัญหา  
4-10                  3                  0-2

คะแนนรวมพฤติกรรม ด้าน 1 - 4	ปปกติ	เสี่ยง	มีปัญหา
	0 - 11	12 - 15	16 - 40



## แบบสรุปข้อมูลการประเมินตามเกณฑ์เรียนรู้ส่งเสริมสุขภาพพระดีบูเพร

<p>โรงเรียน.....</p> <p>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา.....</p> <p>อำเภอ..... จังหวัด.....</p> <p>ผู้นำริเริ่ม.....</p> <p>ดำเนินการ.....</p>	<p>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา.....</p> <p>ผู้นำริเริ่ม.....</p> <p>ดำเนินการ.....</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ได้</p> <p><input type="checkbox"/> ดำเนินการ</p>
<p>มาตราฐานด้านตัวชี้วัด</p> <p>เกณฑ์ประเมิน</p>	<p>ผู้นำริเริ่ม</p> <p>ผู้อื่น</p> <p>ผู้นำริเริ่ม</p>
<p><b>1. ภารกิจเพื่อเรียนและส่งเสริมสุขภาพ</b></p> <p>1.1 ผ่านการประเมินรับรองในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดีบูเพร</p> <p><b>2. ภารกิจเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้</b></p> <p>2.1 ฝึกอบรมครุภัณฑ์ฯ / ชุมชนสุขภาพอ่อนล้า / ชุมชนน้ำ ฯ หรือเคนเน่นักเรียนที่รวมตัวกันดำเนินกิจกรรมสุขภาพอย่าง สม่ำเสมอ ฯ</p>	<p>พ.ศ. ....</p> <p>ผู้นำริเริ่ม (ปีงบประมาณ)</p> <p>ระบบเวลาดำเนินการ</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>ฯลฯ</p>

มาตราฐานด้านตัวชี้วัด	เกณฑ์ประเมิน	ข้อมูล	การผ่านเกณฑ์	
			คณิตศาสตร์ ประเมิน <sup>(สำหรับ คณะกรรมการ ประเมิน)</sup>	ผ่าน ไม่ผ่าน
2.2 มีโครงงานสุขภาพของนักเรียนที่ประยุกต์ความสำเร็จชุดเด่นในการลดปัจจัยทางสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและห้องเรียนชั้น	อย่างน้อย 1 เรื่อง	แผนผังแสดงรูปการคิดเห็น โครงการฯ		
3. ผลลัพธ์เชิงทดลองต่อเนื่อง			<p>3.1 ภาวะสุขภาพของนักเรียน</p> <p>3.1.1 - นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ต่ำกว่าสูงเกณฑ์ (ร่องอ้วน และอ้วน)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนมีต่ำกว่าสูงตามเกณฑ์อย่างต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่าอนุจักรดีด้วย และดี)</li> </ul> <p>3.1.2 นักเรียนไม่มีพิษพันธุ์และพิณแทรกตุกอกน</p> <p>3.1.3 นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีสมพนธ์กับสุขภาพผ่านเกณฑ์</p>	<p>จำนวนนักเรียนที่มี W/H เกินเกณฑ์ =..... จำนวนนักเรียนที่มี H/A ต่ำกว่าเกณฑ์ =..... (แผนผังแสดงรูปการคิดเห็นเรียน) จำนวนนักเรียนที่มี H/A ต่ำกว่าเกณฑ์ =..... จำนวนนักเรียนที่ตัวต่ำกว่าสูง =..... (แผนผังแสดงรูปการคิดเห็นเรียน) จำนวนนักเรียนที่มีพิษพันธุ์ =..... จำนวนนักเรียนที่ตัวต่ำกว่าสูง =..... (แผนผังแสดงรูปการคิดเห็นเรียน) จำนวนนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกาย =..... จำนวนนักเรียนที่ตัวต่ำกว่าสูง =..... (แผนผังแสดงรูปการคิดเห็นเรียน)</p>



มาตรฐานด้านตัวชี้วัด		เกณฑ์ประเมิน	ข้อมูล	การดำเนินการ ประเมิน (สำหรับ คณะกรรมการประเมิน)
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
3.1.4 เน้กเรียนมีสุขภาพดี	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	จำนวนนักเรียนที่มีภาระเรียน SDQ = ..... จำนวนนักเรียนที่มีปัญหาทาง SDQ = ..... (แบบทดสอบตามระดับชั้นเรียน)	จำนวนนักเรียนที่มีภาระเรียน SDQ = ..... จำนวนนักเรียนที่มีปัญหาทาง SDQ = ..... (แบบทดสอบตามระดับชั้นเรียน)	
3.2 โครงการและกิจกรรมในโรงเรียน มีโครงการและกิจกรรมทางศาสนาที่มีความบุกเบิกสร้างเสริมอันดับราย ในเด็กวัยเรียน ได้รับผลลัพธ์ดีๆ	อย่างน้อย 1 โครงการ	แผนผังสถาปัตยกรรมต้นแบบโครงสร้าง	โครงสร้างตามหลักอย่างน้อย 1 จุด	โครงสร้างตามหลักอย่างน้อย 1 จุด
3.3 งานตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ	3.3.1 นำสืบสานภูมิปัญญาเชิงพิพิธภพ	โครงสร้างตามหลักอย่างน้อย 2 จุด	โครงสร้างตามหลักอย่างน้อย 2 จุด	โครงสร้างตามหลักอย่างน้อย 3 จุด
	3.3.1.1 น้ำเต้มริการแก่นักเรียนมีผลการวิเคราะห์ผ่านเกณฑ์คุณภาพน้ำริการ โภคภัณฑ์ โภคภัณฑ์	น้ำดื่มบริการน้ำดื่มน้ำดื่ม 1 ที่/นักเรียน 75 คน	น้ำดื่มบริการน้ำดื่มน้ำดื่ม 1 ที่/นักเรียน 75 คน	น้ำดื่มบริการน้ำดื่มน้ำดื่ม 1 ที่/นักเรียน 75 คน
	3.3.1.2 นำดินเผาเพียง	ห้องชุด (16 ชั้น)	ห้องชุด (16 ชั้น)	ห้องชุด (16 ชั้น)
	3.3.2 สร้าง爰ไซ			
	3.3.2.1 สร้าง爰ไซตามมาตรฐาน HAS			

มาตรฐานด้านความตัวชี้วัด	เกณฑ์ประเมิน	การกำหนด ปรับเปลี่ยน (สำหรับ คณะกรรมการประเมิน)
	ผ่าน	ไม่ผ่าน
3.3.3 โภชนาการและสุขภาพโดยหาร 3.3.3.1 ไม่จดและจำหาน่ายาหารว่างหรือของเส้นทึบ ปมเส้นสูง เบลจะรังสรรค์นั้นจด	หากวันนี้ปิดเรียน ..... หากวันนี้ปิดเรียน ..... ..... .....	การดำเนินการที่ต้องมีต่อต่อไป 4 ชื่อลงกินเข้าว่าต้องมีต่อต่อไป สำหรับเด็กอายุ 6 – 13 ปี 5 ชื่อลงกินเข้าว่าต้องมีต่อต่อไป สำหรับเด็กอายุ 14 – 18 ปี หากชื่อ (30 ชื่อ) (แผนผังการประเมินฯ)
3.3.3.2 ไม่จดและจำหาน่ายาหารว่าง และจะครุ่งซุ่มนั่นที่นี่สูง หวานจืด	..... ..... ..... ..... ..... .....	
3.3.3.3 มีการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้บริโภคผักผลไม้ กลางวันทุกวันปิดเรียน		
3.3.3.4 โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารใน โรงเรียน		



มาตรฐานด้านคุณภาพ	เกณฑ์ประเมิน	ชื่อผู้	การดำเนินผลที่ ประเมิน (สำหรับ คณะกรรมการประเมิน)
		ผู้	ประเมิน
3.3.4 การป้องกันอุบัติภัย	3.3.4.1 การนำเด็กในโรงเรียนลงทำให้หัวใจรีบด้อมพักรักษาตัว ในโรงพยาบาลในรอบปีผ่านมา (นับจากวันประเมิน)	ไม่มี	.....คน
3.3.5 การป้องกันอุบัติภัยเดือนที่เป็นมงคล	3.3.5.1 นิสการจัดการภัยไฟไหม้อีปูหลาที่เกิดจากภาวะลมพิษ ภูเขาภูษา (ถ้ามี)	ดูแลอย่างดี	แบบทักษิณที่ดำเนินการ .....ปี
3.3.5.2 โรงเรียนดำเนินงานตามมาตรฐานสูงเกิดด้วยความตั้งใจ จริง	3.3.5.3 การ stuphuk ในโรงเรียน	ไม่มี	(แผนผลการประเมินฯ) .....ปี

ขอรับรองว่าข้อมูลการประเมินดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริง

ลงชื่อ .....  
ผู้บริหารโรงเรียนตำแหน่ง .....  
วันที่ .....