



แจกฟรี ห้ามจำหน่าย

สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมอนามัย ห้ามคัดลอก ดัดแปลง
พิมพ์ซ้ำทั้งหมด หรือส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อการค้าโดยเด็ดขาด



สมุดบันทึก



การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6

(ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2568)



แจกฟรี ห้ามจำหน่าย

ชั้น ม.1 / เลขที่.....
ชั้น ม.2 / เลขที่.....
ชั้น ม.3 / เลขที่.....
ชั้น ม.4 / เลขที่.....
ชั้น ม.5 / เลขที่.....
ชั้น ม.6 / เลขที่.....

เลขประจำตัวประชาชน

ชื่อนักเรียน นามสกุล

โรงเรียน ตำบล / แขวง

อำเภอ / เขต จังหวัด

คำแนะนำ

สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6 ใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสุขภาพของตนเองเพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนเป็นเอกสารให้ความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน ข้อความด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำการใช้สมุดบันทึกที่ควรรู้

1. นักเรียนชั้น ม.1 - ม.6 ใช้สมุดบันทึกนี้ ตรวจสุขภาพตนเองช่วงต้นภาคเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วบันทึกผลการตรวจลงในสมุดบันทึกเล่มนี้
2. เมื่อนักเรียนตรวจสุขภาพตนเอง และลงบันทึกเรียบร้อยแล้ว ให้เขียนชื่อนักเรียนในช่องลงชื่อนักเรียน และนำไปให้ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองลงชื่อรับทราบ
3. นักเรียนที่ตรวจสุขภาพตนเองและพบความผิดปกติให้แจ้งครูประจำชั้นเพื่อรับการช่วยเหลือหรือส่งต่อครูพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ต่อไป
4. ผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนที่พบความผิดปกติให้ครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลนำไปบันทึกลงในบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3) ในหน้า 2 ด้วย
5. ครูประจำชั้นเป็นผู้เก็บสมุดบันทึกเล่มนี้คู่กับบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3) และส่งต่อครูประจำชั้นคนใหม่เมื่อนักเรียนเลื่อนชั้น หรือ มอบให้นักเรียนนำส่งโรงเรียนใหม่เมื่อย้ายโรงเรียน เนื่องจากข้อมูลบางอย่างมีประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพในอนาคต
6. สมุดบันทึกนี้แบ่งเป็น 8 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย

ตอนที่ 2 แบบสำรวจภาวะสายตาและการได้ยิน

ตอนที่ 3 แบบสำรวจสภาวะในช่องปากด้วยตนเอง

ตอนที่ 4 การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง

ตอนที่ 5 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 6 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 12 - 18 ปี

ตอนที่ 7 แบบประเมินความสุข

ตอนที่ 8 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ





ข้อมูลสุขภาพ



ชื่อ - สกุล นักเรียน.....

เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.

กรุ๊ปเลือด ☐ โอ ☐ เอ ☐ บี ☐ เอบี ☐ Rh ☐ บวก ☐ ลบ

แพ้ยาล ☐ ไม่เคย ระบุ
☐ เคย ระบุ

แพ้อาหาร ☐ ไม่เคย ระบุ
☐ เคย ระบุ

การผ่าตัด ☐ ไม่เคย ระบุ
☐ เคย ระบุ

อุบัติเหตุร้ายแรง

ประวัติการเจ็บป่วย

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ถ้าเคยเกิดโรคหรืออาการผิดปกติ

- | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ หัด | ☐ อีสุกอีใส | ☐ คางทูม | ☐ คอตีบ |
| ☐ ไอกรน | ☐ เป็นหวัดบ่อย ๆ | ☐ หอบหืด | ☐ โรคโควิด 19 |
| ☐ วัณโรค | ☐ ไข้เลือดออก | ☐ ลมบ้าหมู | ☐ โลหิตจาง |
| ☐ ปวดศีรษะเป็นประจำ | ☐ ปวดประจำเดือน | ☐ อื่น ๆ | |

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค (ช่วงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน) เช่น ไข้หวัดใหญ่ มะเร็งปากมดลูก (HPV) อีสุกอีใส บาดทะยัก โควิด 19 ฯลฯ ให้บันทึกข้อมูลการได้รับวัคซีนลงในตาราง

วัน เดือน ปี	วัคซีนที่ได้รับ	หน่วยงานที่ให้บริการ	หมายเหตุ

ตอนที่ 1



แบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย

อวัยวะ ที่ตรวจ	ลักษณะ ความผิดปกติ	รูปตัวอย่าง ความผิดปกติ	ม.1		ม.2	
			ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2
ปาก ลิ้น	แผลมุมปาก แผลในปาก หรือลิ้น					
ฟัน	ฟันเป็นจุดดำ ฟันผุ ปวดฟัน					
เหงือก	บวมแดง มีหนอง เลือดออก					
คอ	ไอ เจ็บคอ อ้าปากดู ในกระจกพบว่าคอแดง หรือเป็นหนอง ทอนซิลโต					
ต่อม ไทรอยด์	มีก้อนโตบริเวณคอ (แขนงหน้าส้อมกระดูก แล้วกลืนน้ำลาย มองเห็นเป็นก้อน ใต้ลูกกระเดือก)					
ผิวหนัง	ต่างขาว กลาก เกลิ้น พุพอง แผล ผื่นแดง หิด					
อาการ ผิดปกติ อื่น ๆ						
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ						
ลงชื่อนักเรียน						
ลงชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา						
ลงชื่อผู้ปกครอง						

คำแนะนำ



- ให้นักเรียนสำรวจความผิดปกติของร่างกาย
- ถ้าสำรวจพบว่า ไม่มีความผิดปกติ ให้ใส่ คำว่า **“ปกติ”** ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคเรียน
- ถ้าสำรวจพบว่า มีความ **“ผิดปกติ”** ให้เขียนความผิดปกตินั้นลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคเรียน และแจ้งให้ครูประจำชั้นทราบ
- นักเรียนอาจมีโรคหรืออาการอื่น ๆ นอกเหนือจากตัวอย่างความผิดปกติก็สามารถลงบันทึกได้

ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2

ตอนที่ 2



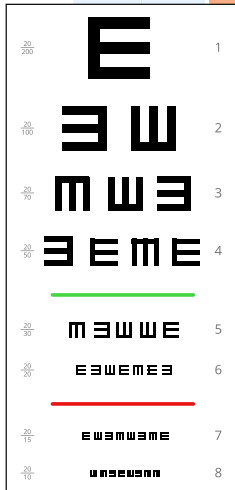
แบบสำรวจภาวะสายตาและการได้ยิน

คำแนะนำ

การสำรวจภาวะสายตา วัดได้ 2 แบบ คือ

1. แผ่นวัดสายตาอักษร E (E-chart)

นักเรียนวัดสายตาตนเอง โดยใช้แผ่นวัดสายตาอักษร E (E-Chart) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ควรวัดต้นปีการศึกษา) โดยวิธีต่อไปนี้



- ติดแผ่นวัดสายตากับผนังเรียบ ให้แถวสุดท้ายของอักษร E อยู่ในระดับสายตานิกรเรียนโดยเฉลี่ย
 - ใช้เทปวัดระยะห่างจากผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา แล้ววัดจากผนังออกมาครึ่งละ 1 เมตร เขียนเลขกำกับตามลำดับจนครบ 6 เมตร
 - นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันวัดสายตาในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ
 - นักเรียนยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร โดยปลายเท้าขีดเส้นระยะ 6 เมตร วัดสายตาทีละข้าง โดยใช้ไม้บังตาปิดตาข้างซ้าย แล้วอ่านด้วยตาขวา และใช้ไม้บังตาปิดตาขวา แล้วอ่านด้วยตาซ้าย **ให้อ่านแถวล่างสุด** โดยผู้ถูกวัดถือกระดาษแข็งรูปตัว E หันอักษรตัว E ตามที่เพื่อนชี้บนแผ่นวัดสายตา ถ้าหันตัวอักษรตัว E ในแถวที่ 6 โดยนับแถวจากบนลงล่างถูกต้องตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไปให้บันทึกว่า **“ปกติ”** ถ้าถูกไม่ถึง 4 ตัว ให้บันทึกว่า **“ผิดปกติ”** บันทึกลงในช่องที่ตรงกับชั้นเรียน
- (ข้อควรระวังอย่าใช้ผ้ามีอกดลูกตาจะทำให้ตาพร่า มองเห็นไม่ชัด)
- นักเรียนที่สายตาผิดปกติให้ไปพบครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลเพื่อวัดสายตา โดยละเอียดอีกครั้ง
 - นักเรียนที่สวมแว่นสายตาอยู่แล้ว ให้บันทึกว่า **“สวมแว่นสายตา”**

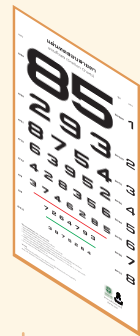
2. แผ่นวัดสายตาแบบตัวเลข Snellen Chart

(ใช้วิธีวัดเหมือนกับข้อ 1)

ให้อ่านตัวเลขในแถวที่ 6 โดยนับจากบนลงล่างได้ถูกต้องเกินครึ่งของจำนวนตัวเลขในแถวให้บันทึกว่า **“ปกติ”** ถ้าอ่านถูกน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนตัวเลขในแถวให้บันทึกว่า **“ผิดปกติ”**



5 เมตร 3 เมตร 1 เมตร
6 เมตร 4 เมตร 2 เมตร



การทดสอบการได้ยิน

นักเรียนทดสอบการได้ยินในห้องที่เงียบ
ไม่มีเสียงรบกวน โดยวิธีต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันใช้นิ้วมือ เพื่อทดสอบการได้ยินของเพื่อน โดยให้เพื่อนที่อยู่ด้านหลังเป็นผู้ทดสอบ
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ถูกันเบา ๆ หน้าใบหู ห่างจากหูประมาณ 1 นิ้ว ฟังว่าได้ยินเสียงถุ่นหรือไม่ ทดสอบหูทีละข้าง ถ้าข้างใดได้ยินเสียงถุ่นให้บันทึกว่า **“ปกติ”** ถ้าข้างใดไม่ได้ยินเสียงถุ่นให้สงสัยว่า **การได้ยินผิดปกติ ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ”**
3. นักเรียนที่การได้ยินผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา หรือครูอนามัย



		ระดับชั้น											
		ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
		ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2
วัดสายตา	ตาขวา												
	ตาซ้าย												
การได้ยิน	หูขวา												
	หูซ้าย												
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ													
ลงชื่อนักเรียน													
ลงชื่อ ครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา/ ครูอนามัย													
ลงชื่อผู้ปกครอง													

ตอนที่ 3



แบบสำรวจภาวะในช่องปากด้วยตนเอง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสังเกตและสำรวจดูในช่องปากว่าพบสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปากของเรา แล้วบันทึกผลการสำรวจตามสภาพที่ตรวจพบ ลงในแบบบันทึกการสำรวจสิ่งผิดปกติในช่องปาก โดยใช้เลข 0 เมื่อไม่พบสิ่งผิดปกติ และเลข 1 เมื่อพบสิ่งผิดปกติ การสำรวจสิ่งผิดปกติในช่องปากให้สำรวจสถานะช่องปากและความสะอาด

การสำรวจภาวะในช่องปาก ไม่มี = 0 มี = 1

- ฟันผุ** คือ ฟันที่มีรูผุชัดเจน หรือมีจุดดำ หรืออุดแล้วมีรอยแตก/รอยร้าว อาจมีอาการเสียวฟัน
- เหงือกอักเสบ** คือ ขอบเหงือกบวมแดง หรือมีเลือดออกขณะแปรงฟัน มักพบร่วมกับฟันไม่สะอาดและมีหินปูน
- แผลในช่องปาก** คือ แผลร้อนใน หรือ แผลที่เป็นตุ่มสีขาวหรือสีเหลือง ที่เกิดบริเวณกระพุ้งแก้ม เหงือก หรือลิ้น มีลักษณะบวม แดง และเจ็บบริเวณที่เป็นแผล
- ความสะอาด** ให้ตรวจหลังจากแปรงฟัน แล้วสังเกตว่าเราแปรงฟันสะอาดหรือไม่ (สะอาด = 0 ไม่สะอาด = 1)
- ฟันสะอาด** คือ ฟันทุกซี่ในปากโดยเฉพาะบริเวณคอฟัน ลื่น เรียบ มันเงา ไม่มีคราบจุลินทรีย์
- ฟันไม่สะอาด** คือ มีคราบจุลินทรีย์สีขาวเหลืองติดอยู่ หากใช้ปลายหลอดเขี่ยดูคราบจะติดออกมา

สถานะในช่องปาก	ระดับชั้น											
	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
ฟันผุ / แตก / ร้าว												
เหงือกอักเสบ												
แผลในปาก												
ความสะอาด												

การแปลผล / คำแนะนำ เมื่อตรวจช่องปากของเราแล้วหากพบว่ามี

1. ฟันที่มี ผุ / แตก / ร้าว = 1 ต้องรีบไปพบทันตแพทย์
2. เหงือกอักเสบ = 1 ให้ใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มแปรงฟันให้สะอาดทั่วทุกซี่ทุกด้าน เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ จะทำให้อาการเหงือกอักเสบและเลือดออกจะลดลงและกลับมาเป็นปกติ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนแผ่นคราบจุลินทรีย์เกาะแน่นเป็นหินปูน การแปรงฟันอย่างเดียวจะไม่สามารถกำจัดหินปูนออกได้ ต้องพบทันตแพทย์เพื่อขูดหินปูนออก
3. แผลในปาก = 1 ถ้ามีอาการเจ็บแผลมากจนดื่มน้ำแทบไม่ได้ หรือเป็นแผลนานเกินกว่า 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์ เพื่อรับการรักษาต่อไป
4. ความสะอาด = 1 ฟันไม่สะอาดต้องดูแลสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอโดยแปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ทุกด้าน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (ตอนเช้า และก่อนนอน นานอย่างน้อย 2 นาที ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และงดกินอาหารหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง หากมีเลือดออกขณะแปรงฟัน เป็นสัญญาณอันตรายที่บอกให้รู้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงเป็นโรคเหงือกอักเสบ

สรุป ถ้านักเรียนมีเลข 0 ทุกตัว ก็ยิ้มได้อย่างมั่นใจ ขอให้ดูแลให้ได้อย่างนี้ตลอดไป

ถ้านักเรียนมีเลข 1 = 4 ตัว ต้องรีบไปพบทันตแพทย์ด่วน

ตอนที่ 4



การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง

เราเคยสังเกตตัวเราไหมว่า กางเกงหรือเสื้อผ้าที่ใส่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ สั้นหรือเล็กลงไปแล้วนั้น เป็นเพราะว่า ตัวเราโตขึ้น แต่จะรู้ได้อย่างไรว่า เราเติบโตอย่างเหมาะสมหรือไม่

วิธีการง่ายๆ ที่เราจะรู้ได้ว่าเติบโตเป็นอย่างไร ก็คือการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงภาคเรียนละ 1 ครั้ง และแปลผลโดยจุดน้ำหนัก และส่วนสูง บนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเราทุกครั้ง เพื่อดูว่าเราเติบโตได้ตามเกณฑ์หรือไม่

ชั่งน้ำหนักอย่างไร จึงจะเป็นน้ำหนักตัวเรา

การชั่งน้ำหนักนั้นง่ายนิดเดียว ดังนี้

- วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นราบ ไม่เอียง
- เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลหรือตัวเลข ควรมีสเกลบอกค่าน้ำหนักได้ละเอียด ความละเอียดไม่เกิน 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) ส่วนเครื่องชั่งแบบยี่ห้ออื่น ความละเอียดไม่เกิน 500 กรัม
- ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักว่า เข็มชี้อยู่ตรงเลข 0 หรือไม่ ถ้าไม่ตรง ปรับให้เข็มตรงกับเลข 0
- ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่งน้ำหนัก แล้วอ่านตัวเลขให้มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 40.3 กิโลกรัม

วัดส่วนสูงอย่างไร จึงจะเป็นส่วนสูงของเรา

- เครื่องวัดส่วนสูงต้องมีตัวเลขที่ชัดเจน และมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร ติดตั้งโดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น พื้นเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน ใช้ไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูงที่มีขนาดหน้ากว้างประมาณ 5 เซนติเมตร ไม่ควรใช้ไม้บรรทัด สมุด หรือกระดาษแข็งในการวัด เพราะจะทำให้อ่านค่าไม่ถูกต้อง
- ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะเป็นไม้ฉาก เลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
- อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.7 เซนติเมตร โดยระดับสายตาของคนอ่านอยู่ในระดับเดียวกับตัวเลขที่จะอ่าน

การคำนวณอายุ

ทำได้โดย ใช้วัน เดือน ปีที่ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง ลบด้วย วัน เดือน ปี ที่นักเรียนเกิด (การหักลบจะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หากลบกันไม่ได้ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่ จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปีตามปกติ ได้อายุเป็น ปี เดือน วัน

ตัวอย่างการคำนวณอายุ

ทำเช่นเดียวกับวัน
4 เดือน - 9 เดือน ไม่ได้ยืมปีมา 1 ปี = 12 เดือน
รวมเป็น 4 เดือน + 12 เดือน = 16 เดือน
ดังนั้น 16 เดือน - 9 เดือน = 7 เดือน

20 วัน - 29 วัน ไม่ได้
ยืมเดือนมา 1 เดือน = 30 วัน
รวมเป็น 20 วัน + 30 วัน = วัน 50 วัน
ดังนั้น 50 วัน - 29 วัน = 21 วัน

ปี เดือน วัน ที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง
ปี เดือน วันเกิด
อายุของนักเรียน

ปี	เดือน	วัน
64	4	50
65	5	20
48	9	29
16	7	21

ดังนั้น อายุของนักเรียน เท่ากับ 16 ปี 7 เดือน

การประเมินการเจริญเติบโต โดยใช้ค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และอายุ ในการประเมินบนกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต พ.ศ. 2564

ภาวะการเจริญเติบโตของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใดแล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น

กราฟการเจริญเติบโตของเรา

กราฟมีทั้งของเพศชายและเพศหญิง เลือกให้ตรงกับเพศของเรา มี 2 เกณฑ์ คือ

1. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

การแปลผล

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตว่าเรามีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเรามีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูที่ส่วนสูงของเราซึ่งอยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้งไปตัดกับเส้นน้ำหนักของเรา ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวตั้งทางซ้ายมือ ไล่มาทางขวาตามเส้นตรงในแนวนอนให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น

- **อยู่ในแถบสีม่วง (อ้วน)** หมายถึงภาวะอ้วนชัดเจน (อ้วนระดับ 2) มีน้ำหนักมากกว่าเพื่อนที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่เสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อน และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **อยู่ในแถบสีม่วงอ่อน (เริ่มอ้วน)** หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน (อ้วนระดับ 1) มีน้ำหนักมากกว่าเพื่อนที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่จะเสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อน และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ท้วม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะเริ่มอ้วน เป็นการเตือนให้ระวังเสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลตนเอง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วน
- **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สมส่วน)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเรามีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง
- **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลตนเอง น้ำหนักจะลดลงอยู่ในระดับผอม
- **อยู่ในแถบสีส้ม (ผอม)** หมายถึง น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานกว่าเพื่อนที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่าได้รับอาหารไม่เพียงพอ ขาดอาหารระยะสั้น

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมา (เป็นเดือนหรือปี)

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวตั้งทางซ้ายมือ ไล่มาทางขวาตามเส้นตรงในแนวนอนให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใดแล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่า

- **อยู่ในแถบสีขาว (สูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก ๆ มีส่วนสูงมากกว่าเพื่อนทั่วไปในอายุเดียวกัน
- **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ค่อนข้างสูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก มีส่วนสูงมากกว่าเพื่อนทั่วไปในอายุเดียวกัน

- **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สูงตามเกณฑ์)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี มีความสูงเหมาะสมตามอายุ
- **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างเตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่แก้ไขส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อย หรือไม่เพิ่ม และอยู่ในภาวะเตี้ยได้
- **อยู่ในแถบสีส้ม (เตี้ย)** หมายถึง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง ต้องปรับปรุงพฤติกรรมโภชนาการ เพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ

น้ำหนักและส่วนสูง ควรอยู่ในภาวะการเจริญเติบโตระดับใด

นักเรียน ควรมีการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนักและส่วนสูง โดยมี 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูง” และน้ำหนักตามเกณฑ์อยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะที่ 2 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “ค่อนข้างสูง” และน้ำหนักตามเกณฑ์อยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะที่ 3 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูงตามเกณฑ์” และน้ำหนักตามเกณฑ์อยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะการเจริญเติบโตที่ดีที่สุดคือ ลักษณะที่ 1 รองลงมาคือ ลักษณะที่ 2 และ 3

แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูงและภาวะการเจริญเติบโต

วันเดือนปี ที่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง	อายุ (ปี/ เดือน)	ส่วน สูง (ซม.)	น้ำ หนัก (กก.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ					ลงชื่อ นักเรียน	ลายมือ ชื่อครู ประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อ ผู้ปกครอง
				ผอม	ค่อนข้าง ผอม	สม ส่วน	ท้วม	เริ่ม อ้วน	อ้วน	เตี้ย	ค่อนข้าง เตี้ย	สูง ตาม เกณฑ์	ค่อนข้าง สูง	สูง			

คำแนะนำสำหรับเด็กอ้วน เตี้ย ผอม



อ้วน

ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง **ลด/งด**ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มรสหวานจัด เพิ่มผัก ผลไม้ (รสหวานน้อย) ต้มจืดสมุนไพร (ไขมันต่ำ) **เน้น**กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย+ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น



เตี้ย

เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว **ลด/งด** ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มรสหวานจัด เสริมนม และไข่ **ออกกำลังกาย**ชนิดที่มีแรงกระแทกของข้อ เช่น กระโดดเชือก กระโดดยาง กระโดดตบ



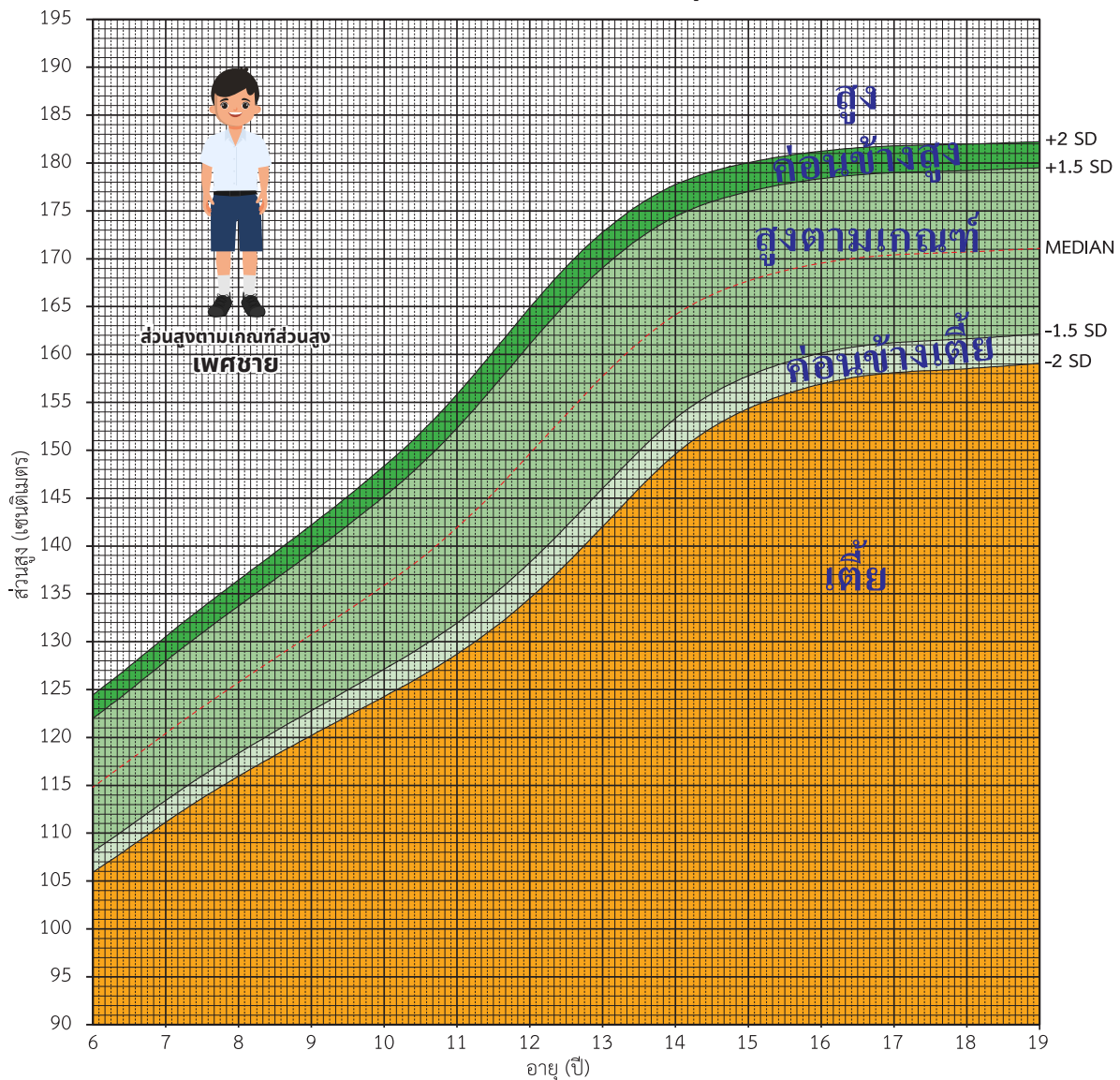
ผอม

เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน แคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว กินอาหารที่มีไขมันเพิ่มขึ้น (ทอด ผัด กะทิ) **ลด/งด** ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มรสหวานจัด เสริมนม ไข่ **ออกกำลังกาย**ตามคำแนะนำที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดินเร็ว เดินแอโรบิก และไม่หักโหมจนเกินไป



การนอน หลับสนิทอย่างน้อยวันละ 8 - 10 ชั่วโมง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับ
ส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์
ส่วนสูงนั้น:
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว
ที่ผ่านมาว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่
ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง
เป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการ
เจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ย
กว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

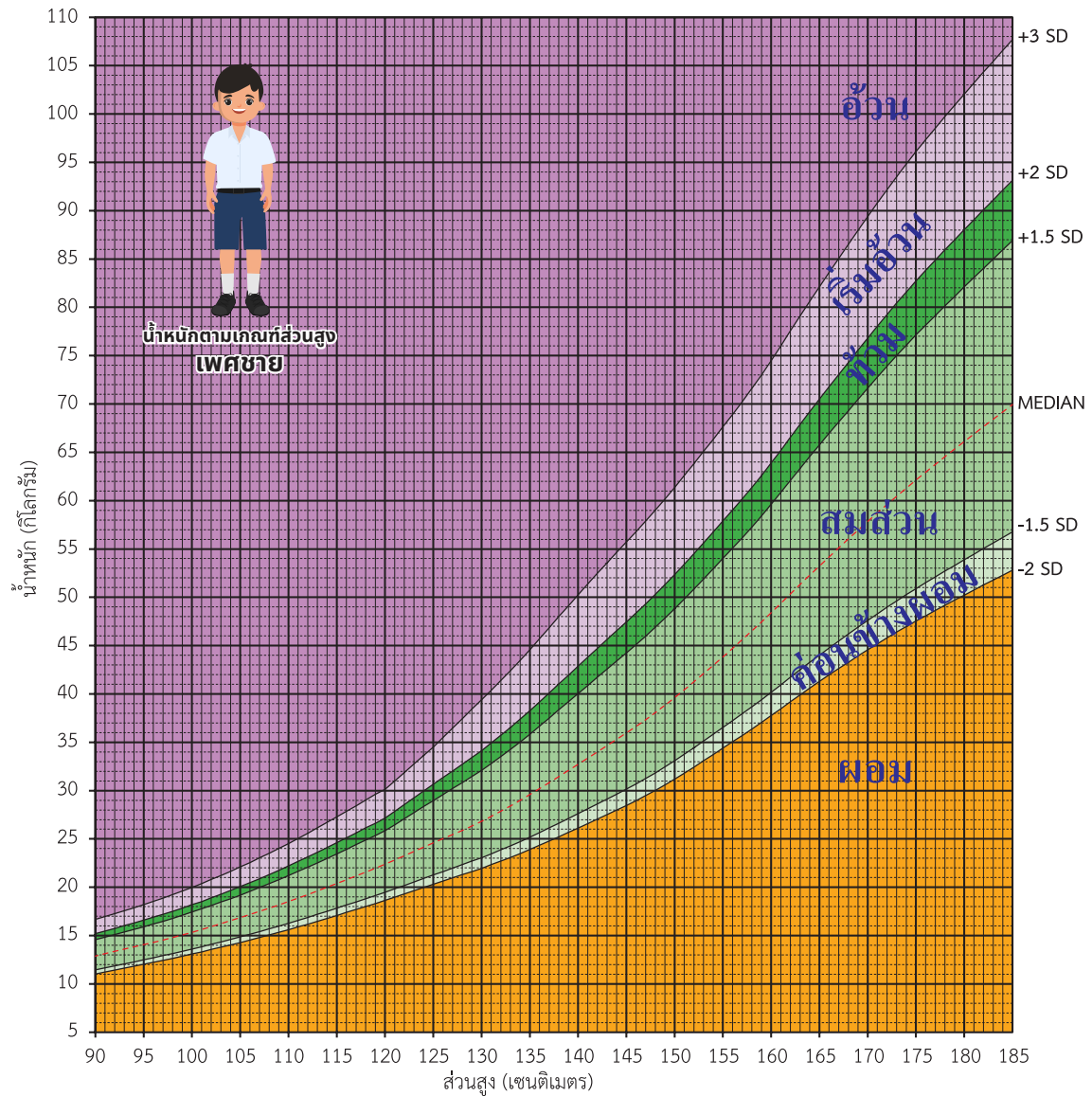
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดสารอาหารเรื้อรัง ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน
ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อย หรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ ควรแก้ไขอย่าง
เร่งด่วน
- 2) ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารเรื้อรังหากไม่แก้ไข
ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอ
เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ๆ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการกรมอนามัย พ.ศ. 2564

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน - ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใดอ่านผลตามเกณฑ์นั้น:

อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน

ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดสารอาหารระยะสั้นในปัจจุบัน หรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

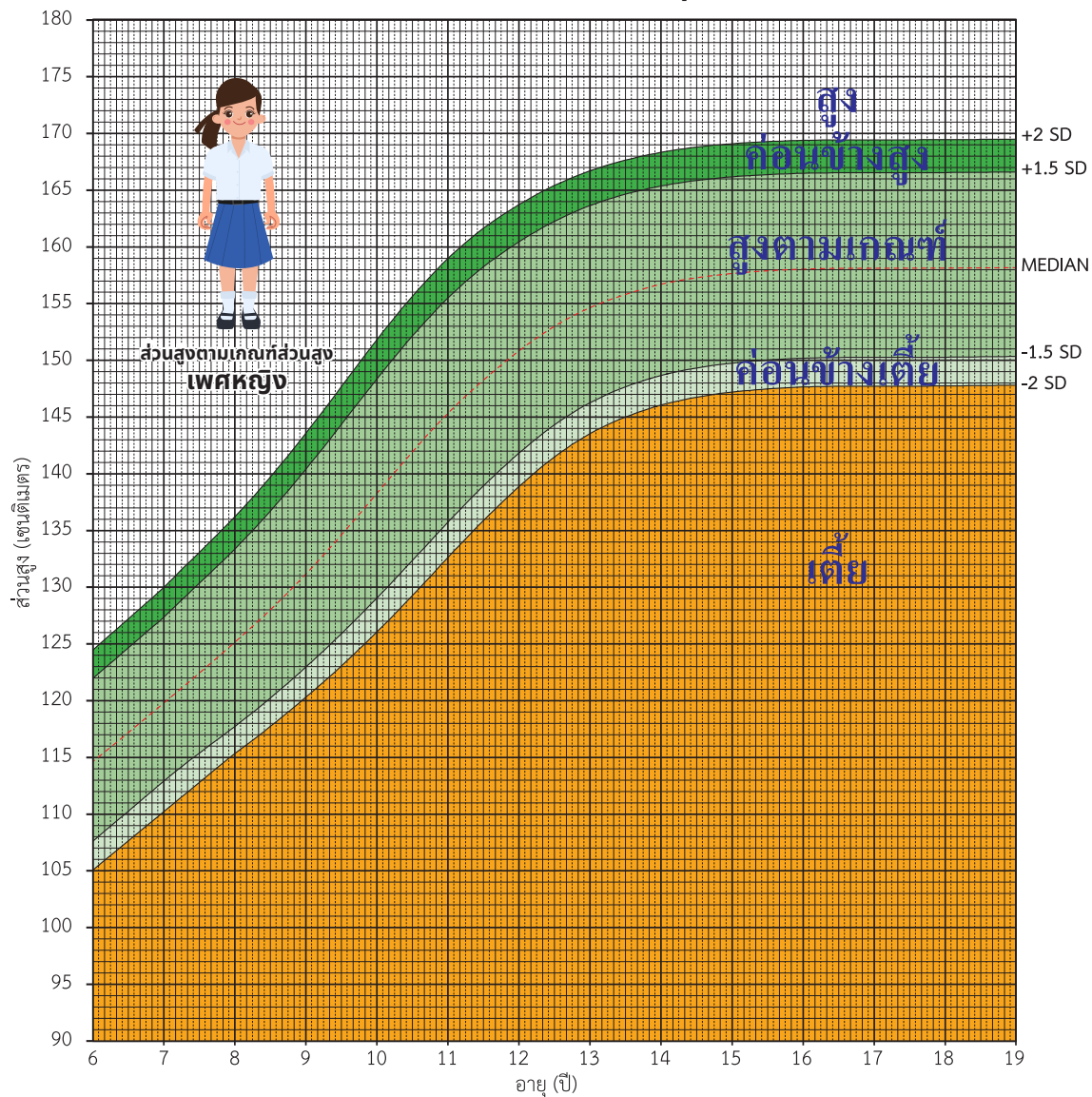
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดสารอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไป เด็กมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย 5 - 19 ปี
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการกรมอนามัย พ.ศ. 2564

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับ
ส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์
ส่วนสูงนั้น:
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว
ที่ผ่านกว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่
ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง
เป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการ
เจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ย
กว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

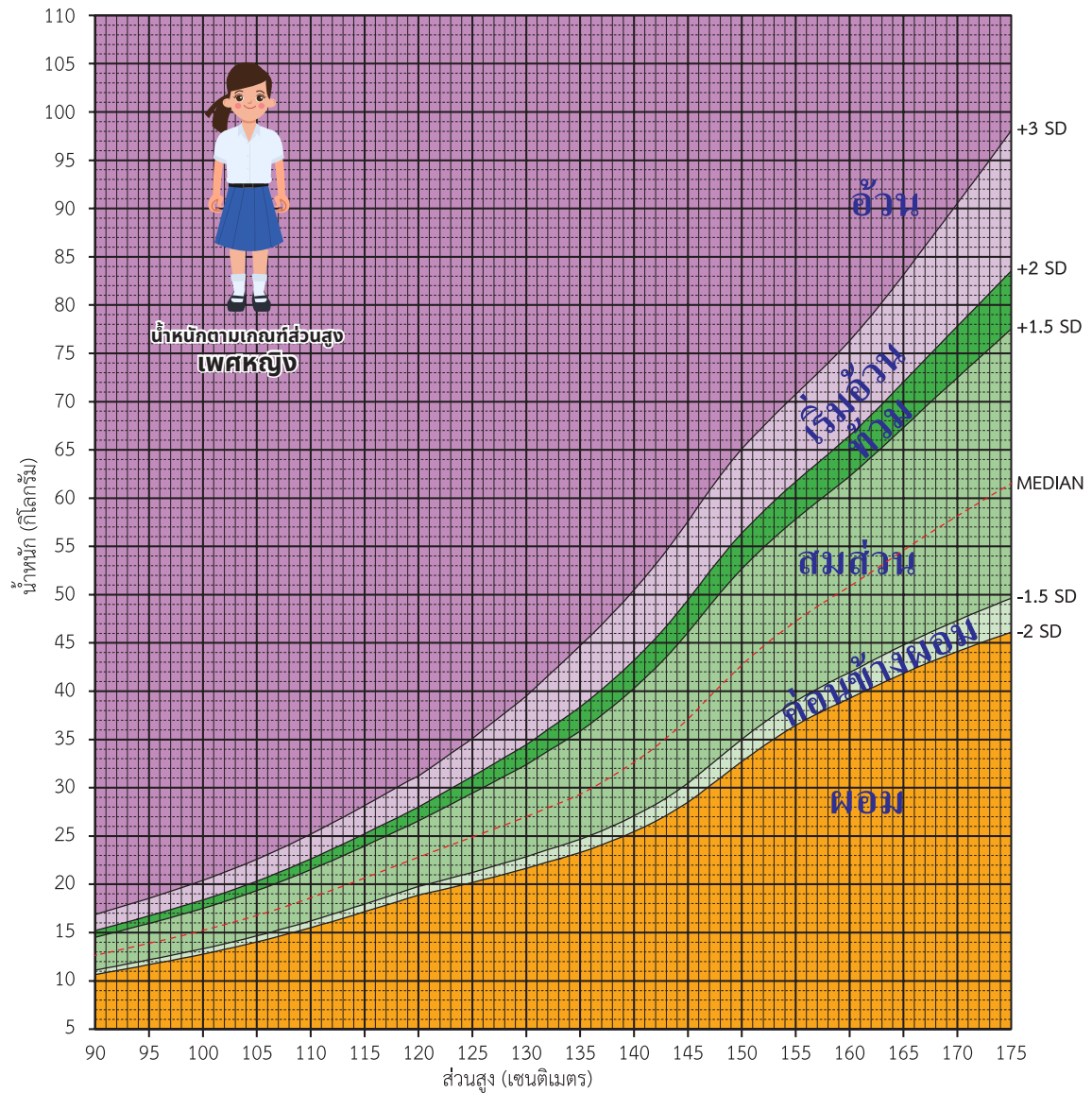
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดสารอาหารเรื้อรัง ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อย หรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- 2) ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารเรื้อรังหากไม่แก้ไข ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ๆ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน - ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับ
น้ำหนักที่จุดใดอ่านผลตามเกณฑ์นั้น:
**อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม**

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
หรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการ
ได้โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกาย
ขาดสารอาหารระยะสั้นในปัจจุบัน หรือเกิด
เจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์
ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับ
สารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้
ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดสารอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสม
กับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น
อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาส
ที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไป เด็กมีโอกาส
เป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการกรมอนามัย พ.ศ. 2564

ตอนที่ 5



การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

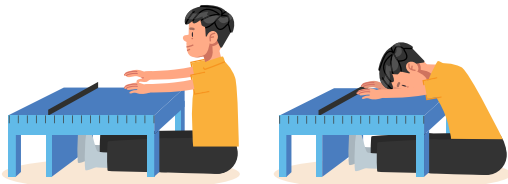
คำชี้แจง

1. นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองเพื่อให้ทราบว่ามีความสมรรถภาพทางกาย ผ่านเกณฑ์หรือไม่ ถ้ามีความสมรรถภาพทางกาย **ผ่านเกณฑ์** แสดงว่าน้อง ๆ มีความสมรรถภาพทางกาย ที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่ถ้ายังไม่**ผ่านเกณฑ์** ควรปรับปรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในส่วนที่ยังไม่ผ่าน โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรง
2. นักเรียนทุกคนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
3. ถ้าพบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนบางรายการ**ยังไม่ผ่านเกณฑ์** ควรปรึกษาครูพลศึกษา หรือครูอนามัย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า

เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง และต้นขาด้านหลัง



2. ลูกนั่ง 60 วินาที

เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง



3. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย



4. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด



คำแนะนำขณะทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันก่อนการทดสอบ	วันทำการทดสอบ
วันก่อนการทดสอบ - งดออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมทางกายหนัก และหักโหม - พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ	ก่อนการทดสอบ - งดรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง - งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น ชา กาแฟ สารเสพติด เป็นต้น - สวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม - อบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ เหยียดแขน หมุนแขน บิดลำตัว หรือเคลื่อนไหวแขนขา ฯลฯ ขณะทำการทดสอบ - ควรตั้งใจทำแบบทดสอบเต็มความสามารถ ไม่ควรห้อยถ้อย - หากรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้หยุดการทดสอบและแจ้งครูพลศึกษา หรือครูประจำชั้น หลังเสร็จสิ้นการทดสอบ - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

การแปลผลทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแล้วพบว่า มีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนด หรือสูงกว่า แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกาย **“ผ่าน”**
2. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแล้วพบว่า มีค่าอยู่ต่ำกว่าค่าที่กำหนด ให้แสดงว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกาย **“ไม่ผ่าน”**
3. ให้ลงบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายว่า **“ผ่าน”** หรือ **“ไม่ผ่าน”** ลงในช่องที่ตรงกับชั้น และภาคการศึกษา
4. ถ้าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่ **“ไม่ผ่าน”** ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำจากครูพลศึกษาหรือครูอนามัย และควรให้ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภาคเรียนต่อไปดีขึ้นกว่าภาคเรียนที่ผ่านมา

ค่ามาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

 อายุ	นักเรียนชาย			
	กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	ยืนยกเข่า ขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)
12 ปี	10 – 14	26 – 34	19 – 24	122 – 145
13 ปี	11 – 15	28 – 37	20 – 26	124 – 149
14 ปี	12 – 16	30 – 38	21 – 27	130 – 154
15 ปี	14 – 19	31 – 39	23 – 29	131 – 155
16 ปี	14 – 19	32 – 40	23 – 29	132 – 156
17 ปี	14 – 20	32 – 41	25 – 32	136 – 161
18 ปี	16 – 21	32 – 41	26 – 32	136 – 162

 อายุ	นักเรียนหญิง			
	กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลูกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	ยืนยกเข่า ขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)
12 ปี	11 – 15	22 – 28	17 – 22	117 – 138
13 ปี	12 – 16	24 – 32	18 – 23	118 – 139
14 ปี	14 – 18	25 – 33	18 – 24	124 – 146
15 ปี	15 – 20	27 – 35	20 – 26	125 – 147
16 ปี	15 – 21	29 – 37	22 – 28	126 – 149
17 ปี	16 – 21	31 – 39	23 – 29	130 – 153
18 ปี	16 – 22	32 – 40	25 – 31	132 – 156

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้น ม.1 – ม.6

คำชี้แจง

เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละกิจกรรมแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบลงในตารางข้างล่างนี้ โดย

- 1. บันทึกคะแนนที่ได้เป็นตัวเลขในช่อง จำนวนครั้ง และระยะการนั่งอตัวเป็นเซนติเมตร
- 2. ในช่องแปลผลให้บันทึก “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน”

กิจกรรมทดสอบ	นั่งอตัวไปข้างหน้า			ลุก - นั่ง 60 วินาที			ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที		
	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2
	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....	ว/ด/ป.....
ชั้นปี	ชม.	แปลผล	ชม.	แปลผล	ชม.	แปลผล	ชม.	แปลผล	ชม.
ม.1									
ม.2									
ม.3									
ม.4									
ม.5									
ม.6									

ข้อควรปฏิบัติ

เพื่อการมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรง สมส่วน มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักเรียนควรปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

- 1. **ทุกวัน** นักเรียนควรออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบร่วมกัน โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก ดังนี้
 - 1.1 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย 60 นาที (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) ทุกวัน เช่น แบดมินตัน เทนนิส วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก บาสเกตบอล หรือกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น
 - 1.2 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ วันเว้นวัน เช่น ออกกำลังกายยกน้ำหนัก ลุกนั่ง (Sit-Up) ดันพื้น (Plank) สควอช (Squat) โหนบาร์ ยกดัมเบล เป็นต้น
 - 1.3 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวทุกวัน เช่น จิ้งจอก ยืดตัว กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น
- 2. **ทุกภาคเรียน** นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และเปรียบเทียบกับผลการทดสอบที่ผ่านมา เพื่อทราบพัฒนาการของตนเองและพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

ตอนที่ 6



แบบประเมินพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กอายุ 12 - 18 ปี

ความหมาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใด **ไม่ปฏิบัติ** แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน

1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง **ปฏิบัติ** หรือ **ไม่ปฏิบัติ** ในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้า **ไม่ปฏิบัติ** ให้ดูว่า สิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง และ กลุ่มเนื้อสัตว์ (เนื้อสัตว์ ไข่ นม) เสริมด้วยผักหรือผลไม้ทุกวัน		
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน		
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน		
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม		
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 9 ทัพพี ทุกวัน		
4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 3 ทัพพี ทุกวัน		
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วน ทุกวัน		
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 12 ช้อนกินข้าว ทุกวัน		
4.5 ดื่มนมจืด วันละ 2 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน		
4.6 กินถั่วเมล็ดแห้งสุก วันละ 1/2 ทัพพี หรือวันละ 1 ทัพพี 3 วันต่อสัปดาห์		
5. กินปลา อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์		
6. กินไข่ วันละ 1 ฟอง		
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน		
8. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก สัปดาห์ละ 1 เม็ด (เฉพาะเพศหญิง)		
9. กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ ไม่เกิน 1-2 อย่างต่อวัน		
10. ดื่มน้ำวันละ 8-15 แก้ว		

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
11. เลี้ยงกิน เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น		
12. เลี้ยงกิน ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อกโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น		
13. เลี้ยงกิน เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น		
14. เลี้ยงกิน ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น		
15. เลี้ยงกิน ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น		
16. ไม่เติม เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง		
17. ไม่เติม น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว		

ผลการประเมิน

- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง **“ปฏิบัติ”** แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร **เหมาะสม**
- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง **“ไม่ปฏิบัติ”** แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร **ไม่เหมาะสม**
- ให้นักเรียนใส่ตัวเลขตามจำนวนข้อที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ในแต่ละครั้งที่ทำการประเมิน พร้อมระบุวันเดือนปีที่ทำการประเมินด้วยตามตารางข้างล่าง

ครั้งที่ประเมิน	วันเดือนปีที่ประเมินพฤติกรรม	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (จำนวนข้อ)		ลงชื่อนักเรียน	ลงชื่อครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา	ลงชื่อผู้ปกครอง
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

ตอนที่ 7



แบบประเมินความสุข ดัชนีวัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ปี 2550

คำชี้แจง

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของนักเรียน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้นักเรียนสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. นักเรียนรู้สึกสบายใจ				
3. นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5. นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตของนักเรียนมีแต่ความทุกข์				
6. นักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7. นักเรียนมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขัน หรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9. นักเรียนรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10. นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. นักเรียนให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13. นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากนักเรียนป่วยหนัก นักเรียนเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

คำแนะนำ

นักเรียนสามารถตรวจสอบตนเองเพื่อให้ทราบสภาวะสุขภาพจิตของตัวเองได้ตามความต้องการอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

ระดับความสุข	ระดับชั้น											
	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
	ภาคเรียนที่		ภาคเรียนที่		ภาคเรียนที่		ภาคเรียนที่		ภาคเรียนที่		ภาคเรียนที่	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (35 - 45 คะแนน)												
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (28 - 34 คะแนน)												
มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (0 - 27 คะแนน)												
ลงชื่อนักเรียน												
ลงชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา												
ลงชื่อผู้ปกครอง												

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้	
กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1,2,6,7, 8,9,10,11,12,13,14,15 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ไม่เลย = 0 คะแนน เล็กน้อย = 1 คะแนน มาก = 2 คะแนน มากที่สุด = 3 คะแนน	กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 3,4,5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ไม่เลย = 3 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน มาก = 1 คะแนน มากที่สุด = 0 คะแนน

การแปลผล	
เมื่อท่านรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)	
35 - 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป	😊
28 - 34 คะแนน หมายถึง ความสุขเทียบเท่ากับคนทั่วไป	😐
0 - 27 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป	😞

ในกรณีที่นักเรียนมีคะแนนอยู่ในกลุ่มความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป นักเรียนอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นโดยขอรับบริการปรึกษาและขอคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเบื้องต้น จากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่าน หรืออ่านคำแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดจากเอกสารด้านหลัง (ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2550)



ตอนที่ 8



ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ



เด็กวัยเรียนรู้ NuPETHS

สแกนเลยมีความรู้อีกมากมาย

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/cluster-student-1/>

- Nu : Nutrition** กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณและสัดส่วนตามคำแนะนำ 1 วัน
- P : Physical Activity** ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน
- E : Environmental** ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
- T : Teeth** แปรงฟันแบบ 2:2:2 การเลือกอาหารว่างเพื่อป้องกันฟันผุ
- H : Hygiene** ส่งเสริมสุขอนามัยส่วนบุคคลและสุขอนามัยทางเพศ
- S : Sleep and Safe Sex**
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนหลับ 8 - 10 ชม. ต่อวัน และเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม
 - ทักษะชีวิตและพฤติกรรมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 18 ปี มีการเจริญเติบโตที่ไม่เท่ากัน แบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ

ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนสูงจะเพิ่มประมาณปีละ 4 - 6 เซนติเมตร

วัยรุ่น การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

- เด็กหญิงที่อายุ 11 - 12 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุด ปีละประมาณ 6 - 7 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุด ประมาณ 6.5 กิโลกรัม
- เด็กชายที่อายุ 13 - 14 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุด ปีละประมาณ 8 - 9 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุด ประมาณ 9.2 กิโลกรัม

วัยรุ่นตอนปลาย จะมีส่วนสูงเพิ่มในแต่ละปีไม่มาก คือ ประมาณ 1 - 2 เซนติเมตร โดยเด็กหญิงหยุดสูงก่อนเด็กชาย คือ เด็กหญิงจะหยุดสูงที่อายุ 16 - 17 ปี เด็กชายจะหยุดสูงที่อายุ 18 - 19 ปี

ดังนั้น ในช่วงวัยเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการอาหารมากกว่าช่วงวัยอื่นและเป็นโอกาสทองอีกครั้งที่สามารถเพิ่มความสูงได้

อยากสูงและสมส่วน...ง่ายนิดเดียว

ต้องฝึกให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม เพื่อร่างกายมีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน ด้วยการบริโภคอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร ในปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ดังนี้

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 12 - 18 ปี	ตัวอย่างชนิดอาหาร
กลุ่มข้าว-แป้ง	9 ทัพพี	ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด มันเทศ
กลุ่มผัก	3 ทัพพี	คะน้า ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง
กลุ่มผลไม้	4 ส่วน	กล้วย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มะละกอสุก มะม่วงสุก
กลุ่มเนื้อสัตว์	12 ช้อนกินข้าว	ไข่ ปลา หมู ไก่ ตับ เลือด กุ้ง ถั่วเมล็ดแห้ง
กลุ่มนม	2 แก้ว/กล่อง/ถุง	นมสดรสจืด โยเกิร์ตธรรมชาติ

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อหลัก คือ เช้า กลางวัน และเย็น อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุด หากอดอาหารเช้า จะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต จึงจำเป็นต้องกินอาหารเช้าที่มีพลังงาน และสารอาหารครบถ้วนเพื่อบำรุงสมองและกล้ามเนื้อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ระบบความจำดี การเรียนรู้ อารมณ์ดีขึ้น รวมทั้งทำกิจกรรมได้ดี

2. กินอาหารแต่ละวันให้ครบ 5 กลุ่ม ตับ ผักและผลไม้สีเหลืองส้มในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย

- กินอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินเอทุกวัน และอาหารแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
- ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน ๆ ละ 2 แก้ว/กล่อง/ถุง (ขนาด 250 ซีซี.) และกินอาหารแหล่งแคลเซียมอื่น ๆ เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ ผักใบเขียวเข้ม
- กินอาหารว่าง 2 มื้อ คือ อาหารว่างเช้า และบ่าย ไม่กินพร่ำเพรื่อ จุกจิก เลือกกินอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มีไขมันสูง เช่น นมสดรสจืด ผลไม้ ขนมไทย รสไม่หวานจัด เช่น เต้าส่วน ฟักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด เป็นต้น และควรกินอาหารว่างก่อนเวลาประมาณ ½ - 2 ชั่วโมง
- กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก สัปดาห์ละ 1 เม็ด (เฉพาะเพศหญิง)
- รับแสงแดดช่วงเช้าทุกวัน ในแสงแดดมีวิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม
- นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 8 - 10 ชั่วโมง
- ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ และออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น วิ่งเล่น วាយน้ำ กระโดดเชือก เล่นกีฬา เป็นต้น
- เฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก 6 เดือน เพื่อประเมินการเจริญเติบโต และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หากมีการเจริญเติบโตไม่ดี จะได้ปรับปรุงการกินอาหารของนักเรียน

นอกจากนั้น ควรมีสภาพจิตใจดี ร่างกายแข็งแรง ไม่เคร่งเครียด ไม่หงุดหงิด อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

กินหวาน มัน เค็ม มากไปไม่ดี

กินหวาน มัน เค็ม มากไปไม่ดียังไง? ทำให้อ้วน ป่วยง่าย เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง หัวใจ เบาหวาน กระดูกพรุน ฟันผุ แก่เร็ว ผิวพรรณไม่สดใส และสมาธิสั้น

วัยรุ่นกินน้ำตาลได้ ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 4 ช้อนชา ที่สำคัญอย่าลืมหั่นออกกำลังกาย
ลดหวาน ลดอ้วน หวานมากไป เหลือใช้ทำให้อ้วน ลดมัน ลดเค็ม โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ชิม ก่อนปรุงทุกครั้ง

เริ่ม อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

งด เติมน้ำตาลหรือปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหาร

เลี่ยง ขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้รสหวานน้อยแทน **เลี่ยง** เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส และดื่มน้ำเปล่า นมจืดแทน



มารวว่า อันแปรงฟันสะอาดหรือยังนะ

วิธีที่ 1 ใช้ลิ้นดันฟันให้ทั่วทุกซี่ ถ้ารู้สึกสาก ไม่ลื่นให้แปรงฟันซ้ำอีกครั้ง

วิธีที่ 2 ใช้หลอดที่ตัดเฉียงปลายมน เช็บบริเวณคอฟัน ถ้าไม่สะอาดจะเห็นคราบสีขาวติดที่ปลายหลอด

วิธีที่ 3 ย้อมสีฟัน

- ใช้สีผสมอาหารสีชมพู 1 กรัม ผสมน้ำสะอาด 25 ซีซี ใช้คอตตอนบัดชุบสีที่ผสม ทาให้ทั่วบริเวณคอฟันทั้งด้านนอกและด้านใน
- บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดจะเห็นสีชมพูติดที่ฟันเฉพาะบริเวณที่มีคราบจุลินทรีย์
- แปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก ถ้าแปรงสะอาดแล้วจะไม่เหลือสีชมพูติดอยู่



จัดฟันแฟชั่น...

สวยหรือเสี่ยง

จัดฟันแฟชั่น คืออะไร?

จัดฟันแฟชั่น เป็นการใส่เครื่องมือเพื่อเลียนแบบ เครื่องมือจัดฟันที่ทันตแพทย์ใช้ในการรักษาผู้ป่วย **ไม่ใช่การรักษา** แต่เพื่อความสวยงามเท่านั้น

แฟชั่นจัดฟันยังคงระบาด

ในวัยรุ่น ทำแล้วอาจดูดีในตอนแรก ๆ แต่ไม่ช่วยให้ฟันเรียงสวยได้จริง จะดีกว่าไหม ถ้ายอมจ่ายแพงกว่ากับผู้เชี่ยวชาญ จะได้ไม่ต้องเสี่ยงอันตรายที่รออยู่ข้างหน้า

อันตรายจากจัดฟันแฟชั่น

1. อันตรายต่อเหงือกและฟัน

- ลวดจัดฟันบาดกระพุ้งแก้มเกิดแผลเรื้อรัง ติดเชื้อ อาจเสี่ยงต่อบาดทะยัก
- การปรับลวดโดยขาดความชำนาญ เกิดแรงกดในทิศทางไม่เหมาะสม
- เครื่องมือจัดฟันที่ติดไม่ถูกต้องอาจจะหลุดลงไป ติดคอหรือกลืนลงกลืนอันตรายถึงชีวิต
- การนำเครื่องมือไปติดบริเวณฟัน ทำให้ทำความสะอาดฟันได้ยากขึ้น และยังมีกรรกรอขึ้นเคลือบฟันออกเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

2. อันตรายจากอุปกรณ์จัดฟัน

- ลวดจัดฟันไม่ได้มาตรฐานปนเปื้อนด้วยโลหะหนัก ตะกั่ว ปรอท สารหนู ฯลฯ
- หากติดนาน ๆ โลหะหนัก อาจส่งผลต่อการทำงานของตับ หัวใจ และอาจเสี่ยงต่อมะเร็ง

3. อันตรายจากขั้นตอนการทำ

- ถ้าไม่มีการฆ่าเชื้ออาจเสี่ยงต่อโรคไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค ไข้หวัด คออักเสบ ฯลฯ

วัยรุ่น ต้องมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน

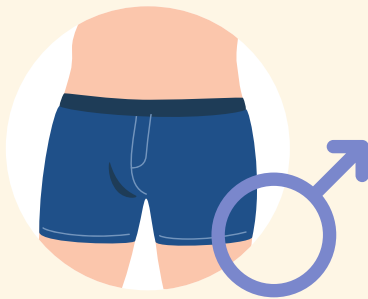


TEEN CLUB

ที่เดียวจบ ครบทุกเรื่องสำหรับวัยรุ่นอย่างเรา

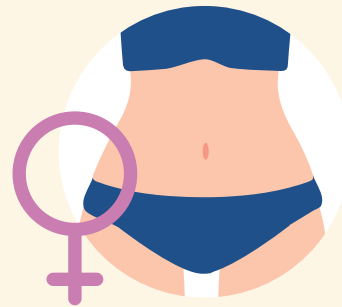
LINE ID : @teen_club

60 นาที กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก นักเรียนควร
กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก จนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย
วันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)



รู้หรือไม่ว่าสุขอนามัยทางเพศ (ชาย)

1. ควรอาบน้ำล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. อาบน้ำให้รู้ตื้นหุ้มปลายองคชาติขึ้นมา ให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างขี้เปียกที่ติดอยู่ ออกให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
3. ไม่สวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่น ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน
4. ขณะนอนหลับมีฝันเปียก คือ มีน้ำอสุจิ เคลื่อนตัวแล้วหลั่งออกมาทำให้เปรอะเปื้อน เสื้อผ้าหรือที่นอน ควรรีบซักทำความสะอาด



รู้หรือไม่ว่าสุขอนามัยทางเพศ (หญิง)

1. ควรอาบน้ำล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. ใส่กางเกงในที่แห้ง สะอาด
3. ไม่สวมกางเกง หรือกางเกงในที่รัดแน่นควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน
4. หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ วันละ 3 - 4 ครั้ง หรือหากรู้สึกไม่สบายตัวให้เปลี่ยนทันทีเพื่อรักษาความสะอาดไม่ให้ระคายเคืองและป้องกันกลิ่น
5. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด
6. ไม่ฉีดน้ำหอม ที่อวัยวะเพศ
7. หลังขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ทำความสะอาดอวัยวะเพศให้เสร็จก่อนแล้วทำความสะอาดกัน ใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง และไม่ควรเช็ดย้อนกลับ

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับร่างกายของสาว ๆ

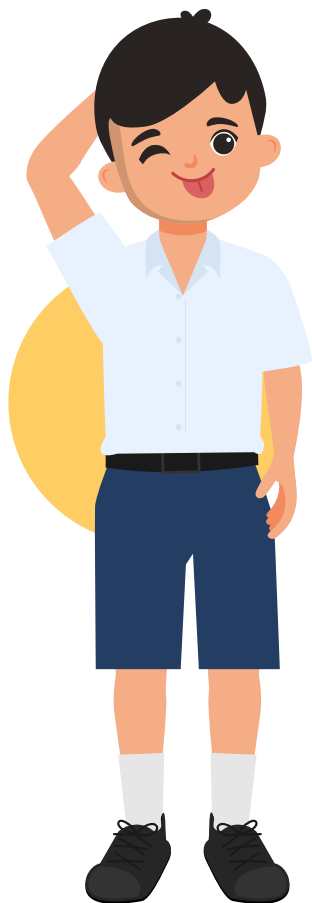
ทำอย่างไรให้อยู่อย่างเป็นสุขกับการมีประจำเดือน

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน จะมีไข่ตกเดือนละฟอง และเยื่อบุมดลูกจะเปลี่ยนแปลงโดยหนาขึ้น ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ เยื่อบุมดลูกจะหลุดลอกออกมาพร้อมกับมีเลือดปน เรียกว่า ประจำเดือน

- ระดับฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลง จะทำให้อารมณ์ของสาว ๆ เปลี่ยนไป เช่น มีกำลังเรียวแรงมากขึ้น บางคนกินจุ หงุดหงิดขึ้นง่าย หรือเจ้าน้ำตาก่อนที่รอบเดือนจะมา โดยไม่มีสาเหตุ
- หน้าอกจะคัดตึง และบางที่อาจจะเจ็บ หรือมีสีขึ้นตามใบหน้าและท้องผุ
- รับประทานผักและผลไม้ให้มาก ลดปริมาณน้ำตาลและเกลือลงบ้าง จะช่วยบรรเทาอาการลง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็ช่วยได้มากทีเดียว
- สาวบางคน อาจมีอาการปวดท้องน้อย ท้องเสีย หรือมีไข้ช่วงที่มีประจำเดือน วิธีบำบัดก็คือ รับประทานยาแก้ปวดประจำเดือนที่แพทย์ให้มา
- ประจำเดือนมักจะขึ้นแดง มีก้อนเลือด ลิ่มเลือดเล็ก ๆ ปนออกมาด้วย เมื่อสัมผัสอากาศจะมีสีเข้มขึ้น มีกลิ่นเหม็นเล็กน้อย ดังนั้นควรทำความสะอาดอวัยวะภายนอกและเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ
- อวัยวะเพศของผู้หญิงมีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว ถ้าไม่มีปัญหาสุขภาพใด ๆ ก็ไม่มีความจำเป็นในการใช้สเปรย์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ฉีดล้างเข้าไปในช่องคลอด
- **มีประจำเดือนแล้วหมายความว่า หนูสามารถตั้งครรภ์ได้ใช่ไหมคะ?** ใช่ค่ะ เพราะการมีประจำเดือนเป็นสิ่งที่บอกว่า ระบบสืบพันธุ์ของร่างกายผู้หญิงพร้อมที่จะตั้งครรภ์ และให้กำเนิดบุตรได้แล้ว ดังนั้น สาว ๆ ที่มีประจำเดือนจะต้องระมัดระวังตัวเองและตระหนักในข้อนี้อยู่เสมอ
- **ในช่วงไม่มีประจำเดือน มีมูกหรือสารชั้น ๆ ออกมาจากช่องคลอด หนูผิดปกติไหมคะ?**

เป็นเรื่องธรรมดาของผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่อาจจะมีมูกใสหรือข้นสีขาว ๆ เหลือง ๆ ออกมาจากช่องคลอด เป็นสิ่งที่ขับออกมาตามระดับฮอร์โมน ทำหน้าที่ช่วยหล่อลื่นให้ช่องคลอดเป็นปกติ เมื่อรังไข่หยุดทำงานในวัยหมดประจำเดือนมูกเหล่านี้จะน้อยลงไป ช่องคลอดจึงค่อนข้างแห้ง ต่างจากในวัยสาว ไม่เป็นสิ่งผิดปกติแต่อย่างใด





เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับร่างกายของหนุ่ม ๆ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ลูกอวัยวะและองคชาตเจริญเติบโตขึ้น อวัยวะเพศจะเริ่มตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการแข็งตัวเมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือจากการสัมผัส นอกจากนี้การแข็งตัวขององคชาตและการหลั่งน้ำอสุจิในขณะตื่นนอนหลับ เรียกว่า “ฝันเปียก” เป็นสัญญาณที่บอกว่าร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์แล้ว มีความรู้สึกเหมือนจุดสุดยอดและมีการขับน้ำอสุจิออกมา ซึ่งเป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศ ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

นอกจากนี้การช่วยตัวเอง (Masturbation) หรือที่เรียกว่า ซักว่าว คือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นสิ่งที่วัยรุ่นสามารถทำได้ เพื่อจัดการกับอารมณ์ทางเพศ เป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์และติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และไม่ทำให้ใครเดือดร้อนด้วย ควรทำในห้องที่มิดชิด เมื่อเสร็จแล้วล้างทำความสะอาดให้เรียบร้อย แต่ไม่ควรไปหมกมุ่นมากนัก ลองเบี่ยงเบนความสนใจหากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เช่น ดูหนัง เล่นเกม ไปคาเฟ่ เป็นต้น

การรับบริการคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

หญิงและชายไทยวัยเจริญพันธุ์ มีสิทธิสามารถเข้ารับการคุมกำเนิดฟรีทุกวิธี รวมถึงฝังยาคุมกำเนิดและห่วงอนามัย ณ หน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการ

ยาเม็ดคุมกำเนิด สปสช.ให้บริการสำหรับหญิงไทยวัยเจริญพันธุ์ทุกสิทธิ โดยรับบริการยาเม็ดคุมกำเนิดครั้งละไม่เกิน 3 แผง คนละไม่เกิน 13 แผง/ปี โดยรับบริการได้ 2 วิธี

- 1) กรณีมีสมาร์ทโฟน สามารถขอรับยาคุมกำเนิดในแอปเป๋าตัง
- 2) กรณีไม่มีสมาร์ทโฟน ให้แสดงบัตรประชาชนเพื่อขอรับยาคุมกำเนิด ณ หน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการ

ห่วงยางอนามัย จะให้บริการแก่วัยเจริญพันธุ์ทุกสิทธิ รับบริการได้ครั้งละ 10 ชิ้นต่อคนต่อสัปดาห์ ไม่เกิน 52 ครั้ง ต่อคนต่อปี วิธีการรับคือใช้สมาร์ทโฟน **Add Line สปสช. @nhso** แล้วสแกน QR code ณ หน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการ



สำหรับวัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อมและยังหาทางออกกับปัญหาไม่ได้สามารถโทรปรึกษาดูแลช่วยเหลือ ตามสภาพปัญหาที่สายด่วน 1663

เครียด...วิธีผ่อนคลายแบบทั่ว ๆ ไป

ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีกิจกรรมที่ต้องทำมากมายหลายอย่างทั้งเรียน เล่น สอบ การมีเพื่อน มีแฟน ปัญหาสารพัดอย่าง บางครั้งสุข บางครั้งทุกข์ ถ้าลองประเมินความสุขของเราแล้วพบว่าความสุขลดน้อยลง บางทีก็หาสาเหตุไม่ได้

ข้อเสนอแนะ

6 วิธีสู่ความสำเร็จ เพื่อให้รู้สึกต่อชีวิตดี มีความสุขขึ้น มีดังนี้

1. คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ ความคาดหวังที่เลิศจึงจะทำให้เป็นทุกข์
2. รู้จักยอมรับตนเองว่า คนเราต้องมีการเปลี่ยนแปลง ถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่มีใครถูกหรือผิดเสมอไป
3. รู้จักสังเกตตนเองบ้าง ถ้าเริ่มรู้สึกไม่ชอบ หรือเกลียดตนเองต้องหาทางแก้ไข
4. พยายามสร้างนิสัยเมตตา ให้อภัย จะทำให้เรายอมรับผู้อื่น
5. สร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง เพราะนั่นคือความสุข
6. ถ้าพยายามสุดความสามารถแล้วไม่สามารถสร้างความสุขได้ ควรปรึกษาจิตแพทย์



เมื่อรู้สึกเครียด คนเรามีวิธีการผ่อนคลายแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ความเคยชิน ความชอบ หรือความถนัดของแต่ละบุคคล ที่จะทำให้น้องมีความสุขและเพลิดเพลิน มีหลากหลายวิธีที่จะช่วยให้คลายเครียดได้ ลองดูซิว่า...มีอะไรบ้าง? ที่เราอยากทำ

- นอนหลับพักผ่อน
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย
- จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- ลูกขึ้นเดิน มองออกไปนอกหน้าต่างหรือ ทำกายบริหารท่าง่าย ๆ บางท่า เช่น หมุนไหล่ ยืดตัว ก้มแตะปลายเท้า หมุนคอ
- สะสมแสตมป์ เครื่องประดับ บัตรเติมเงิน
- อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- ถ่ายรูป จัดอัลบั้มรูป
- เดินแอโรบิค โยคะ รำมวยจีน เต้นรำ ลีลาศ
- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- พุดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
- เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
- ไปซื้อของ
- ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- ท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- การดื่มน้ำจะช่วยลดความเครียด และยังช่วยให้การอ่านหนังสือดีขึ้น
- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์
- ปลุกต้นไม้ ทำสวน

สิ่งสำคัญคือ ถ้าเครียดแล้วอย่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพแล้ว ยังอาจเกิดปัญหาตามมา ซึ่งจะทำให้เครียดเพิ่มขึ้นได้อีกหลายร้อยเท่า

สรุปภาพรวมภาวะสุขภาพนักเรียน

ชั้น ม.1

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.2

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.3

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.4

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.5

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.6

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ...)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

หมายเหตุ ตอนที่ 6 การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฯ ให้บันทึกสรุปผลเป็นจำนวนข้อ

อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)



ชื่อหนังสือ
จัดพิมพ์โดย

แพทย์หญิงอัมพร
นายแพทย์ปกรณ์
แพทย์หญิงทิพา
นายแพทย์ชลพันธ์

ทันตแพทย์หญิง
 นางสาวชนิกา
 นางสาวปัทมาภรณ์
 นางสาวนฤมล
 นางอรุมา
 นางสาวอัญชิษฐา
 นางสาวชนิษฐา
 นางสาวปิยะนุช
 นางอาริสรา
 นางสาวจงมณี

พิมพ์ครั้งที่	12
จัดพิมพ์	พฤษภาคม 2568
จำนวน	841,190 เล่ม
พิมพ์โดย	ชุมนุมสหกรณ์การ