



กรมอนามัย
สำนักส่งเสริมสุขภาพ



เรื่องเล่า

โครงการสุขภาพนักเรียน
ประจำปี 2568



กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

คำนำ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดำเนินกิจกรรมโครงการสุขภาพนักเรียน ปี 2568 มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งให้นักเรียนได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์ ทักษะด้านการดูแลสุขภาพที่ดี ตลอดจนการพัฒนาด้านสติปัญญา เพื่อให้พร้อมต่อการเรียนรู้สู่การเป็นประชากรที่มีคุณภาพในศตวรรษที่ 21 โดยความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสถานศึกษา ร่วมมือกันผลักดันให้เกิดการบูรณาการและพัฒนางานด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ได้มีการรวบรวม และคัดเลือกผลงานเชิงนวัตกรรมโครงการสุขภาพนักเรียนปี 2568 ในระดับเขตสุขภาพโดยศูนย์อนามัยที่ 1- 12 จำนวน 12 ผลงาน

กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลงานเชิงนวัตกรรมโครงการสุขภาพนักเรียนฉบับนี้ จะเป็นต้นแบบให้เกิดการพัฒนาวัตกรรมการด้านสุขภาพในการส่งเสริมให้เกิดความรู้ ทักษะ รวมถึงการปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพและการสร้างสภาพแวดล้อม ในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนา ทักษะชีวิต สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ นักเรียน ครอบครัวและชุมชน ต่อไป

กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



สารบัญ



เรื่อง

หน้า

คำนำ

เด็กลานนา รุ่นดี สดใส ใส่ใจสุขภาพ ปี 2567

1

โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปึงเมือง

ห่างไกลโรค ด้วย 1 สมอง 2 มือ

2

โรงเรียนบ้านหนองย่างทอย

แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 ด้าน ในผู้บริโภครกลุ่มเสี่ยงโรค NCDs

3

โดยการใช้ตัวแบบ(Modeling) ร่วมกับนวัตกรรม Web-app

CANVA Can We Eat X Line Bot Chat

โรงเรียนพิจิตรพิทยาคม

NCDs เท่ากับ 0 เพียงแค่คุณ No Sugar

4

โรงเรียนสามัคคีวิทยา (เขื่อนขันธ์กาบแก้วบัวบาน)

เกมรู้...สู้โรค

5

โรงเรียนเขาดินวิทยาการ

อสม.น้อย ห่วงใย ใช้ 5 กิจกรรม ป้องกันและลดการเกิดNCDs

6

โรงเรียนบ้านเกาะไม้แหลม (สงกรานต์นันทนาประชาสรรค์)



สารบัญ (ต่อ)



เรื่อง

หน้า

ปลอดภัยปลอดภัยไปกับ 3 ป. @ วังแสง

7

โรงเรียนบ้านวังแสง

6 ก้าวเปลี่ยนชีวิต พิชิตฮ้วน สมส่วน สมวัย

8

โรงเรียนบ้านดอนกลาง

Meals for health อาหารดี สุขภาพดี ห่างไกล NCDs

9

โรงเรียนบ้านเพชรประชาสามัคคี

ลดพุง ป้องกันการเกิดโรคด้วยการเดินบาสโลบ

10

โรงเรียนเทศบาล ๒ นหนองบัว

ยางยืด เหยียดยืดเพื่อความแข็งแรง

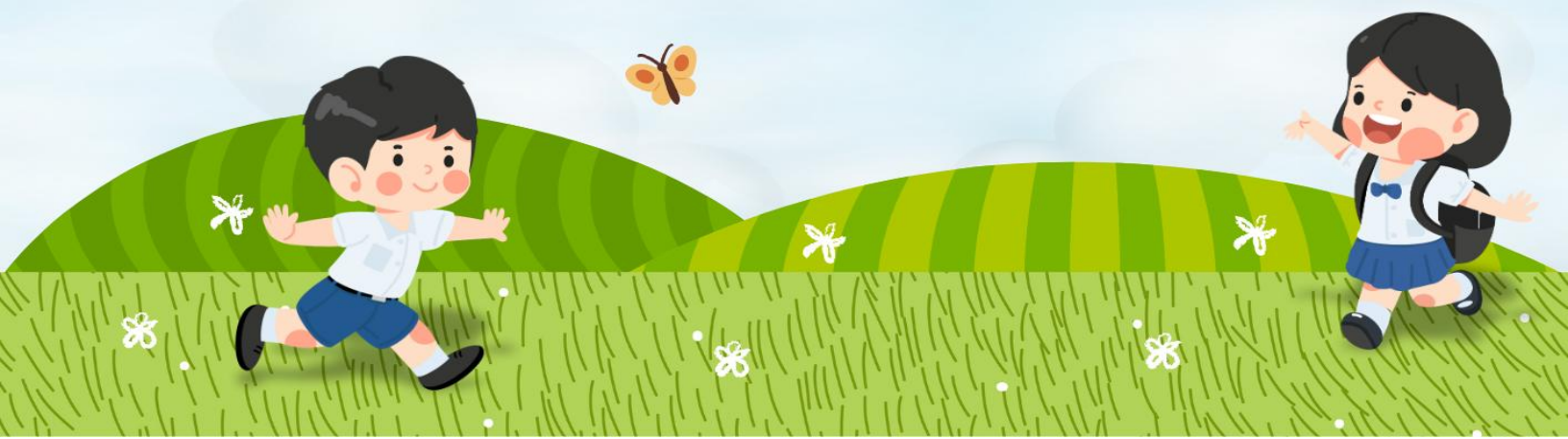
11

โรงเรียนบางไม้แก้วประชาสามัคคี

Fit for Life: ขยับกายสบายชีวี สร้างสุขภาพที่ดีให้ตัวเรา

12

โรงเรียนบ้านวังหลาม



เขตสุขภาพที่ 1

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปึงเมือง

จังหวัด เชียงใหม่ สังกัด สำนักงานการศึกษา เทศบาลนครเชียงใหม่

เรื่อง เด็กล้าหนา นุ่นดี สดใส ใส่ใจสุขภาพ ปี 2567

ผู้บริหารโรงเรียน นางเบญจรัตน์ ธนเศรษฐ์สาคร ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. นางกาญจนา โพธิ์ลักษณะ 2. นายวชิระ ไพยารมณ

3. นางสาวรินรดา ฤๅลุมชัย

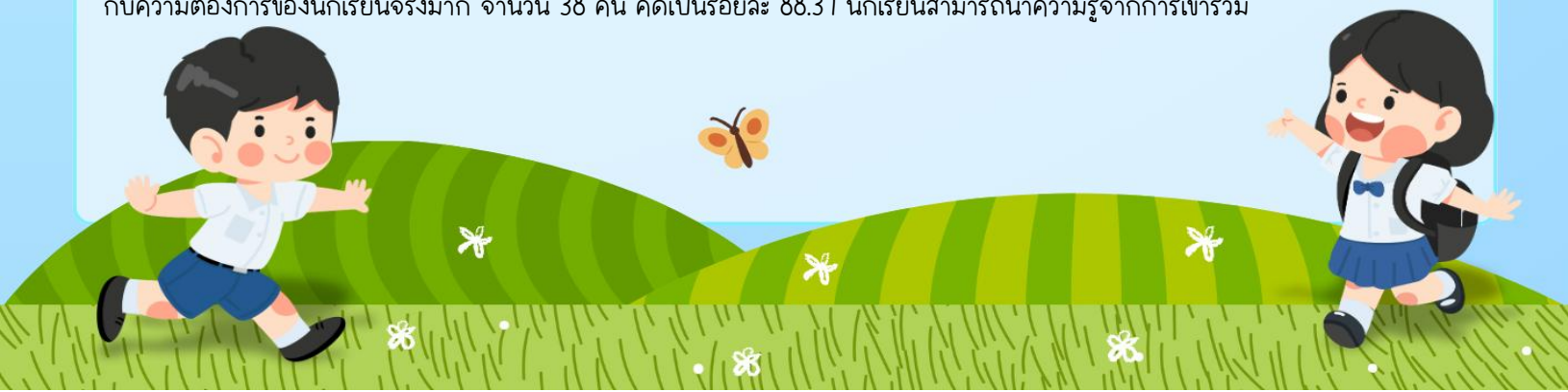
ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงทับทิม คำป้อ 2. เด็กชายจันทร์ทอง ยอดทอง

3. เด็กหญิงน้ำทิพย์ มาโน

บทคัดย่อ

จากการทำโครงการเด็กล้าหนานุ่นดี สดใส ใส่ใจสุขภาพ ปี 2567 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปึงเมืองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเริ่มอ้วนและอ้วนในระดับชั้น ป.4 - ม.3 ได้รับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพเพื่อให้เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเริ่มอ้วนและอ้วนในระดับชั้น ป.4 - ม.3 ลดลงและเพื่อศึกษาวิเคราะห์นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการโครงการเด็กล้าหนานุ่นดี สดใส ใส่ใจสุขภาพ ปี 2567 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปึงเมืองโดยมีประชากรคือนักเรียนระดับชั้นป.4 - ม.3 ที่มีภาวะโภชนาการอ้วน เริ่มอ้วน ปีการศึกษา 2567 และกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นป.4 - ม.3 ที่มีภาวะโภชนาการอ้วน เริ่มอ้วนจำนวน 43 คน มีการเก็บข้อมูลระหว่างเดือน พ.ค. 67 - ก.ค. 67 โดยมีกระบวนการดังนี้ ขึ้นวางแผน (Plan) ขึ้นดำเนินการ (Do) จัดกิจกรรมตามโครงการเด็กล้าหนานุ่นดี สดใส ใส่ใจสุขภาพ ปี 2567 ตามแผน 8 สัปดาห์ที่กำหนดไว้ขึ้นกำกับติดตาม (Check) ประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการและรายงานผลการจัดกิจกรรมขึ้นนำข้อมูลไปใช้ (Action) วิเคราะห์ รายงานผล สรุปปัญหา ข้อเสนอแนะในการจัดโครงการและนำไปพัฒนา เสนอแนวทางร่วมกันแก้ไขปัญหาดต่อไป

ผลการดำเนินงานได้ดังนี้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ 3-Self โครงการเด็กล้าหนานุ่นดี สดใส ใส่ใจสุขภาพ ปี 67 ก่อนและหลังในการจัดกิจกรรมการรับรู้ความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองโดยที่ฉันมั่นใจว่า ฉัน...ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏกับฉันก่อนทำกิจกรรมจริงมาก (4) นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพ 3-Self เพิ่มขึ้นหลังทำกิจกรรมฯ จำนวน 17 ข้อ มีระดับความเป็นจริงที่ปรากฏกับฉันก่อนทำกิจกรรมจริงมาก (4) นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพ 3-Self จริงมาก (4) เพิ่มขึ้นหลังทำกิจกรรม จำนวน 16 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 94.11 นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเริ่มอ้วนและอ้วนในระดับชั้นป.4 - ม.3 ลดลง จำนวนนักเรียนทั้งหมด 43 คน นักเรียนที่น้ำหนักลดลง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 นักเรียนที่น้ำหนักเท่าเดิม 9 คน คิดเป็นร้อยละ 20.9 และนักเรียนที่น้ำหนักเพิ่มขึ้น 11 คน คิดเป็นร้อยละ 25.6 ในการทำโครงการนี้ก็มีนักเรียนที่น้ำหนักตัวเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้นความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการโครงการเด็กล้าหนานุ่นดี สดใส ใส่ใจสุขภาพ ปี 2567 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปึงเมืองจำนวนนักเรียนทั้งหมด 43 คน นักเรียนมีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมจริงมาก จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 93.02 ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับคื้ค่ากับเวลาที่เสียไปในการเข้าร่วมกิจกรรมจริงมาก จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 93.02 นักเรียนพอใจในสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ในการจัดกิจกรรมจริงมาก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 90.69 เจ้าหน้าที่ประจำโปรแกรมฯ ดูแลเอาใจใส่และให้คำแนะนำแก่นักเรียนเป็นอย่างดี,นักเรียนได้รับความรู้และทักษะด้านการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนและนักเรียนได้รับความรู้และทักษะด้านการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนจริงมาก จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 88.37 นักเรียนสามารถนำความรู้จากการเข้าร่วม



เขตสุขภาพที่ 2

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนบ้านหนองย่างทอย

จังหวัด เพชรบูรณ์ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 3

เรื่อง นางไกลโรด ด้วย 1 สมอง 2 มือ

ผู้บริหารโรงเรียน นางสาวธรรลักษณ์ ศรีสุข ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. นายนพชาติ พานิชชอบ 2. นายศิวักร โฉมช่วย

ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงฟ้ารุ่ง ทำช้าง 2. เด็กหญิงภัทรวดี พรมตา

3. เด็กชายธนกร พรมตา

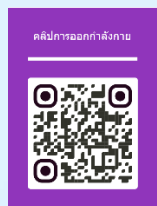
บทคัดย่อ

การดำเนินงานมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองย่างทอย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในปีการศึกษา 2567 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน/โรคอ้วน และเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ซึ่งโครงการนี้จัดเป็นโครงการกึ่งทดลอง โดยการนำสื่อที่ให้ความรู้ ได้แก่ VDO จำนวน 1 เรื่อง สื่อที่เป็นบอร์ดความรู้ จำนวน 4 เรื่อง และทำการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนทุกคนในโรงเรียนบ้านหนองย่างทอย 1 เพลง และทำออกกำลังกายที่เป็นแบบแอโรบิกซึ่ง สำหรับนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าค่าปกติ 1 เพลง ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 20 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีคะแนนความรู้หลังจากที่ได้รับความรู้เฉลี่ยอยู่ในระดับดี ทั้งหมด 3 หัวข้อการประเมิน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน/โรคอ้วน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนความรู้เกี่ยวกับการรับรู้ภาวะน้ำหนักเกิน/โรคอ้วน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ต้องแก้ไข แต่คะแนนทุกหัวข้อการประเมินสูงขึ้นจากตอนเริ่มต้นทุกหัวข้อการประเมิน ส่วนค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของนักเรียนดีขึ้นสามารถอยู่ในระดับปกติได้มากขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนให้ความรู้และการออกกำลังกาย



คลิปนำเสนอ
Scan Me



โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนพิจิตรพิทยาคม

จังหวัด พิจิตร สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิจิตร

เรื่อง แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 ด้าน ในผู้บริโภคกลุ่มเสี่ยงโรค NCDs โดยการใช้
ตัวแบบ (Modeling) ร่วมกับนวัตกรรม Web-app CANVA Can We Eat X Line Bot Chat

ผู้บริหารโรงเรียน 1.นายภิญโญ ขาวพราย ผู้อำนวยการสถานศึกษา

2.นายเวิร์ส เกษสุวรรณ รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1.นายธนวรรธน์ ทรัพย์ประเสริฐ 2.นางคิติกพร นามณี

3.นายณัฐพล สวัสดิ์เอื้อ

ผู้จัดทำ 1.นายณัฐดนัย แฉมพยัคฆ์ 2.นายธนภฤติ แสงวีโรจน์

3.นางสาวสุภาคศร ร่มลมูล 4.นายสิริดนัย มั่นตะสุตร

5.นางสาวปวรวรรณ สอนราช 6.นางสาวสุธีภาณัจ พินโต

บทคัดย่อ

กลุ่มนักเรียนส่งเสริมสุขภาพจัดกิจกรรมออกแบบโปรแกรมสุขภาพ มุ่งหาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 ด้าน ในผู้บริโภคกลุ่มเสี่ยงโรค NCDs โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) ร่วมกับนวัตกรรม Web-app CANVA Can We Eat X Line Bot Chat ในรูปแบบของโครงการส่งเสริมสุขภาพ และจัดทำนวัตกรรมปฏิบัติการที่เข้าถึงได้ง่าย โดยมีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาระดับความรู้เรื่องรายการอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้บริโภคในกลุ่มเสี่ยงโรค NCDs เฉพาะกรณี โรคเบาหวาน และโรคไตวายเรื้อรัง (2.) เพื่อศึกษาแนวทางการเลือกบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพ เฉพาะกรณี มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง หรือพบความผิดปกติเกี่ยวกับการขาดสารอาหารประเภทวิตามิน (3.) เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพภายในสถานศึกษา (4.) เพื่อกำหนดแนวทางการเลือกบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพ และเผยแพร่ผลงาน โดยใช้เว็บแอป CANVA : Can We Eat with Line Bot Chat (5.) เพื่อแก้ปัญหาขาดทักษะการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารป้องกันโรค NCDs ร่วมกับแอปพลิเคชัน Line Bot Chat : Helper Healthy PPS

จากการศึกษาพบว่า ระดับการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพ ภายในสถานศึกษา โดยภาพรวม ผ่านเกณฑ์ทั้งก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมร้อยละ 100 โดยพบว่า หลังการใช้นวัตกรรมมีพฤติกรรมที่เหมาะสมสูง (มากกว่าร้อยละ 70) อยู่ในระดับดีเยี่ยม (92.44) กล่าวคือ พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพ ก่อนและหลังใช้นวัตกรรมแตกต่างกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายกลุ่ม หลังการใช้นวัตกรรม มี 5 ระดับขึ้น ที่พฤติกรรมเหมาะสมขึ้นสูงกว่า ร้อยละ 70 และอยู่ในระดับดีขึ้นไป ทั้งนี้ อาจจะเนื่องมาจาก นวัตกรรมดังกล่าวเข้าถึงได้ง่าย เหมาะสมกับช่วงวัย และประยุกต์ใช้เหตุการณ์ใกล้ตัวของกลุ่มที่เลือกแก้ไขปัญหาสุขภาพ ประกอบกับการศึกษาค้นคว้าสอบถามข้อมูล และประสบการณ์จากผู้เชี่ยวชาญในท้องที่จึงประสบผลสำเร็จ และมีแนวทางการแก้ไขปัญหาค่อนข้างสอดคล้องกัน โดยพบว่า หลังการใช้นวัตกรรม มี 5 ระดับขึ้น ที่พฤติกรรมเหมาะสมขึ้นสูงกว่าร้อยละ 70 ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 92.44 และอยู่ในระดับดีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับสิรินทร์ สิริกานต์กุล (2561) ผลการประเมินระดับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ หลังจากพัฒนาองค์ความรู้ผ่านเทคโนโลยีแอปพลิเคชัน พบว่า ด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความถูกต้อง และด้านการใช้ประโยชน์อยู่ในระดับมากทุกด้าน

คลิปนำเสนอ
Scan Me



เขตสุขภาพที่ 4

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนสามัคคีวิทยา (เขื่อนลือชัย) (เขื่อนลือชัย)

จังหวัด นนทบุรี สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2

เรื่อง NCDs เท่ากับ 0 เพียงแค่คุณ No Sugar

ผู้บริหารโรงเรียน นางสาวพิมพ์พิชชา บุญสืบสันติ ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. นางสาวโยษิตา พึ่งบุญ

2. นายวิวัฒน์ โคสุด

ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงณัฐชา แสงทรัพย์

2. เด็กหญิงกัญจน์ โสภานุบุตร

3. เด็กหญิงอริสรา สุวรรบุตร



บทคัดย่อ

จากการทำโครงการ NCDs เท่ากับ 0 เพียงแค่คุณ No Sugar โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) กำลังเป็นปัญหาสุขภาพที่ทวีความรุนแรงขึ้น การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเกิดโรคเหล่านี้ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน ซึ่งสามารถป้องกันได้หากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร การลดน้ำตาลในอาหารหรือที่เรียกว่า "No Sugar" จึงเป็นแนวทางที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค NCDs และส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ การเลือกที่จะลดน้ำตาลไม่เพียงแต่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ แต่ยังเป็นการดูแลสุขภาพคุณภาพชีวิตในระยะยาว ดังนั้นการสร้างตระหนักรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคจึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดอัตราการเกิดโรค NCDs และสร้างสังคมที่มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

ดังนั้นการลดน้ำตาลในอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้ ผู้จัดทำโครงการได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นครู ผู้ปกครอง บุณชน มีส่วนช่วยในการแก้ปัญหา ดังกล่าว ส่งพลให้นักเรียนโรงเรียนสามัคคีวิทยา (เขื่อนลือชัย) และบุณชน ลดการบริโภคน้ำตาล และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลต่ำ ตระหนักถึงผลกระทบของการบริโภคน้ำตาลและพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว



คลิบนำเสนอ
Scan Me



เขตสุขภาพที่ 5

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนหาดันวิทยาการ

จังหวัด กาญจนบุรี สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 1

เรื่อง เกมรู้...สู้โรค

ผู้บริหารโรงเรียน นางสาววิไล กวางคีรี ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. นางศุภวรรณ ทักษิณ

2. นางสาววลีลา วิเศษสิงห์

ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงกัญญาพัชร เกตุแก้ว 2. เด็กหญิงสิริกัญญา ทองขาว

3. เด็กหญิงปิ่นมนัส สุขพัทธ์ 4. เด็กหญิงธันฐดา เรืองขันธ์

บทคัดย่อ

การเรียนรู้โดยใช้เกม เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว จดจำและเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ได้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น คณะผู้จัดทำโครงการมองเห็นความสำคัญของการเรียนรู้โดยใช้เกม และตระหนักว่าเกมจะทำให้เด็ก ๆ ในวัยเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้เป็นอย่างดี และส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยอย่างมากคณะผู้จัดทำโครงการจึงพัฒนาเกมรู้...สู้โรค ขึ้น เพื่อให้เป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสนับสนุนความรู้ความเข้าใจโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และลดปัญหาด้านสุขภาพที่เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

เกมรู้...สู้โรค เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านเกม หรือ Game-Based Learning (GBL) เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ใช้เกมเป็นเครื่องมือในการสอน ทำให้เกิดความรู้ ทักษะ และประสบการณ์เกี่ยวกับภาวะของโรค NCDs ผ่านการเล่นเกม การพัฒนาเกมรู้...สู้โรค เป็นกระบวนการสร้างเสริมสนับสนุนความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้แก่ผู้เล่นเกม และพัฒนาเกมได้ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ที่ส่งผลต่อการลดปัญหาด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผลการใช้เกมพบว่า เกมทำให้ผู้เล่นเกมจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค NCDs มากขึ้น ซึ่งการมีความรู้ความเข้าใจจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดปัญหาด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



เขตสุขภาพที่ 6

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนบ้านเกาะไม้แหลม (สงกรานต์นันทนาประชาสรรค์)

จังหวัด ชลบุรี สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1

เรื่อง อสม.น้อย ห่วงใย ใช้ 5 กิจกรรม ป้องกันและลดการเกิด NCDs

ผู้บริหารโรงเรียน นางสาวจันทิมา ศรีเมือง ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. ว่าที่ร้อยตรีหญิงพัชรจิราภรณ์ อนุญาหงษ์

2. นางสาวสวรินทร์ สุขสมาน

- ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงกมลชนก จันทร์สัด 2. เด็กหญิงวนิดา บุญเอก
3. เด็กหญิงเขมมิกา อุดทา 4. เด็กหญิงณัฐธินา นรมรัมย์
5. เด็กหญิงพิชญ์ แสงมาก

บทคัดย่อ

จากการดำเนินงานของ อสม.น้อยประจำโรงเรียนบ้านเกาะไม้แหลม (สงกรานต์นันทนาประชาสรรค์) อสม.น้อยได้ตรวจวัดความดันของผู้ปกครองพบว่า บางส่วนมีความดันสูง และบางส่วนเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และจากการสอบถามความรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับชั้นที่สามารถสื่อสารกับผู้ปกครองในเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พบว่า นักเรียนยังไม่มีความเข้าใจ จากข้อมูลดังกล่าว คณะผู้จัดทำได้ตระหนักถึงความสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดขึ้นกับผู้ปกครองและมีแนวโน้มจะเกิดกับนักเรียนต่อไปในอนาคต จึงได้ประชุมหารือ โดยได้รับความร่วมมือจาก อสม.ประจำหมู่บ้านมาร่วม และได้จัดทำโครงการ "อสม.น้อย ห่วงใย ใช้ 5 กิจกรรม ป้องกันและลดการเกิด NCDs" ขึ้นมา โดยมีกิจกรรมดังนี้ 1.กิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่อง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผ่านกิจกรรม "ความรู้อยู่ในอากาศ" ทุกวันพุธ 2.กิจกรรม "สารรักถึงผู้ปกครอง" เรื่อง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันและลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 3.กิจกรรม "ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค" โดยมีนักโภชนาการจากโรงพยาบาลบ้านบึง มาให้ความรู้แก่นักเรียน 4.กิจกรรม "ออกกำลังกายตอนเช้า" ทุกวัน 5.กิจกรรม "วัดเคลื่อนที่" เป็นการวัดความดันให้กับนักเรียน และผู้ปกครอง ที่มารับบุตรหลาน เพื่อหาความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โครงการ "อสม.น้อย ห่วงใย ใช้ 5 กิจกรรม ป้องกันและลดการเกิด NCDs" ผู้จัดทำได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นครูผู้ปกครอง อสม.ประจำหมู่บ้าน เจ้าที่โรงพยาบาลบ้านบึง อบต.มาบไฟ รวมทั้งภาคีเครือข่ายภาคเอกชน ในการมีส่วนร่วมการดำเนินโครงการ ส่งผลให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีความรู้เรื่องการป้องกันและลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดีขึ้น สามารถนำไปขยายผลให้กับผู้ปกครองได้ นักเรียนและผู้ปกครองมีความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ดีขึ้น



คลิปปนำเสนอ
Scan Me



เขตสุขภาพที่ 7

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนบ้านวังแสง

จังหวัด มหาสารคาม สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1

เรื่อง ปลดโรคปลดภัยไปกับ 3 ป.@วังแสง

ผู้บริหารโรงเรียน นายเกียรติคุณ พุฒลา ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. นางกาญจนวรรณ ลามะใน

2. นางสาวพิมลพรรณ โพธา

ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงเพชรรัตน์ มาตวังแสง

2. เด็กหญิงสุรัสสร์ พันธุ์โยศรี

3. เด็กชายโศศักดิ์ พลสา

4. เด็กชายกิตติกร สามสี

5. เด็กชายภานุ วังหอม

6. เด็กหญิงวรรณภา ตะวัน

7. เด็กชายภควัฒน์ บัวพัน

8. เด็กหญิงณิศชน ทับพิมแสน

9. เด็กหญิงบุญญาพร สาไยยันต์

10. เด็กชายณัฐวัฒน์ รักภักดี

บทคัดย่อ

โรงเรียนบ้านวังแสงเป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2566 จากการประเมินภาวะเจริญเติบโตของนักเรียน 128 คน พบว่ามีนักเรียนที่มีภาวะสูงตีสมส่วน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 61.72 แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีภาวะอ้วนและพอมที่ต้องได้รับการแก้ไข นอกจากนี้ ยังพบว่าสมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อโรคไม่ติดต่อ-เรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยสาเหตุของปัญหามาจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการ การบริโภคอาหารและการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่ปลอดภัย การขาดการออกกำลังกาย และการขาด-ปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนและคนในชุมชน ดังนั้น เพื่อลดปัญหาดังกล่าว กลุ่มนักเรียนโครงการสุขภาพร่วมกับแกนนำ อบ.น้อย ได้จัดทำโครงการ "ปลดโรคปลดภัยไปกับ 3 ป.@วังแสง" เพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพเร่งด่วน 3 ด้าน ได้แก่ด้านการส่งเสริมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกต้องและปลอดภัย ด้านการลดการดื่มน้ำหวานที่ทำให้น้ำหนักเกินและเสี่ยงต่อโรคและด้านการลดจำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในครอบครัวและชุมชนผลการดำเนินงานในปีการศึกษา 2567 ผลการดำเนินงาน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมและเลือกบริโภคอาหารได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น มีภาวะเจริญเติบโตสูงตีสมส่วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 61.72 เป็นร้อยละ 70.45 มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนลดลง และผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรค NCDs มีพฤติกรรมบริโภคที่ดีขึ้น เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างปลอดภัยเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้สุขภาพของนักเรียนและคนในชุมชนมีแนวโน้มดีขึ้นอย่างชัดเจน



เขตสุขภาพที่ 8

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนบ้านดอนกลาง

จังหวัด นครพนม สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม เขต 1

เรื่อง 6 ก้าวเปลี่ยนชีวิต พิชิตอ้วน สมส่วน สมวัย

ผู้บริหารโรงเรียน นายพลภัทร โสมี ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1.นายพลภัทร โสมี

2.นางสุมาลี พิมพิชัย

3.นางสาวรัชสิยา ดาบพิมพ์ศรี

4.นางสาวศิริณี พรหมเมือง

5.นางสาววิรากร วังมหล่มอม

6.นางสาวปวีณา ลำจรรย์

7.นางสาววรารัตน์ ปุบุตรธา

8.นายณพสุล บ่อแก้ว

9.นายธณวัฒน์ แสงศรี

10.นางสาวสุภาภักดิ์ แสงพา

ผู้จัดทำ 1.เด็กชายพีรณัฐ รัตนาม

2.เด็กชายพีรณัฐ เพ้าหอม

3.เด็กชายทวิทรัพย์ เฮงศิริรัตน์

4.เด็กชายธีรภัทร แก้วสอนดี

5.เด็กหญิงธิดาพร ยศกลาง

6.เด็กหญิงสุวิญญา ทองอด

7.เด็กหญิงนราทิพย์ เกตุก้อน

8.เด็กชายสดานนท์ สิงห์ศิริ

9.เด็กชายภูภูมิ มูลเมือง

10.เด็กชายอดิสร คำแข็ง

บทคัดย่อ

จากการสำรวจพฤติกรรมนักเรียนมีปัญหาภาวะอ้วนพบว่าไม่ชอบออกกำลังกาย ไม่ชอบการเคลื่อนไหวร่างกาย มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ชอบกินขนมหวาน น้ำหวาน และน้ำอัดลม พวกเราคณะกรรมการนักเรียนจึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงได้ปรึกษาครูเพื่อจัดทำโครงการสุขภาพ โดยได้แนวคิดจากการไปเที่ยวงานวัดซึ่งมีกิจกรรมสนุกๆ ที่หลากหลายให้เราทำก็เลยนำมาปรึกษาครูที่ปรึกษาเพื่อทำโครงการสุขภาพเรื่อง " 6 ก้าวเปลี่ยนชีวิต พิชิตอ้วน สมส่วน สมวัย" นี้ขึ้น

จากสรุบนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 8 คนตอบแบบประเมินความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเด็กอายุ 6-15 ปี มีความพึงพอใจต่อโครงการ เรื่อง " 6 ก้าวเปลี่ยนชีวิต พิชิตอ้วน สมส่วน สมวัย." สรุปได้ดังนี้ เริ่มจากน้อยไปหามาก ดังนี้ 1.นักเรียนรับประทานขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม เสี่ยงให้เกิดโรคอ้วนและโรคเบาหวาน ความดันและหลอดเลือดได้ ร้อยละ 75 (ค่าเฉลี่ยที่4.5) 2.อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายสามารถหาได้ง่ายในชุมชนร้อยละ 75 (ค่าเฉลี่ยที่4.5) 3.นักเรียนได้รับความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายจากนักเรียนแกนนำ ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 4.นักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ชอบออกกำลังกาย มีพฤติกรรมอยู่เนือยนิ่ง ติดเกมส์ส่งผลต่อความอ้วน ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 5.การจัดกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที จะช่วยลดน้ำหนักเกินได้จริง ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 6.การจัดกิจกรรมทางกายส่งผลให้มีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินทำให้มีความสุข ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 7.นักเรียนคิดว่าคนเราควรมีกิจกรรมทางกาย (เคลื่อนไหวร่างกายวันหนึ่งไม่น้อยกว่า 60 นาที) ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 8.การจัดกิจกรรมทางกายช่วยให้ผู้ที่ไม่ชอบออกกำลังกายใช้แทนการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 9.การจัดกิจกรรมทางกายไม่ใช่เรื่องยุ่งยากทุกคนสามารถจัดเองได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 10. นักเรียนสามารถจัดกิจกรรมทางกายได้เองที่บ้าน ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 11.นักเรียนจะชักชวนคนในบ้านหรือเพื่อนๆ มาจัดกิจกรรมทางกายด้วยตนเองได้ ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) 12.นักเรียนมีความพึงพอใจในโครงการนี้ ร้อยละ 100 (ค่าเฉลี่ยที่5) ค่าเฉลี่ยรวม 49.2 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด



คลิปนำเสนอ
Scan Me



เขตสุขภาพที่ 9

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนบ้านเพชรประชาสามัคคี

จังหวัด บุรีรัมย์ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2

เรื่อง Meals for health อาหารดี สุขภาพดี ห่างไกล NCDs

ผู้บริหารโรงเรียน นางธัญนันท์ ศกุนตนาถ ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. นางสาวปริญนันท์ แก้วหอม

2. นางจิราพร ยายรัมย์

ผู้จัดทำ 1.เด็กหญิงวรรณรณพร เชิญบุญ

2.เด็กหญิงฐานิสรา ห่วงกลาง

3.เด็กชายชาญณรงค์ แกรบรัมย์

บทคัดย่อ

โรงเรียนบ้านเพชรประชาสามัคคีเป็นโรงเรียนขนาดกลาง มีคณะครูและบุคลากร 12 ราย นักเรียนระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 135 ราย สภาพชุมชนของนักเรียนมีความสงบสุข ผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกรรมและอาชีพรับจ้างทั่วไป อาศัยแบบครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุต้องดูแลเด็กเล็กแทนผู้เป็นพ่อแม่ จากการสำรวจพฤติกรรมของการรับประทานอาหารของเด็กในปี 2566 พบว่า เด็กนักเรียน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จำนวนร้อยละ 14.07 ไม่รับประทานผักร้อยละ 59.26 ไม่รับประทานผลไม้ร้อยละ 39.22 และทานอาหารหวาน เครื่องดื่มอัดลมรสหวานมากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 61.48 ถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหาร ส่งผลให้นักเรียนสูง ดี สมส่วน สมวัย ไม่เป็นไปเกณฑ์มาตรฐานมากถึงร้อยละ 30.37 นักเรียนเจริญเติบโตช้า สมอไม่พัฒนาหรือพัฒนาช้า มีอารมณ์ฉุนเฉียวและรุนแรง และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรค NCDs แม้ว่าปัจจุบันยังไม่มีนักเรียนที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs แต่หากยังไม่ได้รับการแก้ไขอาจส่งผลต่อสุขภาพที่ดีในอนาคตได้

คณะผู้จัดทำจึงเล็งเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ผ่านกิจกรรมโครงการ Meals for health อาหารดี สุขภาพดี ห่างไกล NCDs มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสุขภาพที่ดีของนักเรียนให้ห่างไกลโรค NCDs และเพื่อให้นักเรียนบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ที่ถูกหลักของโภชนาการ อย่างมีส่วนร่วม ระหว่างนักเรียน ครอบครัว ชุมชนและโรงเรียน การดำเนินงาน ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 จัดตั้งกลไกขับเคลื่อนงานสู่เป้าหมาย กิจกรรมที่ 2 กำหนดทิศทางและพัฒนาศักยภาพ กิจกรรมที่ 3 สร้างความตระหนักและความเข้าใจอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 4 การจัดการอาหาร และโภชนาการ กิจกรรมที่ 5 ติดตามประเมินผลโครงการ ระยะเวลาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2566 - เดือนพฤษภาคม 2568 ผลการดำเนินงาน ในปีการศึกษา 2567 พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการลดลง รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จำนวนร้อยละ 7.62 จาก 14.07 และนักเรียนสูง ดี สมส่วน สมวัย เพิ่มขึ้นร้อยละ 77.11 จาก 61.48 และไม่มีนักเรียนที่เจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากการจัดทำกิจกรรมโครงการบูรณาการเชื่อมโยงระหว่างนักเรียน ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนครั้งนี้ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงพฤติกรรมที่ดูแลสุขภาพที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเหมาะสม การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ส่งผลเด็กมีสุขภาพที่ดีขึ้นห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ได้



คลิปปนำเสนอ
Scan Me



เขตสุขภาพที่ 10

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนเทศบาล ๒ หนองบัว

จังหวัด อุบลราชธานี สังกัด เทศบาลนครอุบลราชธานี
เรื่อง ลดพุง ป้องกันการเกิดโรคด้วยการเดินบาสโลบ

ผู้บริหารโรงเรียน นายไพฑูรย์ แจ่มพันธ์ ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1.นายอมร ทองมูล

2. นางเกษศิรินทร์ ทองมูล

ผู้จัดทำ 1. นางสาวนันทน์ ทาโคตร

2. นางสาวสิรินภา สีทากุล

3. นางสาวปิยธิดา แสงจันทร์

บทคัดย่อ

โครงการเล่มนี้จัดทำขึ้นเนื่องจากในปัจจุบันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่น่าจะเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะอ้วน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง มีพลังงานสูง วิถีชีวิตนั่งๆ นอนๆ ขาดกิจกรรมทางกาย จากการสำรวจสถานการณ์ข้อมูลสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยใช้กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี พบว่านักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 8 คน ผู้จัดทำโครงการได้เห็นปัญหาของเพื่อนนักเรียนที่มีน้ำหนักที่มากเป็นปัญหาในการออกกำลังกาย เนื่องจากไม่สามารถออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงหรือใช้ร่างกายอย่างหนักได้และยังต้องคำนึงถึงความปลอดภัย การเดินบาสโลบเป็นการขยับร่างกายอย่างช้าๆ ตามจังหวะเสียงเพลงอย่างเพลิดเพลินที่ทั้งสนุกและได้ประโยชน์ ดังนั้นเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค จึงมีแนวคิดที่จะจัดทำโครงการ "ลดพุง ป้องกันการเกิดโรคด้วยการเดินบาสโลบ" โดยมีวัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนานักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบ
 - 2) เพื่อให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีน้ำหนักตัวที่ลดลง
 - 3) เพื่อให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม
 - 4) นักเรียนสามารถขยายผลไปยังนักเรียนในโรงเรียน ครู-บุคลากร รวมถึงครอบครัวของนักเรียนได้
 - เมื่อพิจารณาผลการศึกษาพบว่า
1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการจำนวน 8 คนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายด้วยบาสโลบ
 2. นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีน้ำหนักตัวลดลง เมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 3. นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและหันมาสนใจการออกกำลังกายหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการมีน้ำหนักตัว และรูปร่างที่ลดลงทุกคน
 4. นักเรียนสามารถนำการออกกำลังกายแบบบาสโลบไปขยายผลสู่นักเรียนในโรงเรียน ครู-บุคลากร รวมถึงครอบครัวของนักเรียนได้
 5. สำรวจความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมโครงการ "ลดพุง ป้องกันการเกิดโรคด้วยการเดินบาสโลบ" มีความพึงพอใจ ดังนี้
- 1) การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีความพึงพอใจ ค่าเฉลี่ย 3.34 อยู่ในระดับปานกลาง
 - 2) มีความพึงพอใจในสัดส่วนที่ลดลง ค่าเฉลี่ย 3.00 อยู่ในระดับ ปานกลาง
 - 3) มีความรับผิดชอบในการออกกำลังกายตามโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ ค่าเฉลี่ย 3.70 อยู่ในระดับ มาก และ
 - 4) ทศนคดีที่ดีในการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 4.44 อยู่ในระดับ มาก และ ค่าเฉลี่ยโดยรวมของการทำกิจกรรมโครงการลดพุง ป้องกันการเกิดโรคด้วยการเดินบาสโลบ ค่าเฉลี่ย 3.62 อยู่ในระดับ มาก



คลิปปนำเสนอ
Scan Me



โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนบางไม้แก้วประชาสามัคคี

จังหวัด บุรีรัมย์ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1

เรื่อง ยางยืด เหยียดยืด เพื่อความแข็งแรง

ผู้บริหารโรงเรียน นางสาวสุดใจ คำคำ ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1.นายทนต์ศักดิ์ กำลังดี

2.นางสาวสุพัตรา ยืนยั้ง

ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงสุษาดา ข้ามสมุทร

2. เด็กหญิงฟ้าลดา พุ่มเจริญ

3. เด็กหญิงภุมรินทร์นั ทิพย์กองลาศ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายแบบใด ๆ ก็ได้ ที่เสริมหรือคงสภาพสมรรถภาพทางกายความแข็งแรงและสุขภาพทั่วไปของร่างกาย อาจทำเพราะเหตุต่าง ๆ รวมทั้งเพื่อเสริมการเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ป้องกันไม่ให้ร่างกายแก่ก่อนวัย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต ปรับปรุงทักษะทางกีฬา ลดหรือรักษาน้ำหนัก และเพื่อความสนุก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจร่วมหลอดเลือด เบาหวานและโรคอ้วน การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ และอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายก็ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง เพราะจะช่วยให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานมากขึ้น แต่อุปกรณ์บางชนิดอาจจะมีความเสี่ยงที่แพง ทางผู้จัดทำเล็งเห็นความสำคัญในข้อนี้จึงได้จัดทำอุปกรณ์ที่ได้ประดิษฐ์ขึ้นจากเศษวัสดุเหลือใช้ที่หาได้ง่ายในบ้าน หรือในท้องถิ่นคือ ยางรถจักรยานยนต์ ซึ่งนำมาประดิษฐ์เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย "ยางยืด เหยียดยืด เพื่อความแข็งแรง" มาใช้ร่วมกับการออกกำลังกายสำหรับกายบริหารในกิจกรรมหน้าเสาธง (ช่วงเช้า)

จากการทดสอบการนำอุปกรณ์ออกกำลังกาย ยางยืดจากเศษยางรถจักรยานยนต์มาใช้ออกกำลังกาย โดยการดึงยืดแล้วนับจำนวนครั้งในเวลา 1 นาที แล้วทำการบันทึกผล หลังจากนั้นนำอุปกรณ์ไปใช้จริงเป็นเวลา 2 เดือน แล้วมาทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนหลังการนำไปใช้อีกครั้ง ว่าจะสามารถยืดได้จำนวนครั้ง มากกว่าเดิมหรือไม่ จากตารางบันทึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนก่อนและหลังออกกำลังกายด้วยยางยืด ผลการทดสอบ ทำให้ทราบว่ายางยืด ที่ทำจากเศษยางรถจักรยานยนต์ทำให้นักเรียนมีกล้ามเนื้อแขนที่แข็งแรงขึ้นโดยสังเกตจากจำนวนครั้งในการยืดหลังใช้มาแล้ว 2 เดือน นับจำนวนครั้งได้มากกว่าก่อนการใช้ยางยืด ผลสรุปว่ายางยืดสามารถสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อได้จริง



เขตสุขภาพที่ 12

โครงการสุขภาพนักเรียน โรงเรียนบ้านวังหลาม

จังหวัด ตรัง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตรังเขต ๒

เรื่อง Fit for Life: ขยับกายสบายชีวี สร้างสุขภาพที่ดีให้ตัวเรา

ผู้บริหารโรงเรียน นางสาวจำเนียร นามวงศ์ ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ครูที่ปรึกษาโครงการ 1. นางนิภารัตน์ สังข์สุวรรณ

2. นางเพ็ญตะวัน บรรณกิจ

ผู้จัดทำ 1. เด็กหญิงณัฏฐพร ศรีเทพ

2. เด็กหญิงอักษรสวรรค์ บุญพรหม

3. เด็กหญิงไอรดา หนูเมือง

บทคัดย่อ

ทางโรงเรียนบ้านวังหลามเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและลดการเกิดNCDs จึงมีการส่งเสริมให้นักเรียนมีการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี มีสุนทรีย์ในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่อง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) และการออกกำลังกาย นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหน้าเสาธง แล้วมีการสำรวจความพึงพอใจ พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหน้าเสาธง ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 92.05 รูปแบบการขยายผลการดำเนินงานสู่ชุมชน ได้แก่ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้มีการออกกำลังกาย ในการประชุมผู้ปกครองและคณะกรรมการสถานศึกษา รวมไปถึงนักเรียนนำความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases : NCDs) และการออกกำลังกายไปถ่ายทอดขยายผลต่อสมาชิกในครอบครัว



คลิปปนำเสนอ
Scan Me





กรมอนามัย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

“กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี”



NewGenHealthD



กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น



กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

