

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดูแลตนเองไม่ใช่เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้นแต่มีมาตั้งแต่โบราณ คนจีนสมัยก่อนเน้นการทำนุบำรุงสุขภาพมากกว่าการรักษาความเจ็บป่วย การแพทย์ของชนชาวกรีกโบราณรักษาสุขภาพโดยการดูแลเรื่องสุขอนามัย และการเลือกอาหารที่เหมาะสม และเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากความไม่สมดุลในร่างกายและไม่มีความกลมกลืนระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม ฮิปโปเครติส เชื่อเรื่องอำนาจของธรรมชาติต่อการฟื้นฟูของร่างกาย โดยสนับสนุนให้เห็นความสำคัญของการดูแลตนเองในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการรักษาความสะอาดของร่างกาย ต่อมาราวศตวรรษที่ 19 มีวิวัฒนาการทางการแพทย์และค้นพบทฤษฎีการรักษา แบบแพทย์แผนใหม่ทำให้มีการระบาดของโรคติดต่อลดลง แต่การรักษาโรคโดยแพทย์แผนใหม่นั้นก็ยังมีประชาชนส่วนหนึ่งไม่สามารถเข้าถึงบริการเนื่องจากต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมาก ประชาชนส่วนหนึ่งยังคงแสวงหาการรักษาสุขภาพของตนเองโดยการพึ่งพาเพื่อน ญาติหรือผู้บำบัดพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นของตน (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2551 : 6) จากบทความดังกล่าวจะพบว่าการดูแลสุขภาพตนเองมีมาตั้งแต่อดีตส่วนในปัจจุบันการดูแลตนเองนั้น ประกอบด้วยคำว่า “ดูแล” กับ “ตนเอง” ตามพจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายดูแล คือ เอาใจใส่ ปกป้องรักษา ปกครอง ตน คือ ตัว (ตัวคน) เมื่อรวมคำว่าดูแลตนเอง จึงหมายถึงเอาใจใส่ ในตัวคนนั่นเองหรือปกป้อง ปกครองตนเอง การดูแลตนเองถูกอธิบายในลักษณะของมโนทัศน์ กรอบแนวคิด รูปแบบ ทฤษฎีกระบวนการ การเคลื่อนไหวหรือปรากฏการณ์ (สมศักดิ์ คงเที่ยง. 2556 : 89-92)

สภาพปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบันเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัจจัยด้านพฤติกรรมของมนุษย์เอง และปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น การแก้ไขปัญหาโดยการส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์สำหรับกลุ่มวัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและปัจจัยแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจึงต้องมีความหลากหลาย ยึดหยุ่นสอดคล้องกับทรัพยากรและวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นสำคัญ วิธีหนึ่งที่ควรจะนำมาใช้คือ สุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งได้กำหนด

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ไว้ 10 ข้อด้วยกัน โดยได้มุ่งพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดปัญหา สาธารณสุขของประเทศในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ อนามัยส่วนบุคคลการบริโภคอาหาร การใช้ สารเสพติด การพนัน การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพ สุขภาพจิต อุบัติเหตุ อนามัย สิ่งแวดล้อม และการมีสำนึกต่อส่วนรวมและสร้างสรรค์สังคม สุขบัญญัติเป็นเครื่องมือใน การวางแผนปฏิบัติการทางด้านสุขศึกษาที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดการสร้างเสริมพฤติกรรมที่พึง ประสงค์ให้เป็นนิสัยตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงการดูแลตนเอง ครอบครัว และสังคม นอกจากนี้ สุขนิสัยจะสามารถเป็นตัวกระตุ้นและแรงผลักดันที่สำคัญ ในการปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์ต่อไป (ชลธิชา แก้วอนุชิต. 2556 : 56)

การมีสุขภาพดีเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์และเป็นจุดมุ่งหมายทางสังคมที่ยอมรับ กันทั่วโลก มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะมีความแตกต่างกันทางเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะเศรษฐกิจและ สังคมหรือความเชื่อถือทางการเมือง ย่อมมีสิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองให้มีสุขภาพดี ซึ่งหมายถึงการมีสภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีไว้เพียงแต่ปราศจาก โรคหรือไม่มีความพิการเท่านั้น แต่หมายถึงการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างดีด้วย ปัญหาสุขภาพ อนามัยเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจและสังคมส่วนบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติโดยส่วนรวม ประชาชนส่วนใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทยังขาด ความรู้ในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและการส่งเสริมสุขภาพ แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ได้แก่ 1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด คือ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายสะอาด สดชื่น ได้แก่ การอาบน้ำ การดูแลรักษาดวงตา ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและซักเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ เป็นต้น 2) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง คือ การดูแลรักษาสุขภาพเช่นทำ ความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน การเลิกใช้ยาสีฟัน หลีกเลี่ยง การกินลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่หรือขนมหวานเหนียวและตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง 3) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย คือ การปฏิบัติ ตน ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียม ปรง และรับประทานอาหาร รวมทั้งหลัง การขับถ่าย 4) รับประทานอาหารสุก สะอาด คือ การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ตามหลัก โภชนาการหรือปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อ และครบทั้ง 5 หมู่ 5) งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ คือ การปฏิบัติตนที่ไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด งดเล่นการพนัน ทุกชนิดและไม่มั่วสุมทางเพศ 6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น คือ การทำกิจกรรมที่ทุกคนภายในครอบครัวมี

ส่วนร่วม เช่น การช่วยกันทำงานบ้าน มีการปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน การเผื่อแผ่น้ำใจ การทำบุญและการจัดกิจกรรมสนุกลูกหลานร่วมกัน 7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท คือ การปฏิบัติตนอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น เช่น ระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิด ภายในบ้าน เช่น เต้าแก๊ส ไฟฟ้าหรือระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายของการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน เป็นต้น 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี คือ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมกำลังโดยใช้กล้ามเนื้อและเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายครั้งละ 20-30 นาที จนกระทั่งเหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกเหนื่อย 9) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ คือ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อลดความเมื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ โดยปราศจากสิ่งรบกวนต่างๆ ส่งผลให้ความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงาน ซึ่งสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง การอ่านหนังสือ การดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ การฟังวิทยุ การศึกษาธรรมะ การอ่านหนังสือนิยาย อ่านหนังสือพิมพ์ ดูภาพยนตร์ เป็นต้น 10) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม คือการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสำนึกที่ดีต่อสังคม เช่น การใช้ประโยชน์ในทรัพยากร น้ำ ไฟ อย่างประหยัด หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุ อุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดพิษต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การรณรงค์สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญของนโยบายสุขศึกษาแห่งชาติที่ให้ประชาชนมีการสร้างเสริมสุขภาพและปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ โดยเน้นกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นหลัก (กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2552 : 7-16)

เนื่องจากสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญการเจริญเติบโต พัฒนาการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การดำเนินงานในการพัฒนาโรงเรียนให้เป็น โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพจะทำให้สังคมมีสุขภาพดีและมีจิตสำนึกที่ดี (อนุวัฒน์ สุขชาติกุล. 2542 : 47) โรงเรียนที่สอนในระดับประถมศึกษา มีหน้าที่จัดการศึกษา เพื่อให้นักเรียนค้นหาความต้องการของตนเอง ให้สอดคล้องกับความต้องการ การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศตลอดจนความก้าวหน้าของเทคโนโลยีซึ่งนักเรียนในวัยนี้มีอายุประมาณ 7-12 ปี จัดได้ว่าเป็นวัยเด็กวัยที่กระตือรือร้น สนใจสิ่งรอบข้าง ไวต่อการเปลี่ยนแปลง ไวต่อการรับรู้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์สติปัญญาเพียบพร้อม ซึ่งเด็กจะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์นั้นต้องเริ่มจากการมีสุขภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม คนที่มีสุขภาพไม่ดีจะไม่ประสบผลสำเร็จในชีวิตขาดโอกาสในการพัฒนาตนเอง ยิ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอีกมาก (อุดม เพชรสังหาร. 2556

: 24) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2525 - 2549) ที่สร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคน และการคุ้มครอง ทางสังคมให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนไทยทุกคนให้มีคุณภาพ มีสุขภาพแข็งแรง เป็นคนเก่ง คนดี มีระเบียบวินัย รู้หน้าที่ มีความซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อสังคมส่วนร่วมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ยังสนับสนุนให้คนไทย ลด ละเลิกพฤติกรรมสุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตาม ช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรค เบื้องต้น มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความร่วมมือของครอบครัวและชุมชนในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพ มากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550 : เว็บไซต์)

จังหวัดมหาสารคาม ส่งเสริมให้โรงเรียนทุกสังกัดพัฒนาสุขภาพนักเรียนตามกระบวนการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง พร้อมปลูกฝังแนวคิดและแนวปฏิบัติ ที่ถูกต้อง เรื่อง การดูแลสุขภาพให้เหมาะสมตาม วัย โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งสนับสนุนให้โรงเรียนประเมินตนเองตามมาตรฐาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และยกระดับคุณภาพโรงเรียนให้สูงขึ้นจากมาตรฐาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับ ทองแดงเป็นระดับเงิน ระดับทอง และระดับเพชร ซึ่งเป็นระดับคุณภาพสูงสุดของมาตรฐาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียนบ้านอุปราชา ตำบลท่าสองคอน อำเภอเมือง จังหวัด มหาสารคาม เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ได้ดำเนินงานพัฒนาสุขภาพนักเรียนตามกระบวนการ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ได้รับการรับรองมาตรฐาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองแดง จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขในปี 2555 ซึ่งยังไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานภายใต้ ตัวชี้วัด 10 องค์ประกอบ จากสภาพปัญหาที่พบคือ โรงเรียนเน้นด้านกระบวนการของ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเป็นทิศทางแก่นักเรียน แต่ยังไม่ให้ความสำคัญกับการวัดผล ลัพท์ทางสุขภาพมากนัก ทำให้นักเรียนยังขาดความรู้และไม่ใส่ใจพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเองมากนัก และพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมชอบดื่มน้ำอัดลมที่มีรสหวาน ท็อฟฟี่ ขนม หวาน เวลารับประทานอาหารไม่ชอบล้างมือ ออกกำลังกายค่อนข้างน้อย ดังนั้น สถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองให้มากขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของ ตนเองของนักเรียน ด้วยการส่งเสริมให้ความรู้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับ

สุขภาพอนามัยของนักเรียน ตามสุขบัญญัติ 10 ประการ เพื่อให้เป็นผู้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยใช้ชุดฝึกอบรบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง จะเป็นแนวทางในการสร้าง และส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต 1 ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้ชุดฝึกอบรบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 หลังการฝึกอบรบกับก่อนการฝึกอบรบ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรบที่มีต่อการอบรบด้วยชุดฝึกอบรบ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการฝึกอบรบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าก่อนฝึกอบรบ

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต 1 จำนวน 386 โรงเรียน

1.2 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต 1 โดยทำการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงจากโรงเรียนที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ส่งเสริมสุขภาพ ระดับเพชร ซึ่งได้เหรียญทองแดง คือ โรงเรียนบ้านอุปราช ตำบลท่าสองคอน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 6 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน และความพึงพอใจของนักเรียนที่เข้ารับการอบรม

3. เนื้อหาที่ใช้ในชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ ของกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ การดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด การรักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง วิธีการล้างมือให้สะอาด การเลือกรับประทานอาหาร การงดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น การป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ระหว่างวันที่ 2 สิงหาคม 2556 ถึง 16 กุมภาพันธ์ 2557

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้ความรู้ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของนักเรียน ตามสุขบัญญัติ 10 ประการ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การจัดกิจกรรม เพิ่มประสิทธิภาพของนักเรียนให้มีความรู้ ทักษะและทัศนคติมากขึ้น เกี่ยวกับการพัฒนา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามสุขบัญญัติ 10 ประการ จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่

2.1 กิจกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายและของใช้ให้สะอาด การรักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายสะอาด สดชื่น ได้แก่ การอาบน้ำ การดูแลสุขภาพดวงตา ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด และจัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ และการดูแลสุขภาพเช่นทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน การเลือกใช้ยาสีฟัน หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่หรือขนมหวานเหนียวและตรวจสอบสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2.2 กิจกรรมวิธีการล้างมือให้สะอาด การเลือกรับประทานอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตน ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียม ปปรุง และรับประทานอาหาร รวมทั้งหลังการขับถ่าย และการรับประทานอาหารที่ต้องทำตามหลักโภชนาการหรือปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อ และครบทั้ง 5 หมู่

2.3 กิจกรรมงดสารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น หมายถึง การปฏิบัติตนที่ไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด งดเล่นการพนันทุกชนิดและไม่มั่วสุมทางเพศ และการทำกิจกรรมที่ทุกคนภายในครอบครัวมีส่วนร่วม เช่น การช่วยกันทำงานบ้าน มีการปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน การเผื่อแผ่หัวใจ การทำบุญและการจัดกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

2.4 กิจกรรมป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หมายถึง การปฏิบัติตนอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น เช่น ระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดภายในบ้าน เช่น เตาแก๊ส ไฟฟ้าหรือระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายของการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมกำลังโดยใช้กล้ามเนื้อ และเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายครั้งละ 20-30 นาทีจนกระทั่งเหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกเหนื่อย และการไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย การปรึกษาปัญหาสุขภาพกับเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลของสถาบัน และการควบคุมน้ำหนักตนเอง ไม่ให้เกินมาตรฐานที่กำหนดด้วยการชั่งน้ำหนักเป็นประจำ

2.5 กิจกรรมทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อลดความเมื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ โดยปราศจากสิ่งรบกวนต่างๆ ส่งผลให้

ความเครียดอันเนื่องมาจากการเรียน ซึ่งสามารถกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง การอ่านหนังสือ การดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ การฟังวิทยุ การศึกษาธรรมชาติ การอ่านหนังสือนิยาย อ่านหนังสือพิมพ์ ดูภาพยนตร์ และการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสำนึกที่ดีต่อสังคม เช่น การใช้ประโยชน์ในทรัพยากร น้ำ ไฟ อย่างประหยัด หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดพิษต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการร่วมมือกัน รักษาความสะอาด และเป็นระเบียบของสถานที่ทำงานและที่พัก เป็นต้น

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน หมายถึง การปฏิบัติหรือการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ วัดได้จากแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 40 ข้อ

4. ความพึงพอใจต่อการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง ความรู้สึกพอใจ ชอบใจในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและต้องการดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ วัดได้จากแบบวัดความพึงพอใจ จำนวน 13 ข้อ

5. โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร หมายถึง โรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ประกอบด้วยมาตรฐาน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ 2) ด้านการดำเนินงานสุขภาพของนักเรียนแกนนำ 3) ด้านผลสำเร็จของการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของนักเรียน โครงการแก้ไขปัญหาในโรงเรียน และงานตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมาตรฐานทั้ง 3 ด้าน จำแนกเป็น 19 ตัวชี้วัด ที่เน้นการวัดผลทางสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน โดยจัดทำเกณฑ์ร่วมกับสำนักฯ และกองต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกกรมอนามัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ชุดฝึกอบรมการดูแลสุขภาพตนเองที่มีประสิทธิภาพ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพตนเองให้ถูกต้องตามสุขบัญญัติ 10 ประการ
2. เป็นแนวทางสำหรับพัฒนาสุขภาพของนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ให้มีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคติดต่อ
3. นักเรียนที่ผ่านการฝึกอบรมสามารถเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนด้านการดูแลสุขภาพตนเอง สำหรับบุคคลในครอบครัวต่อไป

4. เป็นแนวทางสำหรับสถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการนำชุดฝึกอบรมการดูแลสุขภาพตนเองไปใช้สำหรับนักเรียนระดับอื่น ๆ และสถานศึกษาอื่น ๆ ต่อไป



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY