



สุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (THAILAND 10 FOR HEALTH)

ปนัดดา จั่นพ้อง
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กรอบการนำเสนอ

1. ความสำคัญ

2. กรอบการขับเคลื่อนโครงการ

3. บทเรียน 10 อ

4. การวัดผล

[illegible]

an exercise-based health education in school

สุขภาพดีด้วยทฤษฎี “เพื่อน (ตาย)” ด้วยหลัก 10 อ

ทรงสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

THAILAND 10 FOR HEALTH

- ความสำคัญของารออกกำลังกาย
- พระเจียวิตรด้านการออกกำลังพระกายของในหลวงรัชกาลที่ 10
- พระเจียวิตรด้านการสนพระทัยเรื่องกีฬาของในหลวงรัชกาลที่ 9
- อัฒจันทร์ของบรรพชนไทย เพลงท้าวทิดฯ ของครูเทพ (สนั่น เทพ หัสตินทร์ ณ อยุธยา) หรือเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี



อ อินทวราย 1 สารและสิ่งอันตราย : แอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาเสพติด สารอันตรายปนเปื้อนในอาหาร
 อ อินทวราย 2 พฤติกรรมเสี่ยง : โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคติดคอกาแฟเหล้าพันซ์และเอชไอวี
 ความปลอดภัยทางถนน การฉกฉวย การบาดเจ็บสาหัสอื่น (ไฟฟ้าดูดไฟฟ้าช็อต ตกจากที่สูง สิ่งของล้มทับ
 และสัตว์กัดต่อย) ป้องกันโควิด-19 ในสถานศึกษา คุณภาพน้ำบริโภค อนามัยสิ่งแวดล้อม

กรอบขับเคลื่อนโครงการ 10 อ

- เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงการส่งเสริมสุขภาพด้วยทักษะการออกกำลังกายทาง Exercise for Health “E4H” และวิถีการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพ Lifestyles for Health “L4H” ตามบริบทสถานการณ์อย่างสนุกสนาน และมีความสุขยิ่งขึ้น
- ระยะเวลาดำเนินการ : มกราคม 2565 – มกราคม 2566

- เด็กอายุ 10 ปี ขึ้นไป : นักเรียน ป.6 - ม.1 โรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ (สพฐ., สช.) จำนวน 150 โรงเรียน
- นักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ
อย่างน้อยห้องเรียนละ 2 คน
- นักเรียนจิตอาสา ไม่น้อยกว่า 1,000 คน
- นักเรียนเข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า 10,000 คน

- ขับเคลื่อนโครงการ
- ผลักดันการสอนสำหรับครู และสนับสนุนอุปกรณ์กีฬา
- ประชาสัมพันธ์เปิดตัวโครงการ (Kick off) ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- Training for Trainer (ครู โรงเรียนละ 2 คน)
- Implementation : จัดการเรียนการสอนในโรงเรียนเป้าหมาย เป็นเวลา 10 สัปดาห์
- กำกับติดตามและประเมินผล

โครงสร้างการสอน
10 อ

50 นาทีหลัง
(Lifestyles
Health “L4



โครงสร้างการสอน 50 นาทีแรก

● ทบทวน E4H ของลัทธิคำที่ผ่านมา	5	นาที
● กำหนดคู่บัดดี้ (Praise Partners)	2	นาที
● อบอุ่นร่างกาย (Warm up)	10	นาที
● ฝึกทักษะการออกกำลังกาย (Exercise Skill)	20	นาที
● ให้กรับบ้าน	3	นาที
● พักครึ่งเวลา	5	นาที

โครงสร้างการสอน 50 นาทีหลัง

● ทบทวน L4H ของลัทธิที่ผ่านมา	5 นาที
● เขียนข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสุขภาพ	5 นาที
● กิจกรรม	20 นาที
● แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	10 นาที
● สรุปประเด็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ	3 นาที
● ให้อาจารย์ L4H	2 นาที
● จับกลุ่มล้อมวง ขึ้นแบบคิด และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	5 นาที

ที่มาและความสำคัญ

ความสำคัญ

ทรงสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
สู่ THAILAND 10 FOR HEALTH

THAILAND 10 FOR HEALTH

- อยากให้คนไทยสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี “เพื่อน (ตาย)”
- วิธีการดำเนินชีวิต (Lifestyles) ด้วยกลยุทธ์ 10 อ เน้นการสื่อสารออกกำลังกายกลุ่มเด็ก

เน้นการสื่อสารออกกำลังกาย

- ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- พระจริยวัตรด้านการออกกำลังกายพระวรกายของในหลวงรัชกาลที่ 10
- พระจริยวัตรด้านการสนพระทัยเรื่องกีฬาของในหลวงรัชกาลที่ 9
- อัจฉริยะของบรรพชนไทย เพลงกราวกีฬา ของครูเทพ (สนั่น เทพ หัสตินทร์ ณ อยุธยา) หรือเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี



กรอบการขับเคลื่อนโครงการ 10 อ

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงการส่งเสริมสุขภาพด้วยทักษะการออกกำลังกาย Exercise for Health “E4H” และวิถีการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพ Lifestyles for Health “L4H” ตามบริบทสถานการณ์อย่างสนุกสนาน และมีความสุขอย่างยั่งยืน
- ระยะเวลาดำเนินการ : มกราคม 2565 – มกราคม 2566

เป้าหมาย

- เด็กอายุ 10 ปี ขึ้นไป : นักเรียน ป.6 - ม.1 โรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ (สพฐ., สช.) จำนวน 150 โรงเรียน
- นักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ อย่างน้อยห้องเรียนละ 2 คน
- นักเรียนจิตอาสา ไม่น้อยกว่า 1,000 คน
- นักเรียนเข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า 10,000 คน

กิจกรรมดำเนินการ

- ขับเคลื่อนโครงการ
- ผลิตคู่มือการสอนสำหรับครู และสนับสนุนอุปกรณ์กีฬา
- ประชาสัมพันธ์เปิดตัวโครงการ (Kick off) ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- Training for Trainer (ครู โรงเรียนละ 2 คน)
- Implementation : จัดการเรียนการสอน ในโรงเรียนเป้าหมาย เป็นเวลา 10 สัปดาห์
- กำกับติดตามและประเมินผล



โครงสร้างการสอน

10 อ

10 อ : 10 สัปดาห์

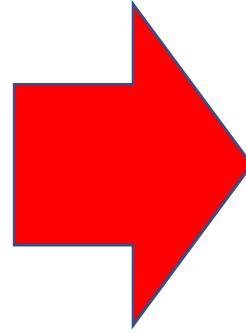
สัปดาห์ละ 1 อ :
100 นาที (10x10) :
2 คาบ ๆ ละ 50 นาที

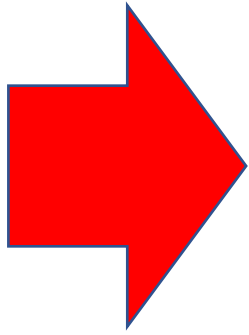
50 นาทีแรก
(Exercise for
Health "E4H")

50 นาทีหลัง
(Lifestyles for
Health "L4H")



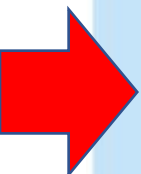
บทเรียน 10 อ





ลำดับ ที่	Exercise for Health “E4H” (50 นาทีแรก)	10 อ	Lifestyles for Health “L4H” (50 นาทีหลัง)
0	• ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย	นำเข้าสู่บทเรียน	• สุขภาพดีด้วยทฤษฎี “เพื่อน (ตาย)” ด้วยหลัก 10 อ
1	• กายวิภาคสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย • ทักษะการออกกำลังกาย (Exercise 360 degree)	อ อาหาร	• อาหารที่มีประโยชน์ พืชผักสมุนไพรท้องถิ่น • รับประทานอาหารครบหมู่ ปริมาณพอเหมาะและสมดุลย์ • หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
2	• ผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจากการออกกำลังกาย (Health Benefit of Exercise) • ทักษะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	อ (ไม่) อดนอน	• การนอนหลับ (sleep) • การนอนหลับที่มีคุณภาพ ตามหลักวิถีธรรมวิถีไทย 3ส 3อ 1น
3	• ชนิดของการออกกำลังกาย • ทักษะการเดิน-วิ่ง	อ ออกกำลังกาย	• ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4	• อบอุ่นร่างกาย (Warm up) • ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เลี้ยงบอลซิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง วิ่งไล่จับ ยีนชาเดียวเก็บของ	อ เช็กอัฟ	• การตรวจสุขภาพร่างกายเบื้องต้น (สายตา การได้ยิน สุขภาพช่องปาก) • การปฐมพยาบาล
5	• เพลงกรวีกีฬา ประกอบ Warm up • ทักษะนันทนาการ เช่น เก้าอี้ดนตรี ูกินทาง เกมเปลี่ยนที่ ร้องเพลง เล่นดนตรี	อ (ติด) อาวุธ	• การให้บริการวัคซีนในเด็ก
6	• การยืดเหยียด (Stretching) • กีฬาพื้นบ้าน เช่น มอญซ่อนผ้า ปิดตาตีหม้อ วิ่งสามขา วิ่งสวมกระสอบ เดินกะลา ลิงชิงหาง เตะปีบไกล วิ่งเปรี้ยว	อ (ไม่) อ้วน	• ภาวะโภชนาการในเด็กที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน การประเมินภาวะอ้วน สาเหตุ ผลกระทบ การจัดการน้ำหนักตนเอง • การจัดค่ายสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน
7	• การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย • ทักษะเน้นการกระโดด เช่น กระโดดบันไดลิง กระโดดเชือก กระโดดตบ ตาราง 9 ช่อง	อ อันตราย 1 สารและสิ่งอันตราย	• ผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาเสพติด สารอันตรายปนเปื้อนในอาหาร
8	• ความแข็งแรงของร่างกาย (Physical Fitness) • กิจกรรมฝึกความแม่นยำ เช่น ฟุตบอลลูกโป่ง วอลเลย์บอลลูกโป่ง เทเบิลเทนนิสลูกโป่ง	อ อันตราย 2 พฤติกรรมเสี่ยง	• พฤติกรรมเสี่ยงต่อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี ความปลอดภัยทางถนน การจมน้ำ การบาดเจ็บสาเหตุอื่น (ไฟฟ้าดูดไฟฟ้าช็อต ตกจากที่สูง ถูกสิ่งของล้มทับ และสัตว์กัดต่อย) มาตรการป้องกันโควิด-19 ในสถานศึกษา คุณภาพน้ำบริโภค อนามัยสิ่งแวดล้อม)
9	• อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายขณะออกกำลังกาย • กิจกรรมเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ เช่น เดินประกอบเพลง เดินแอโรบิก	อ อารมณ์	• อารมณ์ ออกกำลังกาย จัด สมาธิบำบัด
10	• กีฬาต่างๆ เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล	อ อาสา	• บทบาทหน้าที่ของจิตอาสา : ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุว อสม.) อย.น้อย ผู้พิทักษ์อนามัยนักเรียน

โครงสร้างการสอน 50 นาทีแรก

- 
- ทบทวน E4H ของสัปดาห์ที่ผ่านมา 5 นาที
 - กำหนดคู่บัดดี้ (Praise Partners) 2 นาที
 - อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 10 นาที
 - ฝึกทักษะการออกกำลังกาย (Exercise Skill) 20 นาที
 - ให้การบ้าน 3 นาที
 - พักครึ่งเวลา 5 นาที

โครงสร้างการสอน 50 นาทีหลัง

- ทบทวน L4H ของสัปดาห์ที่ผ่านมา 5 นาที
- เรียนรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสุขภาพ 5 นาที
- กิจกรรม 20 นาที
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น 10 นาที
- สรุปประเด็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ 3 นาที
- ให้การบ้าน L4H 2 นาที
- จับกลุ่มล้อมวง ชื่นชมบัดดี้ และเป่านกหวีดเล็กเรียน 5 นาที

Warm up

อบอุ่นร่างกายประกอบเพลงกราวกีฬา 10 นาที

- ก้มหงาย 8
- หันข้าง 4
- งอข้าง 4
- หมุนคอ 8

- ยกไหล่ หมุนหลัง หน้า 8
- เหยียดแขนหมุนไปด้านหลัง หน้า ทีละข้าง 8
- กางแขนสลับไขว้แขนไปมา / เปิดอกสลับ 8
- เหยียดแขนหมุนไปด้านหลัง หน้า พร้อมกัน 8

- เหยียดแขนขึ้น งอตัวไปด้านข้าง ขนาน ก้มแตะ 8
- กระโดดตบ สลับก้มตัวแตะเท้า 8
- ย่อเข่าย่อเข่า สลับเหยียดขา ก้มตัว 8
- โดดย่อย่อชิดชิด แยกสลับ 8
- เขย่งปลายเท้าแตะกัน / วิ่ง โดดตบ 8
- เขย่งสลับปลายเท้าแตะด้านหน้า 8
- เขย่งข้างไปข้าง 8
- เข่าสูง 8

E4H / 50 นาทีแรก

1

ฝึกทักษะการออกกำลังกาย 20 นาที

- ยืดคอ ข้างไปข้างขวาไหล่, หันซ้ายขวา คางหาไหล่, ก้มเงย
- ยืดบ่าไหล่ ยก ลง, เหยียดแขนขึ้นลงสลับ, เหยียดแขนหมุนหน้าหมุนหลัง, **มือแตะหมอนศอกขึ้นลง**
- ยืดไหล่ ออก หลัง กางแขนสลับหุบขนานพื้น, ยก หมุน บีบ ลง, บิดตัวมือแตะไหล่ไขว้หลัง
- กางแขนเหยียดยืดสลับซ้ายขวา, กางแขนหงายคว่ำมือสลับ, เหยียดแขนขึ้นลดลงบีบสะบัก
- ยืดลำตัว ท้าวเอวหมุนเอว, ท้าวเอวก้มพับเหยียดยืด, พับสะโพกเตะขามือแตะ, ไขว้เท้าไปมา, งอเข่าขึ้นลง
- ยืดสะโพกขา ย่อเหยียด, ย่อสลับข้าง, หมุนข้อเท้า, กระดกเท้าขึ้นลง

L4H / 50 นาทีหลัง



The poster is titled "THAILAND 10 FOR HEALTH" and "an exercise-based health education in school". It features logos for the Ministry of Education, Youth and Sports, the Department of Health, and the National Physical Fitness Center. The main theme is "Exercise for Health 'E4H'" and "Lifestyle for Health 'L4H'". A central image shows a male athlete in a blue jersey with the number 700, holding a Thai flag. Below this, the text "อ อาหาร" (Food) is prominently displayed. The poster lists "กินตามธงโภชนาการ ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ หลากหลาย" (Eat according to the nutrition flag, complete 5 food groups, diverse) and "เน้นพืชผักผลไม้ทั้งก่อนและหลังมื้ออาหาร" (Emphasize fruits and vegetables before and after meals). It includes a diagram of the "ธงโภชนาการ" (Nutrition Flag) with 5 food groups and their recommended daily intake. Below the diagram, there are sections for "ก่อนเข้าปาก อ่านฉลาก หรือยัง?" (Before eating, read the label or not?), "ฉลากโภชนาการ" (Nutrition label), "สัญลักษณ์โภชนาการ" (Nutrition symbol), and "Food Choice". The bottom of the poster features a QR code and the text "คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยกลยุทธ์ 'เพื่อน (ตาย)'" (Thai people will be healthy with the strategy 'เพื่อน (ตาย)').

THAILAND 10 FOR HEALTH
an exercise-based health education in school

Exercise for Health "E4H"
"กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ"
Lifestyle for Health "L4H"

1
อ อาหาร

เพื่อน (ตาย) ต้องการอาหารที่มีสารอาหารครบหมู่

กินตามธงโภชนาการ ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ หลากหลาย
เน้นพืชผักผลไม้ทั้งก่อนและหลังมื้ออาหาร

กินตามธงโภชนาการ ใน 1 วัน

วัยเรียน
พลังงาน
1,600
กิโลแคลอรี

วัยรุ่น
พลังงาน
2,000
กิโลแคลอรี

อาหาร 5 หมู่
แต่ละหมู่ หลากหลาย

ผักผลไม้ 5 สี
เน้นผักพื้นบ้านในท้องถิ่น

ก่อนเข้าปาก อ่านฉลาก หรือยัง?

ฉลากโภชนาการ
สัญลักษณ์โภชนาการ

สัญลักษณ์โภชนาการ
"สามเลือกสุขภาพ"

Food Choice

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยกลยุทธ์ "เพื่อน (ตาย)"

E4H / 50 นาทีแรก

2

L4H / 50 นาทีหลัง

ฝึกกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 20 นาที



Child's pose



Bow pose



Cobra pose



Seated toe touch



Downward-facing dog



Cat-cow stretch



Overhead arm stretch



Crossbody shoulder stretch



Tricep stretch



Knee lunge



Butterfly stretch



Straddle stretch



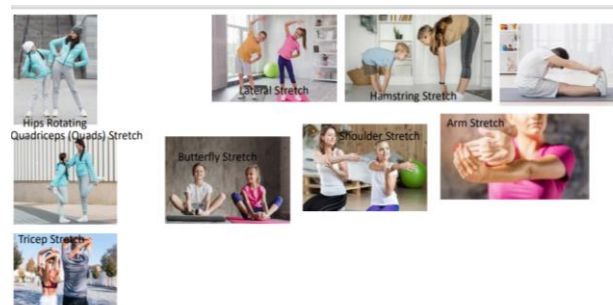
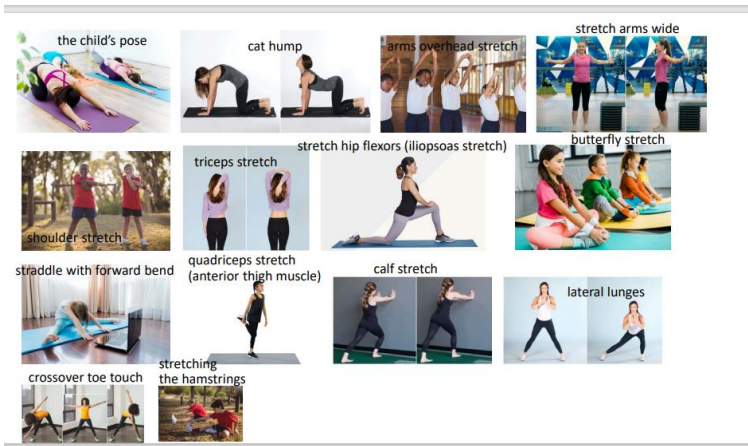
Quadricep stretch



Standing calf stretch



Hamstring stretch



พรพรรณ เกตปรางกุล (อณู)

Exercise for Health "E4H"
"กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ"

Lifestyle for Health "L4H"

2 อ (ไม่) อดนอน

เพื่อน (ตาย) ต้องการนอนพักผ่อนให้เพียงพอ

ประโยชน์ของการนอนหลับ



คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี "เพื่อน (ตาย)"

E4H / 50 นาทีแรก

3

ฝึกกิจกรรมเดินวิ่ง 20 นาที

- เดินเร็ว
- เดินไล่ตะแคง
- เดินทรงตัว
- วิ่ง

- เดินตามวิ่งตาม
- วิ่งไล่ตามวง

L4H / 50 นาทีหลัง



THAILAND 10 FOR HEALTH
an exercise-based health education in school

Exercise for Health "E4H"
"กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ"

Lifestyle for Health "L4H"
3 อ ออกกำลังกาย

เพื่อน (ตาย) ต้องแข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3 อ ออกกำลังกาย

60 นาที เล่นสนุก

เด็กควรออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อย
อย่างน้อย 60 นาที (สะสมต่อเนื่อง 30 นาทีขึ้นไป) ทุกวัน

บ๊องบ๊าน เบี่ยง โรคภัย
พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour)

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี "เพื่อน (ตาย)"

E4H / 50 นาทีแรก

4

ฝึกกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย 20 นาที

- เลี้ยงบอลซิกแซก
- วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
- วิ่งไล่จับ
- ยืนขาเดียวเก็บของ

- วิ่งตามแนวกรวยหน้าหลัง
- วิ่งตามแนวกรวยข้างไปข้าง
- วิ่งไขว้ขาหน้าหลัง

L4H / 50 นาทีหลัง



The poster is titled "THAILAND 10 FOR HEALTH" with the subtitle "an exercise-based health education in school". It features logos for the Ministry of Education, the Department of Health, and the National Physical Fitness Center. The main theme is "Exercise for Health 'E4H'" and "Lifestyle for Health 'L4H'". A large number "4" is prominently displayed. Below the number, it says "อ เช็คอัฟ" (O Check Up) and "เพื่อน (ตาย) ต้องการให้ตรวจสอบสภาพเป็นประจำ" (Friend (die) needs to check health regularly). The poster includes a section for "วิธีการตรวจฟันด้วยตนเอง" (Self-dental check method) with five steps: 1. Check for loose teeth, 2. Check for decay, 3. Check for gum disease, 4. Check for bad breath, and 5. Check for oral cancer. It also features a section for "ตรวจคัดกรองสุขภาพ" (Health screening) with various activities and a section for "ตรวจสุขภาพช่องปาก" (Oral health check) with a checklist.

THAILAND 10 FOR HEALTH
an exercise-based health education in school

Exercise for Health "E4H"
"กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ"
Lifestyle for Health "L4H"

4
อ เช็คอัฟ
เพื่อน (ตาย) ต้องการให้ตรวจสอบสภาพเป็นประจำ

วิธีการตรวจฟันด้วยตนเอง
อุปกรณ์สำหรับตรวจฟัน ประกอบด้วย 1. กระจกส่องหน้า 2. กระจกตรวจฟัน

ขั้นตอนการตรวจฟันด้วยตนเอง

- ขั้นตอนที่ 1
สำรวจฟันด้วยกระจกส่องหน้า
- ขั้นตอนที่ 2
ตรวจฟันบนและล่าง ด้านซ้ายและขวา โดยยืนฟันกับกระจก ให้เห็นฟันและช่องเหงือก
- ขั้นตอนที่ 3
ตรวจฟันบนและล่าง ด้านนอกหรือด้านข้าง ฟันด้านซ้ายและขวา โดยยืนฟันกับกระจก ให้เห็นฟันและช่องเหงือก
- ขั้นตอนที่ 4
ตรวจฟันด้านในหรือด้านข้าง ฟันด้านซ้ายและขวา โดยยืนฟันกับกระจก ให้เห็นฟันและช่องเหงือก
- ขั้นตอนที่ 5
ตรวจฟันด้านในหรือด้านข้าง ฟันด้านซ้ายและขวา โดยยืนฟันกับกระจก ให้เห็นฟันและช่องเหงือก

ตรวจคัดกรองสุขภาพ

ตรวจสุขภาพช่องปาก

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี "เพื่อน (ตาย)"

E4H / 50 นาทีแรก

5

ฝึกกิจกรรมนันทนาการ 20 นาที

- เก้าอี้ดนตรี
- งูกินหาง
- เกมเปลี่ยนที่
- ร้องเพลงเล่นดนตรี

- รวมกันทีบาท
- ข้ามลอด
- ตามที่บอกทราบดีแล้วเปลี่ยนที่

L4H / 50 นาทีหลัง



THAILAND 10 FOR HEALTH
an exercise-based health education in school

Exercise for Health "E4H"
"กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ"

Lifestyle for Health "L4H"
5 **อ (ติด) อาวุธ**
เพื่อน (ตาย) ต้องการติดอาวุธป้องกันตัว ด้วยการรับวัคซีน

วัคซีน และประโยชน์ของการได้รับวัคซีน

กลไกการป้องกันโรค

ประโยชน์ของการได้รับวัคซีน

การปฏิบัติตนในการรับวัคซีน

กำหนดการให้วัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของประเทศไทย

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี "เพื่อน (ตาย)"

E4H / 50 นาทีแรก

6

ฝึกกีฬาพื้นบ้าน 20 นาที

- มอญซ่อนผ้า
- ปิดตาตีหม้อ
- วิ่งสามขา
- วิ่งสวมกระสอบ
- เดินกะลา
- ลิงชิงหาง
- ตะปับไกล
- วิ่งเปี้ยว

- มอญซ่อนผ้า
- วิ่งเปี้ยว
- กระต่ายขาเดียว

L4H / 50 นาทีหลัง



THAILAND 10 FOR HEALTH

an exercise-based health education in school

Exercise for Health "E4H"
"กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ"

Lifestyle for Health "L4H"
6 **อ (ไม่) อ้วน**

เพื่อน (ตาย) ไม่ต้องการเป็นโรคที่มาด้วยความอ้วน

โรคอ้วน คือภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันมากเกินไป หรือมากกว่าระดับปกติ ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน เป็นผลจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่บริโภคกับการเผาผลาญพลังงาน หรืออาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น พันธุกรรม ความผิดปกติของฮอร์โมน เป็นต้น

ปัจจัยทำให้อ้วน 4 อ.

- อ อาหาร**
 - กินอาหารพลังงานสูง หวาน มัน เค็ม
 - กินอาหารในมื้อละวันไม่ครบ 5 หมู่
 - ไม่กินอาหารเช้า กินผักน้อย
- อ อารมณ์**
 - คิดลบ "ใช้เวลานานเกินไปในการลดน้ำหนัก"
 - ไม่มีสมาธิหรือตัดสินใจเลือกชนิดอาหาร ขมเขินกับอาหาร
- อ ออกกำลังกาย**
 - ไม่ออกกำลังกาย
 - พฤติกรรมเนือยนิ่ง
- อ อดนอน**
 - เพิ่มฮอร์โมนเกรลิน : กระตุ้นความหิว
 - เพิ่มฮอร์โมนเลปติน : รู้สึกไม่หิว
 - เพิ่มฮอร์โมนคอร์ติซอล : อยากอาหารหวานๆ หรือกินน้ำเค็มเพิ่มขึ้น

ตารางการจัดกิจกรรม:
การเรียนรู้สุขภาพดี/ การฝึกทักษะสุขภาพ

การเรียนรู้สุขภาพดี

1. ภาวะโภชนาการในเด็กที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน
2. ผลกระทบที่มีต่อเด็กที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน
3. การจัดการน้ำหนักของตนเอง (ควบคุมอาหาร เพิ่มออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พักผ่อนให้เพียงพอ)
4. การประเมินภาวะโภชนาการของตนเอง : ศีรษะอกรอ (Obesity Sign)
5. โรคอ้วน สาเหตุ และการประเมินความเสี่ยงของโรคอ้วน
6. สัญญาณบ่งบอกอันตรายจากโรคอ้วนและปัญหาสุขภาพ

การฝึกทักษะสุขภาพ

1. คำนวณพลังงานที่ได้รับต่อวันของตนเอง
2. จับตาระวัง

เครื่องมือและอุปกรณ์

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต อายุ 6-18 ปี

แบบบันทึกอาหาร

อาหารว่างในสถานศึกษาสำหรับนักเรียนและผู้ปกครอง

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี "เพื่อน (ตาย)"

E4H / 50 นาทีแรก

7

ฝึกกิจกรรมเน้นกระโดด 20 นาที

- กระโดดบันไดลิง
- กระโดดเชือก
- กระโดดตบ
- ตาราง 9 ช่อง

- หน้าหลัง
- ตั้งแถวโดดตาม
- โดด 90 180

L4H / 50 นาทีหลัง

THAILAND 10 FOR HEALTH

an exercise-based health education in school

นาย อังคารลาภย์ (โจ) วัชรกุลธนาภิบาลไทย

Exercise for Health "E4H"

"กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ"

Lifestyle for Health "L4H"

7 **อ**ันตราย 1 สารและสิ่งอันตราย

เพื่อน (ตาย) ไม่ต้องการรับสารอันตรายเข้าร่างกาย

อันตรายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย → แอลกอฮอล์ถูกเปลี่ยนเป็นพิษ → แอลกอฮอล์เข้าสู่ตับ → แอลกอฮอล์เข้าสู่สมอง → แอลกอฮอล์เข้าสู่หัวใจ

เมื่อร่างกายนำเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหาร และเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้อาการระคายเคืองและอาจเป็นอันตรายได้ 5 นาทีหลังจากดื่ม จากนั้นจะเข้าสู่สมองและอาจเป็นอันตรายได้ 10 - 30 นาทีต่อมา

อันตรายจากยาเสพติด

ยาเสพติด แบ่งเป็น 4 ประเภท	การคิดยาเสพติด มีลักษณะ	ผลกระทบของการใช้ยาเสพติด
1. กัญชา	1. มีอาการเมา	1. เสียสุขภาพ จิตใจไม่มั่นคง
2. ยาเสพติด	2. มีอาการเมา	2. เสียสุขภาพ จิตใจไม่มั่นคง
3. ยาเสพติด	3. มีอาการเมา	3. เสียสุขภาพ จิตใจไม่มั่นคง
4. ยาเสพติด	4. มีอาการเมา	4. เสียสุขภาพ จิตใจไม่มั่นคง

สารอันตรายปนเปื้อนในอาหาร

น้ำดื่มใช้ซ้ำ สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน สารปนเปื้อน

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี "เพื่อน (ตาย)"

E4H / 50 นาทีแรก

8

ฝึกกิจกรรมความแม่นยำ 20 นาที

- ฟุตบอลลูกโป่ง
- วอลเลย์บอลลูกโป่ง
- เทเบิลเทนนิสลูกโป่ง

L4H / 50 นาทีหลัง



The poster for "THAILAND 10 FOR HEALTH" features a central image of a male athlete in a Thai national sports uniform holding a gold medal. The text "THAILAND 10 FOR HEALTH" is prominently displayed in white on a dark red background, with the subtitle "an exercise-based health education in school" below it. Logos for various Thai government departments and the "10 FOR HEALTH" logo are at the top. Below the athlete's photo, the text "ร้อยเอก ปรเมียร เก้าแก้ว (พี่ชาย) นักกีฬาเหรียญทองกีฬานานาชาติ" is visible. The poster highlights two main programs: "Exercise for Health 'E4H'" with the slogan "กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ" and "Lifestyle for Health 'L4H'". A large blue number "8" is placed between the two program names. Below this, the text "อ. อนุตรราย 2 พฤติกรรมเสี่ยง" is written in large blue letters, followed by "เพื่อน (ตาย) ไม่ต้องการเสี่ยง ด้วยกิจกรรมอันตราย" in white. The bottom section of the poster is a colorful infographic divided into several panels. These panels include: "โรคเบาหวาน" (Diabetes) with a cartoon character and statistics; "โรคหลอดเลือดหัวใจ" (Heart Disease) with a diagram of the heart; "อาการ" (Symptoms) with icons for various health issues; "ปัจจัยเสี่ยง" (Risk Factors) with icons for lifestyle factors; "สัญญาณเตือนภัย" (Warning Signs) with icons for symptoms; "บริการ" (Services) with icons for medical services; "มาตรการ" (Measures) with icons for safety measures; and "อนามัยสิ่งแวดล้อม" (Environmental Health) with icons for environmental factors. The infographic also mentions "TSY Thailand Safe Youth Program" and "มาตรการ ควบคุมป้องกันโรคระบาด On-Site ในสถานการณ COVID-19". At the bottom of the infographic, it says "คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี 'เพื่อน (ตาย)'" (Thais will be healthy with the theory 'เพื่อน (ตาย)').

- เต็มประกอบเพลง
- เต็มแอโรบิก

9

- เคลื่อนที่ตามจังหวะ

THAILAND 10 FOR HEALTH

an exercise-based health education in school

เบญจมาภรณ์ คองทูล (ไก่)
นักกีฬายาวน้ำทีมชาติไทย

Exercise for Health “E4H”

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ”

Lifestyle for Health “L4H”

๑ อารมณ์

เพื่อน (ตาย) ต้องการอารมณ์ดี จะได้มีความสุขด้วย

The collage consists of five educational posters for SKT (Smoking Knowledge Test) for 9th grade students. The posters are titled 'SKT 1', 'SKT 2', 'SKT 3', 'SKT 4', and 'SKT 5'. Each poster contains text in Thai, illustrations of people, and diagrams related to smoking and health. The background is a light blue grid pattern.

- SKT 1:** Focuses on the definition of smoking and its health effects. It includes a diagram of a person smoking and a list of health problems caused by smoking.
- SKT 2:** Focuses on the types of smoking and the health effects of different types of cigarettes. It includes a diagram of a person smoking and a list of health problems caused by smoking.
- SKT 3:** Focuses on the health effects of smoking and the importance of quitting smoking. It includes a diagram of a person smoking and a list of health problems caused by smoking.
- SKT 4:** Focuses on the health effects of smoking and the importance of quitting smoking. It includes a diagram of a person smoking and a list of health problems caused by smoking.
- SKT 5:** Focuses on the health effects of smoking and the importance of quitting smoking. It includes a diagram of a person smoking and a list of health problems caused by smoking.

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี “เพื่อน (ตาย)”

E4H / 50 นาทีแรก

10

ฝึกกีฬาต่างๆ

20 นาที

- วอลเลย์บอล
- ฟุตบอล
- บาสเกตบอล

- เลี้ยงบอล
- รับส่ง

L4H / 50 นาทีหลัง



The poster is titled "THAILAND 10 FOR HEALTH" and describes it as "an exercise-based health education in school". It features a central image of a smiling woman in a white shirt, with the text "Exercise for Health 'E4H'" and "กีฬากีฬา เป็นยาวิเศษ" (Sports are a magic medicine). Below this, it says "Lifestyle for Health 'L4H'" and "อ อ اسا" (A A S A). The poster also includes the slogan "จิตอาสา ทำความดี ด้วยหัวใจ" (Volunteer, do good with heart) and "ส่งผลให้ 'เพื่อน(ตาย)' สุขสบายด้วย" (Resulting in 'friend(death)' being happy and comfortable). It lists two main goals: 1. Self-improvement and 2. Community service. The poster also features a section for "กิจกรรมจิตอาสา" (Volunteer Activities) with four sub-sections: "กิจกรรมพัฒนาโรงเรียน" (School Development Activity), "กิจกรรมภาวะผู้นำ" (Leadership Activity), "กิจกรรมคุณธรรม มีวินัย" (Character and Discipline Activity), and "กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ" (Health Promotion Activity). At the bottom, there are three cartoon characters: a boy and a girl, a boy and a girl, and a boy and a girl, with the text "คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี 'เพื่อน (ตาย)'" (Thai people will be healthy with the theory of 'friend(death)').

THAILAND 10 FOR HEALTH
an exercise-based health education in school

Exercise for Health "E4H"
"กีฬากีฬา เป็นยาวิเศษ"
Lifestyle for Health "L4H"

10 อ อ اسا

"จิตอาสา ทำความดี ด้วยหัวใจ" ส่งผลให้ "เพื่อน(ตาย)" สุขสบายด้วย

อ อ اسا ทำความดีด้วยหัวใจ บอกต่อแนวปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี 10 ประการ แก่บุคคลที่ใกล้ชิดเพื่อสุขภาพแข็งแรงและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

จิตอาสาดีอย่างไร

ดี 1 ต่อตนเอง เกิดทักษะการเข้าร่วมสังคม ส่งเสริมภาวะผู้นำ รู้จักตัวเองมากขึ้น ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายที่ดี และมีความสุขมากขึ้นจากการเป็นผู้ให้

ดี 2 ต่อส่วนรวม ส่งเสริมการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้รับมีคุณภาพชีวิตที่ดี

กิจกรรมจิตอาสา

กิจกรรมพัฒนาโรงเรียน กิจกรรมภาวะผู้นำ กิจกรรมคุณธรรม มีวินัย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผู้ฝึกสอนนักเรียน
นักเรียนอาสาสมัคร
อาสาสมัครโรงเรียน 2 คน

อ. อ. อ. อ.
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ
และชีวิตที่ดีขึ้น

อ. อ. อ. อ.
ผู้รับอาสาสมัครสุขภาพ
(HEALTH HERO)

คนไทยจะสุขภาพดี ด้วยทฤษฎี "เพื่อน (ตาย)"

[illegible]

คนไทยจะมีสุขภาพดี
หากหันมาใช้ทฤษฎี
“เพื่อน(ตาย)”



1 **อ อาหาร**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการมีอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน



2 **อ (ไม่) อดนอน**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการนอนพักผ่อนให้เพียงพอ



3 **อ ออกกำลังกาย**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



4 **อ เช็กอัพ**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการมีตรวจสุขภาพเป็นประจำ



5 **อ (ดีด) อาวุธ**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการมีอาวุธป้องกันตัว



6 **อ (ไม่) อ้วน**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม



7 **อ อันตราย 1**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการไม่สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์



8 **อ อันตราย 2**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการไม่เล่นกีฬาที่เสี่ยงอันตราย



9 **อ อารมณ์**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการมีอารมณ์ดี ไม่เครียด



10 **อ อาสา**
เพื่อน (ตาย) ด้วยการมีจิตอาสา ช่วยเหลือผู้อื่น

10 วิถีทาง
การดำเนินชีวิต
(Lifestyles) 10 อ
เพื่อ “เพื่อน(ตาย)”

ชุดโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ

ได้รับความร่วมมือจากบุคคลที่มีชื่อเสียงในวงการกีฬา
เป็นทูตของโครงการฯ ในการสื่อสาร ประชาสัมพันธ์



เล่นกับพวกเขา (แมนฯ จิตติ) ทั้ง (จอห์น) สโตนส์, (รูเบน) ดิอาส, (ฟิล) โฟเดน, (เควิน) เดอ บรอยน์ ที่มีโปรเจกต์กีฬาที่ดีที่สุดในโลกฟุตบอลคนนี้และเป็นที่ที่ผมคิดว่าผมจะทำผลงานได้ดีที่สุด” อาแลนซ์เปิดใจ

“เดอะ เทเลกราฟ” สื่อชื่อดังของอังกฤษรายงานว่า ฟิล โฟเดน กองกลางทีมชาติอังกฤษได้ตกลงเบื้องต้นกับแมนฯ ซิตี้ ได้เป็นที่ยอมรับเรื่องข้อสัญญาฉบับใหม่ โดยจะเซ็นสัญญานถึงปี 2028 และรับค่าเหนื่อยสูงถึง 250,000 ปอนด์ (ประมาณ 10.4 ล้านบาท) ต่อสัปดาห์.

โปรโมทโครงการ นาวาอากาศเอก (พิเศษ) นพ.ไพศาล จันทรพิทักษ์ผู้ประสานงานโครงการ “THAILAND 10 FOR HEALTH” มอบโปสเตอร์ และเสื้อ ให้กับ “นาคมน เป็ง” นาวพลพรณ์ อำชา ผู้จัดการทีมฟุตบอลทีมชาติไทย ที่ช่วยโปรโมทโครงการฯ ที่สนามกีฬาเชียงใหม่ 700 ปี เชียงใหม่.



กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน 10 อ / 10 สัปดาห์

- Pre-Post test
 - ประเมินการเจริญเติบโต (ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง) นักเรียนเป้าหมาย
 - ทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนเป้าหมายตามเกณฑ์กรมพลศึกษา
- บันทึกตามระบบ **ก่อนและหลังดำเนินโครงการจนเสร็จสิ้น** ผ่านระบบ
- เพื่อเสนอหน่วยดำเนินการโครงการ (กรมอนามัย)



คู่มือและเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทาง
กายเด็ก เยาวชน ประชาชน

<https://www.youtube.com/embed/fzXrpGFixxg>



แนวทางการวัดผล

ผลลัพธ์ระยะสั้น

ลำดับ	ชื่อตัวชี้วัด	แนวทางการวัดผล
1	นักเรียนเป็นจิตอาสาสุขภาพเป็นแกนนำสุขภาพ ทำหน้าที่จิตอาสา จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) (เป้าหมาย 1,000 คน)	โรงเรียนรายงาน ผ่าน Google Form
2	นักเรียนเป้าหมายเข้าร่วมโครงการฯ (เป้าหมาย 10,000 คน)	



แนวทางการวัดผล

ผลลัพธ์ระยะกลาง

ลำดับ	ชื่อตัวชี้วัด	เกณฑ์	แนวทางการวัดผล
1	นักเรียนมีภาวะเตี้ย (ไม่เกินร้อยละ 5)	เกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 5-19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563	โรงเรียนรายงาน ผ่าน Google Form
2	นักเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน (ไม่เกินร้อยละ 10)		
3	นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ระดับดีขึ้นไป (ร้อยละ 80)	เกณฑ์ทดสอบ สมรรถภาพทางกาย กรมพลศึกษา พ.ศ. 2562	

แนวทางการวัดผล : ภาวะการเจริญเติบโต

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง
การเจริญเติบโตเด็ก 6-19 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ
เด็กอายุ 6 - 19 ปี ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เพศชาย

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ
เด็กอายุ 6 - 19 ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เพศชาย



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ
เด็กอายุ 6 - 19 ปี ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เพศหญิง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ
เด็กอายุ 6 - 19 ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เพศหญิง



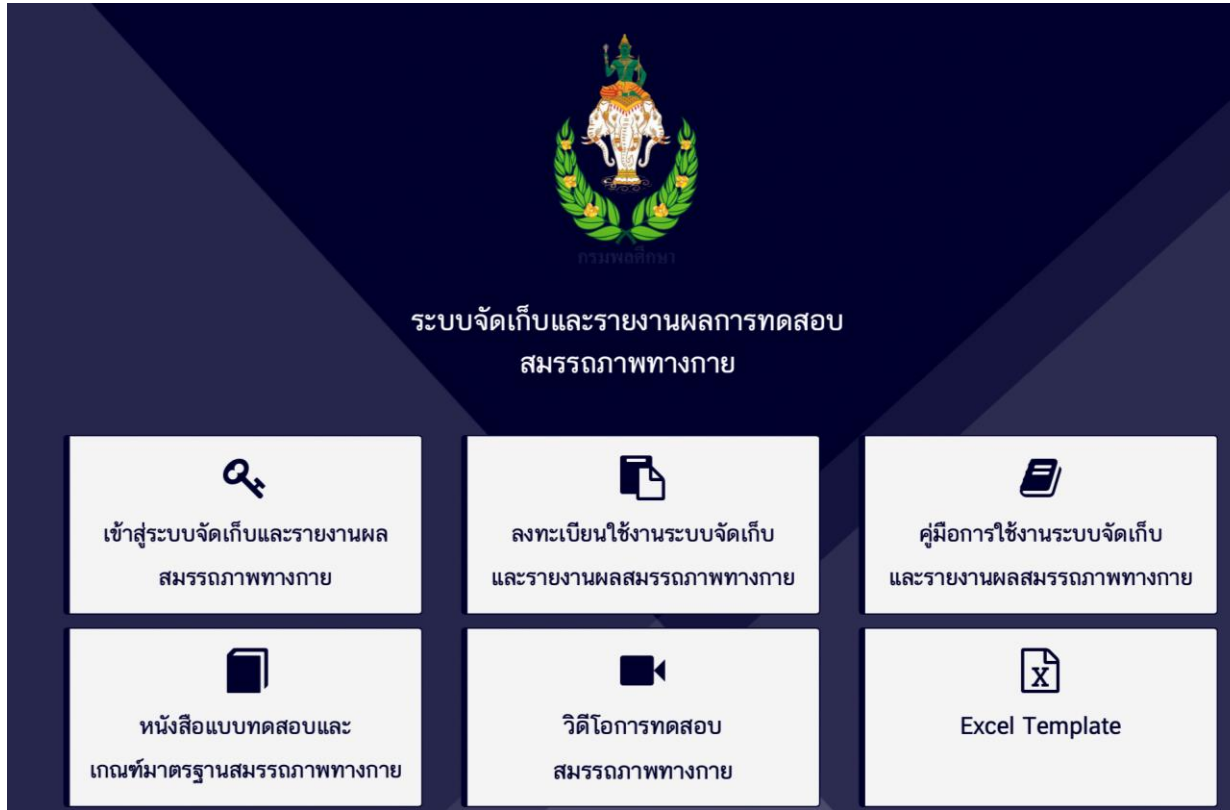
[สำนักโภชนาการ กรมอนามัย](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/kidgraph)

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/kidgraph>

[KidDiary](https://school.kiddiary.in.th/login)

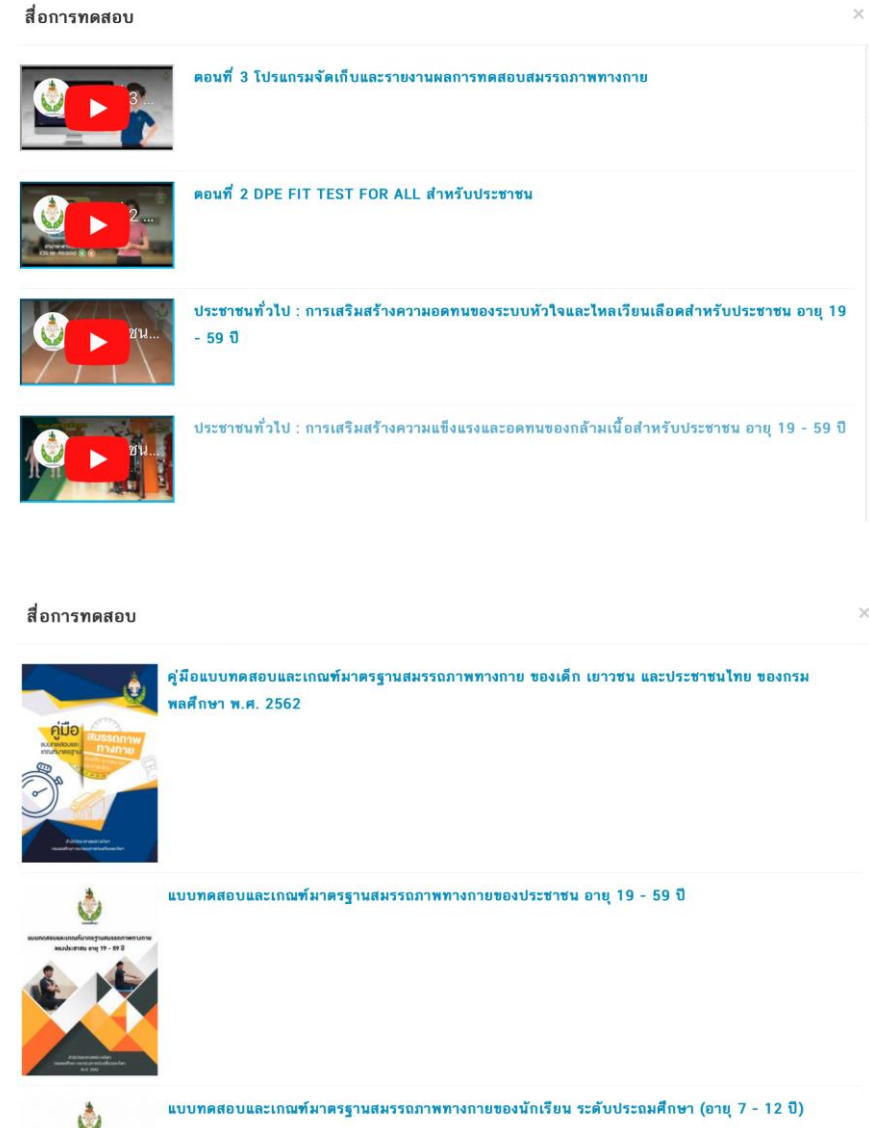
<https://school.kiddiary.in.th/login>

แนวทางการวัดผล : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย



กรมพลศึกษา

<https://sportsci.dpe.go.th/pages/index/>



แนวทางการวัดผล

ผลลัพธ์ระยะยาว

ลำดับ	ชื่อตัวชี้วัด	เกณฑ์	แนวทางการวัดผล
1	นักเรียนสูงดีสมส่วน (ไม่น้อยกว่าร้อยละ 57)	เกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 5-19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563	โรงเรียนรายงาน ผ่าน Google Form

หมายเหตุ กำหนดการติดตามเยี่ยมเสริมพลังโรงเรียนเป้าหมาย
โดย ศูนย์อนามัยที่ 1 -12 , สสม. ตามวันที่กำหนด / ส่วนกลางสุ่มเยี่ยม

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

NHIT จากศูนย์อนามัย
และ ครู FIFA ในพื้นที่



กรมอนามัย



คุณปนัดดา จั่นผ่อง Tel. 02 590 4490

คุณคัทลียา โสดาปัดชา Tel. 02 590 4416

คุณศิริลักษณ์ เชี่ยวชาญ Tel. 02 590 4494

คุณเมทินี ชาทิขำนิ Tel. 02 590 4421



schoolhealthgroup2022@gmail.com

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ทรงมีพระกรุณาธิคุณ พระราชทานความสุจริตใจ ๒๕๐๒ ดังนี้
“ส.ส. ๒๕๐๒
สวัสดี สุขสันต์ สู่ปีใหม่
ด้วยการบำรุงรักษาสุขภาพอนามัย
ด้วยร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่สดใสเข้มแข็ง
ด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ”

ปญฺชนกฉิมชกรมสํ เรกัชราม สํ คานฺตฺวิง

THAILAND 10 FOR HEALTH
an exercise-based health education in school
สุขภาพดีด้วยทฤษฎี “เพื่อน (ตาย)” ด้วยหลัก 10 อ

บทเรียน 10 อ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH