



คู่มือดำเนินงานโครงการ

# อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (New Normal)



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# คู่มือดำเนินงานโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal”

ผู้เรียบเรียง : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.  
ผลิตและเผยแพร่โดย : มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน  
128/177 ชั้น 16 อาคารพญาไท พลาซ่า  
เขตราชเทวี แขวงถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร  
พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทริปเปิล ดี เทรตติ้ง แอนด์ พริ้นติ้ง (สำนักงานใหญ่)  
6 ซอยหัดเสวี แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10120  
โทรศัพท์ 087-356-2824

ISBN : 978-616-92043-6-7

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2563

จำนวน : 500 เล่ม

คู่มือดำเนินงานโครงการ  
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน  
(New Normal)



# คำนิยม

คู่มือดำเนินงานโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal ” เล่มนี้เป็นความร่วมมือระหว่างกรุงเทพมหานคร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ และหน่วยงานอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง ได้จัดทำขึ้น ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมโภชนา การประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียน การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ การสร้างภาคีเครือข่าย การจัดกิจกรรมแบบวิถีชีวิตใหม่ (NEW NORMAL) การจัดการเรียนการสอนแบบ 4 On เป็นคู่มือที่ให้ความรู้ และแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการลดภาวะความเสี่ยงโรคอ้วนและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตนเอง ด้วยการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และออกกำลังกายให้ถูกวิธี นอกจากนี้ยังได้รับความรู้เรื่องโภชนาการ และยังส่งเสริมการพัฒนาพฤติกรรมโภชนา

คู่มือเล่มนี้มีประโยชน์สำหรับนักเรียนเป็นอย่างมาก ควรจะปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน มีสุขภาพที่ดีเมื่อมีอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกวินัยในการดำเนินชีวิตไปในตัวด้วยและสามารถนำหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคอ้วน และปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไป

กน จม.

นายเกรียงไกร จงเจริญ

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

# คำนำ

คู่มือดำเนินงานโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal ด้านวิชาการ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานโครงการของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร คู่มือดำเนินงานโครงการเล่มนี้ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโครงการ แนวทางการดำเนินโครงการ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ การจัดกิจกรรมแบบวิถีวิถีใหม่ (NEW NORMAL) การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ การจัดการเรียนการสอนแบบ 4 On (Online, On Air, On Hand, On Site) การสร้างภาคีเครือข่าย การประเมินตนเอง และตัวอย่างการเขียนโครงการ ตัวอย่างสื่อด้านอาหารโภชนาการ และตัวอย่างสื่อทางด้านสุขภาพ (สมุดสุขภาพ)

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณแหล่งข้อมูลด้านวิชาการ ภาพถ่าย และสื่อต่าง ๆ ซึ่งคู่มือเล่มนี้ ใช้ในทางวิชาการในการขับเคลื่อนงานโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal คณะผู้จัดทำ หวังว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบโครงการในการดำเนินโครงการต่อไป

คณะทำงาน  
ที่ปรึกษาพัฒนาโครงการด้านวิชาการ

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยม	
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโครงการ	
ความเป็นมา วัตถุประสงค์ เป้าหมายและจุดเน้น ความคาดหวัง ภารกิจสำคัญ	1
พื้นที่ดำเนินการ โรงเรียนเป้าหมาย บทบาทการดำเนินงาน	1
การขับเคลื่อนโครงการอย่างปลอดภัยให้เด็กอ้วน New Normal ของโรงเรียน	6
สังกัดกรุงเทพมหานคร	
แนวทางการดำเนินโครงการอย่างปลอดภัยให้เด็กอ้วน New Normal	9
สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	12
ของเด็กวัยเรียน	
อาหาร	15
การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	23
การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน	29
ออกกำลังกาย	36
อารมณ์	39
การจัดกิจกรรมแบบชีวิตวิถีใหม่ (NEW NORMAL)	42
การจัดการเรียนการสอนแบบ 4 On	49
การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ	52
การสร้างภาคีเครือข่าย	54
การประเมินตนเอง	55

## ความเป็นมา วัตถุประสงค์ เป้าหมาย จุดเน้น ความคาดหวัง ภารกิจสำคัญและ พื้นที่ดำเนินการ โรงเรียนเป้าหมาย บทบาทการดำเนินงาน

### ความเป็นมาของโครงการ

โครงการปิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สมาคมโภชนาแห่งประเทศไทย สำนักโภชนาการ สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่ายคนไทยไร้พุง องค์กรขอนแก่นเครือข่ายลดบริโภคเค็ม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดโครงการ การสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้อุดมคติที่ว่า “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวานมัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” โดยมีเป้าหมายเพื่อรณรงค์สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในเด็กระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา ผ่านกลุ่มเป้าหมายครู ผู้ปกครองจากโรงเรียนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมุ่งหวังให้ครู ผู้ปกครองในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา สามารถพัฒนาสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมด้วยการออกแบบผลิต และจัดกิจกรรมสื่อสร้างสรรค์สังคมขึ้น เพื่อเป็นแนวทางเชิงรุกและเปิดใจทัก เปิดประเด็นให้เกิดสื่อกิจกรรม และสื่อสร้างสรรค์สังคมไปยังกลุ่มเยาวชนทั้งในและนอกสถานศึกษา ได้มีส่วนร่วมและเสนอโครงการสื่อสร้างสรรค์

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเพิ่มทักษะความรู้ด้านการผลิตสื่อสร้างสรรค์สังคมให้แก่ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ให้มีความสามารถในการผลิตสื่อสร้างสรรค์ เพื่อเป็นผลงานตนเอง และเป็นต้นแบบสื่อ-กิจกรรมที่ดี
2. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ความสำคัญของต้นแบบสื่อ-กิจกรรมอย่างสร้างสรรค์สังคมโดยเฉพาะประเด็นเนื้อหาด้านการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับเด็กสู่สังคม และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผลผลิตงานสื่อ กิจกรรม สร้างสรรค์สังคมแก่ผู้สนใจ สื่อมวลชน และประชาชนทั่วไป
3. เพื่อเป็นการรณรงค์เชิงรุกและเปิดใจหทัย เปิดประเด็นให้เกิดสื่อสร้างสรรค์ร่วมสมัยไปยังกลุ่มเป้าหมาย คือ พ่อแม่-ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ ที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต
4. เพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่-ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ ที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตในสังคมไทย เปลี่ยนแปลงทัศนคติจากเดิมที่มีความเชื่อและคิดอยู่เสมอว่า “เด็กอ้วนน่ารักและมีสุขภาพที่ดี” มาเป็นความเชื่อที่ถูกต้องว่า “เด็กอ้วนคือเด็กป่วย ไม่สบาย” มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต

### เป้าหมายการดำเนินงาน

1. โรงเรียนเกิดสื่อนวัตกรรมและกิจกรรม ตามบริบทของพื้นที่เพื่อส่งเสริมกิจกรรมและนวัตกรรม
2. เกิดกระบวนการที่สร้างแรงบันดาลใจในการขับเคลื่อนงานรวมทั้งการปลูกจิตสำนึกและการลดปัญหาทางด้านโภชนาการ
3. การลดอัตราการเกิดโรคอ้วนในเด็ก
4. เกิดการยกระดับการทำงานและการต่อยอดองค์ความรู้และนวัตกรรมการเพื่อเกิดผลในระยะยาว
5. การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของเด็ก และเยาวชน ในการออกแบบกิจกรรม-สื่อ
6. การบูรณาการการทำงานร่วมกัน
7. การขยายพื้นที่เครือข่ายการทำงานในโรงเรียนเครือข่าย

### จุดเน้นการดำเนินงาน

1. เกิดกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของ เด็ก และเยาวชน แกนนำนักสื่อสารสร้างสรรค์ในการออกแบบกิจกรรมและสื่อ
2. เกิดสื่อนวัตกรรม และกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมกระบวนการ ภายใต้บริบทของพื้นที่และสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม

## ความคาดหวังโครงการ

1. เกิดสื่อและนวัตกรรมรูปแบบใหม่
2. เกิดการยกระดับกลุ่มเป้าหมายและรูปแบบการทำงาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายได้จริง
3. เกิดการพัฒนาสื่อเพื่อปรับใช้ภายใต้บริบทที่เหมาะสม
4. เกิดการตระหนักรู้เพื่อลดปัญหาอ้วนในเด็ก
5. สามารถวัดผลการดำเนินงานเป็นรูปธรรมได้
6. สร้างการรับรู้ในพ่อแม่ ผู้ปกครอง สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

## ภารกิจสำคัญในโครงการ

การดำเนินการแบ่งออกเป็น 2 ระยะ

**ระยะที่ 1** ภายใต้ความร่วมมือระหว่างแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับ สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย สำนักโฆษนาการ สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ จัดโครงการประกวด คลิปโฆษณาออนไลน์ ภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ปี 2557 และโครงการประกวดสื่อโปสเตอร์ สติกเกอร์และเสื่อยึดในหัวข้อ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน 2 (ลดหวานมัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้)

ในปี 2558 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการกระตุ้นให้พ่อแม่-ผู้ปกครองรุ่นใหม่ตระหนักถึงอันตรายในการเลี้ยงดูให้เด็กอ้วน และเปลี่ยนทัศนคติ จากความเชื่อดั้งเดิมที่ว่า เด็กอ้วนคือเด็กน่ารัก เป็นเด็กอ้วนคือเด็กป่วย และเพื่อการต่อยอดผลงานจากการประกวดไปยังโรงเรียนนาร่องที่เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา โดยผลงานเยาวชนจากการดำเนิน โครงการ (1)คลิปโฆษณาออนไลน์ จำนวน 12 ผลงานจากเยาวชนเข้าร่วมโครงการ 154 ผลงาน (2) สื่อ โปสเตอร์ สติกเกอร์และเสื่อยึด จำนวน 25 ผลงาน จากเยาวชนเข้าร่วมโครงการ 150 ผลงาน

**ระยะที่ 2** ภายใต้ความร่วมมือระหว่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำงานร่วมกับสำนักโฆษนาการ สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่ายคนไทยไร้พุง และชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย จึงได้จัดโครงการประกวดสื่อและกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ หัวข้อ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) ปีที่ 1 และ ปีที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคในกลุ่มเป้าหมาย ผ่านการใช้สื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย มุ่งใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ด้านสุขภาวะ มีการถ่ายทอดให้เกิดแรงบันดาลใจเพื่อการสื่อสารสุขภาวะ โดยให้ความสำคัญกับครูผู้สอน เด็กนักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครองและชุมชน ในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) กลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการ ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาและ มัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั้งนี้มีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น จำนวน 20 โรงเรียน



ครอบคลุมนักเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา รวม 1,515 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ๆ เวลาการดำเนินงานประมาณ 4 เดือน โดยมีเป้าหมายหรือผลลัพธ์ สำคัญ (1) การลดอัตราการเกิดโรคอ้วนในเด็ก (2) โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเกิดสื่อและนวัตกรรมสร้างสรรค์ เกิดกระบวนการสร้างแรงบันดาลใจในการขับเคลื่อนงาน รวมทั้งการปลูกจิตสำนึกและการลดปัญหาด้านโภชนาการ ในปี พ.ศ. 2560 เป็นการทำงานในระยที่ 2 โดยการขยายพื้นที่การทำงานให้เกิดการขยายผลงาน ผ่านโรงเรียนพี่เลี้ยงและการติดตามผลงาน และสื่อผ่านทีมพัฒนาโครงการ และทีมพี่เลี้ยงสื่อ ทั้งนี้เพื่อหนุนเสริมให้การทำงานและการขับเคลื่อนโครงการบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รวมทั้งสิ้น 50 โรงเรียนในเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร ในปี 2562 ได้มีการขยายผลไปสู่โรงเรียนเครือข่ายโรงเรียนนาร่อง เพิ่มเติมอีกกว่า 25 โรงเรียน ภายใต้การบูรณาการการทำงานร่วมกันระหว่าง โครงการเด็กไทยแก้มใส ขยายพื้นที่โรงเรียนในส่วนของภูมิภาคและ กรุงเทพมหานคร จำนวน 25 โรงเรียน 19 จังหวัด 4 ภูมิภาค อีกทั้งยังเพื่อขยายการดำเนินกิจกรรมในปี 2563-2564 จะขยายผลไปสู่โรงเรียนเครือข่ายโรงเรียนนาร่องในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 31 โรงเรียน จากโรงเรียนในพระราชูปถัมภ์และ โครงการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

### **พื้นที่ดำเนินการ/โรงเรียนเป้าหมาย**

โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 31 โรงเรียน จากโรงเรียนในพระราชูปถัมภ์และ โครงการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

### **บทบาทการดำเนินงาน**

#### **1. สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร**

- 1) ร่วมเป็นคณะทำงาน และสนับสนุนโรงเรียน บุคลากรเข้ามาเป็นเครือข่าย
- 2) ร่วมพัฒนาหลักสูตรการอบรม
- 3) ร่วมพัฒนาศักยภาพบุคลากร และให้การสนับสนุนด้านวิชาการ
- 4) ร่วมพัฒนาโรงเรียน และเป็นทีมวิทยากรให้กับโรงเรียน
- 5) ร่วมทีมนิเทศ ติดตาม และประเมินผลโครงการแบบเสริมพลัง

#### **2. แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ**

- 1) การประสานงาน คัดเลือกโรงเรียนและสนับสนุนงบประมาณโรงเรียนเป้าหมาย
- 2) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรโรงเรียนเป้าหมาย
- 3) การนิเทศ ติดตาม และประเมินผลโครงการแบบเสริมพลัง

### 3. ที่ปรึกษาพัฒนาโครงการด้านวิชาการ

- 1) การประสานงานโรงเรียนเป้าหมาย
- 2) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรโรงเรียนเป้าหมาย
- 3) การพัฒนาโครงการด้านวิชาการ
- 4) การให้คำปรึกษาโรงเรียนในการดำเนินโครงการ
- 5) การนิเทศ ติดตาม และประเมินผลโครงการแบบเสริมพลัง

### 4. ที่ปรึกษาพัฒนาสื่อและกิจกรรมเชิงนวัตกรรม

- 1) การประสานงานโรงเรียนเป้าหมาย
- 2) การพัฒนาศักยภาพบุคลากรโรงเรียนเป้าหมาย
- 3) การพัฒนาโครงการด้านสื่อและกิจกรรมเชิงนวัตกรรม
- 4) การให้คำปรึกษาโรงเรียนในการดำเนินโครงการ
- 5) การนิเทศ ติดตาม และประเมินผลโครงการแบบเสริมพลัง

### 5. ผู้บริหารสถานศึกษา

- 1) เข้าร่วมประชุมรับทราบนโยบาย แนวทางการดำเนินงานโครงการ
- 2) มอบหมายงานให้ครูในโรงเรียน แต่งตั้งคณะทำงาน
- 3) สนับสนุนการดำเนินงานโครงการ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการ
- 4) กำกับ ติดตาม การทำงานของครูผู้รับผิดชอบโครงการ

### 6. ครูผู้รับผิดชอบ

- 1) เข้าร่วมประชุมรับทราบนโยบาย แนวทางการดำเนินงานโครงการ
- 2) เขียนโครงการขอรับทุนตามแบบฟอร์ม สสส.
- 3) ติดต่อ ประสานงานปรึกษาทีมพัฒนาโครงการในการเขียนโครงการ
- 4) ดำเนินงานโครงการตามแผนปฏิบัติการโครงการ
- 5) รายงานกิจกรรม/ความก้าวหน้าโครงการต่อแผนงานสื่อ
- 6) สรุปปิดโครงการ

## การขับเคลื่อนโครงการ อย่างปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีต้นทุนที่เป็นงานประจำในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ซึ่งโครงการอย่างปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal สามารถบูรณาการได้ในงานประจำหรือตามแผนงานโครงการของโรงเรียนได้ นอกจากนี้ยังมีโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการอย่างปล่อยให้เด็กอ้วนในปีที่ 1-3 ที่จะมีส่วนช่วยในการขับเคลื่อนโครงการ ดังนี้

### 1. แผนปฏิบัติการราชการกรุงเทพมหานคร



แผนปฏิบัติการราชการกรุงเทพมหานครในปี 2563 กำหนดเป้าหมายการพัฒนากรุงเทพมหานคร 7 ด้าน ซึ่งด้านที่มีความเกี่ยวข้องเกี่ยวกับการดำเนินงานโครงการ คือ

**ด้านที่ 1 มหานครปลอดภัย**

มิติที่ 1.6 ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย

เป้าหมายที่ 1.6.1 คนกรุงเทพฯ มีสุขภาพทางกายและจิตมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ไม่มีภาวะเจ็บป่วยจากโรคติดต่อเรื้อรัง และโรคจากการประกอบอาชีพ

เป้าประสงค์ที่ 1.6.1.1 ส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

## ตัวชี้วัดเป้าประสงค์

เด็กและเยาวชนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครและนอกสังกัด ได้รับการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ เป้าหมายร้อยละ 100

### มาตรการ

ส่งเสริมป้องกัน โรคอ้วนและภาวะทุพโภชนาการในโรงเรียนพื้นที่กรุงเทพมหานครตามแผน

### โครงการสำคัญ (Flagship Project)

โครงการเด็กและเยาวชน ยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ (กิจกรรมที่ 1 จัดทำ และเผยแพร่โปรแกรม (Application) ด้านสุขภาพอาหารและโภชนาการ)

### หน่วยงานที่ดำเนินโครงการสำคัญ

สำนักอนามัย/สำนักการศึกษา/สำนักงานเขต (ฝ่ายการศึกษา) (สำนักยุทธศาสตร์การศึกษา, 2563)

## 2. โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนในปีที่ 1-3

โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนในปีที่ 1-3 จะช่วยในการขับเคลื่อนโครงการในการให้คำปรึกษา ศึกษาดูงาน ร่วมดำเนินโครงการ โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการในปีที่ 1-3 มีดังนี้

ปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 18 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบางจาก (โกมลประเสริฐอุทิศ) โรงเรียนวัดนิมมานรดี โรงเรียนบ้านขุนประเทศ โรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์ โรงเรียนราชมนตรี โรงเรียนวัดเสม็ดดำ โรงเรียนวัดโพธิ์ทอง โรงเรียนวัดเลียบราชบำรุง โรงเรียนวัดมัชฌันตการาม โรงเรียนบางโพโสมवास โรงเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม โรงเรียนวัดฉัตรแก้วจกกลณี โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ โรงเรียนคลองก้านตัน โรงเรียนราชบพิธ โรงเรียนวัดคลองภูมิ โรงเรียนวัดไผ่ตัน และโรงเรียนสุเหร่าวัดลาดบัวขาว โรงเรียนนอกสังกัดกรุงเทพมหานคร 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนแพรภษาวิเทศศึกษา โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชาชนกุล)

ปีที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 20 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ โรงเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม โรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม - เชื้อมนุกุล) โรงเรียนบ้านขุนประเทศ โรงเรียนวัดมัชฌันตการาม โรงเรียนวัดมหาพฤฒาราม โรงเรียนวัดสะพาน โรงเรียนบางไผ่ (บ้านนายพันแก้วขาว) โรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐาราม โรงเรียนนาหลวง โรงเรียนคันทายาว โรงเรียนวัดใหม่ลำนากแขวก โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ โรงเรียนสุเหร่าทางควาย โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ โรงเรียนวัดบางบอน (พิมพ์จันทร์อู่ปลัมภ์) โรงเรียนวัดกำแพง โรงเรียนวัดโพธิ์เรียง และโรงเรียนมัธยมบูรณาวาส โรงเรียนนอกสังกัดกรุงเทพมหานคร 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชาชนกุล) โรงเรียนวัดบางโปรง

ปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดมัชฌันติการาม โรงเรียนอยู่เป็นสุข-อนุสรณ์ โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ โรงเรียนบ้านขุนประเทศ โรงเรียนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตร โรงเรียนนอกสังกัดกรุงเทพมหานคร 20 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชานุกูล) โรงเรียนบ้านแก้วเพชรพลอย โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ โรงเรียนวัดท่าขุมขุม โรงเรียนอนุบาลจอมบึง โรงเรียนบ้านห้วยเหียน โรงเรียนชุมชนวัดรวง โรงเรียนบ้านสาวะถี (สาวัดถิราษฎร์รังสฤษฎ์) โรงเรียนบ้านกุดเรือคำ โรงเรียนบ้านวังยาววิทยายน โรงเรียนบ้านโนนสูง โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา โรงเรียนดรุณวิทยา (เทศบาลเมืองน่านบ้านสวนตาล) โรงเรียนเทศบาล 4 ภูมินทร์ราษฎร์นุกูล โรงเรียนเทศบาล 2 วัดดอนมูลชัย โรงเรียนเทศบาล 3 วัดสมุทธาราม และโรงเรียนบ้านบาไอง



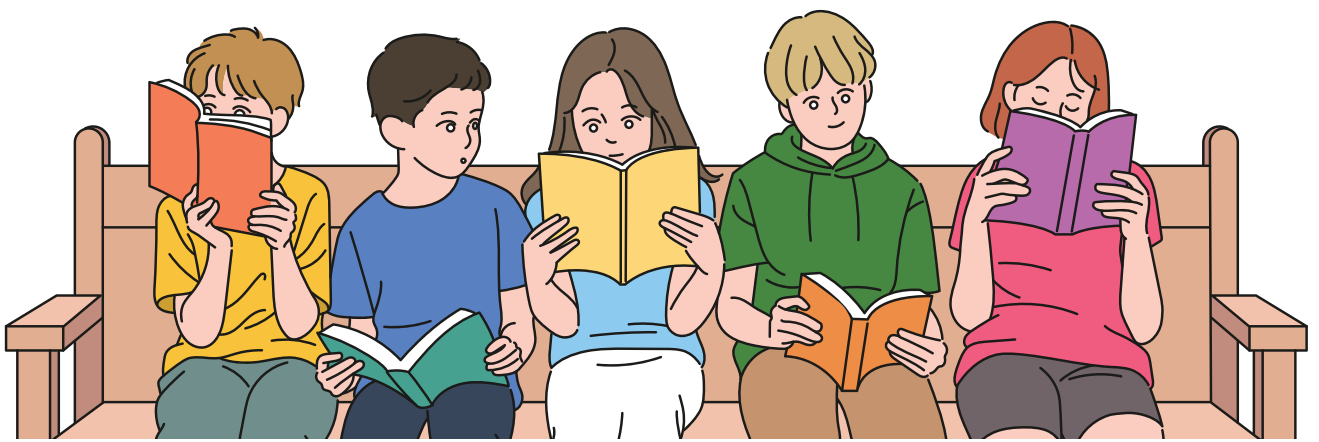
# แนวทางการดำเนินโครงการ อย่างเป็นขั้นตอนให้เด็กอ่าน New Normal

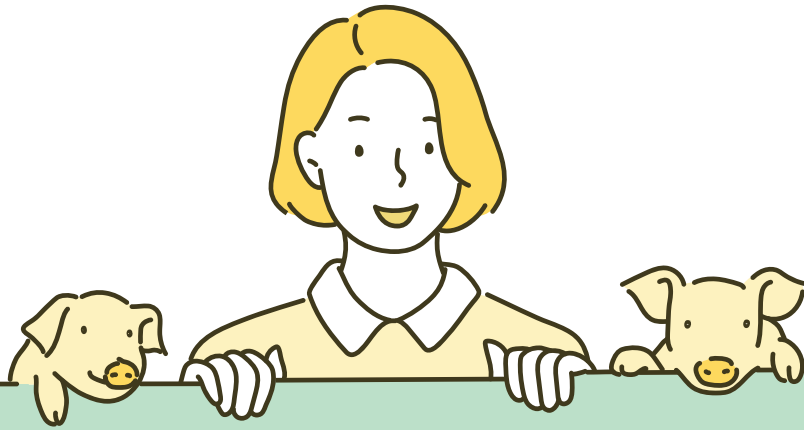
## ขั้นตอนการดำเนินงานโครงการในภาพรวม

### 1. ขั้นตอนการดำเนินโครงการ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ดำเนินงานโครงการ ดังนี้

- ประชุมคณะทำงานเตรียมความพร้อมและจัดทำคู่มือดำเนินงานโครงการอย่างเป็นขั้นตอนให้เด็กอ่าน New Normal
- นำเสนอโครงการและคู่มือดำเนินงานโครงการอย่างเป็นขั้นตอนให้เด็กอ่าน New Normal ต่อผู้อำนวยการสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร
- คัดเลือกโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน จำนวน 31 โรงเรียน จากโรงเรียนในพระราชูปถัมภ์ และ โครงการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- จัดอบรมถ่ายทอดแนวทางการดำเนินโครงการอย่างเป็นขั้นตอนให้เด็กอ่าน New Normal แก่ผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้รับผิดชอบโครงการ จำนวน 31 โรงเรียน จากโรงเรียนในพระราชูปถัมภ์ และ โครงการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- โรงเรียนเขียนแผนงานโครงการเสนอต่อแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (แนวทางการเขียนโครงการศึกษาได้จากภาคผนวก) หลังจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพอนุมัติโครงการ
- โรงเรียนดำเนินการตามแผนงานโครงการของโรงเรียน
- แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ นิเทศ ติดตาม การดำเนินงานโครงการแบบเสริมพลัง
- โรงเรียนรายงานความก้าวหน้าและนำเสนอผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ
- แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพสรุปปิดโครงการและเผยแพร่ผลงานของโรงเรียนต่าง ๆ ดังแผนผังขั้นตอนการดำเนินงานในภาพรวมโครงการ





**แผนผังขั้นตอนการดำเนินงานในภาพรวมโครงการ**

**ขั้นตอนการดำเนินโครงการ**

**ผู้รับผิดชอบหลัก**

ประชุมคณะทำงาน



นำเสนอโครงการและคู่มือฯ



คัดเลือกโรงเรียน



จัดอบรม



โรงเรียนแจ้งแผนงานโครงการ



โรงเรียนดำเนินการตามแผนงานโครงการ



นิเทศ ติดตาม



โรงเรียนรายงานความก้าวหน้า  
นำเสนอผลการดำเนินงาน



สรุปภาพรวมโครงการ



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ



สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ



โรงเรียน



โรงเรียน



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ



โรงเรียน



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ

## 2. ขั้นตอนการดำเนินโครงการในโรงเรียน

เมื่อแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ อนุมัติโครงการแล้ว ผู้บริหารและครูผู้รับผิดชอบโครงการ ดำเนินงานดังนี้

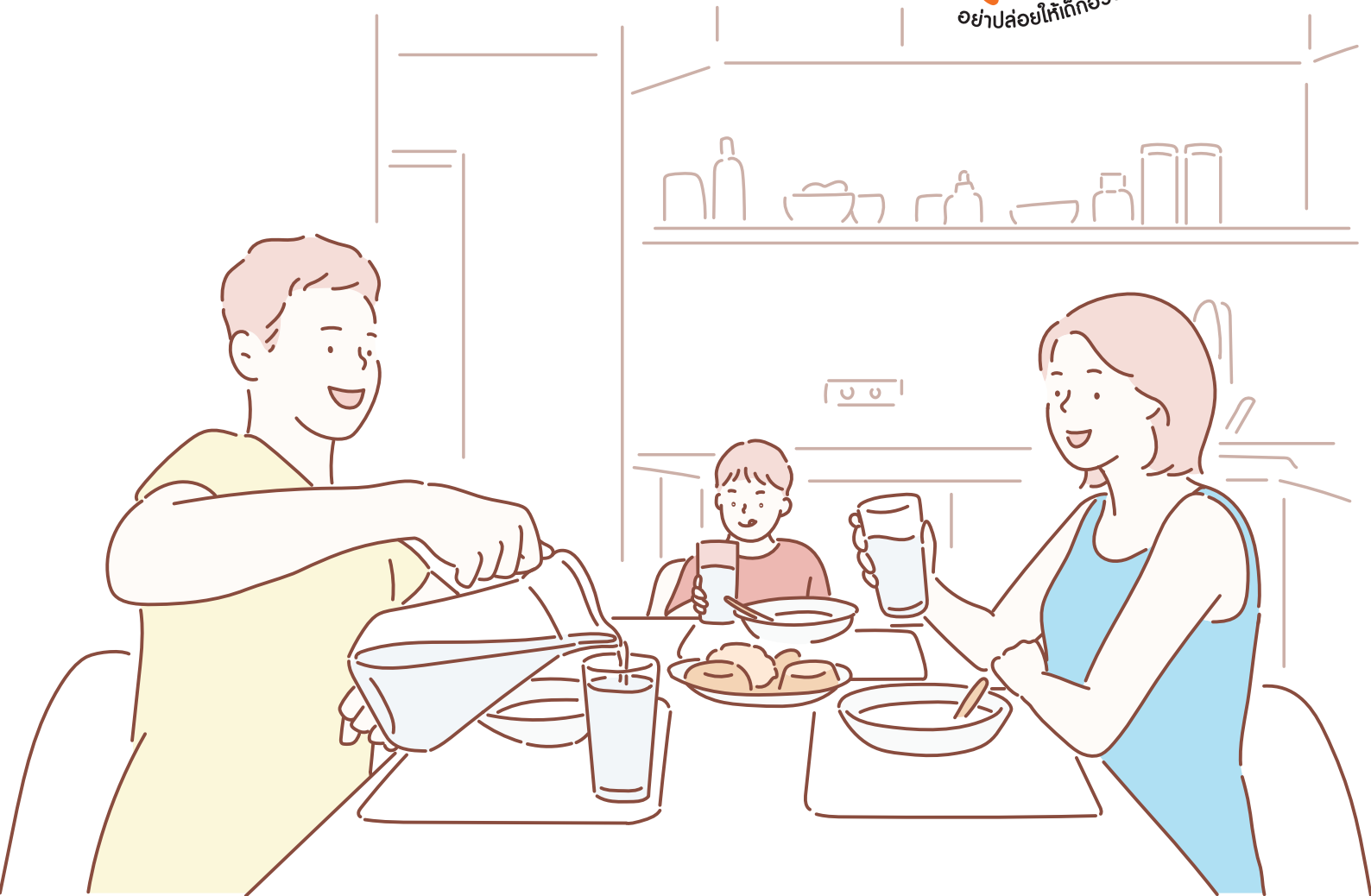
- โรงเรียนดำเนินการตามแผนงานโครงการของโรงเรียน (กิจกรรมตามแผนงานโครงการของโรงเรียน) เช่น ผู้บริหาร จัดประชุมครู บุคลากรภายในโรงเรียนชี้แจงการดำเนินโครงการ แต่งตั้งคณะทำงานโครงการ เป็นต้น
- โรงเรียนรายงานความก้าวหน้าและนำเสนอผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ
- โรงเรียนส่งรายงานฉบับสมบูรณ์และปิดโครงการ





## สถานการณ์ภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยเรียน

สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี ในกรุงเทพมหานคร ปี 2560-2563 อยู่ในเกณฑ์สูงดีสมส่วนมีเพียงร้อยละ 59.76, 58.27, 61.15 และ 59.51 นอกจากนี้ยังพบปัญหาภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียน ข้อมูลจาก Health Data Center (HDC) ของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 13 กรุงเทพมหานครมีความชุกของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในปี 2560-2563 ร้อยละ 23.94, 18.24, 22.45 และ 19.09 (Health Data Center, 2563) ซึ่งภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับประเทศที่ทุกฝ่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน โรงเรียน และครอบครัวต้องดำเนินการควบคุม ป้องกัน และแก้ไขอย่างต่อเนื่อง





## พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2560 พบว่า เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนของการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ มีร้อยละ 92.8 โดยงดการบริโภคอาหารมื้อเช้ามากที่สุดมีร้อยละ 8.3 รสชาติอาหารมื้อหลักที่บริโภคเป็นประจำ คือ รสหวานมีร้อยละ 26.1 รสเค็มมีร้อยละ 5.8

เด็กวัยเรียนเต็มหรือปรุงรสอาหารก่อนรับประทานคือ น้ำตาล ซีอิ๊วและน้ำปลามีร้อยละ 63.7, 59.6 เมื่อพิจารณาความถี่ของการบริโภคอาหารกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูงมีร้อยละ 90.4 กลุ่มขนมทานเล่นหรือขนมกรุบกรอบมีร้อยละ 89.6 กลุ่มผักและผลไม้สดบริโภคน้อยและไม่บริโภคมีร้อยละ 28.2 บริโภคอาหารสำเร็จรูปมีร้อยละ 71.6 และบริโภคอาหารจานด่วนภาคตะวันตก 46.8 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

## สาเหตุของภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน

ภาวะอ้วนเป็นผลลัพธ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งมีผลต่อการบริโภคและการเคลื่อนไหวร่างกาย ปัจจุบันมีการค้นพบยีนหลายกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะอ้วน ได้แก่ ภาวะโภชนาการเกินของพ่อแม่ การเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของทารกหลังคลอด การไม่ได้กินนมแม่และกินนมผงตั้งแต่หลังคลอด การศึกษาของพ่อแม่ เศรษฐฐานะของครอบครัว วิธีการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น บริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มรสหวานในปริมาณมาก การอยู่อาศัยใกล้ร้านสะดวกซื้อ การมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น และการขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย (ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทยราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2557)

## ผลเสียของภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนหากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม จะมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว คุณภาพชีวิตด้อยลง และสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของชาติในอนาคต ผลเสียของภาวะอ้วนมีดังนี้ (ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2557)



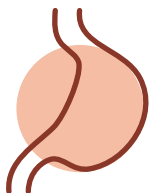
### ● ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ภาวะอ้วนทำให้ความดันเลือดสูง และความดันเลือดสูงมีความสัมพันธ์กับมวลไขมัน อาจพบการทำงานผิดปกติของหลอดเลือด หลอดเลือดแดงมีผนังหนาและอุดตันกล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติ และเกิดโรคหัวใจขาดเลือด



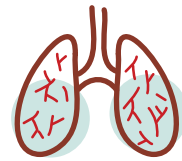
### ● ระบบต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม

อาจพบระดับอินซูลินในเลือดสูง เกิดภาวะต่อต้านอินซูลิน โดยพบมากขึ้นตามความรุนแรงของภาวะอ้วน และนำไปสู่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น



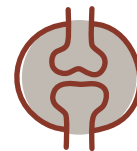
### ● ระบบทางเดินอาหารและโรคตับ

อาจพบปัญหากรดไหลย้อน โรคนิ่วในถุงน้ำดี ภาวะไขมันสะสมที่ตับ และเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง มะเร็งตับ



### ● ระบบทางเดินหายใจ

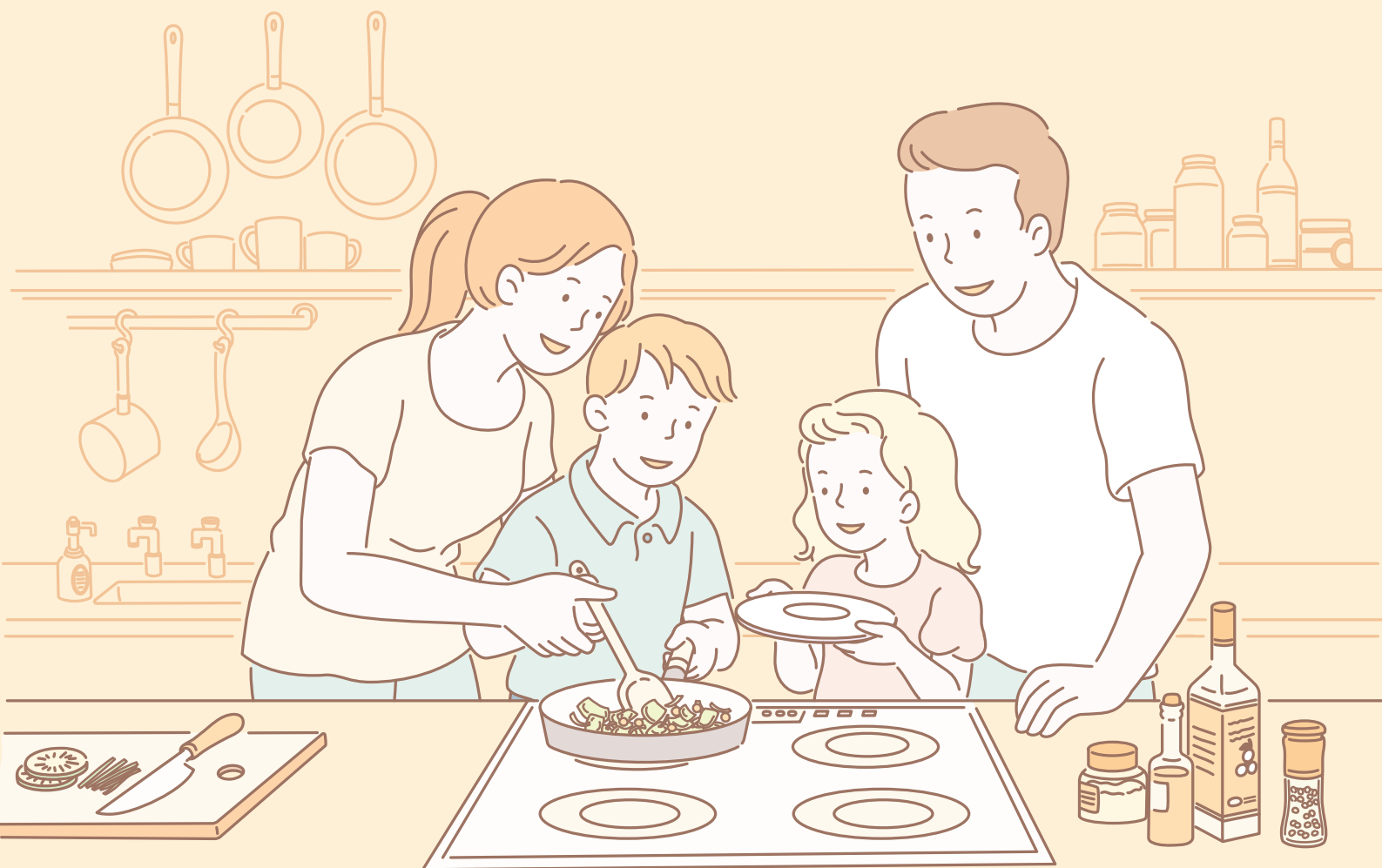
เด็กที่มีภาวะอ้วนมีไขมันสะสมในร่างกายสูง อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบทางเดินหายใจ อาจส่งผลให้ปอดมีสมรรถภาพลดลง การหยุดหายใจขณะหลับจากภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น โดยมักมีอาการนอนกรนเสียงดัง และมีอาการหยุดหายใจ ผวาตื่น ฝันร้าย หรือปัสสาวะรดที่นอนเวลากลางคืน ปวดศีรษะและง่วงนอนเวลากลางวัน รวมทั้งผลการเรียนตกต่ำ



### ● ระบบกระดูกและในข้อ

ได้รับผลกระทบเนื่องจากน้ำหนักตัวกดลงบนกระดูกข้อเข่าและข้อเท้า





# อ อาหาร

การดำเนินงานโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน New Normal ใช้หลัก 3อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) เป็นแนวทางในการดำเนินงานโครงการ ซึ่งความรู้หรือทักษะที่เด็กควรได้รับในการดำเนินโครงการในเรื่อง อ อาหาร ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยเรียน การอ่านฉลากโภชนาการ อาหารโซนสี ดังนี้

## อาหารหลัก 5 หมู่และสารอาหาร

อาหารหลักมี 5 หมู่ ซึ่งอาหารแต่ละหมู่จะให้สารอาหารที่แตกต่างกัน และมีส่วนช่วยในการทำงานของร่างกาย เด็กวัยเรียนจึงควรบริโภคให้ครบถ้วนตามปริมาณที่แนะนำ ดังนี้



### หมู่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ควรเลือกบริโภค เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควรบริโภค ไข่ วันละ 1 ฟอง ใน 1 วัน ควรบริโภค เนื้อสัตว์ 6 ช้อนบริโภคข้าว และดื่มนมจืด วันละ 2 แก้ว

### หมู่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกาย ใน 1 วัน ควรบริโภค 8 ทัพพี

### หมู่ 3 ผัก

สารอาหารที่ได้รับคือ วิตามินและแร่ธาตุ ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นปกติ ป้องกันโรค ผักมีใยอาหารสูงช่วยในการขับถ่ายชะลอการดูดซึมน้ำตาลและไขมัน ใน 1 วัน ควรบริโภคอย่างน้อย 4 ทัพพี การบริโภคผักที่มีวิตามินซีสูง เช่น พริกหวาน ผักคะน้า บรอกโคลี และการบริโภคสมุนไพร เช่น หอมใหญ่ หอมแดง กระเทียม สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโควิด 19

### หมู่ 4 ผลไม้

สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามินและแร่ธาตุ ใน 1 วัน ควรบริโภค 3 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน ได้แก่

- ผลไม้ลูกขนาดเล็ก เช่น ลองกอง ฝรั่งกลาง องุ่น ลิ้นจี่ 6-8 ผล
- ผลไม้ขนาดกลาง เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล กล้วยไข่ 2 ผล กล้วยหอม 1/2 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ ชมพู 2 ผลเล็ก
- ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น มะละกอ แตงโม แคนตาลูป แก้วมังกร สับปะรด ควรกิน 8 ชิ้นพอคำ การบริโภคผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง ส้ม สตรอเบอร์รี่ ลิ้นจี่ สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโควิด19

### หมู่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์

สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย 1 วัน ควรบริโภคไม่เกิน 4 ช้อนชา โดยนับรวมอาหารที่ใช้ไขมันกะทิ และเนย หากบริโภคมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ

## ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน มีความต้องการพลังงานและสารอาหารไม่เท่ากันในแต่ละช่วงอายุ ครอบครัว โรงเรียน จึงควรจัดอาหารให้เหมาะสมและครบถ้วน เพียงพอสำหรับความต้องการของเด็ก ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วันสำหรับเด็กวัยเรียน ดังตารางที่ 1 ตารางที่ 1 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยเรียน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	เด็กอายุ 4-5 ปี	เด็กอายุ 6-13 ปี	เด็กอายุ 14-18 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	5	8	10
ผัก (ทัพพี)	3	4	5
ผลไม้ (ส่วน)*	3	3	4
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	4	6	9
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว)	2-3	3	3
น้ำตาล (ช้อนชา)	≤3	≤4	≤6



หมายเหตุ \*ผลไม้แบบผล 1 ส่วน เท่ากับ ส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล เงาะ 4 ผล  
ผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วนเท่ากับ 6 ชิ้นคำ เช่น มะละกอ 6 ชิ้นคำ แตงโม 6 ชิ้นคำ

เมื่อทราบปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยเรียนแล้ว สามารถกระจายปริมาณตามกลุ่มอาหาร โดยแบ่งเป็น 3 มื้อ ใน 1 วัน จะได้ปริมาณอาหารต่อ 1 มื้อ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 มื้อ สำหรับเด็กวัยเรียน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	เด็กอายุ 4-5 ปี	เด็กอายุ 6-13 ปี	เด็กอายุ 14-18 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	1 ½ - 2	2 ½ - 3	3 - 3 ½
ผักสุก (ทัพพี)	3	4	5
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	1.5
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	1 ½	2	3
น้ำตาล (ช้อนชา)	≤1.5	≤2	≤2



อย่างไรก็ตามต้องคำนึงถึงจำนวนมื้อ อาหารว่าง (อาหารระหว่างมื้อ) วันละ 2 มื้อ (อาหารว่างเช้าและอาหารว่างบ่าย) ดังนั้น ต้องปรับลดปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่ม แต่รวมทั้งวันให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน

# 1. ฉลากโภชนาการ

“ฉลากโภชนาการ” คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้น ๆ ในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบได้แก่ แบบเต็มและแบบย่อ

**ข้อมูลโภชนาการ**

หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*

ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%
ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%
คอเลสเตอรอล ..... ก.	.....%
โปรตีน ..... ก.	.....%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	.....%
ใยอาหาร ..... ก.	.....%
น้ำตาล ..... ก.	.....%
โซเดียม ..... มก.	.....%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*

วิตามินเอ .....%	วิตามินบี 1 .....%
วิตามินบี 2 .....%	แคลเซียม .....%
เหล็ก .....%	

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.

พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อกรัม:ไขมัน=9;โปรตีน=4; คาร์โบไฮเดรต=4

**ข้อมูลโภชนาการ**

หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*

ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%
โปรตีน ..... ก.	.....%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	.....%
น้ำตาล ..... ก.	.....%
โซเดียม ..... มก.	.....%

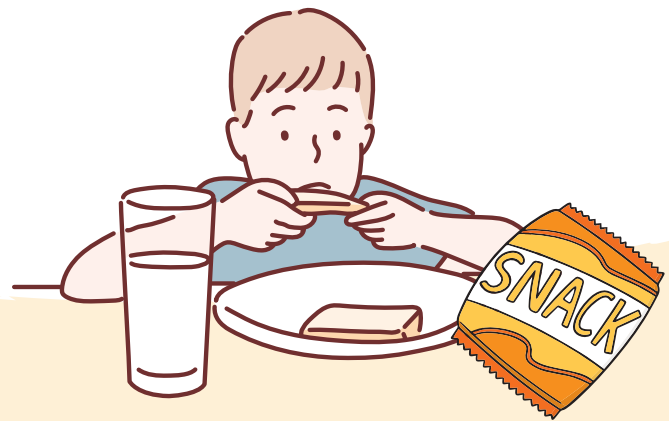
\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

**2) ฉลากโภชนาการแบบย่อ**

ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้น มีปริมาณน้อยมาก จนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ

**1) ฉลากโภชนาการแบบเต็ม**

เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญควรทราบ 15 รายการ สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้



## 2. วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

### 1) การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์มีวิธีอ่าน ดังนี้

250 มิลลิลิตร



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1  
หมายถึงใน 1 กล่อง กิน 1 ครั้ง

1 ลิตร



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5  
หมายถึงใน 1 ขวด แบ่งกินได้ 5 ครั้ง

1 กระป๋อง



แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1 กระป๋อง  
(325 มิลลิลิตร)  
หมายถึง เครื่องดื่มอัดลมนี้กินได้หมดใน 1 ครั้ง

1/2 ขวด



แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1/2 ขวด  
(250 มิลลิลิตร)  
หมายถึงน้ำผลไม้ขวดนี้กินได้ครั้งละ 1/2 ขวด

- 1. ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค** เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าควรบริโภคอาหารชนิดนี้ต่อครั้งในปริมาณเท่าไร เช่น นม 1 กล่อง บรรจุ 220 มิลลิลิตร หากบนฉลากระบุไว้ว่า "หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (220 มล.)" หมายความว่า นมกล่องนี้สามารถบริโภคให้หมดภายในครั้งเดียวได้
- 2. ดูหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ** เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าควรบริโภคกี่ครั้งต่อภาชนะบรรจุ เช่น นมขวดใหญ่ขนาดบรรจุ 1,000 มิลลิลิตร ฉลากโภชนาการระบุไว้ว่า "หนึ่งหน่วยบริโภค: 200 มล." หมายความว่า สามารถแบ่งกินนมขวดนี้ได้ 5 ครั้ง
- 3. ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค** เป็นข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่จะบอกว่า หากบริโภคอาหารชนิดนั้นตามหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุไว้ จะได้รับสารอาหารชนิดใดบ้างและในปริมาณเท่าไร
- 4. ดูปริมาณที่แนะนำต่อวัน** เป็นข้อมูลร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน (ร้อยละของของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี) เช่น หากฉลากระบุไว้ว่าหนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารนี้ให้ปริมาณไขมันคิดเป็น 15% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่าบริโภคอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมัน 15% ส่วนไขมันอีก 85% ที่เหลือต้องบริโภคจากอาหารชนิดอื่น ๆ



## 2) การอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts: GDA) หรือ ฉลากหวาน มัน เค็ม



ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอจะแสดงปริมาณสารอาหารได้แก่ พลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (ถุง ซอง กล่อง) โดยจะแสดงฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและอ่านง่าย โดยมีการบังคับการแสดงผลฉลากโภชนาการแบบจีดีเอในกลุ่มอาหาร 5 กลุ่ม คือ กลุ่มอาหารขนมขบเคี้ยว กลุ่มช็อกโกแลต กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป และกลุ่มอาหารมือหลักแช่เย็น แช่แข็ง

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอบนผลิตภัณฑ์สามารถอ่านได้ ดังนี้

1. ดูปริมาณพลังงานต่อ 1 หน่วยบริโภค
2. ดูปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัว ในหนึ่งวันควรบริโภคไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 20 กรัมต่อวัน เพราะไขมันอิ่มตัว ทำให้คอเรสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. ดูปริมาณน้ำตาล ในหนึ่งวันควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม หรือประมาณ 6 ช้อนชา น้ำตาลที่ได้รับเกินกว่าที่ต่อจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมทำให้เป็นโรคอ้วน และส่งผลให้เกิดโรคอื่น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคมะเร็ง
4. ดูปริมาณเกลือโซเดียม ในหนึ่งวันควรบริโภคเกลือโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม การได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคไตเรื้อรังได้

### 3) สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

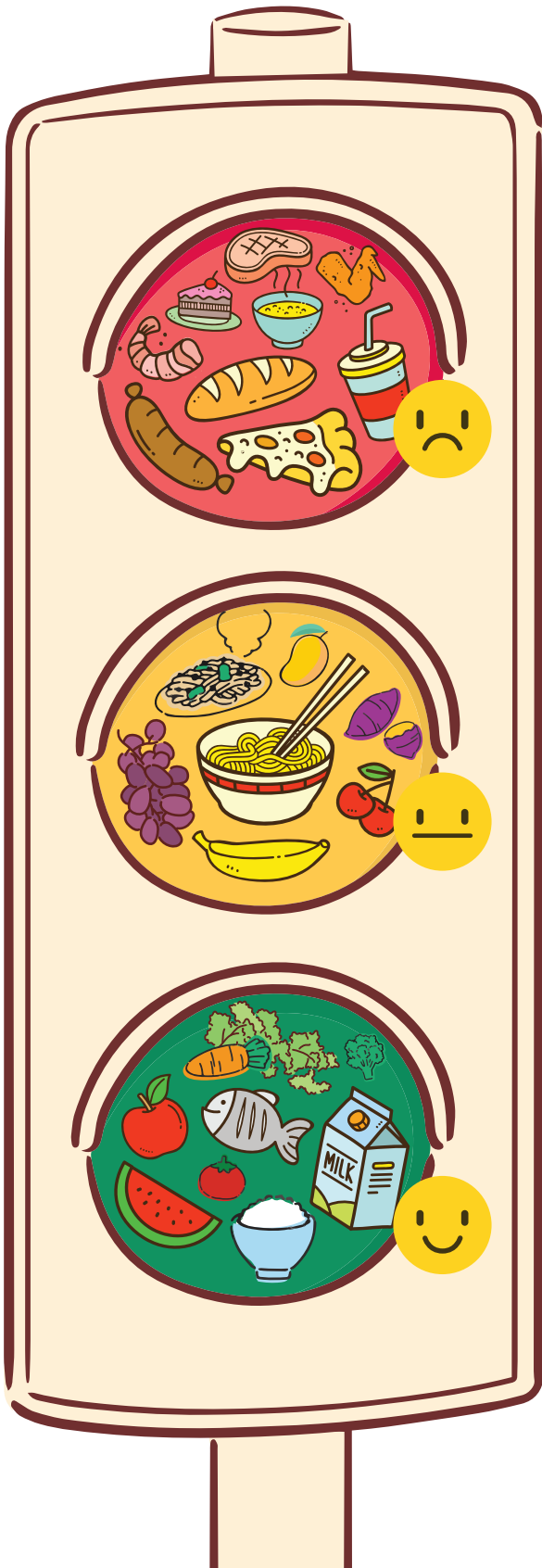
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) เป็นการเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการในกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเดียวกันเพื่อลดการบริโภคน้ำตาล โซเดียม และไขมัน สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพจะปรากฏในกลุ่มอาหารมื้อหลัก กลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มเครื่องปรุงรส กลุ่มผลิตภัณฑ์นม กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มไอศกรีม กลุ่มน้ำมันและไขมัน กลุ่มขนมปัง กลุ่มอาหารเข้าธัญพืช และกลุ่มผลิตภัณฑ์นมอบ

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นเครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมได้



# อาหารโซนสี

อาหารโซนสี สามารถใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม ซึ่งจำแนกอาหารเป็น 3 สี ได้แก่ สีแดง สีเหลือง สีเขียว (สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร, 2554) สามารถนำมาประยุกต์ได้กับสัญญาณไฟจราจรดังนี้



## กลุ่มอาหารสีแดง กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับสูง

- อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ปิ้งด้วยกะทิเข้มข้น
- อาหารแปรรูป ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น
- ขนมอบ ขนมปังอุดมด้วยแป้ง และเนย เค้ก แสมเบอร์เกอร์ พิซซ่า
- ข้าวขาหมู ผัดไทย หอยทอด หมูสามชั้น กุ้ง ไข่ หมู ชุบแป้งทอด แกงกะทิ แกงพะแนง แกงเทโพ
- น้ำอัดลม น้ำหวาน ชานมไข่มุก
- ทูเรียน ขนุน น้อยหน่า

**✗ ต้องหยุด** บริโภคในปริมาณน้อยไม่บ่อยครั้ง

## กลุ่มอาหารสีเหลือง กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และ น้ำตาลระดับปานกลาง

- อาหารที่ปิ้งด้วยกะทิไม่เข้มข้น
- อาหารผัดที่ไม่มันจัด ผัดผัก ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า พะโล้ กะเพราหมู มัน-เผือกต้ม ถั่วต้ม
- เงาะ ละครุด องุ่นแดง ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก กล้วยหอม กล้วยไข่ มะขามหวาน เซอร์รี่
- น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพรที่มีน้ำตาลไม่เกิน 5 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร

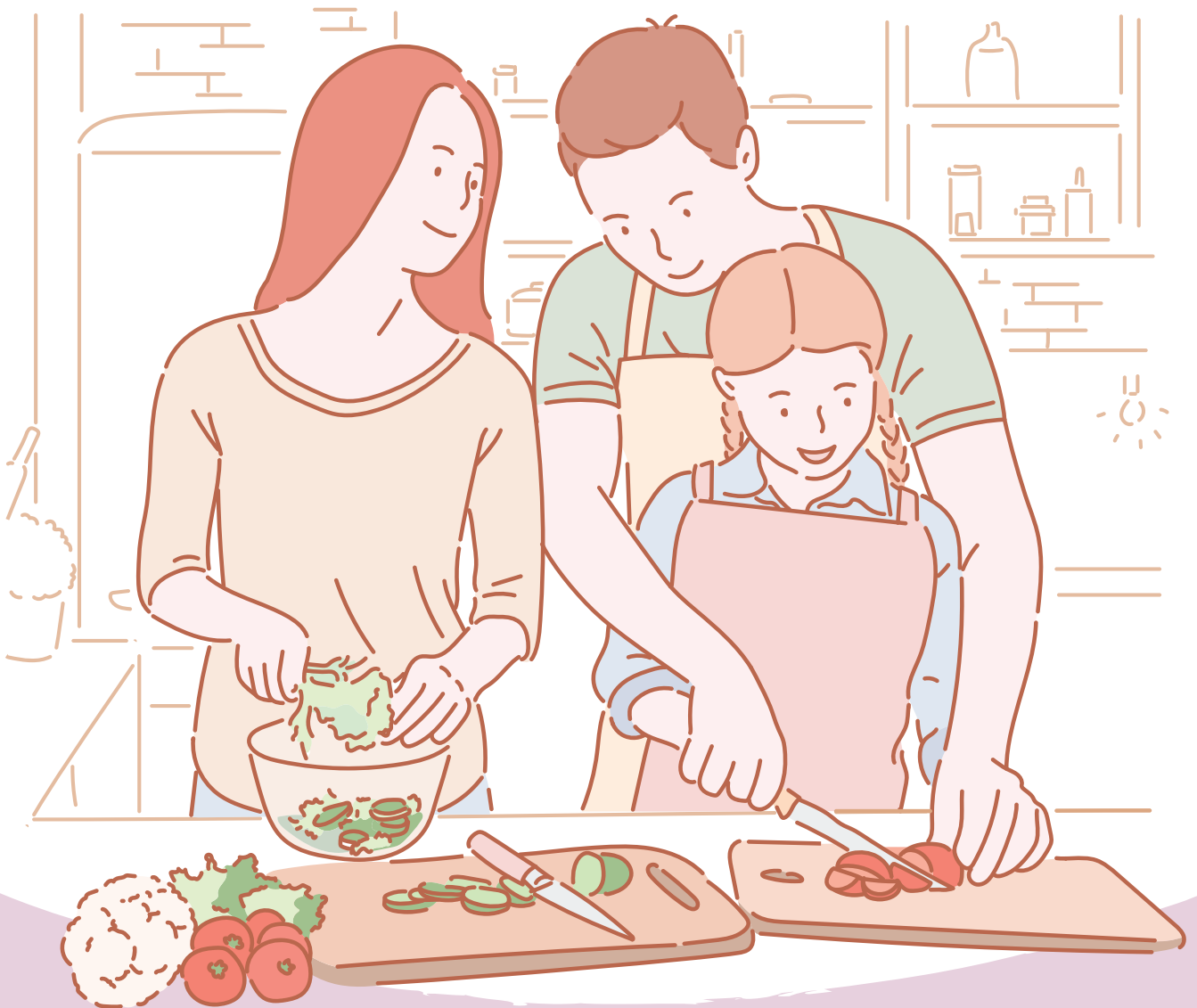
**— ต้องชะลอ** ระวังระดับไขมัน สามารถบริโภคได้เป็นบางครั้ง และจำกัดปริมาณในการบริโภค

## กลุ่มอาหารสีเขียว กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และ น้ำตาลระดับต่ำ

- อาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง ผัดน้ำมันน้อย
- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ไก่ นมจืด นมถั่วเหลืองหวานน้อย โยเกิร์ตธรรมชาติ
- อาหารประเภท ยำ สลัดผักน้ำใส ผักต่าง ๆ
- ข้าวแบ่งไม่ขัดสี ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช ผลไม้ไม่หวานจัด ฝรั่ง แดงโม ส้ม องุ่นเขียว ชมพู แอปเปิ้ล
- อาหารที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

**✓ ผ่านได้** สามารถบริโภคได้ทุกวันในปริมาณที่เหมาะสม

## การพัฒนาพฤติกรรม การบริโภคอาหาร



เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนโดยจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กในวัยนี้มีความต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

## การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยเรียน



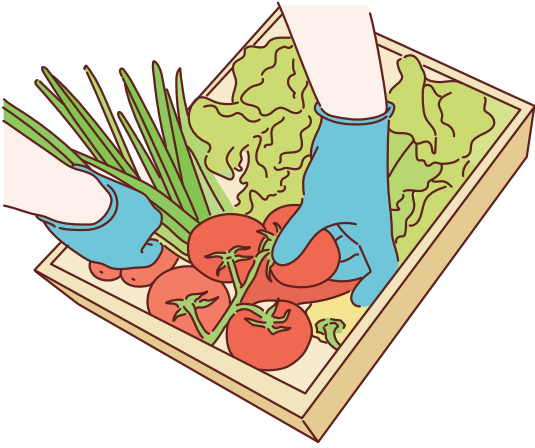
### 1. สอนให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงผ่านกิจกรรมการเรียนรู้

โดยเรียนรู้จากรายวิชาการงานอาชีพในหน่วยการเรียนรู้เกษตร เช่น การปลูกผักสวนครัว (ผักบุ้ง แตงกวา เพาะถั่วงอก) การปลูกผลไม้ในกระถาง (มะม่วง ทับทิม) การดูแลบำรุงรักษา รดน้ำ พรวนดิน ซึ่งจะทำให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตนเอง รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เห็นผักที่ตนเองปลูกเองค่อย ๆ เจริญเติบโต และมีความสุขเมื่อได้บริโภคผักจากแปลงผักที่ปลูกด้วยตนเอง



### 2.2. ร้างความคุ้นเคยเมนูผักให้กับเด็กที่โรงเรียน

โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้ในโรงเรียน คือ ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกเมนูอาหารเช้า อาหารกลางวัน การจัดกิจกรรมการแข่งขันการประกอบอาหารที่ประกอบด้วยผักหรือผลไม้ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนให้เด็กช่วยจัดเตรียมอาหารประเภทผักหรือผลไม้ เช่น ล้าง หั่น สับ ปอกเปลือก เด็ดยอดผัก และให้เด็กช่วยปรุงอาหารในมือต่าง ๆ ด้วยความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งการจัดแต่งจานอาหารให้สวยงามด้วยผักผลไม้



### 3. สร้างความคุ้นเคยเมนูผักให้กับเด็กที่บ้าน

ผู้ปกครองควรฝึกฝนให้เด็กกินผักแบบค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเด็กปฏิเสธผักไม่ได้หมายความว่าเด็กจะปฏิเสธตลอดไป หลีกเลี่ยงการบังคับเพราะจะทำให้เด็กรู้สึกเครียดแล้วยังทำให้เกิดอาการต่อต้านหรือจำฝังใจจนนำไปสู่ปัญหาการไม่กินผักในระยะยาว กิจกรรมที่ผู้ปกครองสามารถทำได้ เช่น พาเด็กไปซื้อของที่ตลาดด้วยโดย让孩子เลือกผักและผลไม้ที่ต้องการบริโภค ให้เด็กบริโภคผักและผลไม้แทนการบริโภคขนมขบเคี้ยว ฝึกให้เด็กบริโภคผักสดกับอาหารที่เด็กชอบ ให้เด็กบริโภคผักหรือเมนูผักที่หลากหลาย รวมทั้งเพิ่มเมนูผักใหม่ ๆ เพราะอาจเป็นโอกาสดีที่เด็กจะได้ค้นพบผักที่ตนเองชื่นชอบ



### 4. การเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินผักและผลไม้

ครู ผู้ปกครอง สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินผักและผลไม้ให้กับเด็ก หากครู ผู้ปกครองแสดงให้เด็กรู้สึกว่าการกินผักและผลไม้เป็นเรื่องดีต่อสุขภาพ เด็กจะอยากรู้ สนใจ และอยากบริโภคตาม เมื่อใดที่เด็กไม่บริโภคผัก ผลไม้ที่ตนเองไม่ชอบ ควรใช้วิธีพูดบอกถึงประโยชน์ของผักและผลไม้เช่น บริโภคแล้วดีอย่างไร หรือกล่าวชื่นชมเมื่อเด็กบริโภคผักและผลไม้



### 5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการกินผักและผลไม้ของเด็ก

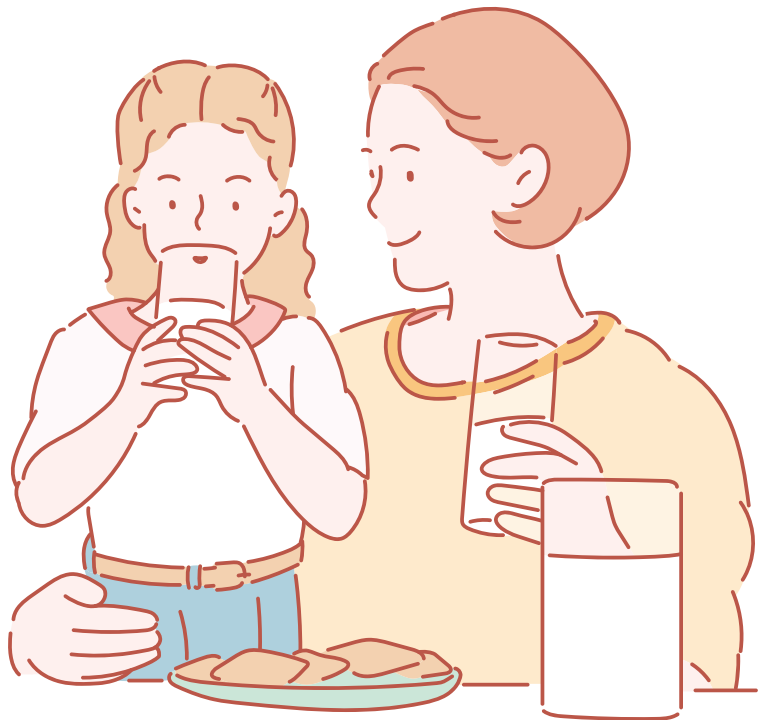
เช่น จัดรายการอาหารที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบให้นักเรียนบริโภคเป็นประจำ ส่งเสริมให้มีร้านขายผลไม้สดและน้ำผลไม้หวานน้อยอ่อนหวานในและรอบรั้วโรงเรียน

### การส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อลดหวาน มัน เค็ม

1. ฝึกให้เด็กบริโภคขนมที่มีประโยชน์หลังอาหารมื้อหลักหรืออาหารว่าง ควรเลือกอาหารเป็นผักและผลไม้ หรือธัญพืช เช่น ถั่ว ข้าวโพด เป็นต้น และอาหารว่างควรให้ห่างจากมื้ออาหารหลักอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อให้เด็กสามารถบริโภคอาหารมื้อหลักได้เต็มที่
2. ควรเลือกให้เด็กบริโภคผลไม้สด ขนมปังกรอบแบบธัญพืช นมรสจืด ขนมหวานไทยรสหวานน้อย ใส่กะทิน้อย หลีกเลี่ยงการให้เด็กดื่มน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ
3. กำหนดประเภทชนิด อาหาร ขนม ที่จำหน่ายในโรงเรียน เช่น อาหารทอดที่มีไขมันสูงให้ขายได้อาทิตย์ละ 2 วัน เป็นต้น หากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงผู้ขายได้ ให้เปลี่ยนแปลงที่ผู้ซื้อโดยการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง การทำสัญญาใจร่วมกัน การสร้างข้อตกลงกับชุมชน
4. ประกาศนโยบายโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบ เป็นต้น
5. หลีกเลี่ยงการจัดอาหารที่มีรสชาติหวานจัด มันจัด และเค็มจัด สืบเนื่องจากฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA หรือสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม

1. พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ต้องช่วยกันเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวานให้เด็กเห็น
2. หลีกเลี่ยงการซื้อหรือเตรียมเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ไว้ในตู้เย็นหรือที่บ้าน
3. อธิบายถึงผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ผ่านสื่อการสอนต่าง ๆ เช่น คลิปวีดีโอ ภาพตัวอย่าง เพลง นิทาน เป็นต้น
4. ควรให้เด็กดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ เพื่อลดอาการอยากดื่มเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม
5. ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรตั้งปริมาณว่าดื่มได้ปริมาณเท่าไร แล้วค่อย ๆ ปรับลดปริมาณ



### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง



1. ควรลดปริมาณอาหารที่ทำจากมาการีน เนยขาว เนยเทียม เช่น ขนมอบกรอบ เบเกอรี่
2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอดและเนื้อสัตว์ที่ติดมันหรือหนังสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู ไส้กรอกทอด มันฝรั่งทอด เป็นต้น
3. ปรับเมนูอาหารจากทอด เป็น ต้ม นึ่ง ตุ่น อย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณพลังงาน ปริมาณไขมัน
4. การจัดขนมหวานหรือขนมที่ใส่กะทิ ควรเป็นขนมไทยที่ลดหวาน มัน เค็ม

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง



1. ใช้อาหารสด เช่น ผักสด เนื้อปลาสด แทนการใช้อาหารแปรรูป รวมทั้งใช้เครื่องปรุงรสในปริมาณน้อยที่สุด
2. บริโภคผลไม้รสไม่หวานแทนขนมขบเคี้ยว
3. ลด หลีกเลี่ยงการใช้ผงปรุงรส ผงชูรส หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงรสเพิ่มหรือไม่จัดเครื่องปรุงรส
4. เลือกซื้ออาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบน้อยที่สุด สังเกตจากฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA หรือสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ



## การให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหารสำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง

**เด็กอ้วน** คือ เด็กที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะอ้วน/เริ่มอ้วน

**กลุ่มเสี่ยง** คือ เด็กที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะท้วม ต้องให้คำแนะนำการบริโภคอาหารแก่พ่อแม่/ผู้ปกครองในส่วนของแนวทางการให้คำแนะนำปรึกษาการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กดังนี้

1. อย่าให้เด็กอดอาหารมื้อหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโต การลดอาหารมากไปจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้าลง
2. ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานหากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น กลุ่มไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมที่ใส่กะทิ ให้เปลี่ยนวิธีปรุงอาหารโดยการต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง แทนก็จะช่วยจำกัดปริมาณไขมันในอาหาร และหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หมูติดมัน หนังไก่ เป็นต้น การบริโภคเนื้อปลาต่าง ๆ เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลาสส่วนใหญ่จะให้โปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ
3. กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้นและหลากหลาย เพื่อให้ได้ใยอาหารในการลดการดูดซึมน้ำตาล ไขมัน และคอเลสเตอรอลในร่างกาย
4. การเพิ่มหรือลดปริมาณอาหาร ต้องค่อย ๆ เพิ่ม/ลดทีละน้อย จนได้ตามปริมาณที่แนะนำ
5. เปลี่ยนชนิดนม จาก นมสดรสจืด เป็น นมพร่องมันเนย เพื่อลดพลังงานและปริมาณไขมันที่ได้รับ ไม่แนะนำให้งดดื่มนม เนื่องจากนมให้โปรตีน แคลเซียมและวิตามินบี 2 ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
6. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เช่น ลูกอม ชอคโกแลต เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น เพราะมีแต่น้ำตาล จึงมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ
7. งดกินจุบจิบ เช่น ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น เพราะมีแป้ง น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง จึงมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ
8. ไม่ควรมีอาหาร/ขนม/เครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงไว้ในบ้าน เพราะเด็กจะหยิบกินได้ง่ายและกินมากเกินไป
9. ออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ว เป็นต้น (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2558)



# การประเมินการเจริญเติบโต ของเด็กวัยเรียน



การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กที่นิยมใช้ คือ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง จะทำให้ทราบว่าเด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอหรือไม่ โดยประเมินการเจริญเติบโตทุก 6 เดือนเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูง ทำให้สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตให้อยู่ในระดับดีหรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโภชนาการด้านขาดและเกิน หรือหากมีปัญหาโภชนาการแล้วจะได้จัดการแก้ไขได้ทันที่

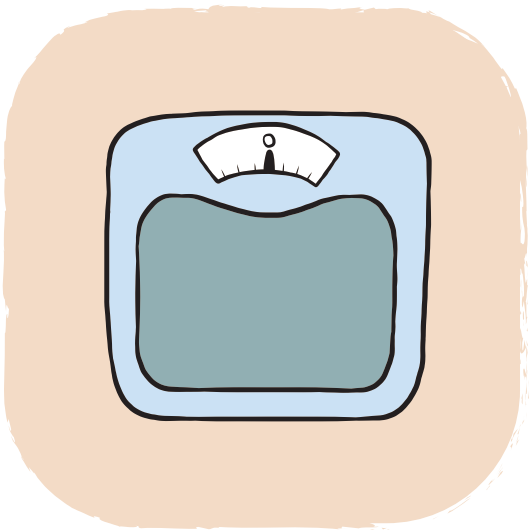
## วิธีการประเมินการเจริญเติบโตเด็ก

### 1. การชั่งน้ำหนัก

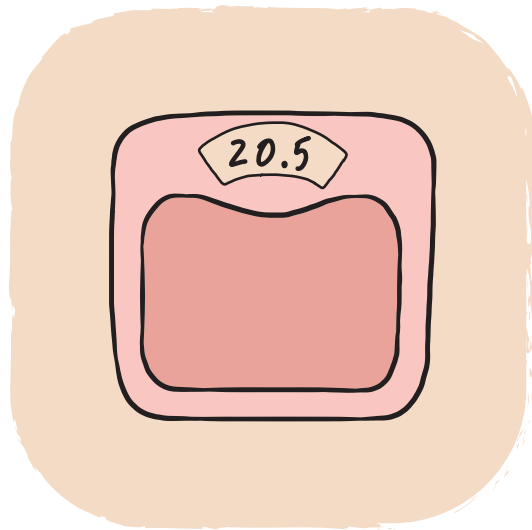
#### 1.1 การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

เครื่องชั่งน้ำหนักเด็ก เป็นปัจจัยแรกที่ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนของน้ำหนักตัวเด็กได้ จึงต้องมีการเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนักให้เหมาะสมกับอายุเด็ก ได้มาตรฐาน รวมทั้งการวางเครื่องชั่งน้ำหนัก มีรายละเอียดดังนี้

เครื่องชั่งน้ำหนักสำหรับเด็กวัยเรียน ควรมีสเกลบอกค่าน้ำหนักได้ละเอียด 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) หรือแบ่งย่อยเป็น 10 ซีดใน 1 กิโลกรัม ซึ่งพบในเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลหรือตัวเลขน้ำหนักจะเปลี่ยนแปลงทีละ 0.1 กิโลกรัม เช่น 10.1, 10.2, 10.3 เป็นต้น แต่ความละเอียดไม่ควรเกิน 500 กรัม (0.5 กิโลกรัม) ซึ่งพบในเครื่องชั่งน้ำหนักแบบยูนิตซีเอ็ม



เครื่องชั่งแบบยูนิตซีเอ็ม แบบนี้มีความละเอียด 0.5 กิโลกรัม ซึ่งใช้ได้กับเด็กวัยเรียน

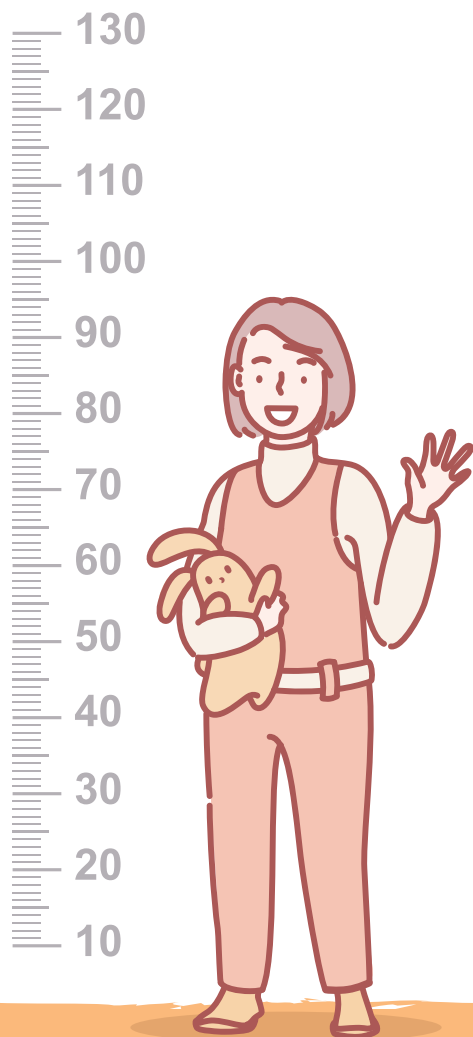


เครื่องชั่งแบบยูนิตตัวเลข มีความละเอียดของน้ำหนักหลายแบบ แต่ควรเลือกที่มีความละเอียด 100 กรัมหรือ 0.1 กิโลกรัม

1. วางเครื่องชั่งลงบนพื้นราบ ไม่เอียง และมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการอ่านตัวเลข
2. ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก ต้องตรวจสอบก่อนนำมาใช้ทุกครั้ง โดยการนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐานซึ่งบอกขนาดน้ำหนัก เช่น 5 กิโลกรัม หรือ 10 กิโลกรัม เป็นต้น หรือสิ่งของที่รู้น้ำหนัก เช่น ดัมเบล มาวางบนเครื่องชั่งน้ำหนัก เพื่อดูความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักว่า ได้น้ำหนักตามน้ำหนักลูกตุ้มหรือสิ่งของนั้นหรือไม่
3. หากใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบเข็มควรปรับเข็มให้อยู่ที่เลข 0 ทุกครั้งที่มีการใช้งาน และดูให้แน่ใจว่ายังอยู่ที่เลข 0 ก่อนชั่งคนต่อไป
4. ควรใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้งในการติดตามการเจริญเติบโต

### 1.2 วิธีการชั่งน้ำหนักมีดังนี้

1. ควรชั่งน้ำหนักเมื่อเด็กยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม
2. ควรชั่งน้ำหนักในช่วงเวลาเดียวกัน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักหรือภาวะการเจริญเติบโต เป็นรายบุคคล
3. ควรถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นโดยเฉพาะเสื้อผ้าหนา ๆ รวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า และนาฬิกาข้อมือ / สิ่งของออกจากตัวเด็ก
4. ในกรณีที่ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยูนิตเพิ่มเติม
  - ผู้ที่ทำการชั่งน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้างทั้งซ้ายหรือขวาเพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้
  - เข็มที่ชี้ไม่ตรงกับตัวเลขหรือขีดแบ่งน้ำหนัก ต้องอ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง เช่น 10.1 หรือ 10.2 หรือ 10.8 กิโลกรัม
5. อ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 10.6 กิโลกรัม
6. จดน้ำหนักให้เรียบร้อยก่อนให้เด็กลงจากเครื่องชั่งน้ำหนัก



## 2. การวัดส่วนสูง

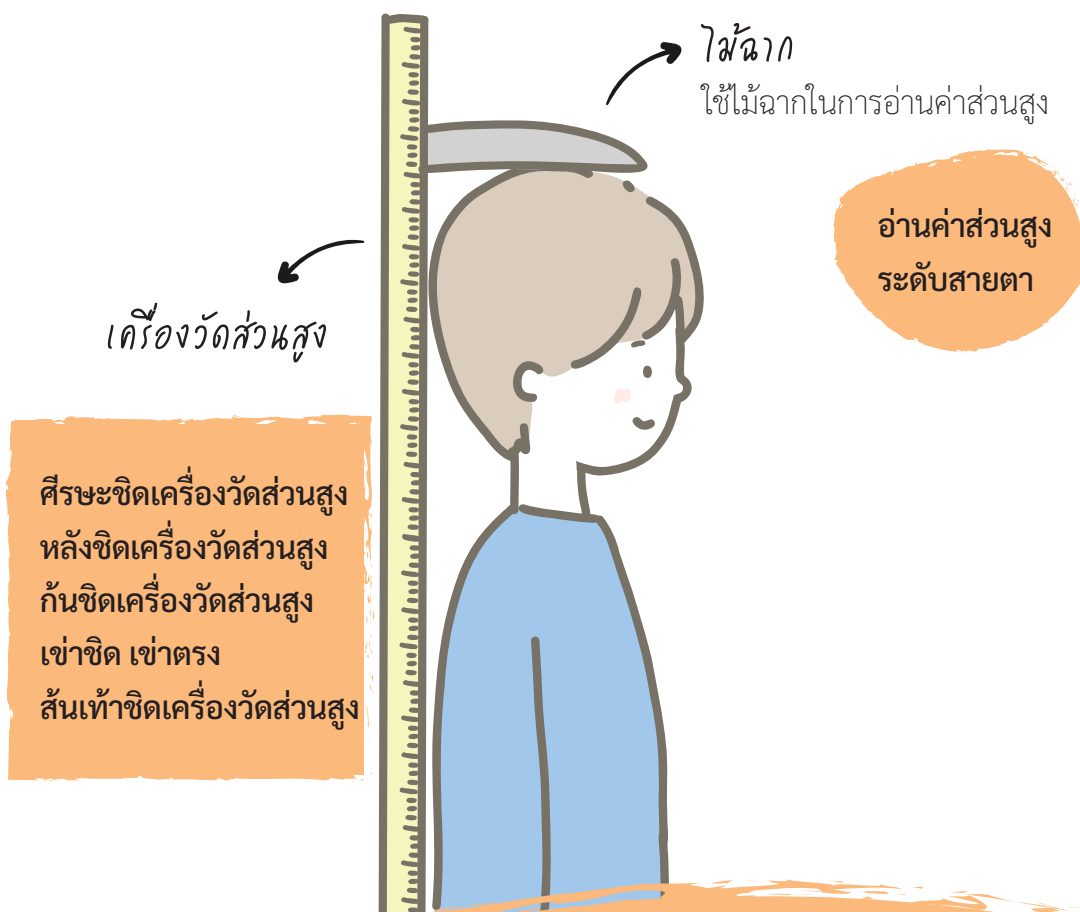
### 2.1 การเตรียมเครื่องวัดส่วนสูง

เครื่องวัดส่วนสูง ต้องมีตัวเลขชัดเจนและมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และเรียงต่อกัน เช่น จาก 0, 1, 2,.....10,11,12.....20,21,22..... เซนติเมตร ทั้งนี้ การติดตั้ง ต้องติดตั้งให้ถูกต้องโดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น ไม่โยกเยก ไม่เอียง และบริเวณที่เด็กยืน พื้นต้องเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน และมีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง

## 2.2 วิธีการวัดส่วนสูง

เด็กผู้หญิง ถ้ามีก๊ีบ ที่คาดผม หรือมัดผม ควรนำออกก่อน

1. ถอดรองเท้า ถุงเท้า
2. ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด ยึดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ ไม่งอเข่า
3. สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ ศีรษะ สัมผัสกับไม้วัด
4. ตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะไม่เอียงซ้าย-เอียงขวา ไม่แหงนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง
5. ผู้วัดประคองหน้าให้ตรง ไม่ให้แหงนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง หน้าไม่เอียง
6. ใช้ไม้ฉากในการอ่านค่าส่วนสูง โดยเลื่อนไม้ฉากให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
7. อ่านตัวเลขให้อยู่ในระดับสายตาผู้วัด โดยอ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร เช่น 118.4 เซนติเมตร



ท่ามาตรฐานในการวัดส่วนสูง

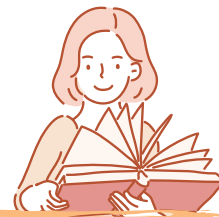
### 3. การแปลผล

เมื่อทราบน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กแล้ว ข้อมูลอื่นที่ต้องใช้ในการแปลผลคือ อายุ เพศ และมาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูง ทั้งนี้ เด็กอายุ 6-18 ปี แปลผลโดยใช้ 2 ดัชนี ได้แก่ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แยกเพศชาย-หญิง

#### การคิดอายุของเด็ก

อายุของเด็ก สามารถคำนวณจากวันเดือนปีเกิดและวันเดือนปีที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง นำมาลบกันโดยตั้งปีเดือนวันที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงก่อนลบด้วยปีเดือนวันเกิดของเด็ก การหักลบจะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปีตามปกติ จะได้อายุเป็นปี เดือน วัน เศษของวันที่มากกว่า 15 วัน ให้ปัดเป็น 1 เดือน

#### ตัวอย่างการคำนวณอายุเด็ก



	ปี	เดือน	วัน
ปี เดือน วัน ที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	58	5	20
ปี เดือน วัน เกิด	49	9	29
อายุของเด็ก	8	7	21

จะได้อายุของเด็ก เท่ากับ 8 ปี 8 เดือน

### 3.1 ภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก

#### 3.1.1 การใช้กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นการนำส่วนสูงมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเดียวกัน ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด และบอกลักษณะของการเจริญเติบโตได้ว่าสูงหรือเตี้ย

#### การอ่านระดับภาวะการเจริญเติบโต

ภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ดูที่อายุในแนวนอนให้ตรงกับอายุเด็ก แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งตัดกับส่วนสูงของเด็กที่จุดใด ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดนั้น และดูว่าอยู่ในแถบสีใด อ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น แบ่งกลุ่มภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

1. **สูง** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ๆ มีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกันเป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
2. **ค่อนข้างสูง** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกันเป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน
3. **สูงตามเกณฑ์** หมายถึง ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ แสดงว่า มีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ เป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน
4. **ค่อนข้างเตี้ย** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อย และอยู่ในภาวะเตี้ยได้
5. **เตี้ย** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารเรื้อรัง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง

### 3.1.2 การใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นการนำน้ำหนักเทียบกับมาตรฐานที่ส่วนสูงเดียวกัน ใช้ดูลักษณะการเจริญเติบโตว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

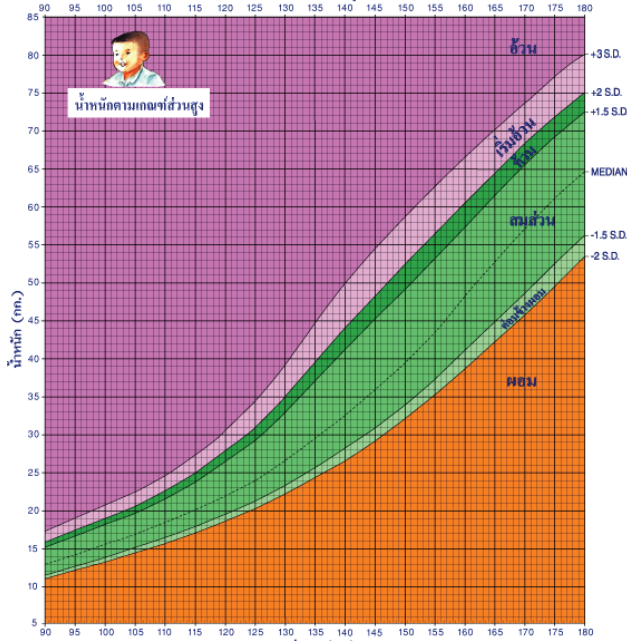
#### การอ่านระดับภาวะการเจริญเติบโต

ภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ให้ดูที่ส่วนสูงในแนวนอนให้ตรงกับส่วนสูงของเด็ก แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งตัดกับน้ำหนักของเด็กที่จุดใด ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดนั้น และดูว่าอยู่ในแถบสีใด อ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น แบ่งกลุ่มภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

1. **อ้วน** หมายถึง มีภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก เด็กมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
2. **เริ่มอ้วน** หมายถึง น้ำหนักมาก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เด็กมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
3. **ท้วม** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะเริ่มอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
4. **สมส่วน** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมกับส่วนสูง แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้ แต่อาจพบการแปลผลผิดในกรณีที่เด็กเตี้ยซึ่งมักพบว่า เด็กมีรูปร่างสมส่วนเช่นกัน ในกรณีเช่นนี้ ถือว่าเด็กมีภาวะขาดอาหาร (เตี้ย) แม้ว่าเด็กจะมีรูปร่างสมส่วนก็ตาม
5. **ค่อนข้างผอม** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะผอม เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ดูแล น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง อยู่ในระดับผอม
6. **ผอม** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารฉับพลัน มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอ



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

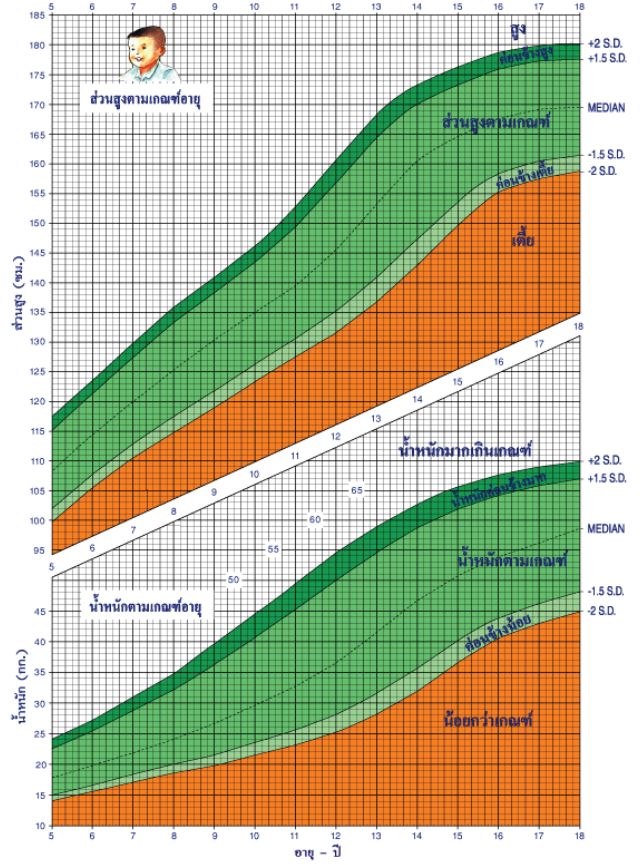


**วิธีการอ่านกราฟ**

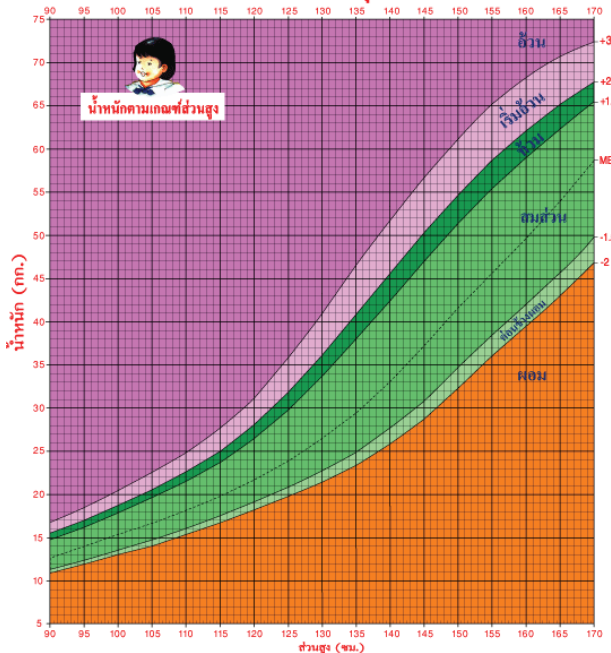
<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความ้วน-ผอม</b></p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวรอบวงที่อยู่จุดใด แล้ววัดขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ส่วนความเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : ไขมัน ไขมันส่วนเกิน ไขมันส่วนน้อย ไขมันส่วนน้อยมาก</p>	<p><b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</b></p> <p>ดูอายุตามแนวรอบวงที่อยู่จุดใด แล้ววัดขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด ส่วนความเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์ต่ำกว่าเล็กน้อย น้อย</p>	<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</b></p> <p>ดูอายุตามแนวรอบวงที่อยู่จุดใด แล้ววัดขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ส่วนความเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนเล็กน้อย น้อยกว่าเกณฑ์</p>
---	--	---

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 ปี - 18 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



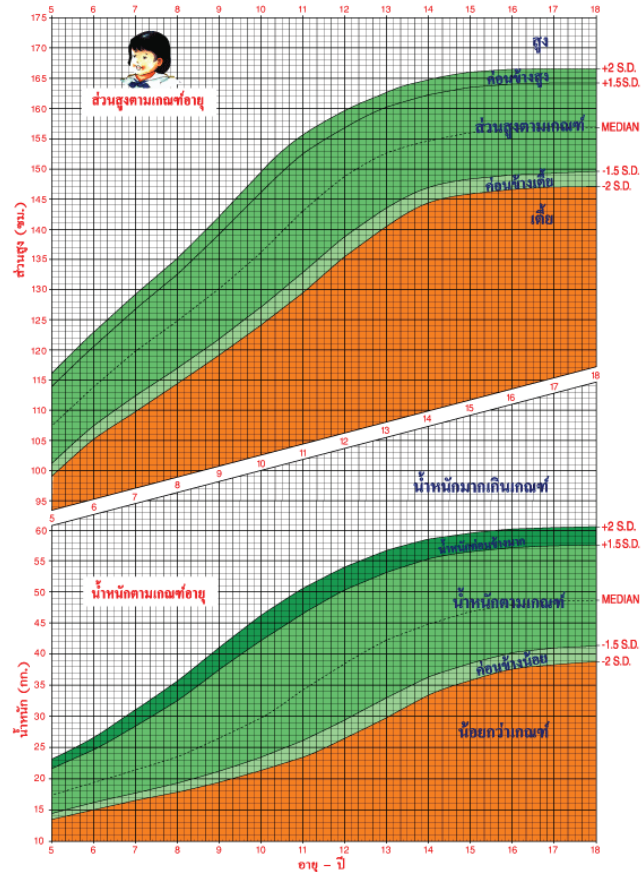
**การแปลผลจากกราฟ**

<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</b></p> <p>แสดงถึงระดับความหนาแน่นของไขมันในร่างกายของเด็ก ซึ่งสัมพันธ์กับความสูงของเด็ก</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวรอบวงที่อยู่จุดใด แล้ววัดขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ส่วนความเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : ไขมัน ไขมันส่วนเกิน ไขมันส่วนน้อย ไขมันส่วนน้อยมาก</p>	<p><b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b></p> <p>แสดงถึงระดับการเจริญเติบโตด้านความสูงของเด็ก</p> <p>ดูอายุตามแนวรอบวงที่อยู่จุดใด แล้ววัดขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด ส่วนความเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์ต่ำกว่าเล็กน้อย น้อย</p>	<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b></p> <p>แสดงถึงระดับการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักของเด็ก</p> <p>ดูอายุตามแนวรอบวงที่อยู่จุดใด แล้ววัดขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ส่วนความเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนเล็กน้อย น้อยกว่าเกณฑ์</p>
--	--	---

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นใช้วิธีวัดส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 ปี - 18 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี





## จ ออกกำลังกาย



### การออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน

วัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรง สมบูรณ์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียนถูกกำหนดอยู่ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา ปิงปอง กิจกรรมทางกายการออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียน สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติเช่น การเล่นเกมฐานการเรียนรู้ในโรงเรียน กิจกรรม Walk Rally เป็นต้น

## หลักของการออกกำลังกายในวัยเด็กเรียน

1. การออกกำลังกาย ได้แก่ วิ่ง เล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน วាយน้ำ บาสเกตบอล การเต้นแอโรบิก กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น
2. ส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน วันละอย่างน้อย 60 นาที



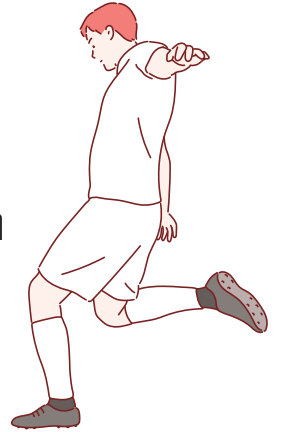
## ข้อแนะนำในการออกกำลังกายในวัยเด็กเรียน

1. ควรเน้นความสนุกสนาน รูปแบบที่ง่าย ๆ
2. ควรคำนึงถึงความปลอดภัย กิจกรรมไม่หนักเกินไป
3. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และ อบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

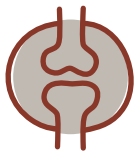


## ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. เมื่อเด็กไม่สบายมีไข้ ตัวร้อน ไม่ควรออกกำลังกาย
2. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการปะทะกระทบกระเทือนหรือใช้ความอดทนมากเกินไป
3. สภาพอากาศร้อน มีแดดแฉะมาก ควรหลีกเลี่ยงหรือต้องให้เด็กดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ



## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย



1. เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก



2. ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบประสาท การสั่งการที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้การทรงตัวในการทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



3. ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น มีการเจริญเติบโตเร็วขึ้น มีการเจริญเติบโตเร็วมีความสามารถในการบีบตัวให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจแต่ละครั้งมากขึ้น



4. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว



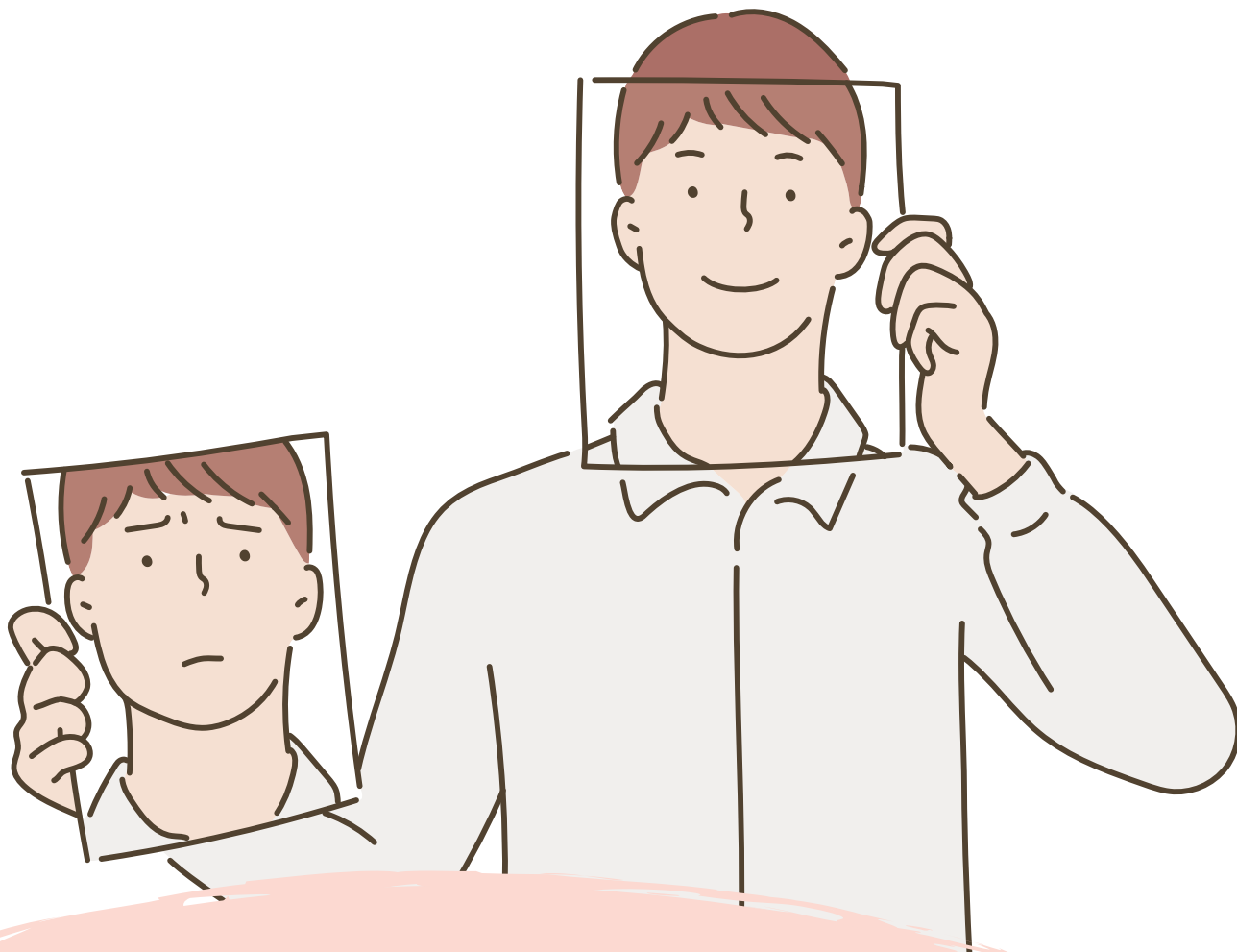
5. ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายใจให้แข็งแรง



6. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดและทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, 2555)



## จ อารมณ์



### การส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์

การที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดีส่วนสำคัญมาจากรากฐานครอบครัวที่ดี ร่วมกับการเรียนรู้จากโรงเรียน และการเรียนรู้จากสังคม ครูต้องฝึกให้เด็กวัยเรียนให้รับผิดชอบทั้งการงานของตนเองและส่วนร่วม โดยให้เด็กช่วยตัวเองมากที่สุด ซึ่งจุดมุ่งหมายของการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยเรียนคือ การส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีวินัยและความรับผิดชอบ และมีทักษะทางสังคม ในการสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ดังนี้

## การเสริมสร้างความภาคภูมิใจ

1. เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ให้เด็กมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. แสดงออกถึงการยอมรับว่าเด็กมีคุณค่า มีความสามารถ ชื่นชม และส่งเสริมลักษณะเด่นของเด็ก
3. ฝึกให้เด็กรู้จักวิธีการสร้างความสุข ความพอใจ และความพอใจเพียง
4. ส่งเสริมให้แสดงความคิด รู้จักตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองให้มากที่สุด
5. ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบในการทำงานและ การทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น



## 2. การเสริมสร้างควมมีวินัยและความรับผิดชอบ

1. ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาและปฏิบัติตนตามระเบียบวินัย และสอนให้เด็กปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างสม่ำเสมอ
2. ฝึกให้เด็กรู้จักความรับผิดชอบ เช่น การมอบหมายให้ทำกิจกรรมแบบง่าย ๆ
3. ให้ความอบอุ่นทางจิตใจกับเด็ก หากมีปัญหาวะไรสามารถพูดคุยปรึกษากับครูได้
4. ครูต้องมีเจตคติที่ดีในการสอนเด็ก ยอมรับว่าเด็กมีคุณค่าในตนเอง เคารพในสิทธิและเสรีภาพของเด็กแต่ละคน สอนด้วยความเชื่อมั่นว่าเด็กสามารถเรียนรู้และทำได้ หากได้รับการสอนที่เหมาะสมตามวัยและลักษณะการเรียนรู้



## การเสริมสร้างทักษะทางสังคม

1. ฝึกให้เด็กเข้าใจตนเอง รู้จักรับฟังความคิดเห็น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อดทน อดกลั้น และ รู้จักการรอคอย
2. ส่งเสริมให้เด็กใช้คำพูดในการสื่อสารให้ถูก กับกาลเทศะ และบุคคลให้เด็กวางตัวให้เหมาะสม กับสถานการณ์
3. สอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน เพื่อนต่างเพศได้
4. ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกลุ่มที่โรงเรียน ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม
5. ส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาเพื่อฝึกทักษะความ อดทน การฝึกฝนตนเอง เคารพกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักให้อภัย
6. สอนให้เด็กมีทักษะในการจัดการกับปัญหา สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม
7. สอนให้เด็กรู้จักสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ เด็กมีทักษะในการใช้ชีวิต (ศศิวิรา บุญรัมย์, 2559)

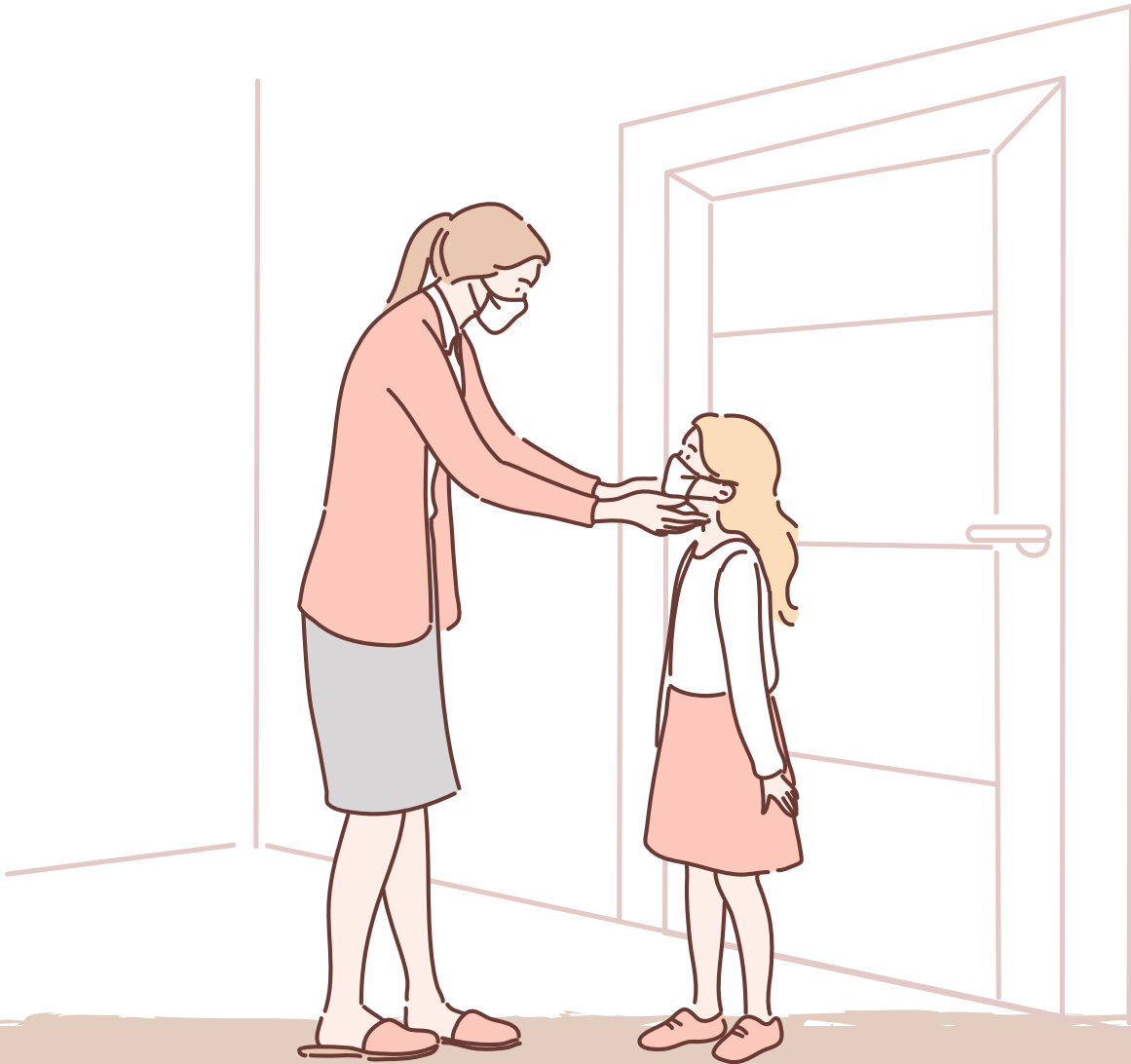


## วิธีการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ที่ครูสามารถนำไปปรับประยุกต์ ใช้ในการดำเนินโครงการ ขอยกตัวอย่างประกอบ ดังนี้

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การสอนผ่านการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ เช่นเรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหารทำในรูปแบบเกมจับคู่ การเรียนรู้จากของจริง การอ่านฉลากโภชนาการทำในรูปแบบ การเรียนรู้จากของจริง อ่านฉลากของจริง หรือสแกนคิวอาร์โค้ด การให้นักเรียนทำใบงานต่าง ๆ

การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดกิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้น ประกอบเพลง การเล่นกีฬาพื้นบ้านหรือกีฬาสากล การเรียนรู้จากฐานการเรียนรู้หรือจุดเรียนรู้ในโรงเรียน ซึ่งเมื่อครูจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ดังที่ยกตัวอย่างข้างต้นจะสังเกตได้อย่างไรว่า “เด็กมี อารมณ์ที่ดี” สังเกตได้จากเด็กปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างสม่ำเสมอในการเล่นหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักให้อภัย มีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรมที่ทำ เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใสเมื่อทำกิจกรรม สายตาเป็นประกายเมื่อทำกิจกรรม สามารถสื่อสารและบอกต่อผู้อื่นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่โรงเรียนได้

## การจัดกิจกรรมแบบชีวิตวิถีใหม่ (NEW NORMAL)



โรงเรียนเป็นสถานที่ซึ่งมีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานจำนวนมาก อยู่ร่วมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้นควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลด การแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ผู้บริหาร ครู และผู้ปฏิบัติงานใน สถานศึกษา ผู้ปกครอง และนักเรียนร่วมกันดำเนินการเพื่อป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงในการสัมผัส โรค (กรมอนามัย, 2563) ดังนี้

1. แนวปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับผู้บริหาร ครู และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา



# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

## สำหรับผู้บริหาร ครู และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา

### ผู้บริหาร

- 1. มีนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ**  
 การป้องกันการแพร่ระบาด  
 - จัดกรองทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษา  
 - จัดรูปแบบการเรียนการสอน  
 เพื่อให้ทุกคนเข้าถึง  
 - บริหารจัดการสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้  
 ยานพาหนะและสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อการป้องกัน  
 การแพร่ระบาดของโรค
- 2. สื่อสารประชาสัมพันธ์** นโยบาย  
 มาตรการ แนวปฏิบัติ  
 เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค  
 ผ่านช่องทางต่าง ๆ
- 3. ควบคุม กำกับ ติดตาม** มาตรการ  
 การป้องกัน  
 อย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

### ครู

- 1. จัดกรอง** ตามมาตรการ  
 สังเกตอาการป่วยและคัดกรองความเสี่ยงของตนเอง  
 และทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษา
- 2. ให้ความรู้** คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างที่ดี
- 3. ควบคุม ดูแล** นักเรียนให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ  
 เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่ระบาด  
 ของโรคโควิด 19 อย่างใกล้ชิด

### ผู้ปฏิบัติงาน

(แม่ครัว/ผู้จำหน่ายอาหาร/ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด)

- 1. สังเกตอาการ** ป่วยและคัดกรองความเสี่ยงของตนเอง  
 ถ้ามีอาการไอ ไข้ น้ำมูก ชีพจร หายใจลำบาก หนึ่งหรือสอง  
 นิ้วรู้สึก มีเหตุปฏิบัติงานอื่น และเป็นພພພ
- 2. มีสุขนิสัย** ที่ดี
- 3. ปฏิบัติตาม** หลักสุขอนามัยส่วนบุคคล



สวมหน้ากากอนามัย สวมหน้ากากอนามัย สวมหน้ากากอนามัย  
 สวมหน้ากากอนามัย สวมหน้ากากอนามัย สวมหน้ากากอนามัย  
 สวมหน้ากากอนามัย สวมหน้ากากอนามัย สวมหน้ากากอนามัย



<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสาร สถานการณ์ การแพร่ระบาด รวมทั้งคำแนะนำการป้องกันตนเองของโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ



## 2. แนวปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียน

**กรมอนามัย**  
สำนักโภชนาการ

# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียน

- 1. ถ้ามีอาการไอ ไข้ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไปไม่ได้กลืน ไม่รู้รส ให้ออกแจ้งผู้ปกครอง พาไปพบแพทย์**
- 2. สวมหน้ากากผ้าตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก**  
\*หากมีไข้ ไปด้วยระบบทางเดินหายใจ ต้องสวมหน้ากากอนามัย\*
- 3. มีสุขนิสัยที่ดี**  
ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%  
อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เมื่อกลับถึงบ้าน
- 4. ทำกิจกรรมเว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตร**
- 5. ใช้อุปกรณ์ของใช้ส่วนตัว**  
ถ้วยน้ำ, ผ้าเช็ดหน้า, แปรงสีฟัน, ช้อนส้อม, พกของออกจอกอง 70% ปิดตัว
- 6. หลีกเลี่ยง**  
การเข้าไปในสถานที่แออัด หรือแหล่งชุมชน  
ไม่อยู่ใกล้ชิด ผู้มีอาการไอ ไข้ มีน้ำมูก
- 7. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง**  
กินอาหารครบ 5 หมู่ นึก นมได้ 5 ลิ แลเริ่มสร้างภูมิคุ้มกัน  
กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่  
ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน  
นอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี

**Clean Together**  
มาร่วมกันดูแลความสะอาด

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมถึงคำแนะนำการป้องกันตนเองของโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ

### 3. แนวปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับผู้ปกครอง

**กรมอนามัย**  
สำนักโภชนาการ

# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

สำหรับ ผู้ปกครอง

## คัดกรอง

บุตรหลานหากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก หนึ่งยอบ ไม่ดีกลิ่น ไม่รู้สึก ให้หยุดเรียน และรีบพาไปพบแพทย์

กรณีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง  
ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของ  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
อย่างเคร่งครัด

## สร้างสุขนิสัยที่ดี

ให้สมาชิกในครอบครัว

- ล้างมือบ่อยๆ**  
ด้วยน้ำสะอาดและสบู่  
อย่างน้อย 20 วินาที  
หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%
- หลีกเลี่ยง**  
การใช้มือสัมผัสใบหน้า  
ตา ปาก จมูก
- อาบน้ำ**  
สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที  
เมื่อกลับถึงบ้าน

## เลี่ยงสถานที่แออัด

ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวกัน  
ของคนจำนวนมาก

## ส่งเสริม และ ป้องกัน

- เตรียมหน้ากากที่เหมาะสม  
สอนวิธีการใช้หน้ากาก  
และดูแลให้สวมหน้ากากตลอดเวลา
- สอนให้รู้จักการ  
เว้นระยะห่าง  
ระหว่างบุคคล
- เตรียมอุปกรณ์และ  
ของใช้ส่วนตัว
- เตรียมอาหารครบ 5 หมู่  
ปรุงสุกใหม่ เน้นผัก ผลไม้ 5 สี  
เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน
- ดูแลให้  
ออกกำลังกาย  
อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน
- นอนหลับเพียงพอ  
9-11 ชั่วโมง/วัน
- ทำความสะอาด  
- อุปกรณ์การเรียน  
- ของใช้ส่วนตัว  
- เครื่องนอนและห้องนอน

กรมอนามัยส่งเสริม  
ให้คนไทยมี **สุขภาพดี**

รวมกัน  
**CLEAN Together**  
พลังคน 5 ล้านพลังจัดการปัญหา

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมทั้งคำแนะนำการป้องกันตนเองของโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ

## ตัวอย่างการประยุกต์มาตรการควบคุมหลักในการดำเนินงานเพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรคในโรงเรียน



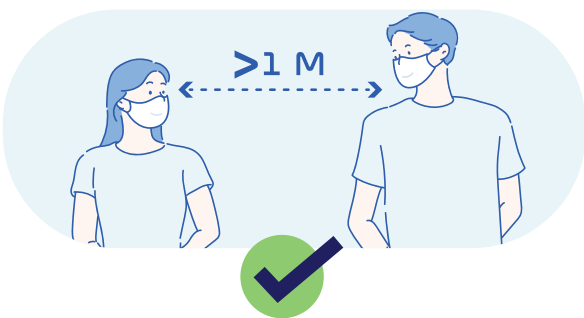
คัดกรองวัดไข้



สวมหน้ากากอนามัย



ล้างมือ



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



ทำความสะอาด



ลดการแออัด

### 1. การจัดกิจกรรมในห้องเรียน

1. ครูคัดกรองวัดไข้นักเรียนก่อนเข้าชั้นเรียน
2. นักเรียนทุกคนต้องสวมหน้ากากก่อนเข้าห้องเรียนทุกคน และโรงเรียนต้องจัดเตรียมหน้ากากอนามัยสำรองไว้สำหรับนักเรียน
3. นักเรียนล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือล้างมือด้วยสบู่ก่อนเข้าห้องเรียนและหลังออกจากห้องเรียน
4. เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
5. ทำความสะอาดพื้นผิวโต๊ะ เก้าอี้หลังจากใช้งานเสร็จ
6. ลดการแออัด จัดกิจกรรมแบบเหลื่อมเวลา/ลดจำนวนนักเรียนในการสอนต่อครั้ง เช่น ครั้งละ 10-15 คน

## 2. การจัดประชุมครูหรือผู้ปกครอง/กิจกรรมการจัดนิทรรศการ

1. คัดกรองวัดไข้ครูหรือผู้ปกครองก่อนเข้าห้องประชุม ให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนออกจากสถานที่จัดประชุม
2. ครูหรือผู้ปกครองทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัยก่อนเข้าประชุม และโรงเรียนต้องจัดเตรียมหน้ากากอนามัยสำรองไว้สำหรับครูหรือผู้ปกครอง
3. ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือล้างมือด้วยสบู่ และจัดเตรียมชุดล้างมือ เจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีการใช้งานร่วมกันจำนวนมาก เช่น ห้องประชุม ห้องสุขา จุดลงทะเบียน จุดบริการอาหารและเครื่องดื่ม
4. เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
5. ทำความสะอาดพื้นผิวโต๊ะ เก้าอี้ด้วยแอลกอฮอล์ 70% อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 2 ครั้งหลังและหลังจากใช้งานเสร็จ
6. ลดการแออัด ควบคุมความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่ต่าง ๆ ของการประชุมสัมมนาและกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเช่น จัดสถานที่และห้องประชุมให้กว้างขวางเพียงพอไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืนอยู่ร่วมกันอย่างเบียดเสียด กระจายมุมบริการอาหารและเครื่องดื่ม เป็นต้น

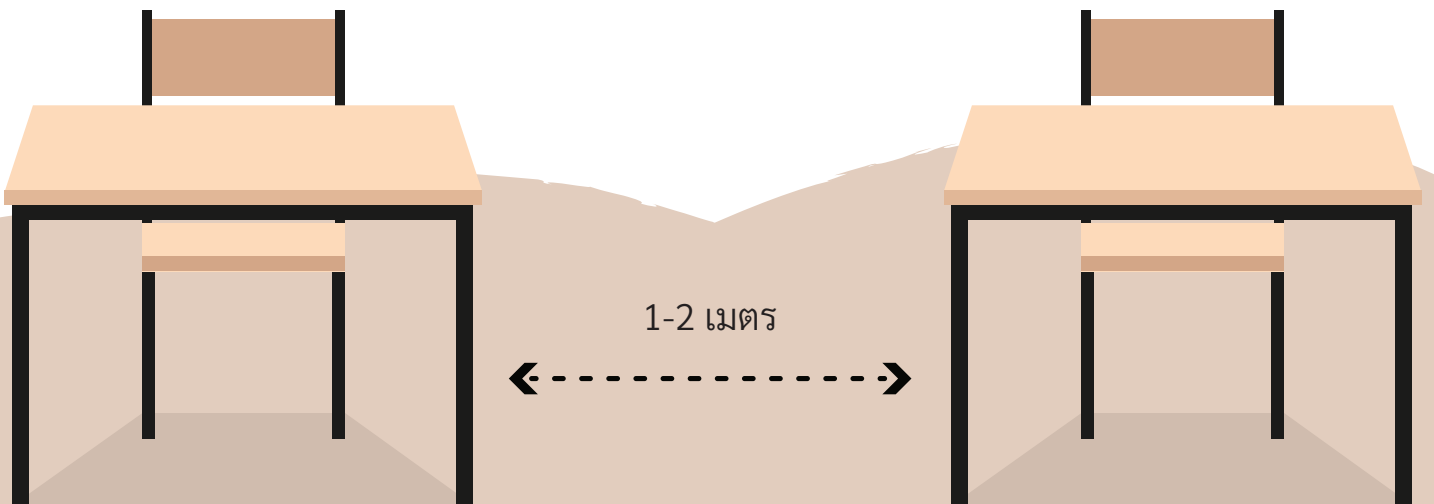
## 3. การออกกำลังกาย/กิจกรรมเคลื่อนไหว

1. ครูคัดกรองวัดไข้นักเรียนก่อนทำกิจกรรม
2. นักเรียนทุกคนต้องสวมหน้ากากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และโรงเรียนต้องจัดเตรียมหน้ากากอนามัยสำรองไว้สำหรับนักเรียน
3. นักเรียนล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือล้างมือด้วยสบู่ก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหว
4. เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
5. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันหลังจากใช้งานเสร็จ
6. ลดการแออัด จัดกิจกรรมแบบเหลื่อมเวลา/ลดจำนวนนักเรียนในการทำกิจกรรมต่อครั้ง เช่น ครั้งละ 10-15 คน



#### 4. กิจกรรมการจัดนิทรรศการ

1. คัดกรองวัดไข้ครู ผู้ปกครอง นักเรียน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อน และหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนออกจากสถานที่นิทรรศการ
2. ครู ผู้ปกครอง นักเรียน ทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัยก่อนร่วมกิจกรรม และโรงเรียนต้องจัดเตรียมหน้ากากอนามัยสำรองไว้สำหรับทุกคน
3. ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือล้างมือด้วยสบู่ และจัดเตรียมชุดล้างมือ เจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอโดยเฉพาะในบริเวณที่มีการใช้งานร่วมกันจำนวนมาก เช่น ห้องประชุม ห้องสุขา จุดลงทะเบียน จุดบริการอาหารและเครื่องดื่ม
4. นั่งเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
5. ทำความสะอาดพื้นผิวโต๊ะ เก้าอี้ด้วยแอลกอฮอล์ 70% อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 2 ครั้งหลังและหลังจากใช้งานเสร็จ
6. ลดการแออัด ควรลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่ต่าง ๆ ของการจัดนิทรรศการ จัดสถานที่และห้องประชุมให้กว้างขวางเพียงพอไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืนอยู่ร่วมกันอย่างเบียดเสียด



# การจัดการเรียนการสอน แบบ 4 On

Online, On Air, on Hand, On Site

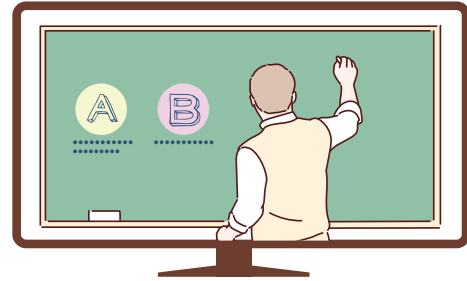


ครูผู้สอนสามารถสร้างสื่อและนวัตกรรมตามกิจกรรมในโครงการร่วมกับนักเรียน ในสถานการณ์ปกติ สามารถจัดการเรียนการสอนในรูปแบบปกติได้ ซึ่งในสถานการณ์ไม่ปกติในปัจจุบัน ครูผู้สอนสามารถออกแบบ กิจกรรมผ่าน 4 On เพื่อครอบคลุมนักเรียนทุกกลุ่ม คือ Online, On Air, On Hand และ On site ดังนี้



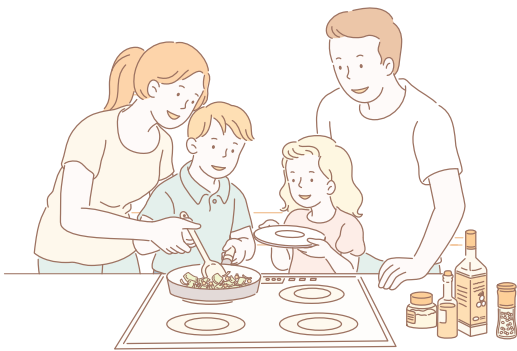
### 1. Online

ได้แก่ ผลิตสื่อการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนผ่านระบบอินเทอร์เน็ต แบบ Real Time แอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Facebook, Zoom, Webx, Line group ตู้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สื่อที่มี QR Code



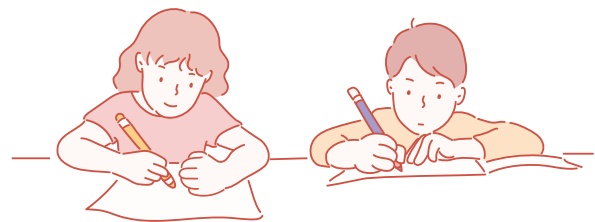
### 2. On Air

จัดกิจกรรมการเรียนการสอนผ่าน DLTV จัดทำตารางออกอากาศ และบันทึกเทปการเรียนการสอน จัดส่งให้นักเรียนถึงบ้าน ให้นักเรียนเรียนรู้กิจกรรมการเรียนการสอนผ่าน DLTV ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับโครงการ การเรียนรู้ของ DLTV จะมีการออกอากาศซ้ำ ถ้ามีรายวิชาที่เกี่ยวข้องครูสามารถแนะนำให้ได้ดูเพิ่มเติมได้



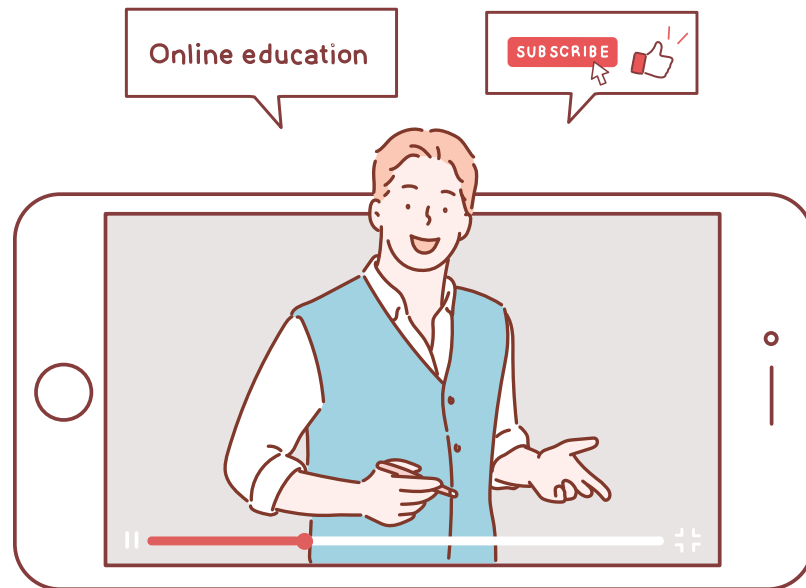
### 3. On Hand

ได้แก่ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยส่งหนังสือแบบเรียนและสื่อการเรียนการสอนถึงบ้าน ผลิตใบงานในสาระการเรียนรู้โดยผู้ปกครองมีส่วนร่วม เช่น การประกอบอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ การปลูกพืชผักสวนครัว การออกกำลังกาย การผลิตสื่อสร้างสรรค์ สมุดสุขภาพ การเยี่ยมบ้าน และจดหมายถึงผู้ปกครอง เป็นต้น



### 4. On Site

ได้แก่ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนกลุ่มเล็กที่โรงเรียนในกรณีที่ต้องจัดกิจกรรมให้สำเร็จตามโครงการเพื่อสรุปรายงานหรือจัดเป็นกลุ่มย่อยเพื่อวัดผลประเมินผลตามกิจกรรมในโครงการได้



## การประยุกต์กิจกรรมภายใต้ NEW NORMAL กับ 4 ON

เมื่อโรงเรียนเขียนแผนงานโครงการแล้ว หากมีกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียน การจัดประชุม ครูหรือผู้ปกครอง การออกกำลังกาย/กิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมการจัดนิทรรศการ สามารถประยุกต์กับ 4 On ซึ่งการประยุกต์ไม่จำเป็นต้องทำครบทั้ง 4 On ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ออกแบบไว้ ดังนี้

### กิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียนกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

**Online** เช่น ครูผลิตสื่อการเรียนการสอนด้านอาหาร โภชนาการ และการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมการเรียนการสอนผ่านระบบอินเทอร์เน็ต แอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Facebook, Line การสื่อสารผู้ปกครอง ทำได้โดยบันทึกวีดีโอการประชุมสื่อสารกับผู้ปกครอง ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต แอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Facebook, Line

**On Air** เช่น ให้นักเรียนเรียนรู้กิจกรรมการเรียนการสอนผ่าน DLTV ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับโครงการ การเรียนรู้ของ DLTV จะมีการออกอากาศซ้ำ ถ้ามีรายวิชาที่เกี่ยวข้องครูสามารถแนะนำให้เด็กดูเพิ่มเติมได้

**On Hand** เช่น จัดกิจกรรมโดยการนำสื่อการเรียนการสอน เช่น ใบงาน สมุดสุขภาพ ส่งให้นักเรียนถึงบ้านหรือนำไปสื่อสารกับผู้ปกครอง

**On Site** ได้แก่ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนกลุ่มเล็กที่โรงเรียน



# การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

การจัดการเรียนการสอนสามารถบูรณาการใน 8 กลุ่มสาระวิชา ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และ การงานอาชีพ

## การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

1. การบูรณาการภายในวิชา (Interdisciplinary) หมายถึง การนำเนื้อหาสาระในวิชาเดียวกัน หรือกลุ่มประสบการณ์เดียวกันมาสัมพันธ์กันผู้สอนสามารถนำสาระทุกเรื่องมาสัมพันธ์กันเป็นเรื่องเดียวได้

2. การบูรณาการระหว่างวิชา (Interdisciplinary หรือ multidisciplinary) หมายถึง การนำเนื้อหาสาระของสองวิชา หรือหลายวิชามาสัมพันธ์ให้เป็นเรื่องเดียวกันภายใต้หัวข้อเรื่อง “theme” ที่เลือกในส่วนบูรณาการระหว่างวิชา สามารถจัดได้หลายลักษณะด้วยกัน และนำเสนอ 4 รูปแบบได้แก่

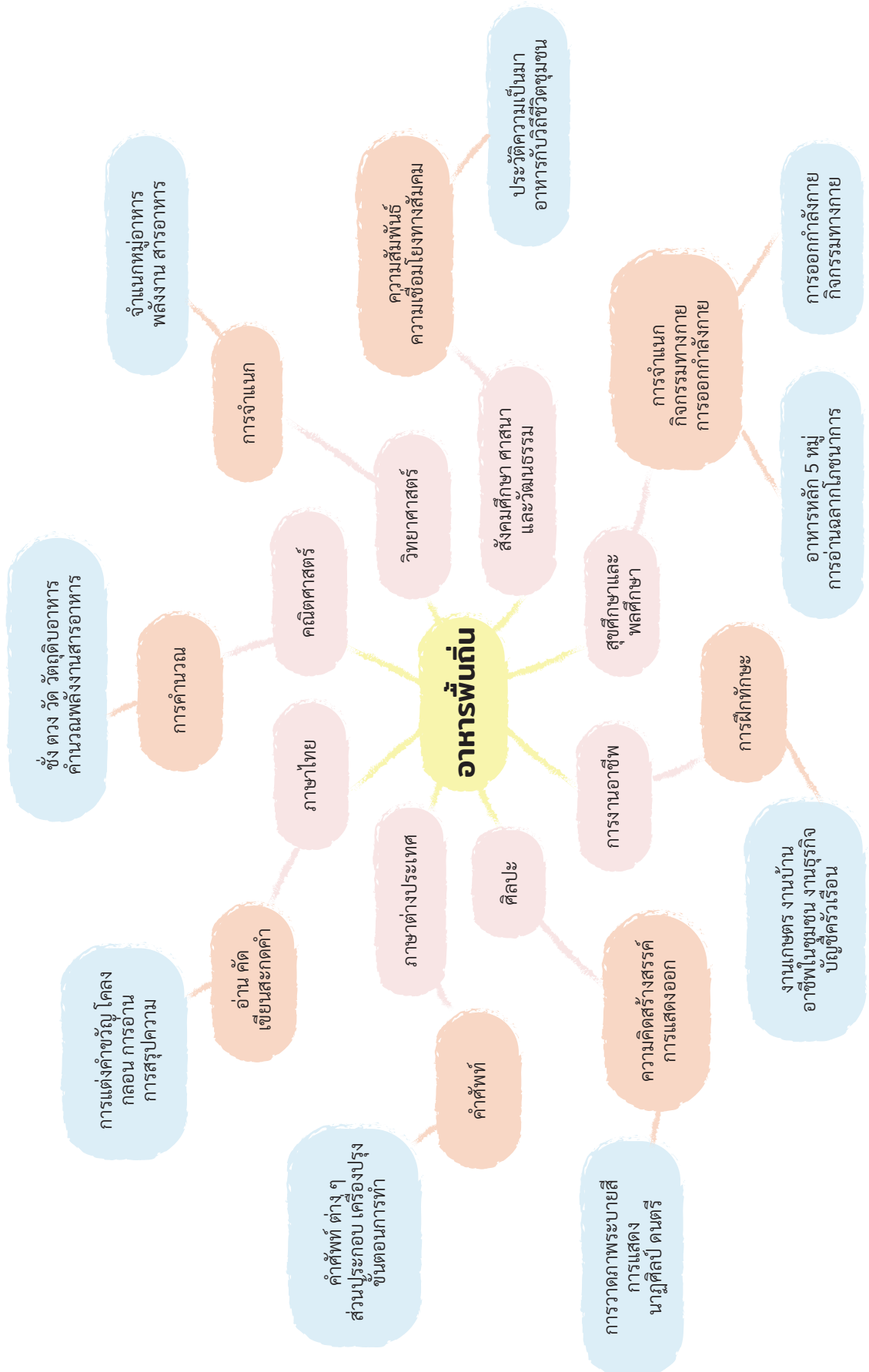
- 1) แบบสอดแทรก
- 2) แบบคู่ขนาน
- 3) แบบพหุวิทยาการ
- 4) การสอนบูรณาการแบบข้ามวิชา

ในการดำเนินโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนสามารถบูรณาการแบบสอดแทรก โดยครูวางแผนการเรียนการสอนและสอนโดยครูเพียงคนเดียว สอดแทรกเนื้อหาสาระอื่น ๆ เข้ากับหัวข้อเรื่องหรือสาระที่กำหนดฝึกให้นักเรียนใช้ทักษะเพื่อแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากเนื้อหาสาระเดิม

การเรียนรู้แบบสอดแทรกนี้ ผู้สอนจะนำเนื้อหาของสาระวิชาต่าง ๆ มาสอดแทรกในสาระวิชาของตนเอง เป็นการวางแผนการสอนและทำการสอนโดยผู้สอนเพียงคนเดียวสอดคล้องกับชีวิตจริงของผู้เรียนช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และสามารถนำเนื้อหาและทักษะที่เรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งการสอนบูรณาการแบบสอดแทรกโดยครูเพียงคนเดียวนั้น ครูสามารถบริหารทั้งเนื้อหาวิชา กิจกรรมการเรียนรู้และเวลาที่ใช้โดยสะดวก ไม่มีผลกระทบกับครูผู้สอนอื่นและตารางสอนรวมของโรงเรียน (ทิศนา แคมมณี, 2552)



ตัวอย่างการบูรณาการสู่การเรียนการสอนเรื่องอาหารพื้นถิ่นใน 8 สาระการเรียนรู้



## การสร้างภาคีเครือข่าย ในการดำเนินงาน



การสร้างภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน คือ การสร้างความร่วมมือทางด้านบุคลากร ทรัพยากรงบประมาณ ที่จะช่วยสนับสนุนการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งโรงเรียนสามารถดำเนินงานหรือเลือกวิธีการให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนได้ ดังนี้

1. การทำ MOU ร่วมกับมหาวิทยาลัย วิทยาลัย ในการขอความร่วมมือด้านบุคลากรช่วยสร้างหรือพัฒนาสื่อนวัตกรรมหรือสนับสนุนข้อมูลทางวิชาการ
2. การขอความร่วมมือจากโรงเรียนภายในเครือข่ายเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ร่วมกัน
3. การขอความร่วมมือจากภาครัฐหน่วยงานต่าง ๆ เช่น ศูนย์สาธารณสุข โรงพยาบาล วัด ชุมชนและเครือข่ายโรงเรียน เป็นต้น มาร่วมเป็นวิทยากรในการให้ความรู้ทางด้านวิชาการ
4. การขอความร่วมมือจากภาคเอกชนในการสนับสนุนการดำเนินงาน

# แนวทางการประเมินตนเอง ของโรงเรียน

เมื่อโรงเรียนเริ่มดำเนินโครงการแล้ว สามารถประเมินตนเองว่า การดำเนินโครงการมีความก้าวหน้าไปแค่ไหน การทำกิจกรรมเป็นอย่างไรครบถ้วนหรือครอบคลุมหรือไม่ กระบวนการทำงานเป็นอย่างไร ผลลัพธ์เป็นอย่างไร การประเมินตนเองทำให้บรรลุเป้าหมายของโครงการ ซึ่งแนวทางการประเมินตนเองของโรงเรียน ดังนี้

รายการประเมินตนเอง	รายละเอียด	ผลการประเมิน		แหล่งข้อมูล
		กำลังพัฒนา	พัฒนาแล้ว	
1. โครงการ	มีโครงการที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของโรงเรียนหรือประเด็นปัญหาด้านสุขภาพสิ่งที่อยากให้เปลี่ยนแปลง			โครงการของโรงเรียน
2. กระบวนการดำเนินงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> ดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับตารางการปฏิบัติงาน</li> <li><input type="radio"/> ระยะเวลาการทำกิจกรรมเหมาะสม</li> <li><input type="radio"/> กิจกรรมสอดคล้องกับงบประมาณ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> โครงการของโรงเรียน</li> <li><input type="radio"/> รายงานความก้าวหน้า</li> </ul>
3. กระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง/ภาคีเครือข่าย	ได้รับความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง/ภาคีเครือข่ายต่างๆ เช่น เครือข่ายชุมชน ศูนย์บริการสาธารณสุข เป็นต้น			หลักฐานเชิงประจักษ์ เช่น ภาพถ่าย ลายมือชื่อ การลงทะเบียน

รายการประเมินตนเอง	รายละเอียด	ผลการประเมิน		แหล่งข้อมูล
		กำลังพัฒนา	พัฒนาแล้ว	
4. การบูรณาการสู่การเรียนการสอน	บูรณาการสู่การเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระ			ผลงานการบูรณาการ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้
5. สื่อ - นวัตกรรม	มีสื่อ - นวัตกรรมของโรงเรียน ที่เป็นรูปธรรม			สื่อ นวัตกรรมของโรงเรียน
6. การรู้เท่าทันสื่อของนักเรียน	มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ/อาหารโซนสี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้			สอบถาม/สัมภาษณ์นักเรียน/กิจกรรมการเรียนรู้
7. นักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ	มีนักเรียนแกนนำที่สามารถจัดกิจกรรมด้านสุขภาพได้อย่างน้อยร้อยละ 15			ทะเบียนรายชื่อแกนนำด้านสุขภาพ/แกนนำสามารถจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ
8. ลดปัญหาทางด้านโภชนาการ	ภาวะอ้วนลดลง/บริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้น			ข้อมูลภาวะอ้วน/บริโภคผักผลไม้ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ
9. ขยายพื้นที่เครือข่ายการทำงานในโรงเรียนเครือข่าย	มีการขยายในโรงเรียนเครือข่ายใน Cluster เดียวกัน เข้าร่วมกิจกรรม			รายชื่อโรงเรียนเครือข่ายหลักฐานเชิงประจักษ์ เช่น ภาพถ่าย ลายมือชื่อ การลงทะเบียน

ບັນທຶກ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# ບັນທຶກ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**คู่มือสร้างสรรค์สื่อ  
โครงการรณรงค์ปล่อยให้เด็กฉ้อฉล  
(New Normal)**



# คู่มือสร้างสรรค์สื่อโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (New Normal)

## คำนำ

โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนดำเนินงานต่อเนื่องมาจนถึงปี 2563 นับเป็นปีที่ 5 สามารถสร้างแนวทางและกิจกรรมที่น่าสนใจมากมายให้แก่นักเรียน คณะครู ผู้ปกครอง ชุมชนและเครือข่ายได้ตระหนักและตื่นตัวในด้าน 3 อ. อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกายและพัฒนาการด้านอารมณ์

คู่มือเล่มนี้ จัดทำขึ้นด้วยจุดประสงค์เพื่อเป็นตัวช่วยให้กับคุณครูทุกท่านจากทุกโรงเรียน จะได้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมสื่อ ที่เหมาะกับบริบทชุมชนของตนเอง เสมือนมีพี่เลี้ยงสื่อคอยชี้แนะแนวทางอยู่ใกล้ๆ แม้จะต้องเจออุปสรรคระหว่างการดำเนินงานบ้างแต่ก็จะมีรู้สึกโดดเดี่ยว เคืองคว้างเหมือนติดเกาะอยู่ผู้เดียว

คู่มือเล่มนี้ พร้อมจะเป็นเพื่อนคู่คิดที่สามารถเปิดๆ พลิกๆ เมื่อไรก็จะช่วยให้ บิงส์! ไอเดีย ค้นพบคำตอบ มีทางออกบางอย่างบอกไว้ ผ่านภาษาที่เป็นกันเอง ง่ายต่อการทำความเข้าใจ

สุดท้ายนี้ทีมงานหวังว่าคุณครูทุกท่านจะได้รับแรงบันดาลใจและสนุกกับความท้าทายใหม่ ตลอดจนมีความสุขในการมอบสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับโรงเรียน ผู้ปกครอง และเครือข่ายทุกภาคส่วนในโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ตามเป้าประสงค์อย่างที่ตั้งใจ...

ด้วยจิตคารวะ

ที่ปรึกษาพัฒนาด้านสื่อและกิจกรรมเชิงนวัตกรรม

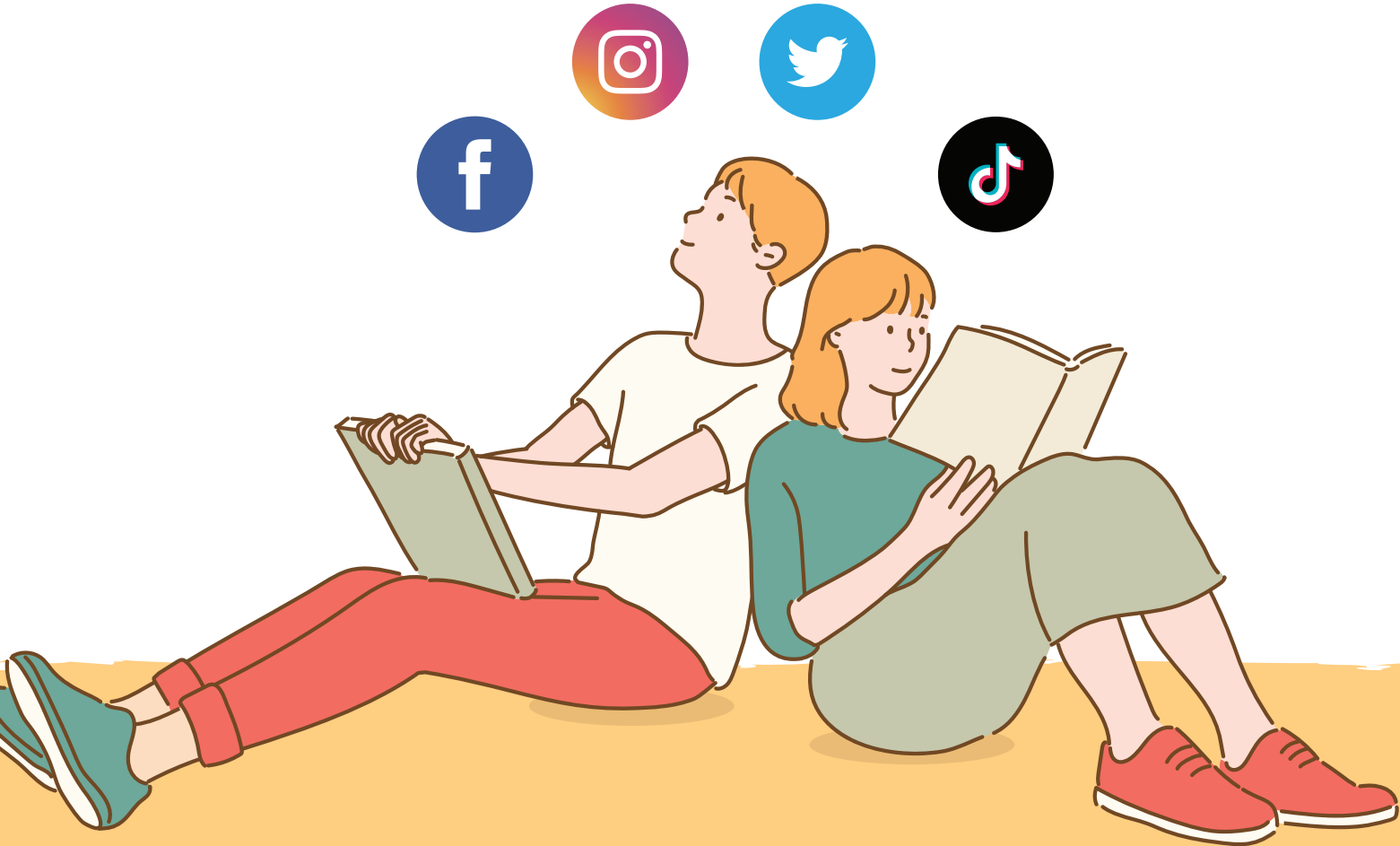
กรกฎาคม 2563

# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
ส่วนที่ 1. วัตถุประสงค์และการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย	63
1.1 วัตถุประสงค์ของการทำสื่อสร้างสรรค์โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน	63
1.2 การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย	64
ส่วนที่ 2. แคมเปญ การวางแผนโครงการแบบเป็นชุด คืออะไร	65
2.1 สิ่งสำคัญที่ทำให้แคมเปญประสบความสำเร็จ	66
2.2 ทำไมต้องเป็นแคมเปญ	66
2.3 ตัวอย่างงานที่เป็นแคมเปญ	67
ส่วนที่ 3. ได้เวลาหา Theme!	71
3.1 อิม (Theme) คืออะไร สำคัญอย่างไร ทำไมต้องหา	72
3.2 อิมโรงเรียนฉันอยู่ไหน? / ขั้นตอนตามล่าความหาอิม	74
3.3 ไชโย! ได้อิมแล้ว...ยังไงต่อ	75
3.4 ตัวอย่างการเชื่อมโยงอิมสู่กิจกรรมทั้ง 4	76
3.5 Case Study ตัวอย่างของการคิดอิมที่ชวนว่าว	77
ส่วนที่ 4. รูปแบบกิจกรรมและสื่อ	82
4.1 สื่อมาตรฐาน	82
4.2 สื่อนวัตกรรม	82
4.3 กิจกรรมภายใต้เงื่อนไข New Normal	83
4.4 หลักการคิดกิจกรรมง่ายๆ ด้วย 4 ป.	83
4.5 วิดีโอสรุปผลงานโครงการ	84
ส่วนที่ 5. Tips & Tricks ข้อคิดดีๆ มีมาแบ่งปัน	85
ส่วนที่ 6. Cases Library	87
ส่วนที่ 7. Check lists เส้น Finish อยู่แค่เอื้อม	98
ภาคผนวก	99
ตัวอย่างการเขียนโครงการ	99
ตัวอย่างสมุดสุขภาพ	110
ตัวอย่างสื่อที่ใช้ในการดำเนินโครงการ	112
ตัวอย่างผลงานและกิจกรรมโรงเรียนภาคีเครือข่าย	122
บรรณานุกรม	125
คณะผู้จัดทำ	126

# ส่วนที่ 1

## วัตถุประสงค์และการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย



### 1.1 วัตถุประสงค์ของการทำสื่อสร้างสรรค์โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

1) สร้างการรับรู้และกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืนในด้าน 3 อ ได้แก่เรื่อง อาหาร (รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ)การออกกำลังกาย รวมถึงการมีสุขภาวะที่ดีทางอารมณ์ และการรู้เท่าทันสื่อ

2) สามารถสร้างความร่วมมือร่วมใจให้เกิดขึ้นทุกระดับชั้นระหว่างโรงเรียน บ้าน ชุมชน ร้านค้า วัด หน่วยงาน ทางด้านสาธารณสุข โรงพยาบาล และสถาบันการศึกษาใกล้เคียง

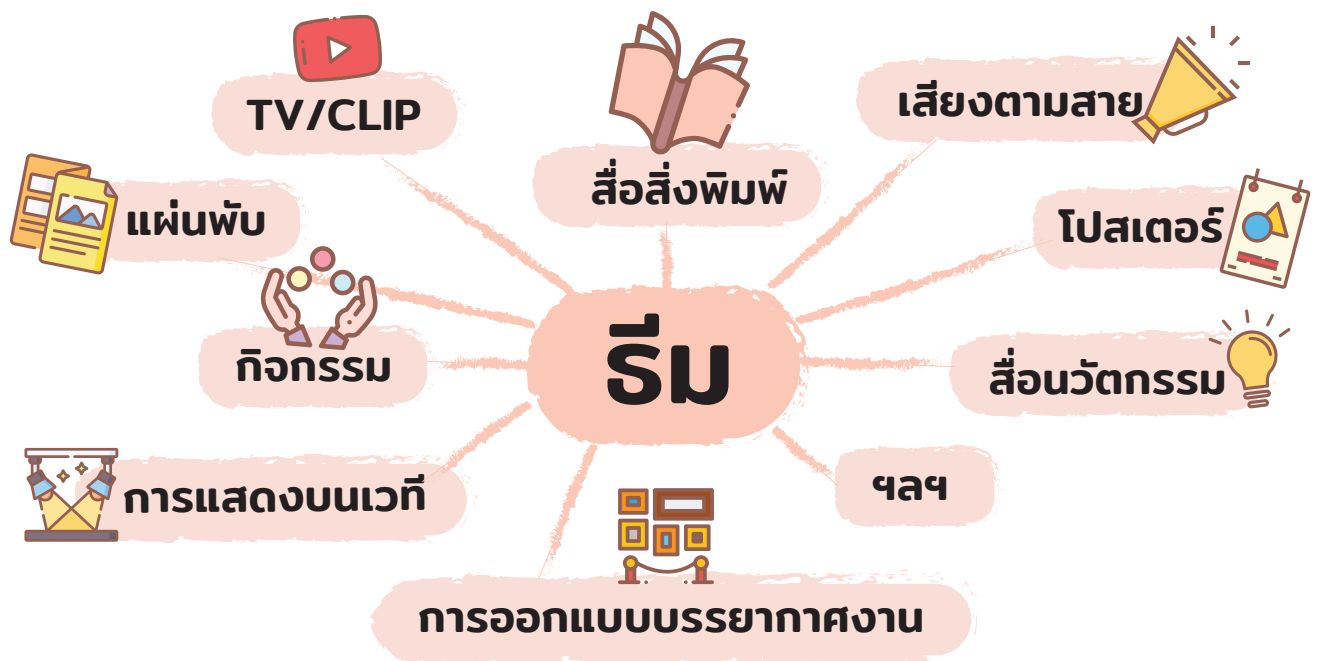
3) สอดคล้องกับชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ภายใต้การรักษาระยะห่าง หรือ Social Distancing การสวมหน้ากาก มีจุดวัดไข้ มีเจลแอลกอฮอล์ ล้างมือ กินร้อน ช้อนตัวเอง มีฉากกั้น การจำกัดจำนวนคน เป็นต้น

## 1.2 การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย สามารถแยกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ เด็กชั้นมัธยมศึกษากับเด็กประถมศึกษา คุณครูสามารถกำหนดเฉพาะกลุ่มเป้าหมายหลักเพียงกลุ่มเดียว หรือจะกำหนดทั้งกลุ่มเป้าหมายหลักและมีกลุ่มเป้าหมายรองด้วยก็ได้ ทั้งนี้กลุ่มเป้าหมายหลัก จะเป็นตัวกำหนดรูปแบบกิจกรรมสื่อ และวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับลักษณะนิสัย พฤติกรรม และความรู้ความสามารถของพวกเขา



## ส่วนที่ 2 แคมเปญ การวางแผนโครงการแบบเป็นชุด คืออะไร



ทำมากกว่า 1 สื่อภายใต้ริ้มเดียวกัน

แคมเปญ คือ การรณรงค์ การกระทำหรือการวางแผนโครงการแบบเป็นชุด ประกอบด้วยชิ้นงานหลากหลายสื่อ ภายใต้แนวคิดหลักอันเดียวกัน แบ่งแยกกัน ทำหน้าที่สื่อสารเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ เช่น

- แคมเปญประกวดนวัตกรรมสื่อโครงการ ‘อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน’
- แคมเปญรณรงค์ให้ออกกำลังกายของ สสส.
- แคมเปญส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เป็นต้น

## 2.1 สิ่งสำคัญที่ทำให้แคมเปญประสบความสำเร็จ

1. เข้าใจจุดประสงค์ในการสื่อสารแคมเปญคืออะไร
2. วางเป้าหมายที่สามารถวัดผลได้
3. วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มเป้าหมายชัดเจน
4. มีรูปแบบการสื่อสารที่ตรงใจกลุ่มเป้าหมาย สามารถโน้มน้าวให้คล้อยตาม เกิดการกระทำ เปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรม
5. เลือกช่องทางใช้สื่ออย่างเหมาะสม
6. แคมเปญที่ดีควรมีเนื้อหาหลักเพียงอย่างเดียวหรือที่เรียกว่า ‘Single minded’

## 2.2 ทำไมต้องเป็นแคมเปญ

ในการทำโครงการใหญ่ ๆ แต่ละโครงการ มักมีประเด็นที่เกี่ยวข้องอยู่หลายส่วน เช่น ในโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” มีส่วนของการฝึกอบรม กิจกรรมโภชนาการ กิจกรรมออกกำลังกาย และส่วนของนิทรรศการ เป็นต้น ซึ่งมีความจำเป็นในการทำสื่อหลายชิ้น เพื่อสื่อสารข่าวสารที่ต่างกันออกไป

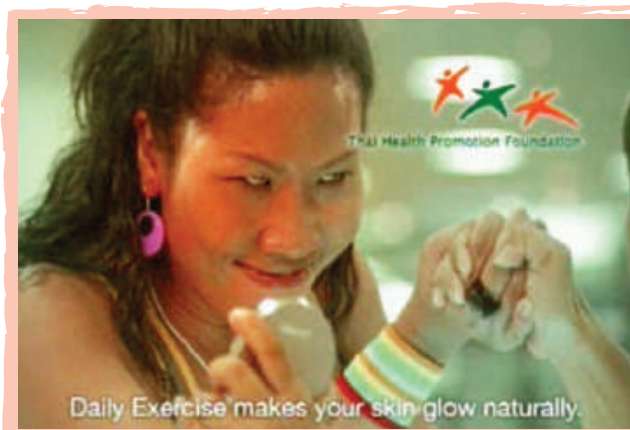
หากไม่มีการกำหนดทิศทางหรือรูปแบบของแคมเปญที่ชัดเจน ปล่อยให้ต่างคนต่างทำ ชิ้นงานอาจจะออกมากระจัดกระจายคนละทิศละทาง ทำให้กลุ่มเป้าหมายสับสนในการรับรู้ จดจำอะไรไม่ได้อันเนื่องมาจากแคมเปญขาดความเป็นเอกภาพ รวมทั้งทีมงานผู้ผลิตสื่อเองก็จะสับสน หลงทาง หรือทำ ‘หลุดธิม’ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การรณรงค์ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ



## 2.3 ตัวอย่างงานที่เป็นแคมเปญ

กรณีแคมเปญนี้ต่อเนื่องยาวนานหรือมีข้อมูลที่ต้องการจะสื่อสารที่หลากหลาย อาจเลือกเนื้อหา รongหลายอันแต่อยู่ภายใต้ธีมหลักอันเดียว เช่น แคมเปญส่งเสริมและชักจูงให้คนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

### ธีมหลักของแคมเปญคือ 'การออกกำลังกายคือยาที่ดีที่สุด' มีสื่อหลักคือภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์ 3 เรื่อง



TVC 1 <https://www.youtube.com/watch?v=gKiRN-kmD28>  
 TVC 2 <https://www.youtube.com/watch?v=zf880fbHRbs>  
 TVC 3 <https://www.youtube.com/watch?v=malJyUg24Rw>



มีสื่อสิ่งพิมพ์เป็นสื่อสนับสนุน และมีสื่อบันไดขึ้นสถานี BTS โปสเตอร์ เสื้อยืด แผ่นพับ ทำหน้าที่เป็นสื่อเสริมอื่น ๆ เป็นต้น

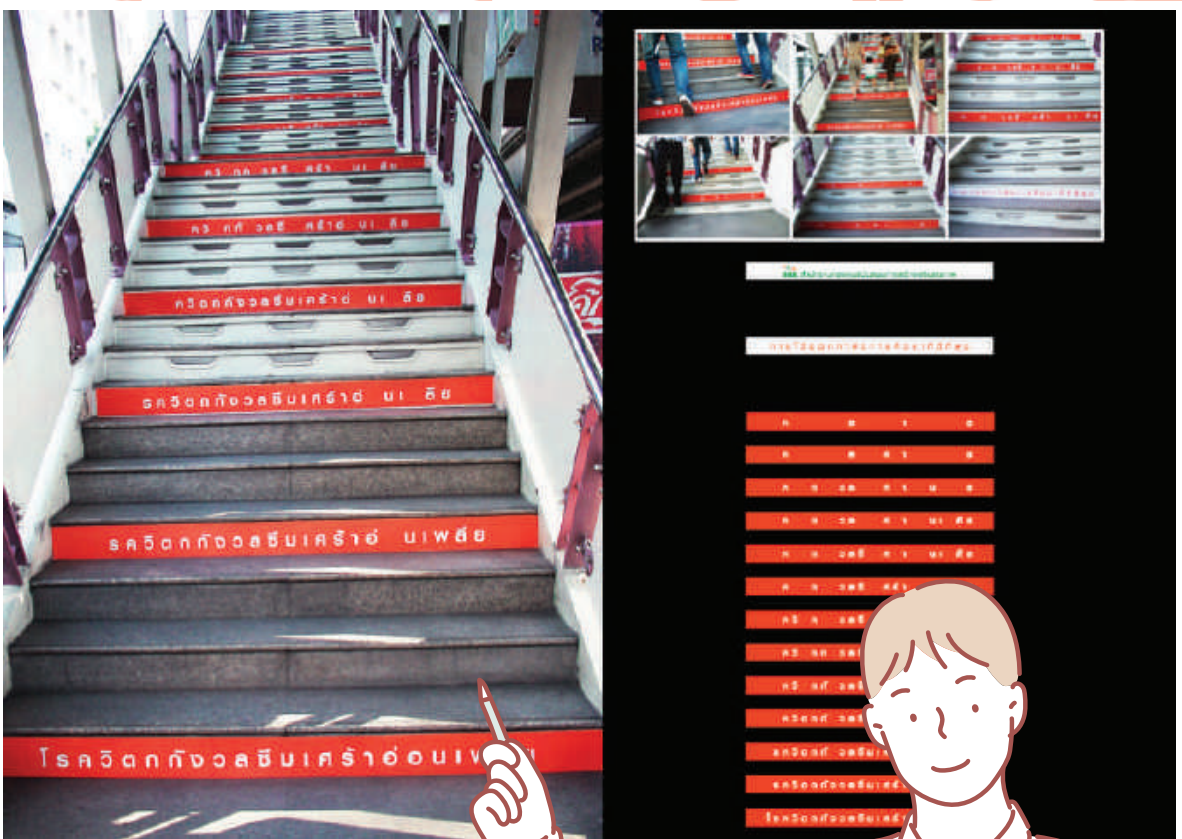


จะเห็นว่า TVC ทำหน้าที่เสนอธีมหลักคือ

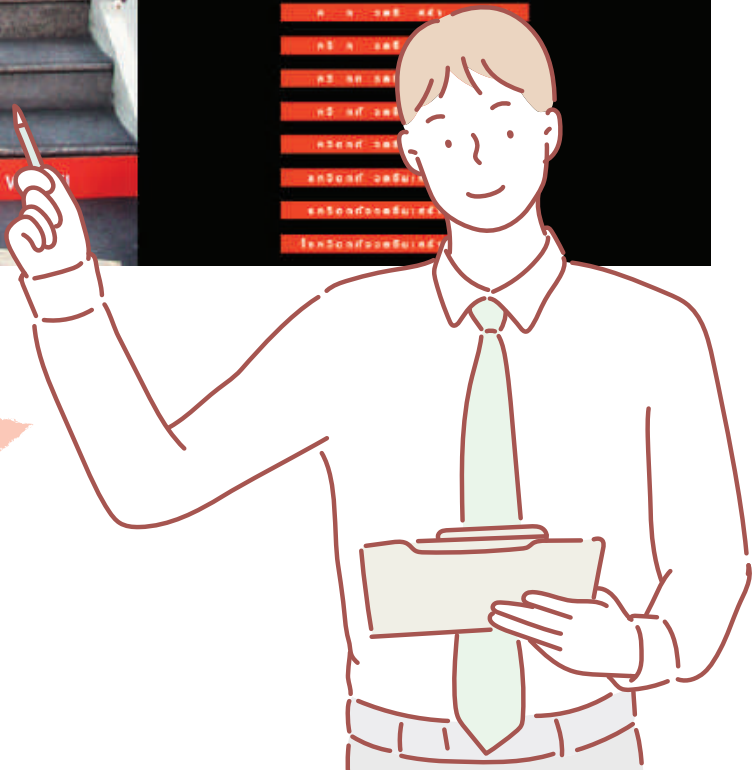
## การออกกำลังกายคือยาที่ดีที่สุด

ในขณะที่สื่ออื่น ๆ ที่นำมาสนับสนุนพูดว่า ‘การออกกำลังกายดีต่อสุขภาพอย่างไร’ โดยเลือกประเด็นที่ต้องการสื่อสารให้เหมาะกับสื่ออื่น ๆ ได้ เช่น บันได BTS พูดว่า

## ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร ก็ยิ่งห่างไกลโรคมากเท่านั้น



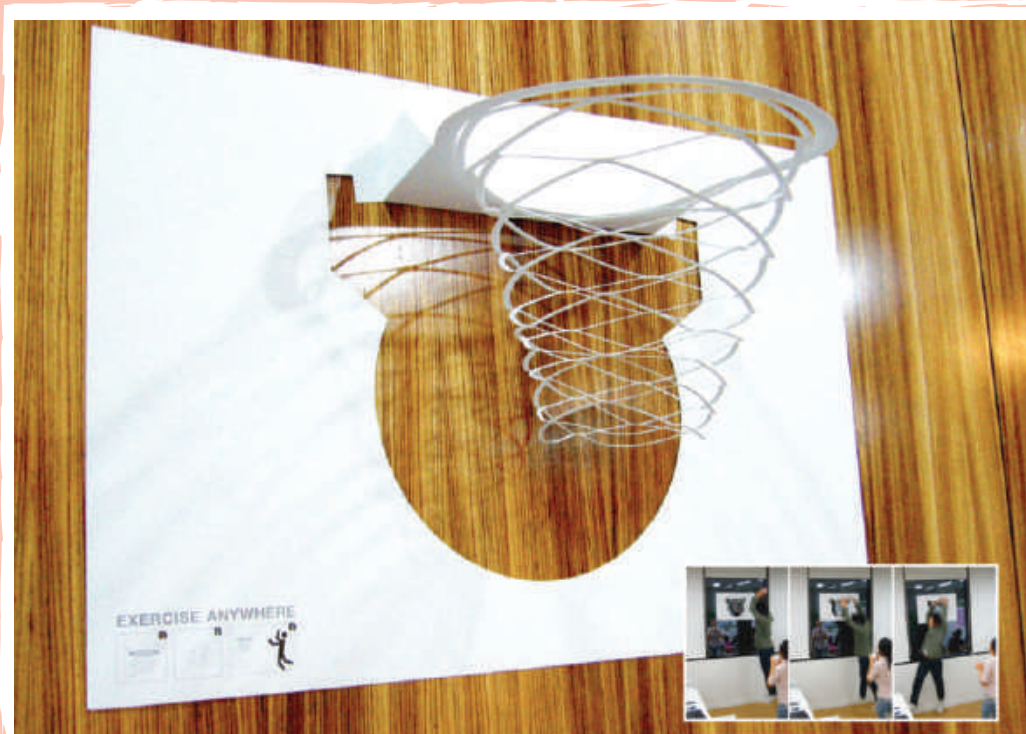
ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร ก็ยิ่งห่างไกลโรคมากเท่านั้น



เสื้อยืดที่ดีไซน์เป็นรอยเหงื่อสื่อสารว่า ‘คนที่สุขภาพฟิตอยู่เสมอคือผู้ที่ชอบเสียเหงื่อ’



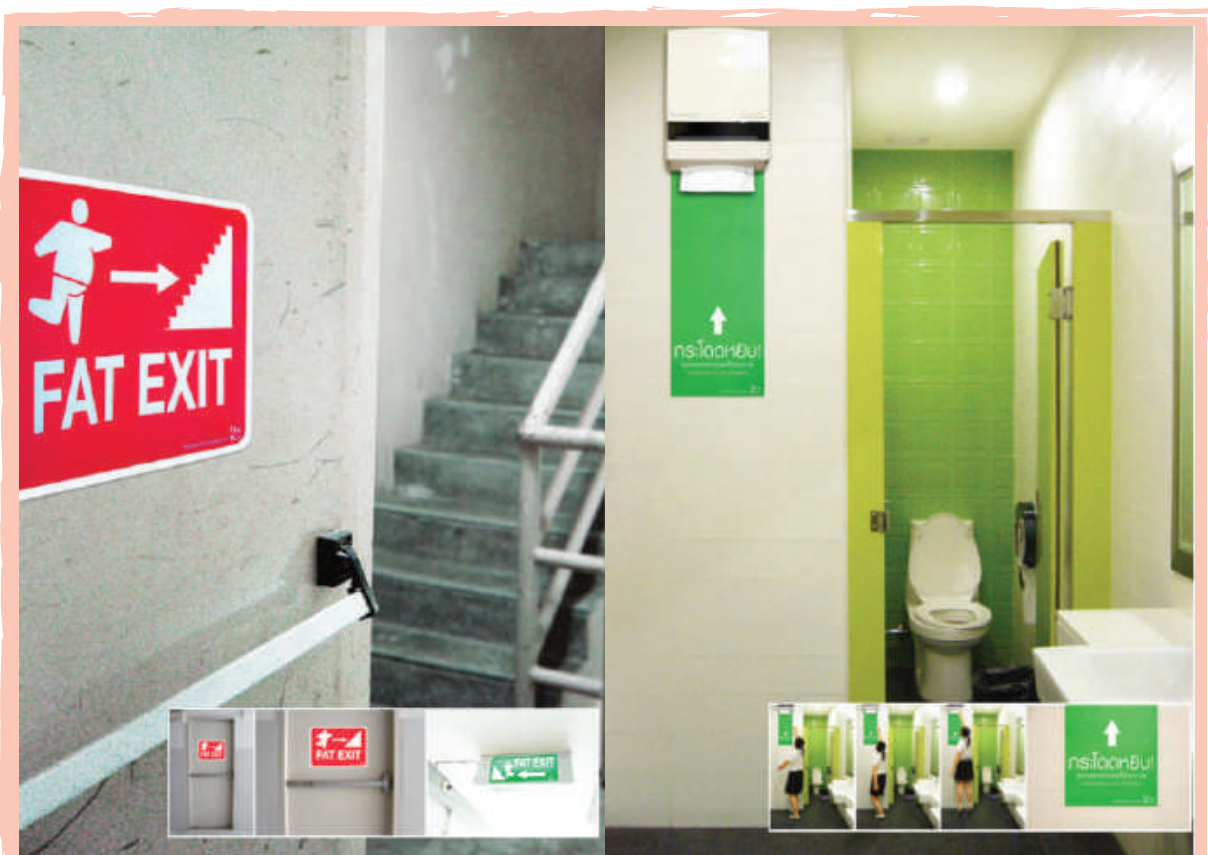
สื่อโปสเตอร์แทนที่จะเป็นข้อความที่บอกธรรมดา ๆ เราสามารถใส่ความคิดสร้างสรรค์และชักจูงให้เขา ออกกำลังกายโดยบอกว่า ‘การออกกำลังกายสามารถทำที่ไหนก็ได้’ เราจึงออกแบบโปสเตอร์รูปแบบ Pop up ที่พับทำเป็นแป้นบาสเกตบอล โกล์ / กอล์ฟ สามารถนำไปเล่นที่ไหนเมื่อไรก็ได้





นอกจากนี้ ยังทำสื่อที่เป็นลูกเล่นสนุกๆ ได้อีกเช่น ทำป้ายทางออกของคนอ้วน (Fat exit) ไปติดแถวบันได / ทำกล่องกระดาษเช็ดมือติดไว้สูง ๆ ให้คนกระโดดหยิบมาใช้ / สิ่งพิมพ์กระโดดเชือกดีต่อหัวใจ วิ่งช่วยให้ปอดแข็งแรง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า งานสื่อทั้งหมดอยู่ภายใต้ธีมเดียวกันที่ว่า ‘การออกกำลังกายคือยาที่ดีที่สุด’ แต่มีการแบ่งประเด็นพูดให้มีความน่าสนใจมากขึ้น



\*ขอขอบคุณผลงานแคมเปญโฆษณาณรงค์ให้ออกกำลังกาย  
โดยบริษัท TBWA (ประเทศไทย) จำกัด

## ส่วนที่ 3 ได้เวลาหาธีม (Theme)



หลายคนอาจสงสัยหรือถึงกับคิดว่า 'ธีม' คืออะไร? เกิดมาไม่เคยได้ยิน ในวงการครุอาจไม่คุ้นเคยกับคำ ๆ นี้เท่าไร แต่ในแวดวงการสื่อสารโดยเฉพาะวงการโฆษณา ธีมมีความสำคัญอย่างยิ่งเปรียบเสมือนหัวใจของการทำงานสื่อสารเลยทีเดียว เพราะในตลาดที่มีการแข่งขันสูง จำนวนตราสินค้ามีมากมายราวดอกเห็ด ต่างต้องการทำให้กลุ่มเป้าหมายจดจำตราสินค้าของตนด้วยกันทั้งนั้น ว่ามีคุณลักษณะแบบใด นิสัยใจคอที่น่าเสียงการพูดมีเอกลักษณ์แบบใด ทั้งหมดอยู่ที่การศึกษาตลาด วิเคราะห์คู่แข่งและการวางกลยุทธ์ทั้งสิ้น เอาล่ะ...จากนี้เราจะค่อย ๆ มาเรียนรู้วิธีการกัน

### 3.1 ธีม (Theme) คืออะไร สำคัญอย่างไร ทำไมต้องหา

ธีม หมายถึง แก่นใจความสำคัญ หรือแนวคิดหลักที่เราต้องการจะสื่อสาร ธีมมักจะเป็นประโยคสั้น ๆ ที่มีความชัดเจน เป็นประเด็นหรือแนวคิดสำคัญที่ผู้สร้างสรรค์ต้องการจะสื่อ ตัวอย่างเช่น ธีมของนิทานเรื่อง ‘กระต่ายกับเต่า’ คืออะไร ตึกตอก ๆ หลายคนอาจจะพอเดาได้ “ความประมาทนำไปสู่ความพ่ายแพ้” ใช่ไหม



อีกตัวอย่างหนึ่งลองคิดถึงธีมของนิทานเรื่อง ‘ราชสีห์กับหนู’ คืออะไร “อย่าประเมินคุณค่าของคนตัวเล็กต่ำเกินไป” ไข่ม้อยครับ ค่อย ๆ คิดตามไปนะ



‘ธีม’ อาจซ่อนอยู่ในเนื้อหาให้ผู้รับสื่อคิดเอง หรือแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนก็ได้ ที่สำคัญแต่ละโครงการควรมีธีมหลักแค่ธีมเดียว เพื่อให้การสื่อสารนั้น ๆ เกิดภาพจำที่ชัดเจน ช่วยให้ภาพรวมการดำเนินงานมีทิศทาง มีเอกลักษณ์ที่ช่วยสร้างการจดจำภายใต้แนวคิดใหญ่อันเดียว เปรียบเสมือนเป็นสมาชิกในครอบครัวของเรามองที่เดียว ก็รู้ว่าไม่มีใครแปลกหน้าปะปนอยู่ในบ้านหรือไม่

เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้นลองมาดูตัวอย่างการสร้างธีมจากแคมเปญของ “การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย” สังเกตว่าแต่ละปี ททท. จะมีธีมส่งเสริมการท่องเที่ยวที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับกลยุทธ์ว่า ในปีนั้นเขาต้องการจะชูจุดเด่นเรื่องอะไร กิจกรรมทุกอย่างจะสอดคล้องกับธีม ที่กำหนดขึ้นทั้งหมด เช่น



● **ธีม ‘Amazing Thailand’**

(ทุกสิ่งที่น่าสนใจต้องอเมซิ่ง ทั้งสถานที่ท่องเที่ยว อาหาร ศิลปะ วัฒนธรรม ของฝาก การต้อนรับ ฯลฯ)



● **ธีม ‘เที่ยวเมืองไทย เหมือนไปเมืองนอก’**

(เน้นแหล่งท่องเที่ยว อาหารวัฒนธรรม ฯลฯ ที่ได้บรรยากาศเหมือนไปเที่ยว กิน ช้อป ถึงเมืองนอก)



○ **ธีม ‘เที่ยวไทยวัยเก๋า ชิลล์เอ๊าท์กิจกรรมครอบครัว’**

(ชูกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ และมีความสุขร่วมกันไปทั้งครอบครัว)



○ **ธีม ‘กินเที่ยวทั่วไทย สไตล์บล็อกเกอร์’** (โปรโมทแหล่งท่องเที่ยว

อาหาร วัฒนธรรม ฯลฯ ที่เหล่าบรรดาบล็อกเกอร์แนะนำ)



○ **ธีม ‘ท่องเที่ยววิถีไทย เก๋ไก๋ไม่เหมือนใคร’**

(เสนอเรื่องราวความเป็นไทยที่เก๋ไก๋ดูดี) เป็นต้น



\* ขอขอบคุณบริษัทตัวแทนโฆษณาและการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย  
Cr. Amazing Thailand

## 3.2 รับโรงเรียนฉัน อยู่ไหน?

### ขั้นตอนการตามล่าหาทีม

1. ระดมสมองช่วยกันมองหาจุดเด่นรอบตัวของชุมชนว่ามีอะไรบ้าง
  - มีบุคคลสำคัญใหม่ เช่น มีผู้นำ นักรบ ปราชญ์ชาวบ้าน ศิลปิน นักร้อง นักกีฬา ฯลฯ
  - ชุมชนเป็นสถานที่ที่มีประวัติศาสตร์ หรือจุดเด่นอะไรบ้าง เช่น ไกล้วัดเก่าแก่สมัยอยุธยา เคยเป็นเมืองท่าสำคัญ อยู่ใกล้ถ้ำมีลิง อยู่ติดทะเล บรรยากาศเหมือนรีสอร์ต อยู่ในบริเวณพื้นที่ที่เป็นโรงงาน ฯลฯ
  - มีศิลปวัฒนธรรมโดดเด่นอะไร เช่น มีรำโนรธาห์ ลิเก ลำตัด หุ่นเชิด การเล่นไทย ฯลฯ
  - มีผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่ออะไร เช่น มีลูกกลาน ของทะเล ส้มโอ ผลิตภัณฑ์เครื่องดนตรี ทำเครื่องปั้นดินเผา จักสาน ทอผ้า ฯลฯ
  - อะไรก็ได้อื่น ๆ ที่นึกออก เช่น คำขวัญ เพลงประจำโรงเรียน รางวัลต่าง ๆ ฯลฯ
2. เมื่อได้จุดเด่นมาแล้ว ลองมองหาแง่มุมที่ทำให้เกิดเป็นกลยุทธ์ของทีม โดยนึกว่าจะโยงเข้าเรื่องการดูแล สุขภาพ ห่างไกลจากความอ้วนได้อย่างไร เช่น
  - มีนักรบ ลองคิดทีมว่า “รร. ABC เปิดศึกทลายพุง” หรือ “แผนรบจบอ้วนที่ ABC”
  - มีลิง ลองคิดทีมว่า “ABC สุขภาพดีแน่ อย่าแพ้ลิง”
  - ใกล้ทะเล ลองคิดทีมว่า “ABC Healthy Resort”
  - ใกล้โรงงาน ลองคิดทีมว่า “ABC Healthy Factory”
  - มีศิลปวัฒนธรรม ลองคิดทีมว่า “ABC สุขภาพดีอย่างมีศิลป์”
  - มีลูกกลาน ลองคิดทีมว่า “ลานสร้าง ลานสุข(ภาพดี) ที่ ABC” เป็นต้น



3. นึกเท่าไรก็นึกไม่ออกว่าชุมชนมีจุดเด่นอะไร ใช้วิธีโน้มน้าวสร้างทีมขึ้นเอง (แต่ต้องมั่นใจว่าทำได้ ไม่ยาก หรือซับซ้อนจนเกินไป) เช่น

- อยากให้บรรยากาศงานเป็นแบบสนุกสนาน ลองคิดธีมว่า “ABC Happy Land ดินแดนสุขภาพดี”
- คิดถึงงานมหกรรมกีฬา ลองคิดธีมว่า “ABC Healthy Olympic”
- อยากทำแบบงานวัด ลองคิดธีมว่า “ABC หมดทุกซ์หมดโศก ห่างไกลโรคอ้วน” เป็นต้น



### 3.3 ไชโย! ได้ริเริ่มแล้ว...ยังใจต่อ

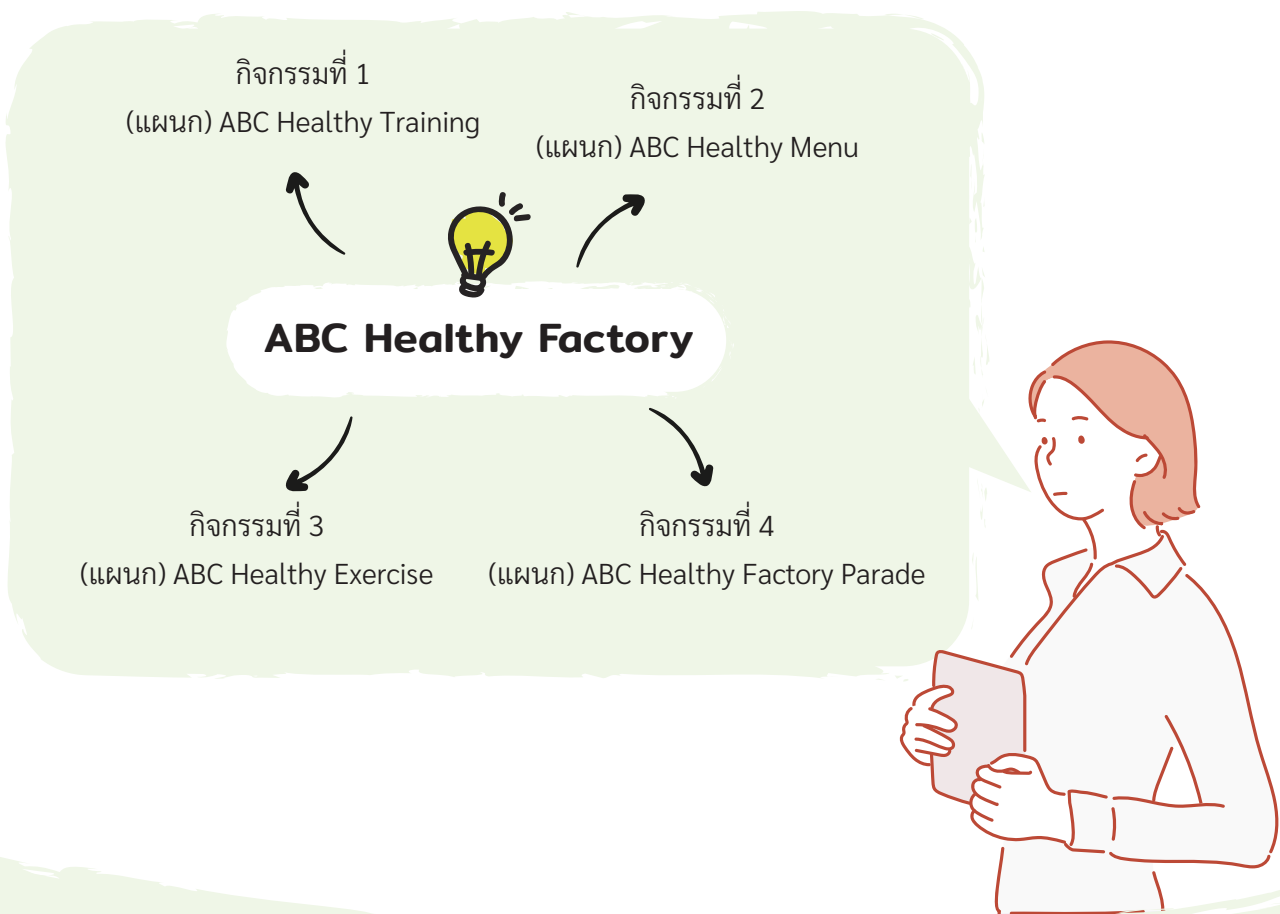
ดีใจ ๆ ได้ริเริ่มแล้วไปนอนกันเถอะ (ไม่ได้ ๆ พี่เลี้ยงมองอยู่ 555) เมื่อได้ริเริ่มที่พอใจแล้วก็นำไปคิดต่อ  
สู่กิจกรรมหลักอีก 4 อย่างให้อยู่ภายใต้ริเริ่มความคิดหรือให้เป็นครอบครัวเดียวกัน โดยทั่วไปแบ่งเป็น  
4 กิจกรรมดังนี้

- |              |  |
|--------------|--|
| กิจกรรมที่ 1 | อบรมความรู้ด้านโภชนาการให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เช่น<br>คุณครูทั้ง 8 สารวิชา นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครอง และ<br>เชิญทุกเครือข่ายในชุมชนให้มารับรู้ข้อมูลร่วมกัน |
| กิจกรรมที่ 2 | ออกแบบเมนูสุขภาพ ระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน   |
| กิจกรรมที่ 3 | คิดค้นนวัตกรรมการออกกำลังกาย (บวกส่งเสริมด้านอารมณ์)<br>และกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ   |
| กิจกรรมที่ 4 | วัน D-Day จัดนิทรรศการเพื่อประชาสัมพันธ์เผยแพร่กิจกรรม<br>โครงการฯ ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและโรงเรียนเครือข่ายเข้ามามี<br>ส่วนร่วม  |



### 3.4 ตัวอย่างการเชื่อมโยงธีมสู่กิจกรรมทั้ง 4

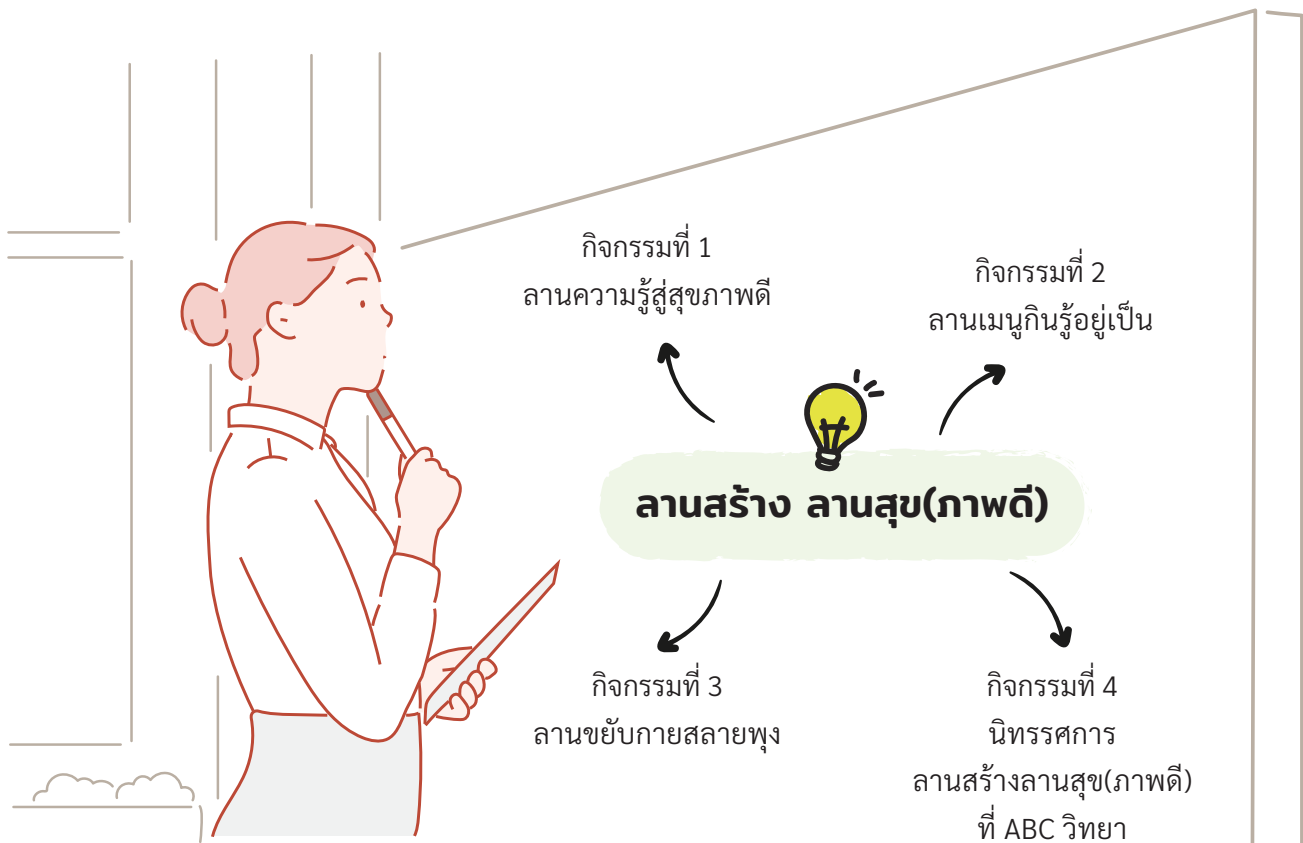
ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการเชื่อมโยงธีมสู่กิจกรรมทั้ง 4 ให้เห็นสัก 2 กรณี 3.4.1 สมมติว่าเลือกธีม “ABC Healthy Factory” เราจะใช้ ABC Healthy เป็นเสมือนคำหลักของธีมเปรียบเป็นนามสกุลของครอบครัวนี้ เพื่อแตกตัวเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมทั้ง 4 ซึ่งเปรียบเสมือนลูก 4 คน โดยนึกถึงความเป็นโรงงานไปด้วยว่าเราสามารถแยกเป็นแผนกอะไรได้บ้าง สามารถทำให้เป็นชื่อกิจกรรมได้ดังนี้



จะสังเกตว่าภาพลักษณ์การนำเสนอทั้งหมดจะเป็นรูปแบบของ ‘โรงงานสุขภาพดี’ โดยจะแบ่งกิจกรรมต่าง ๆ เป็นแผนก ๆ ตามลักษณะของโรงงาน

นอกจากนี้เรายังตรวจสอบได้ว่ากิจกรรมใดที่คิดขึ้น ‘หลุดธีม’ หรือไม่ โดยนึกถึงว่าสิ่งนั้นเข้ากับความเป็นโรงงานสุขภาพดีไหม เช่น ในกิจกรรมเต้นออกกำลังกาย มีผู้เสนอใช้เพลง ‘ดอยเต่า’ กับเพลง ‘สาวโรงงาน’ เราจะสามารถเลือกได้ทันทีว่าเพลง ‘สาวโรงงาน’ เข้ากับธีมของเรามากกว่าเพลง ‘ดอยเต่า’ ทั้งนี้การออกแบบท่าเต้นและเครื่องแต่งกายก็ต้องคิดให้สอดคล้องกับธีมความเป็นโรงงานเช่นเดียวกัน

3.4.2 ถ้าเป็นทีม “ลานสร้าง ลานสุข(ภาพดี)ที่ ABC วิทยา” เราใช้คำว่า “ลาน” เป็นเสมือนคำหลักของทีม เปรียบเป็นนามสกุลของครอบครัวนี้ จากนั้นเชื่อมโยง ไปสู่ลูกๆ หมายถึงกิจกรรมทั้ง 4 ดังนี้



เราจะเลือกกว่าเป็นลานบ้านลักษณะแบบใดก็ขึ้นอยู่กับบริบทของชุมชนว่า มีความผูกพันสอดคล้องกับความเป็นมาของท้องถิ่นนั้น ๆ อย่างไร เช่น เคยเป็นชุมชนชาวมอญที่มาตั้งรกรากก็ทำบรรยากาศให้ออกมาแบบวัฒนธรรมมอญ เป็นต้น

### 3.5 Case Study

คราวนี้ลองมาดูตัวอย่างของการคิดทีมและนวัตกรรมสื่อชวนว่าจากผลการดำเนินงานโครงการ ‘อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน’ ในปี 2562-2563 ซึ่งมีตัวแทนโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจากทั้ง 4 ภาคของประเทศ บวกรวมพื้นที่ กทม. ทำให้เราได้ผลงานยอดเยี่ยมจากโรงเรียนนำร่อง 3 แห่ง สามารถนำมาเป็นกรณีศึกษาในเรื่องของการคิดทีม การสร้างสรรค์นวัตกรรมสื่อและการคิดรูปแบบของกิจกรรมที่ดึงเอกลักษณ์ของชุมชน มาชูประเด็นได้อย่างน่าสนใจ

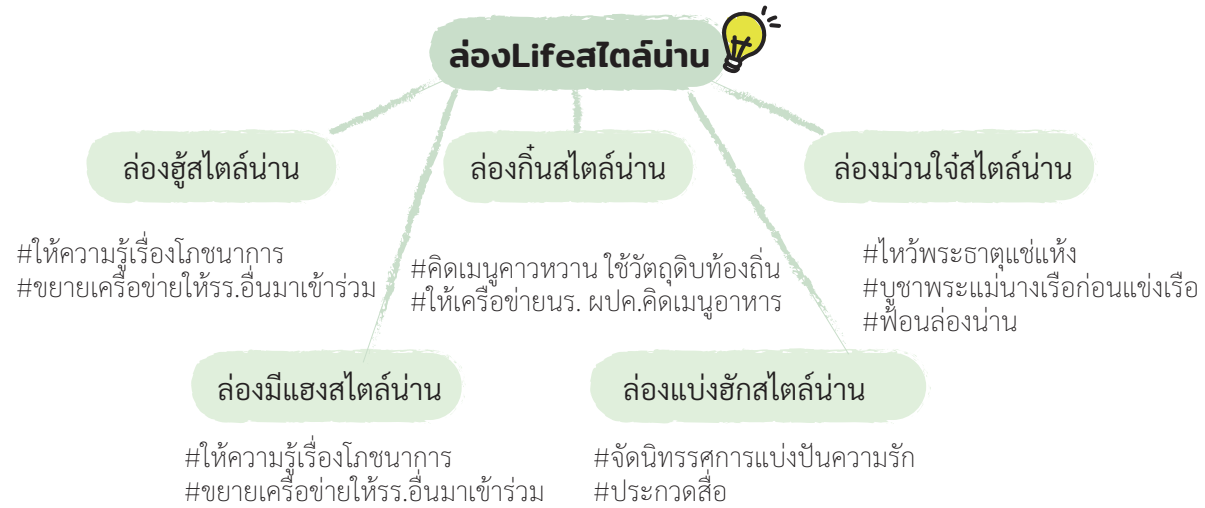
• **โรงเรียนดรณวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) จ.น่าน**

จุดเด่น : ใช้การแข่งขันเรือ ซึ่งเป็นประเพณีสำคัญมาใช้สร้างทีม

ชื่อ Theme : "ล่อง Life สไตล้น่าน"

สามารถเชื่อมโยงชื่อกิจกรรมร้อยเรียงกับทีมได้อย่างสวยงาม และยังคิดนวัตกรรมสื่อได้อย่างฉลาดและน่าสนใจมาก ๆ

- ล่องฮู้ สไตล้น่าน : ฝึกอบรม
- ล่องกิน สไตล้น่าน : เมนูอาหาร
- ล่องม่วนใจ๋ สไตล้น่าน : บูรณาการสู่ 8 กลุ่มสาระวิชา
- ล่องมีแสง สไตล้น่าน : กิจกรรมแข่งเรือ
- ล่องแบ่งฮัก สไตล้น่าน : วันโหว้งงาน ขยายเครือข่าย

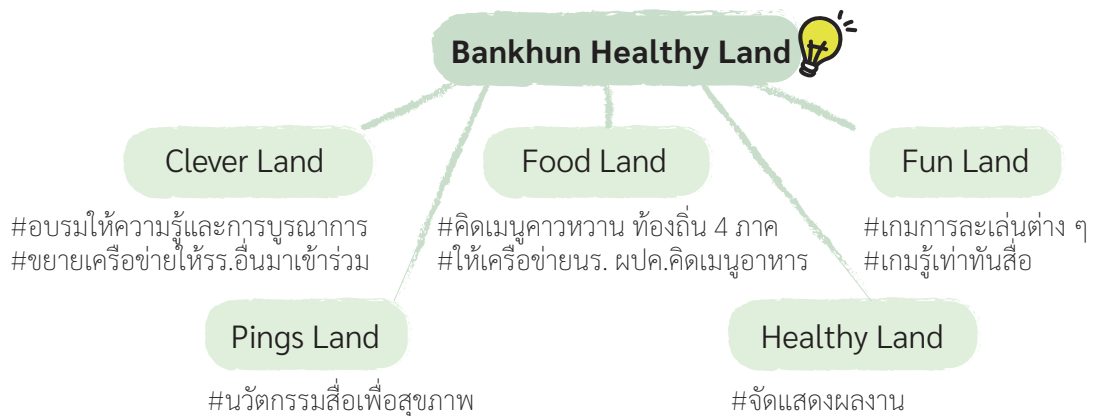


ไฮไลท์เด็ดคือนวัตกรรมสื่อในกิจกรรมแข่งเรือที่เลียนมาจากประเพณีแข่งเรือจริง มีการรำเอี้ยว บวงสรวง เชียมซีสุภาพ แข่งเรือแยกประเภทเล็ก กลาง ใหญ่ ตามขนาดระดับชั้นเรียนอนุบาล ประถม มัธยมฯ บูรณาการร่วมกับการรู้เท่าทันสื่อทั้งสนุกและได้ความรู้ไปพร้อมกัน ประกาศผู้ชนะเป็นทีมสายน้ำ เกมพายเรือทีม 4 คน ยกตุ้มน้ำหนักโดยใช้เซ็นเซอร์ตั้งระดับและกำหนดจำนวนครั้ง เช่น 10-20 หรือ 50 ครั้ง เมื่อทีมใดยกได้พร้อมเพรียงกว่า ลูกตุ้มจะลอยเหนือเซ็นเซอร์และนับคะแนนไว้ ใครทำครบเซ็นเซอร์ จะดังก่อน เมนูทำวันส้มสีทองและเค้กฟักข้าวซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจของชุมชน คุณครู และนร. ใส่ชุดประจำถิ่น สีสดใสสวยงามน่าชื่นชม เห็นได้ถึงความร่วมมือ ท่วมเทและตั้งใจจริง

• **โรงเรียนบ้านขุนประเทศ กรุงเทพมหานคร**

จุดเด่น : หากิจกรรมเด่นของชุมชนไม่ได้ แต่สามารถโมดิฟายขึ้นเองและผลิตผลงานได้อย่างยอดเยี่ยมใช้ธีม “Bankhun Healthy Land” ต่อเนื่องจากเทอมแรก มีการพัฒนากิจกรรมและเกมต่าง ๆ อย่างมากมาย สร้างบรรยากาศความเป็น ‘Happy Land’ ได้อย่างไม่มีที่ติ ครูและนร.ร่วมใจกันแต่ง Cosplay ได้อย่างมีสีสัน และสนุกสนาน แบ่งเป็นฐานต่าง ๆ ดังนี้

- Clever Land อบรมให้ความรู้และการบูรณาการ
- Fun Land เกมการละเล่นต่างๆและรู้เท่าทันสื่อ
- Food Land แสดงภาวะโภชนาการและเมนูอาหาร
- Pings Land นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ
- Healthy Land จัดแสดงผลงาน



โรงเรียนนี้เป็นตัวอย่างของการบริหารจัดการที่ดี มีความตั้งใจและทุ่มเทอย่างมาก สะท้อนจากตัวกิจกรรมที่ครบถ้วนมีการบูรณาการไปยัง 8 กลุ่มสาระวิชาอย่างเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งปริมาณและคุณภาพขยายเครือข่ายไปยังรร.ต่างๆ ถึง 24 แห่ง มีการจัดประกวดมอบรางวัลและนำกิจกรรมมาร่วมแสดงถึง 12 โรงเรียน เห็นการสร้างผู้นำเด็กในทุกกิจกรรม ตอบโจทย์ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทุกข้อ นักเรียนร่วมทำกิจกรรมอย่างมีความสุข สะท้อน 3 อ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อย่างเด่นชัด ที่โดดเด่นคือ เกมใน Fun Land ที่ให้ผู้เล่นแยกแยะปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม จากอาหารที่ละตัวก่อนไปแข่งขันกิจกรรมจับเวลาดีที่สุดใน 3 ฐาน

โรงเรียนบ้านขุนประเทศเป็นตัวอย่างของการคิดริเริ่มจากการมโนสร้างขึ้นเอง เนื่องจากโรงเรียนอยู่ในที่ตั้งหาจุดเด่นไม่ได้ย่านหนองแขม แต่สามารถบริหารจัดการทำนวัตกรรมสื่อที่สมบูรณ์แบบเหมาะสมสำหรับตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้ของโครงการฯ ต่อไป

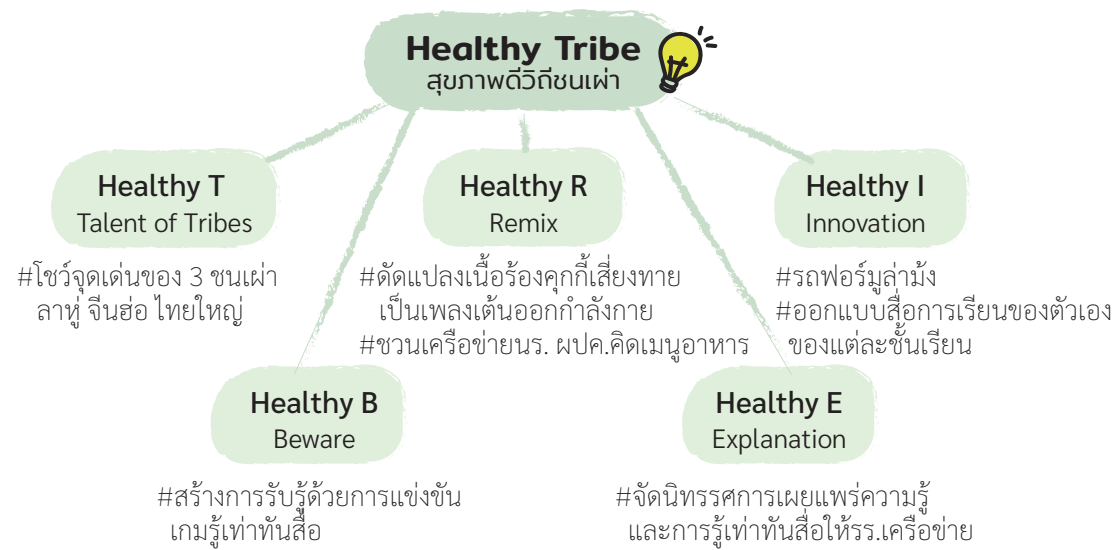
• โรงเรียนบ้านห้วยเสียน จ.เชียงใหม่

จุดเด่น : เป็นชุมชนที่รวม 3 ชาติพันธุ์ลาหู่ จีนฮ่อ ไทยใหญ่ ไว้ด้วยกัน

ใช้ชื่อ Theme: “Healthy Tribes สุขภาพดีวิถีชนเผ่า”

ชื่อกิจกรรม

- Healthy T Talent of Tribes
- Healthy R Remix
- Healthy I Innovation
- Healthy B Beware
- Healthy E Explanation



จุดเด่นนำอัตลักษณ์ของสามชาติพันธุ์ลาหู่ จีนฮ่อ ไทยใหญ่ มาเสนอได้อย่างน่าชื่นชม ด้วยพิธีต้อนรับสุดอลังการจากสามชนเผ่า การเล่นที่บูรณาการเรื่องคุณค่าโภชนาการ เข้ากับเกมแรลลี่ Mindmap เมนูอาหารพื้นถิ่น บูรณาการร่วมกับ 8 กลุ่มสาระวิชา ทั้งศิลปะ คณิตศาสตร์สังคม ภาษาอังกฤษ ฯลฯ ด้วยเทคนิค Pop up ตระการตา เด็ก ๆ นำเสนอได้อย่างธรรมชาติตั้งแต่อนุบาลจนถึงมัธยม เมนูชนเผ่าที่แปลกอร่อยอย่างมีเอกลักษณ์

ผอ.ณัฐพล แสงอรุณตั้งใจบริหารจัดการให้เป็น "รร.แห่งความสุข" มีการเรียนรู้แบบ Active learning ทำให้เด็กสนุกกับการทำโครงการ แบ่งให้มีการเรียนวิชาการในภาคเช้า ทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงบ่าย ฝึกการตั้งคำถาม สืบค้น รวบรวม นำเสนอ แล้วนำไปใช้จริงที่บ้าน ทำให้นักเรียนสนุกกับการเรียน นับเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมทางการศึกษา สำหรับการเรียนรู้ได้อย่างน่าสนใจ



Tips

ไม่ควรเลือกใช้ธีมที่เป็นกลาง ๆ เกินไป ยกตัวอย่างเช่น "สุขภาพดีที่ ABC วิทยา" จะเห็นได้ว่าคำว่าสุขภาพดี นอกจากจะดูกลางเกินไปแล้วยังกว้างเกินไปอีกด้วย จนขาดความโดดเด่น ไร้อัตลักษณ์ของโรงเรียนหรือท้องถิ่น แต่ถ้าสามารถมองหาจุดเด่นที่แตกต่างของโรงเรียนใส่ลงไปได้จะทำให้น่าสนใจขึ้น เช่น โรงเรียนจอมบึงวิทยาตั้งอยู่ที่จังหวัดราชบุรี ในพื้นที่ที่มีลิงจำนวนมากจึงเป็นที่มาของธีม "สุขภาพดีแนวอย่าแพ่ลิง" และโรงเรียนบ้านห้วยเสี้ยนแห่งนี้ที่โดดเด่นด้วยสามชาติพันธุ์จึงเป็นที่มาของธีม "Healthy Tribes สุขภาพดีวิถีชนเผ่า"



“

**ธีมที่ดีสะดุดหูสะดุดใจ**  
**เวลาคิดกิจกรรมหรือสื่อต่างๆ**  
**จะแตกต่างเฉพาะตัวมีความน่าสนใจมากขึ้น**

”

## ส่วนที่ 4 รูปแบบกิจกรรมและการสร้างสรรค์สื่อ



สื่อภายใต้ Theme สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

### 4.1 สื่อมาตรฐาน

สื่อที่คุ้นเคยเห็นบ่อยทำกันมานาน เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ใบงาน สมุดสุขภาพ สมุดเล่มเล็ก คลิป รายการเสียงตามสายในโรงเรียนและชุมชน ตาราง 9 ช่อง เป็นต้น

### 4.2 สื่อนวัตกรรม

สื่อที่มีความแปลกใหม่ไม่เคยเกิดขึ้นในโรงเรียน หรือเคยเห็นจากที่ใดมาก่อน ซึ่งจะใช้เทคโนโลยี มาเกี่ยวข้องด้วยหรือไม่ก็ได้

สื่อนวัตกรรม อาจเกิดจากการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น จุดเด่นทางวัฒนธรรมของชุมชน ความสามารถพิเศษ ที่มีเฉพาะในโรงเรียน มาบวกรวมกับเทคโนโลยี (หรือไม่ก็ได้) เพื่อประดิษฐ์เป็นเครื่องออกกำลังกายหรือใช้เป็นเครื่องวัดค่าต่างๆ เช่น สมุดวัดรอบเอว สะพานชั่งน้ำหนัก ประตูดัดสัดส่วน เรือพายยกตุ้มน้ำหนัก รถไม้ Formula 1 เป็นต้น

### 4.3 กิจกรรมภายใต้เงื่อนไข New Normal แบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1. **Online** คือ การเรียนการสอนด้านอาหาร โภชนาการ และการออกกำลังกาย ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต แอปต่างๆ เช่น Facebook, Line
2. **On Air** หมายถึง การเรียนการสอนผ่านระบบทีวีผ่านดาวเทียม
3. **On Hand** เช่น กิจกรรมใบงาน สมุดสุขภาพที่นักเรียนทำร่วมกับผู้ปกครอง
4. **On Site** ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มเล็กที่จัดการเรียนการสอนอยู่ในหรือนอกห้องเรียน

### 4.4 หลักการคิดกิจกรรมด้วย 4 ป.

4 วิธีหาไอเดียเพื่อสร้างนวัตกรรม หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “4 ป.ปังว่าบ”



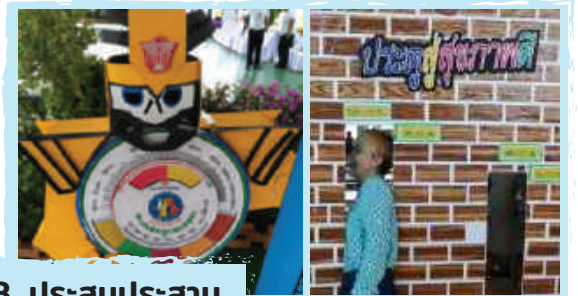
#### 1. ปรับปรุง

คือการเพิ่มเติมสิ่งใหม่ลงไปของเดิม เช่น ออกแบบหนังสือเล่มเล็กให้มีรูปแบบ Pop up / ทำสวนแนวตั้ง



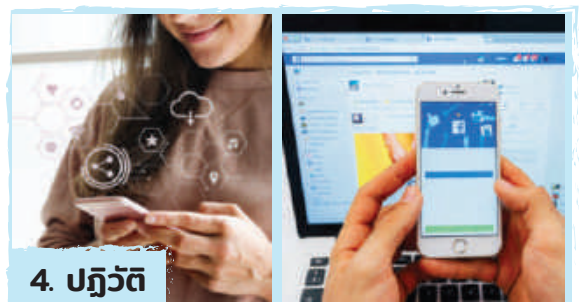
#### 2. เปลี่ยนแปลง

เป็นการใช้ของเดิมแต่เปลี่ยนการใช้งานใหม่ เช่น บันไดแคลอรี่/ไม้กวาดทำจากลูกกอล์ฟ/ นำวัสดุเหลือใช้ทำเป็นเครื่องดนตรี/ระบายสีพื้นสนามเป็นเกมออกกำลังกาย/ ใช้กางเกงลิงมาเป็นส่วนหนึ่งของเกมรู้เท่าทันสื่อ



#### 3. ประสมประสาน

ด้วยการนำสิ่งเก่าในอดีตมาบวกรวมกับเทคโนโลยี หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ เช่น เรียบเรียงเพลงเก่าด้วยดนตรีสมัยใหม่ /เรือพายยกน้ำหนักผ่านตัวเซนเซอร์ /หุ่น Robot วัดแคลอรี่ /สร้างขบวนรถ BTS จำลอง ที่มีขนาดประตูให้คนที่มือน้ำหนักมาตรฐานเท่านั้นที่สามารถลอดเข้าไปได้ ถ้าลอดไม่ได้แปลว่านักเรียนเริ่มมีน้ำหนักเกินแล้ว



#### 4. ปฏิวัติ

คือการเปลี่ยนแปลงพลิกวงการ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของเทคโนโลยี เช่น การเกิดขึ้นของ Smart phone / Facebook / App ต่างๆ / รถยนต์ไฟฟ้า เป็นต้น

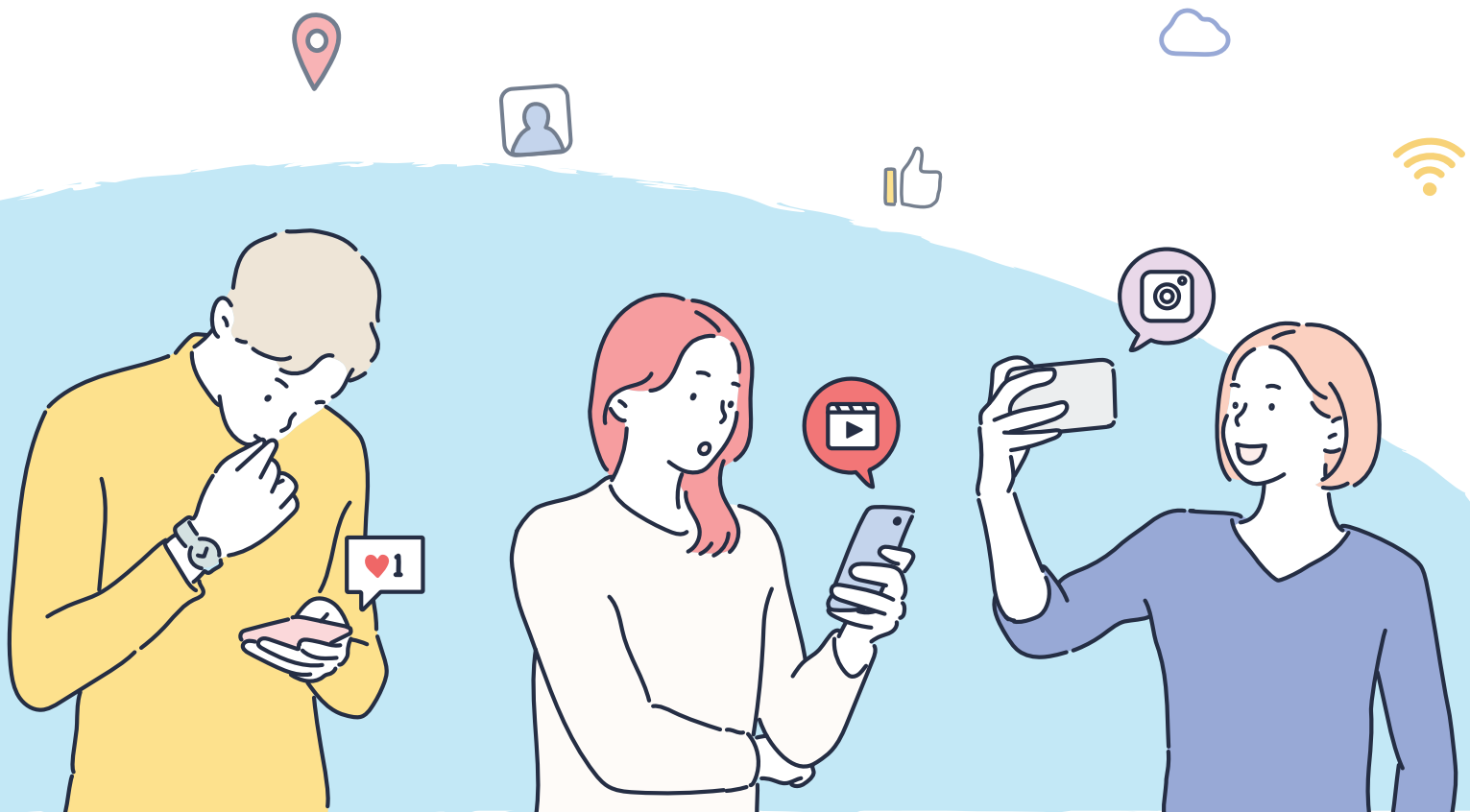


## Tips

- ควรให้ความสำคัญกับการคิดสื่อนวัตกรรมที่มีไอเดียแปลกใหม่มากกว่าสื่อมาตรฐานที่ทุกโรงเรียนมักจะคิดออกมามากมาย ๆ กัน
- ใช้เครือข่ายให้เป็นประโยชน์ทุกส่วนของชุมชนล้วนมีข้อดีอย่างใดอย่างหนึ่ง ค้นหาให้เจอแล้วนำมาช่วยเสริม อาจได้ไอเดียดี ๆ จาก ผู้ปกครอง ปราชญ์ชาวบ้าน พระสงฆ์ พยาบาล นักเรียน พ่อค้าแม่ค้ารอบโรงเรียน สถาบันอุดมศึกษาใกล้เคียง ที่มีความสามารถเฉพาะด้าน ก็สามารถนำมาช่วยเสริมในกิจกรรมที่คุณครูไม่ถนัดได้

## 4.5 วิดีโอสรุปผลงานโครงการ

สิ่งสำคัญอีกส่วนหนึ่งของโครงการคือการทำวิดีโอสรุปผลงานความยาว 3-5 นาที สำหรับนำเสนอ คณะกรรมการหรือใช้เป็นสื่อประชาสัมพันธ์ผลงานของทางโรงเรียน รูปแบบของวิดีโอนี้เปิดกว้างในวิธีนำเสนอ อาจทำเป็น เรื่องสั้น/สารคดี/มิวสิควิดีโอ/ข่าว หรือรูปแบบใดก็ได้ ขอเพียงให้มีความเชื่อมโยงกับ ธีม สนุก เข้าใจง่ายและสามารถนำเสนอจุดเด่นของนวัตกรรมได้อย่างน่าสนใจ



## ส่วนที่ 5

# Tips & Tricks ข้อคิดดีๆ มีมาแบ่งปัน



**1. โรงเรียนที่มีผู้อำนวยการเข้าร่วมบริหารจัดการตั้งแต่แรก มีโอกาสพาโครงการสำเร็จเกิน 80 %**

### 2. สื่อนวัตกรรมสายบวก

บวกชนบธรรมเนียมประเพณีการเล่นพื้นถิ่นเข้าไป เช่น ประเพณีแข่งเรือประจำปีของน่าน ที่ยกเรือมาไว้บนบก พายแล้วยกน้ำหนักไปด้วย ไม่เท่านั้นยังออกแบบกิจกรรมอื่น ๆ ให้สอดคล้องไปด้วยกัน เช่น ก่อนแข่งเรือจะจำลอง พิธีบวงสรวงขอพรสร้างขวัญกำลังใจ นอกจากนี้ยังมี เชื่อมชีสุขภาพสอดแทรกเรื่องโภชนาการเป็นลูกเล่นที่เติมเสน่ห์ได้อย่างน่าชม

### 3. นำข้อต่อยบวกไอเดีย เปลี่ยนเป็นโอกาส

- โรงเรียนที่มี ผอ. เข้าร่วมวางแผนและบริหารจัดการตั้งแต่แรก มีโอกาสพาโครงการสำเร็จเกิน 80%
- พื้นที่ของโรงเรียนอาจมีน้อยสามารถออกแบบทำเป็นสวนแนวตั้ง
- พื้นที่สนามว่าง ๆ ให้เด็ก ๆ ช่วยกันระบายสี แปลงร่างเป็นเกมออกกำลังกายได้หลากหลาย เช่น เกมบันไดงู จากที่เคยเป็นเกมบนกระดานก็ขยายลงพื้นสนาม กลายเป็นเกมขนาดใหญ่ให้นักเรียนเล่น แทนตัวหมากกระโดดเคลื่อนไหวไปตามช่องต่างๆ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายไปด้วยได้ความสนุกด้วย

### 4. ดึงร้านค้ารอบโรงเรียนมาเป็นพันธมิตร

ร้านค้ารอบโรงเรียนแรก ๆ อาจยังไม่ให้ความร่วมมือสามารถออกแบบให้นักเรียน มอบดาวให้ร้านค้าที่ร่วมโครงการ พร้อมแจกรางวัลให้เป็นการสร้างแนวร่วมได้อย่างดี

### 5. เทรนด์ไหนกำลังมาหรือไม่ได้

เช่น การแปลงเนื้อเพลงที่กำลังฮิตบวท่าเต้นที่เด็กๆ ชื่นชอบ เกิดเป็นกิจกรรมพีเอที่สามารถทำได้รอบโรงเรียน เช่น ทั้งร้องทั้งเต้นที่โต๊ะเรียน แอร์บิกก่อนเข้าเรียน ทำล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร เป็นต้น

### 6. ทุกสิ่ง...สร้างสื่อนวัตกรรมได้

มองหาทุกจุดรอบโรงเรียนของเราทำเป็นสื่อ เช่น บริเวณรั้ว บันได ประตูทางเข้าห้องเรียน เกมในห้องอาหาร สื่อการเรียนการสอน สื่อประชาสัมพันธ์ ผ่านฉลากกันออกแบบหน้าากาประชาสัมพันธ์โครงการฯ สเตชันวัดไข้ เจล แอลกอฮอล์สามารถทำเป็น One Stop Service ได้ เช่น เพิ่มการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพไปด้วย หรือแม้กระทั่งในห้องน้ำจะเล่นกับกระจกเงาที่ช่วยสะท้อนโยงไปสู่เรื่องของสุขอนามัยได้อย่างไร

### 7. ความภูมิใจ คือ รางวัลที่มีค่า

มอบหมายงาน แต่งตั้งแกนนำนักเรียนให้เป็นผู้พิทักษ์เรื่องสุขภาพ กระตุ้นเตือนเรื่องชีวิตวิถีใหม่ อยู่เป็นนิจ การให้ดาวร้านค้าในชุมชน มอบรางวัลเมนูสร้างสรรค์ให้แก่ผู้ปกครองและนักเรียน เป็นต้น



### 8. ชวนคิด 4 คำจำสั้น ๆ

ใหม่! : ชิมไม่ซ้ำ กิจกรรมไม่เหมือนใคร (ไม่เห็นเขาทำก็ทำตาม)

ง่าย! : ไม่ซับซ้อนซ่อนปริศนาจนเราเข้าใจอยู่คนเดียว

ตอบธิม! : กิจกรรมที่คิดตอบธิม อยู่เป็นครอบครัวเดียวกันได้ ไม่แปลกแยก

ว้าว! : น่าสนใจ ใครเห็นเป็นร้องว้าว!

### 9. ทำไอเดียใหม่ๆจากไหนได้บ้าง

ระดมสมอง / อ่านหนังสือ / ดูหนัง / ตั้งกระทู้ถามในพันทิป / เรียนรู้จากบล็อกเกอร์ / ยูทูบเบอร์ / ดีกด็อก / พักผ่อน ท่องเที่ยวเดินทาง / ศึกษาจากเทรนด์ / กระแสสังคม / ข่าว / แฟชั่น / โซเชียลมีเดีย ฯลฯ

### 10. สมุดเล่มเล็กแม้จะมีขนาดเล็ก และเป็นสื่อมาตรฐานก็สามารถใส่ไอเดียดี ๆ สร้างสรรค์เป็นสื่อนวัตกรรมได้

เช่น มีนิทานสุขภาพสอดแทรก พร้อมแปลงร่างเป็นสายวัดรอบพุง และอุปกรณ์ออกกำลังภายในเล่มเดียวกัน



# ส่วนที่ 6

## Cases Library

### ตัวอย่างริเริ่มและกิจกรรมของโรงเรียนที่เข้าร่วม โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนปี 2561

#### กรุงเทพมหานคร 5 โรงเรียน

##### • โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์

ชื่อ Theme: “Healthy League หนึ่พุง” แบ่งกิจกรรมเป็น Knowledge League ให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกหลัก Food League ประกวดเมนูอาหาร Activities League เกมออกกำลังกายต่าง ๆ Integration League การรวบรวมนำ เสนอกิจกรรมมีไอเดียน่าสนใจใช้วิธีเดียวกันกับลีกฟุตบอล มีการแบ่งทีมเก็บคะแนน การทำกิจกรรม



##### • โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์

ชื่อ Theme: “Be Healthy @ อยู่เป็นสุข”

กิจกรรมแบ่งเป็นฐาน

1. Be Healthy Mood
2. Be Healthy food
3. Be Healthy Exercise

จุดเด่นของโรงเรียนคือการเป็นชุมชนอิสลามมีความร่วมมือร่วมใจกัน ที่ครู/นักเรียนมีความถนัดด้านดนตรีจึงทำกิจกรรมต่างๆ ผ่านเพลง

• **โรงเรียนวัดมัชฌันติการาม**

ชื่อ Theme : “โมเดลสิ่งปั่นหุนดีที่มีชัณมัน” จุดเด่น กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนมัธยมต้นมีความเป็นวัยรุ่นชอบความสวยงาม มีฝันอยากเป็นดารานางแบบนางแบบ กิจกรรมจะเป็นการใช้ชีวิตแบบนางแบบ กินและออกกำลังกายแบบ Super Model



• **โรงเรียนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตร**

ชื่อ Theme: Payamon Healthy Factory

กิจกรรม

แผนกที่ 1 Healthy Knowledge Store

แผนกที่ 2 Healthy Canteen

แผนกที่ 3 Healthy Body Parts

แผนกที่ 4 Healthy Robot QC

จุดเด่นโรงเรียนอยู่ใกล้กับโรงงานหลายแห่ง จึงนำการทำกิจกรรมแบบโรงงานมาใช้ เช่น QC คุณภาพ ทุกกิจการต้องได้มาตรฐาน ISO มีนวัตกรรมสื่อคือ QC Robot ใช้สแกนแคลอรี ไฟเขียว เหลือง แดง จุดเด่นที่น่าสนใจอีกจุดหนึ่งคือแกนนำเด็กนำเสนอด้วย 2 ภาษา

• **โรงเรียนบ้านขุนประเทศ**

ชื่อ Theme: Bankhun Healthy Land

สร้างบรรยากาศความเป็น Happy Land ได้อย่างไม่มีที่ติ ครู และ นร.ร่วมใจกันแต่ง Cosplay ได้อย่างมีสีสันและสนุกสนานแบ่งเป็นฐานต่างๆ ดังนี้

1. Clever Land อบรมให้ความรู้และการบูรณาการ
2. Fun Land เกมการละเล่นต่าง ๆ และรู้เท่าทันสื่อ
3. Food Land แสดงภาวะโภชนาการและเมนูอาหาร
4. Pings Land นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ Healthy Land จัดแสดงผลงาน



## ภาคกลาง 5 โรงเรียน

• โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชานุกูล) จ.สมุทรปราการ  
ชื่อ Theme: "Suansom Healthy Resort" เหมาะ  
กับความรุ่มร้อนของ รร. ประกอบกับฐานกิจกรรม  
ที่ทุกหัวข้อสอดรับกัน

1. Healthy Learning Center
2. Healthy Food Canteen
3. Healthy Relax Terrace
4. Healthy Fun Park

จุดเด่นของโรงเรียนมีความรุ่มร้อนต้นไม้ธรรมชาติ  
ชุ่มพื้กผ่อนต่างๆ คล้ายรีสอร์ท ทุกกิจกรรม  
สอดคล้องไปกับธีม เช่น มีโยคะออกกำลังกาย  
มินิวดผ่อนคลาย กระจงม อบชาวน่า เวทีดนตรี  
การออกกำลังกายปั่นปายต้นไม้เพื่อเล่นเกมต่าง ๆ  
มีซุ้มทำอาหารพื้นบ้านเมนูสุขภาพ เป็นต้น



• โรงเรียนวัดท่าชุมชน จ.อ่างทอง

ชื่อ theme: “ท่าชุมชน หุ่นดีอย่างมีศิลป์”  
กิจกรรม

1. พุดอย่างมีศิลป์
2. สีสรรสร้างศิลป์
3. บูรณาการให้มีศิลป์
4. กินดีอย่างมีศิลป์
5. ขยับกายอย่างมีศิลป์
6. ท่าชุมชนสร้างศิลป์

จุดเด่นของโรงเรียนคือมีกิจกรรมทางด้านศิลปะ  
เช่น ลิเกเอามาประยุกต์ใช้เป็น ทำรำออกกำลังกาย  
การทำอาหารด้วยเมนูแบบศิลป์ เป็นต้น



• โรงเรียนอนุบาลจอมบึง จ.ราชบุรี

ชื่อ Theme: “สุขภาพดีแน่ อย่าแพ้ลิง”

กิจกรรม

1. ลิงเจ้าปัญญา
2. Monkey Menu
3. Monkey Dance
4. Monkey Idea
5. Monkey Show

จุดเด่นมาจากโรงเรียนอยู่ใกล้อุทยานมีลิงเยอะ กิจกรรมต่างๆ จึงอยู่ใน Theme ที่เกี่ยวกับลิง เช่น กินอย่างลิงคือ เมล็ดกล้วยต่าง ๆ กิจกรรมทางกาย เช่น monkey dance เป็นต้น



• โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ จ.นครปฐม

ชื่อ Theme: ลานสุขภาพดีที่ศรีมหาโพธิ์

กิจกรรม

1. ลานความรู้หนูสุขภาพดี
2. ลานสุดยอดเมนู หนูสุขภาพเยี่ยม
  - จัดประกวดเมนูเพื่อลูกสุขภาพดี
  - ยำส้มโอสดแซ่บ ส้มโอหยี เกี่ยวสดราดน้ำยำ
  - ยำส้มโอโบราณ ฯลฯ
  - บูรณาการร่วมกับภาษาอังกฤษ
3. ลานสุขภาพดีเริ่มต้นที่ขยับกาย
  - Thai Folk
  - เวทีสนุกสุขภาพดีมีความรู้
  - การเล่นเกมไทยใส่ใจสุขภาพ
  - ตั้งแต่ เดินกะลาพาเพลิน ลีลาหนังสติก เต็ม

Samba Cha Cha Slide - หมูรู้สัญญาณไฟ กระจกจอมซ่าเฮฮาสุขภาพดี

จุดเด่นของโรงเรียนคือชุมชนมีต้นลานและมีกีฬา พื้นบ้านโดดเด่น เช่น ตะกร้อ กิจกรรมจึงทำให้ สอดคล้องกับ Theme เช่น เมนูทำจากลูกลาน มีลานกิจกรรมเล่นกีฬาหลากชนิด เป็นต้น



## • โรงเรียนบ้านแก้วเพชรพลอย จ.สระแก้ว

ชื่อ Theme: “Healthy Trip @บ้านแก้วเพชรพลอย”

กิจกรรม

1. Knowledge Trip ทำศิลปะติดแปะเมล็ดธัญพืช (นำมีการบูรณาการเรื่องโภชนาการลงไปด้วย)
2. Food Trip นำเสนออาหารพื้นถิ่นสำหรับนักเรียนทางเมนูไข่ในหิน (ไข่พอกด้วยดินเอาไปปิ้ง) เมนูหมกไข่ใส่ไข่ มดแดง สาธิตทำเส้นขนมจีน
3. Exercise Trip ชมแข่งวอลเลย์บอล เกมดูฉลาก เขียว เหลือง แดง จาก 3 รร.เครือข่าย

จุดเด่นของโรงเรียน นักเรียนเป็นนักกีฬาแชมป์วอลเลย์บอล ในโรงเรียนมีพื้นที่กว้างใหญ่มากและมีต้นไม้เยอะ จังหวัดมีสถานที่เที่ยวหลายแห่ง กิจกรรมจึงจำลองแต่ละ Station ให้เป็นเหมือนจุดท่องเที่ยวหลาย ๆ ที่ โดยแต่ละ Station จะมีรถอีแต่นของชุมชนนำเที่ยวดู กิจกรรม เช่น ต้นรำ ลาวกระทบไม้ มีไม้ไผ่และลูกวอลเลย์บอล เป็นอุปกรณ์ประกอบออกกำลังกาย เมนูอาหารต่าง ๆ ก็ใช้ไม้ไผ่ใบตองเป็นวัสดุท้องถิ่นในการทำ เป็นต้น





## ภาคอีสาน 5 โรงเรียน

### • โรงเรียนบ้านวังยาว วิทยายน จ.มหาสารคาม

ชื่อ Theme: “ลูกวังยาว เชิดดี Healthy kids”

กิจกรรม

#### 1. ฟิตดี Healthy Kids

• ลูกกอล์ฟ 3 สี เสริมพลังขยับกาย/ แก้อัศจรรย์  
พาสุข/ ลิงซิงหางพิชิตแคลอรี

#### 2. ปรงดี Healthy Kids

#### 3. บูรณาการดี Healthy Kids

• หนังสือเล่มเล็ก/ ฉีก ตัด ปะกระดาษ / ปั้นดิน  
เป็นดาว / ปะติดจากวัสดุธรรมชาติในท้องถิ่น  
จุดเด่นของชุมชนคือผู้ประกอบการในสนามกอล์ฟ  
กันเป็นส่วนใหญ่ เลยนำลูกกอล์ฟมาประดิษฐ์เป็น  
นวัตกรรมสื่อเป็นอุปกรณ์นวดและใช้สำหรับ  
ออกกำลังกาย



### • โรงเรียนชุมชนวัดรวง จ.นครราชสีมา

ชื่อ Theme: "แผน fit พิชิตอ้วน@ชุมชนวัดรวง"

ต้อนรับ - หมอเพลงโคราชน้อย

• รำโคราชอวยพร แต่งชุดไทยประจำถิ่น สวยงาม  
กิจกรรม

#### 1. กลยุทธ์ชุดออกศึก

• เกมรู้เท่าทันสื่อ - สอยดอกไม้เสียงไซค

#### 2. กลยุทธ์ชุดโภชนาการ

• อาหารท้องถิ่น"เขาเผาะ" ข้าวหมี่โคราช น้ำสมุนไพร  
อ่อนหวาน Model ธงโภชนาการกลางวัน

#### 3. กลยุทธ์เร่งพิชิตอ้วน กิจกรรมทางกาย การละเล่น พื้นบ้าน

• ชี้นำส่งเมือง

• เกมเตยเมืองย่า รู้ค่าสารอาหาร

• การเต้นออกกำลังกายของแมวสีสวาดฟิตเมืองย่า

#### 4. วันประกาศชัยพิชิตอ้วน

ผอ.และคณะครูมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือ  
ในการทำกิจกรรม มีการแบ่งงานช่วยกันทำอย่างดี  
จัดซุ้ม และสร้างบรรยากาศ ได้อย่างสวยงาม การ  
บูรณาการเกมพื้นบ้านกับฉลาก เขียว เหลือง แดง  
ทำได้ดี เป็นเกมที่เล่นสนุกและมีเอกลักษณ์ของ  
ชุมชน เช่น เกมชี้นำส่งเมือง และเกมเตย



• โรงเรียนบ้านกุดเรือคำ จ.สกลนคร

ชื่อ Theme: “KRK Be Care”

กิจกรรม

1. KRK we care knowledge ใส่ใจ ความรู้สู่สุขภาพดี มีความสุข
2. KRK we care food ใส่ใจ ใส่ใจงาน อาหาร เพื่อสุขภาพ
3. KRK we care Healthy and beauty ใส่ใจ ร่างกายดี ชีวีสดใส
4. KRK we care Healthy city Healthy ชุมชนสุขภาพดี มีความสุข

จุดเด่นของโรงเรียนคือชุมชนมีอาชีพเลี้ยงไหมปลูกหม่อน งานศิลปะท้องถิ่น ใช้ครูต่างชาติสอนภาษาอังกฤษ มีชุมชนผู้สูงอายุเป็นเครือข่ายร่วมส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมโรงเรียน กิจกรรมต่างๆ จะสอดคล้องไปกับทีม เช่น แคร่เรื่องอาหารการกินเมนูสุขภาพจากตัวไหม ใบหม่อน ลูกหม่อน



• โรงเรียนบ้านโนนสูง จ.ศรีสะเกษ

ชื่อ Theme: "โฮมพลคนสี่เผ่าไม่เอาโรคอ้วน"

ความงดงามจากวัฒนธรรม สี่เผ่าพันธุ์ ลาว ส่วย เขมร เยอ ทำให้ความแตกต่างกลายเป็นความผสมผสาน ที่สวยงาม ทั้งการแต่งกาย อาหาร และรำฟ้อน ขาดไปเพียงทำให้การเล่นพื้นบ้านเป็นหนึ่งในนวัตกรรมการออกกำลังกาย



• โรงเรียนบ้านสาวะถี (สาวัดถีราษฎร์รังสฤษดิ์)

จ.ขอนแก่น

ชื่อ Theme: “สาวัดถีถิ่นสินไซใส่ใจสุขภาพ”

จุดเด่นคือการใช้หุ่นสินไซมาเป็นมาสคอตทำกิจกรรมต่างๆ

## ภาคเหนือ 5 โรงเรียน

- โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา จ.อุตรดิตถ์  
ชื่อ Theme: “หนองผาเปิดศึกหลายพุง”  
กิจกรรมเด่นจัดงานวัน "ประกาศชัยหลายพุง"  
จัดเต็มบรรยากาศค่ายรอบพร้อมกิจกรรมกองเสบียง
- อยู่ข้าว อยู่น้ำ มีเมนูพื้นถิ่น เช่น ยานกปล่อย (ลอดช่องเค็ม) ข้าวเกรียบว่าว ข้าวแคบอบ ซูชิเจ้าเงาะ สลัดรจนา ฯลฯ กลศึก - รำกระบี่กระบอง- ฟีกเดินทรงตัวบนกะลาและตอไม้- เกมสนุก ๆ เรียนรู้เรื่องแคลเลอร์หลากหลายเกม สร้างสรรค์วิถีชาวค่าย-ฐานงานฝีมือต่าง ๆ - ทำว่าว ทำพวงมโหตร ทำเทียนประดิษฐ์ต้นผึ้ง ตกแต่งบรรยากาศความเป็นค่ายได้สวยงาม ใช้พื้นที่ได้เหมาะสมและมีการสร้างผู้นำเด็ก



### • โรงเรียนตรุณวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) จ.น่าน

ชื่อ Theme: "ล่อง Life สไตล์น่าน"

สามารถเชื่อมโยงชื่อกิจกรรมร้อยเรียงกับธีมได้อย่างสวยงาม แล้วยังคิดนวัตกรรมสื่อได้อย่างฉลาดและน่าสนใจมาก ๆ

- ล่องฮู้ สไตล์น่าน - ฟีกอบรม
- ล่องกิน สไตล์น่าน - เมนูอาหาร
- ล่องม่วนใจ๋ สไตล์น่าน - บูรณาการสู่กลุ่มสาระวิชา
- ล่องมีแสง สไตล์น่าน - กิจกรรมแข่งเรือ-ล่องแข่งฮัก สไตล์น่าน - ขยายเครือข่าย

จุดเด่นนวัตกรรมสื่อในกิจกรรมแข่งเรือ ที่เลือกมาจากประเพณีแข่งเรือจริงๆ มีการรำเอี้ยวบวงสรวง เข้มซี สุขภาพ แข่งเรือแยกประเภทเล็กกลางใหญ่ตามขนาดระดับชั้นเรียนของเด็กๆ บูรณาการร่วมกับการรู้เท่าทัน สื่อทั้งสนุกและได้ความรู้ไปพร้อมกัน ประกาศผู้ชนะเป็นทีมสายน้ำต่อ. หรือ ตต.

• โรงเรียนเทศบาล 4 ภูมิินทร์ราษฎร์นุกูล

จ.พะเยา

ชื่อ Theme : Strong kids ยอดนักสู้ภูมามยาว  
กิจกรรม

1. Strong IQ
2. Strong Healthy Food
3. Strong Exercise
4. Strong EQ



• โรงเรียนเทศบาล 2 วัดดอนมูลชัย จ.ตาก

ชื่อ Theme: “ตากวิถี Healthy Ways”

จุดเด่นการแสดง ชุดบันเทิงเรีงกะลา การแสดง  
ชุดมารีไอ้กระทรงสาย โขว์ ยำข้าวเกรียบลีลา  
เมนู Dinner กระทรงสาย



• โรงเรียนบ้านห้วยเฮี้ยน จ.เชียงใหม่

ชื่อ Theme: “Healthy Tribes สุขภาพดีวิถีชนเผ่า”  
นำอัตลักษณ์ของสามชาติพันธุ์ลาหู่ จีนฮ่อ ไทยใหญ่  
ขึ้นมาเสนอ พิธีต้อนรับสุดอลังจากสามชนเผ่า  
การเล่นที่บูรณาการเรื่องคุณค่าโภชนาการ เข้า  
กับเกมแรลลี่ Mind map เมนูอาหารพื้นถิ่น  
บูรณาการร่วมกับ 8 กลุ่มสาระวิชา ทั้งศิลปะ  
คณิตศาสตร์ สังคม ภาษาอังกฤษ ฯลฯ ด้วยเทคนิค  
pop up เต็มๆ นำเสนอได้อย่างธรรมชาติ ตั้งแต่  
อนุบาลจนถึงมัธยม เมนูชนเผ่าที่แปลก รสชาติดี  
มีเอกลักษณ์



## ภาคใต้ 5 โรงเรียน

### • โรงเรียนเทศบาล3 วัดสมุทราราม จ.สุราษฎร์ธานี

ชื่อ Theme: “อยู่เกาะนี้ไม่มีไขมันเกาะ”

ต้อนรับ - เดินรำสูลาฮูป ระบายอาหาร

กิจกรรม

1. ขวนขยับไขมันไม่เกาะ

• เปตองชายหาดที่ชายหาด

• โบว์ลิ่งชายหาด

• ทุ่มไกลพิชิตไขมัน

• ชู้ดให้ลงตะกร้า

• ดัมเบลพาเพลิน

2. อยู่เกาะนี้อย่างไรไม่ให้มีไขมันเกาะ

3. เมนูติดเกาะ ไขมันไม่เกาะ

จุดเด่น รร. มีภูมิศาสตร์ด้านสถานที่ติดทะเล มีการใช้ส่วนของมะพร้าวมาประดิษฐ์ เป็นเกมต่าง ๆ เช่น ฟินโบว์ลิ่ง ดัมเบล เมนูอาหารจากมะพร้าวกะลา มีการตั้งชื่อเมนูอาหารสนุกๆ น่าสนใจ เช่น ยำสามเกาะ น่องดำทำพีเสี่ยเหงื่อ ไข่นึ่งไออุ่น ไขมันไม่เกาะ ยำมะพร้าวระเบิดไข่



### • โรงเรียนบ้านบาไย จ.ยะลา

ชื่อ Theme: “เช็คอินที่นี่...บาไย Healthy Camp”

จุดเด่นอยู่ใกล้ค่ายทหาร กิจกรรมต่าง ๆ จึงเป็นเหมือนการเข้าค่ายของทหาร

### • โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง จ.สงขลา

ชื่อ Theme: “พุงพลุ้ย หนูนุ้ย ไม่อ้ว..วแล้ว”

จุดเด่นใช้ตัวมาสคอตหนูนุ้ยมาทำกิจกรรมต่าง ๆ การเดินท่าหนูนุ้ยใช้ดนตรีพื้นถิ่นทางภาคใต้ การละเล่นมือ กิจกรรมระบำตารีกีปัส หนูนุ้ย ขวนเดินลดพุงตามสไตล์หนูนุ้ย ไตรกีฬา กับ ฉลากไฟจราจร กินบายบายสไตล์หนูนุ้ย



### • โรงเรียนบ้านหนองสองพี่น้อง จ.ตรัง

ชื่อ Theme: “มาตีละลดอ้วนชวนหลีกฟุง”  
กิจกรรม

- มาตี้ออกกำลังกายสไตส์เด็กสวนยาง
- การแสดงชุดหุ่นน้อยฉลาดโกชณา
- การแสดงชุดพะยูนชวนลดอ้วน
- ฐานร้อยนกเม่นลดอ้วน แสดงเมนูอาหารที่ชนะการประกวด
- ฐานหยับกายวิ่งเต้นเล่นลดอ้วน วิ่งผลัดน้ำยาง วิ่งสามขาอ่านฉลากไฟจราจร
- ฐานแหล่งให้เพื่อนเตือนกันหลีกฟุง เกมลูกยางพาโชค



### • โรงเรียนบ้านลำทับ จ.กระบี่

ชื่อ Theme: “ลำทับสายตีสที่ไม่ติดฟุง”

- การแสดงมโนราห์
- จิงโจ้ฟันฟองฟิต
- เมดเลย์ 3 ออ

กิจกรรม

1. เวทีให้ความรู้เรื่องลดฟุงสักตีส ชีวิตมีสุขและเรื่องรู้สือสักตีส ชีวิตปลอดภัยโดยใช้รูปแบบการเล่นหนังตะลุง
2. กิจกรรมหุ่นน้อยร้อยบาทฉลาดซื้อและกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ
3. บูธแสดงอาหารท้องถิ่นจากการประกวดกิจกรรมครัวสายตีสพิชิตอ้วน
4. กิจกรรมฟู้ดแลนด์สายตีสถิ่นลำทับ
5. กิจกรรม Artist สักนิตชีวิตแฮปปี้ในชื่อเด็กตีสติดดีไซน์

จุดเด่นความเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่มีความพร้อมและความร่วมมือของทุกภาคส่วน Concept ในงาน นิทรรศการจัดในรูปแบบงานวัดเพื่อโชว์ความตีสท์ในทุกกิจกรรม เช่น โรงหนังตะลุงใช้คนเล่นแทนตัวหนังตะลุง สร้างความสนุกสนาน กิจกรรม 3 อ.แบบตีสท์ ๆ เกมมากมายที่น่าสนใจ คือ เกมให้ตั้งชื่อขนม แล้วมาอ่านค่าแคลอรีไฟเขียว เหลือง แดง เป็นต้น



## ส่วนที่ 7

# Check lists เส้น Finish อยู่แค่เอื้อม



เช็คลิสต์นี้ทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้คุณครูใช้สำรวจดูว่า งานที่เตรียมไว้ โรงเรียนเราทำจบครบบริยัง? ขาดตกข้อไหนไปบ้างรีเปล่า จะได้ตามเก็บได้ถูก ปรับแก้ได้ตรงประเด็น มองเห็นเส้นชัยที่รออยู่แล้วนะจ๊ะคุณครู

- มีการประชุมวางแผนมอบหมายงานระหว่างผู้บริหารและคณะครูครบทั้ง 8 กลุ่มสาระวิชา
- มีการนัดหมายผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายมารับทราบการดำเนินโครงการฯ
- มีวัตถุประสงค์ของการทำสื่อฯ และกำหนดกลุ่มเป้าหมายชัดเจน
- ได้ชื่อธีม (Theme) และชื่อกิจกรรมที่สอดคล้องกัน
- มีสื่อมาตรฐานและสื่อนวัตกรรมชวนว้าวแล้ว
- มีกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ
- กิจกรรมอยู่ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ New Normal
- เตรียมจัดทำวิดีโอสรุปผลงาน 3-5 นาที โดยเน้นประเด็นนวัตกรรมสื่อที่เด่นชัด

# ภาคผนวก

## แนวทางการเขียนโครงการ

โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการทุกจะต้องเขียนโครงการเสนอขอรับทุนตามแบบฟอร์มที่แนบมา และต้องสอดคล้องกับธีม (theme) ที่โรงเรียนกำหนด โดยสามารถศึกษาได้จากคู่มือสร้างสรรค์สื่ออย่างปลอดภัยให้เด็กอ้วน New Normal ซึ่งจะขอยกตัวอย่างการเขียนโครงการคร่าว ๆ ดังนี้

### 1. เหตุผลที่ต้องการทำโครงการนี้

ประเด็นที่ต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียนหรือสถานศึกษาของท่าน เช่น “ลดภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการไม่บริโภคผักและผลไม้”

### 2. วัตถุประสงค์ในการทำโครงการนี้

(ระบุวัตถุประสงค์ของโครงการที่แสดงให้เห็นว่า โครงการที่จัดทำจะสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างไร ซึ่งวัตถุประสงค์นี้จะต้องเฉพาะเจาะจง วัดได้ แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จสอดคล้องกับหลักการและเหตุผล) เช่น “เพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น”

### 3. กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

(ระบุกลุ่มเป้าหมาย หากมีกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่มควรระบุกลุ่มเป้าหมายหลักและเป้าหมายรอง และระบุจำนวนโดยประมาณของกลุ่มเป้าหมาย เขียนเป็นความเรียง) เช่น “กลุ่มเป้าหมายหลัก ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มเป้าหมายรอง ได้แก่ นักเรียนชั้นอนุบาล นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้ปกครอง ชุมชน”

### 4. ประเด็นปัญหา/สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลง

(ระบุประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่อยากให้เกิดเปลี่ยนแปลง) เช่น “ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กลดลง พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น”



## 5. พื้นที่ดำเนินการ

(พื้นที่ที่เป็นสถานที่ในการทำกิจกรรม ระบุ ชื่อโรงเรียน ตำบล อำเภอ จังหวัดให้ชัดเจน) เช่น โรงเรียน บ้านขุนประเทศ แขวงหนองคาย ภูเวียง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

## 6. สื่อ เครื่องมือที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลง (Media Change)

(โรงเรียนมีสื่ออะไรบ้างหรือชุมชนโรงเรียนมีอัตลักษณ์อะไรบ้างที่สามารถนำมาสู่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ) เช่น สมุดสุขภาพเพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงก่อนและหลังดำเนินการตามแนวทาง ของโครงการ

## 7. บุคคล/กลุ่มคน/องค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเข้าร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลงของโครงการ

(บุคคล/องค์กร/หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนหรือองค์กรอิสระใดบ้างที่เข้ามามีส่วนร่วมเพื่อสร้าง การเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน) เช่น นักเรียนโรงเรียนและบุคลากรโรงเรียนบ้านขุนประเทศ ศูนย์บริการ สาธารณสุข สำนักงานเขต กรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง ผู้ปกครอง ชุมชน นักโภชนาการนักวิชาการ สาธารณสุข ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นต้น

## 8. ผลที่จะเกิดเมื่อทำโครงการเสร็จ

(สิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อดำเนินโครงการเสร็จสิ้น ระบุผลที่จะเกิดต่อกลุ่มเป้าหมาย) เช่น จำนวน นักเรียนที่มีภาวะอ้วนลดลง บริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น มีสื่อนวัตกรรมของโรงเรียน

## 9. สิ่งบอกถึงความสำเร็จของโครงการ

(โครงการประสบความสำเร็จหรือไม่ ดูจากอะไรบ้าง เช่น จำนวนผู้ที่เข้าร่วมการสนับสนุนจากองค์กร /หน่วยงานในท้องถิ่น การให้ความร่วมมือของชุมชน ความพอใจของเยาวชน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในพื้นที่ปฏิบัติการ ฯลฯ) เช่น นักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลักมีภาวะอ้วนลดลง

## 10. แผนดำเนินงาน

- จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน โดยระบุ วิธีการดำเนินงาน กิจกรรมและตัวชี้วัด ความสำเร็จ โดยแสดงรายละเอียดที่ชัดเจนลงในตารางที่กำหนดในการออกแบบกิจกรรม
- จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน เป็นช่วงระยะเวลา ที่จะช่วยให้สามารถวางแผน ดำเนินงานได้ (ทำอะไร เมื่อไหร่ อย่างไร)



## ตัวอย่างโครงการ “Healthy @ อยู่เป็นสุข ”

### 1. เหตุผลที่ต้องการทำโครงการนี้

โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร เปิดทำการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียนจำนวน 720 คน บุคลากรทางการศึกษา 38 คน ทางโรงเรียนมีความตระหนัก และเห็นความสำคัญด้านสุขภาพของนักเรียน จึงได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นด้านพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม รับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารหวาน มัน เค็ม และทอดกรอบ เป็นประจำ ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพโภชนาการ และโรคอ้วน จากความสำคัญดังกล่าว โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์ มีความสนใจในการผลิตสื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมรับประทานอาหารเช้า และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและป้องกันโรคอ้วนซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ในอนาคตจึงได้จัดทำโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ภายใต้ชื่อ โครงการ “Healthy @ อยู่เป็นสุข ”

### ประเด็นที่ต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียนหรือสถานศึกษาของท่าน

1. นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา ตระหนักถึงอันตรายของโรคอ้วนและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อห่างไกลจากโรคอ้วน
2. นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา มีสุขภาพดี เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วน ลดน้อยลงทั้งในโรงเรียน และที่บ้านโดยได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชน
3. นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา รับประทานผักและผลไม้มากขึ้น
4. นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที

### 2. วัตถุประสงค์ในการทำโครงการนี้

1. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ และอันตรายของโรคอ้วน และการปฏิบัติตน เพื่อให้มีสุขภาพดีห่างไกลโรคอ้วน
2. เพื่อส่งเสริมความรู้ และความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้
3. เพื่อส่งเสริมการรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น
4. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
5. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน ครู ผู้ปกครอง ชุมชน มีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ “healthy @ อยู่เป็นสุข ”

### 3. กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

1. เป้าหมายหลัก ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน
2. เป้าหมายรอง ได้แก่ บุคลากรในโรงเรียน นักเรียนชั้นอนุบาล-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประชาชน และคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง ประชาชนและคณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,109 คน

### 4. ประเด็นปัญหา/สิ่งที่เปลี่ยนแปลง

ประเด็นปัญหา

1. นักเรียนไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคไม่ถูกต้อง
3. นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มมากขึ้น

สิ่งที่เปลี่ยนแปลง

1. นักเรียนรับประทาน ผักและผลไม้ มากขึ้น
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคถูกต้อง ลดการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม
3. นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ลดน้อยลง



## 5. พื้นที่ดำเนินการ

โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร

## 6. สื่อ เครื่องมือที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลง (Media Change)

1. หนังสือรู้เท่าทันสื่อ
2. โปสเตอร์
3. การแสดง Boxing Hulu
4. เกมสุขภาพดีที่อยู่เป็นสุข
5. สร้างสรรค์เพลงรักใคร่ให้กินผัก
6. จำลองตลาดการขายอาหารชุมชนคนรักสุขภาพ

## 7. บุคคล / กลุ่มคน / องค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเข้าร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลงของโครงการ

1. นักเรียนและบุคลากรโรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์
2. ศูนย์บริการสาธารณสุข 57
3. กรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง
4. คณะกรรมการสถานศึกษา
5. สำนักงานเขตประเวศ
6. ประชาชนและชุมชนสุเหร่าคลองเคล็ด

## 8. ผลที่จะเกิดเมื่อทำโครงการเสร็จ

1. จำนวนนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานลดลงและมีภาวะโภชนาการสมวัย
2. ครูนักเรียนบุคลากรทางการศึกษามีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
3. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา และ ผู้ปกครองในชุมชน มีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ “Keep healthy ที่อยู่เป็นสุข”
4. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที



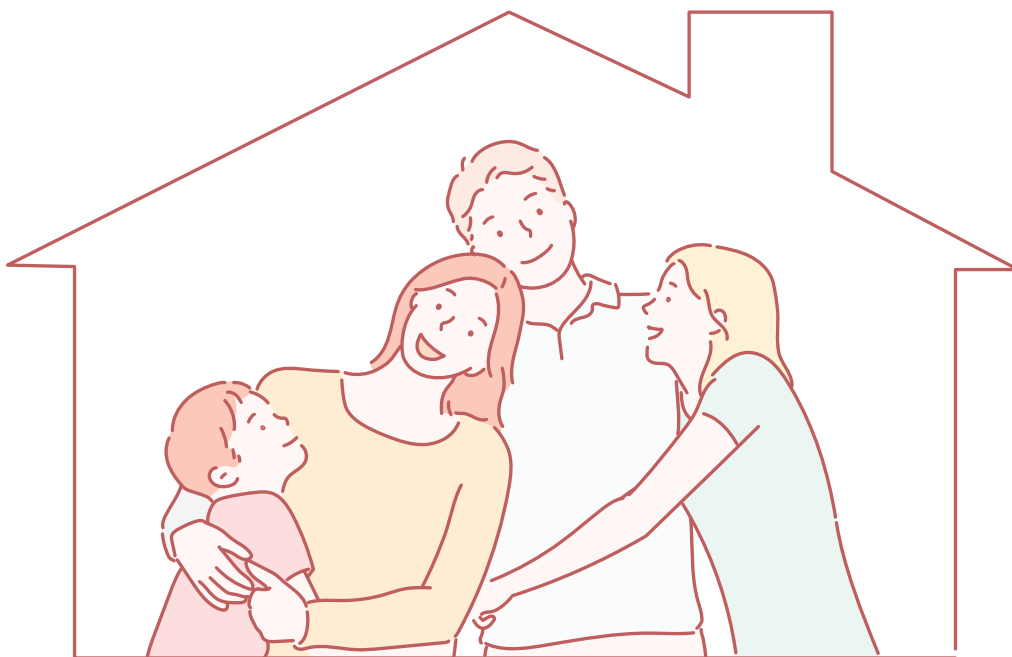
## 9. สิ่งที่ต้องบอกถึงความสำเร็จของโครงการ

1. นักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ นักเรียนชั้น ป.5 ร้อยละ 80 ไม่เป็นโรคอ้วน มีสุขภาพที่ดีสมวัยขึ้น
2. กลุ่มเป้าหมายรอง เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษาและ ผู้ปกครองในชุมชนมีความรู้เรื่องด้านการผลิตสื่อสร้างสรรค์ สังคมและรู้เท่าทันสื่อทุกประเภท
4. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษาและ ผู้ปกครองในชุมชน มีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร ที่ถูกต้อง ออกกำลังกายที่เหมาะสม

## 10. แผนดำเนินงาน

10.1 จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน โดยระบุวิธีการดำเนินงานกิจกรรม และตัวชี้วัดความสำเร็จ โดยแสดงรายละเอียดที่ชัดเจนลงในตารางที่กำหนดในการออกแบบกิจกรรม

10.2 จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน เป็นช่วงระยะเวลา ที่จะช่วยให้สามารถวางแผนดำเนินงานได้ (Gantt chart)



## แผนปฏิบัติการโครงการโครงการ “Healthy @ อยู่เป็นสุข”

กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรม ตามลำดับการทำงาน )	1. กิจกรรมให้ความรู้ Healthy @ อยู่เป็นสุข
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/ เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	1. เพื่อให้มีความรู้เรื่องโทษและอันตรายของโรคอ้วน 2. เพื่อให้มีความรู้เรื่องการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคอ้วน
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครองชุมชน มีความรู้เรื่องโทษและอันตรายของโรคอ้วน 2. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา มีความรู้เรื่องปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคอ้วนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และรับประทาน ผัก ผลไม้มากขึ้น ร้อยละ 80
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการ เครือข่ายผู้ปกครองคณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน
พื้นที่จัดกิจกรรม	1. ห้องประชุมของโรงเรียน 2. ลานอเนกประสงค์ของโรงเรียน
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	1. สร้างความตระหนักถึงโทษและอันตรายของโรคอ้วนโดยการจัดป้ายนิเทศตามสถานที่ต่าง ๆ ในโรงเรียน 2. รณรงค์เรื่องอันตรายจากโรคอ้วนด้วยโปสเตอร์ คลิปหนังสือ สปอร์ตโฆษณา โดยมีเนื้อหาใน 3 ด้าน ได้แก่ การสร้างความตระหนักถึงโทษของโรคอ้วน มุ่งเน้นในการลดอาหาร หวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ การสร้างความตระหนักในการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาชวนเชื่อโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเขียนบทโฆษณาและ เป็นนักแสดง 3. เดินรณรงค์ในชุมชนโดยใช้โปสเตอร์ วนิล แผ่นพับ ประกอบการรณรงค์ 4. จัดอบรมให้ความรู้ในหัวข้อ“ลาก่อนความอ้วน” โดยเชิญเจ้าหน้าที่จาก ศูนย์อนามัย 57 มาให้ความรู้กับ นักเรียน ครู บุคลากรทางการศึกษาผู้ปกครอง และชุมชน 5. ครูให้ความรู้โดยให้นักเรียนทำแผ่นพับโรคอ้วนและการปฏิบัติตนเพื่อให้ห่างไกลจากโรคอ้วนและนำไปให้ผู้ปกครองอ่าน พร้อมลงชื่อกำกับก่อนนำมาส่งครู 6. กิจกรรมเสียงตามสาย ให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน โดยให้นักเรียนและครูเวรประจำวันประชาสัมพันธ์ในตอนเช้า กลางวัน ของทุก ๆ วัน
ระยะเวลาดำเนินการ	เดือนมิถุนายน
ประมาณการ ค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	6,500 บาท

กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรมตามลำดับการทำงาน)	2. กิจกรรม Healthy food @ อยู่เป็นสุข
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	1. เพื่อส่งเสริมด้านความรู้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้อง ลดอาหารหวาน มัน เค็ม 2. เพื่อส่งเสริมการรับประทานผักผลไม้มากขึ้น
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครองมีพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ที่ถูกต้อง ลดอาหารหวาน มันเค็ม และรับประทานผักผลไม้มากขึ้น ร้อยละ 80 2. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครองมีความรู้และทักษะในการเลือกอาหารให้บุตรหลานรับประทานและมีส่วนร่วมกับโรงเรียนคิดเป็น ร้อยละ 80
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน
พื้นที่จัดกิจกรรม	1. โรงอาหาร 2. ห้องเรียน 3. ลานเอนกประสงค์ของโรงเรียน
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	1. ส่งเสริมการรับประทานผัก ผลไม้ โดยปรับเมนูอาหารในโครงการอาหารกลางวันเพิ่มปริมาณผัก ผลไม้ ทุกมื้ออาหาร จัดผลไม้ตามฤดูกาลแทนขนมหวานตลอดทั้งสัปดาห์ 2. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทำอาหาร โดยใช้ผัก ผลไม้เป็นหลัก เช่น แกงจืดผักสมุนไพรมะเขือเทศนึ่งไก่ต้มน้ำสมุนไพรไว้ใจเรา เป็นต้น เพื่อลดการรับประทานอาหารกรูบกรอบ หวานมันเค็มให้น้อยลง 3. ส่งเสริมให้นักเรียนปลูกผักสมุนไพรที่สวนในบริเวณโรงเรียน เช่น ตะไคร้ ดอกอัญชัน ใบเตย ใบกระเพรา ผักบุ้ง เป็นต้น 4. นำผักที่ได้มารับประทาน และจัดส่งจำหน่ายให้กับโรงอาหารโดยผ่านร้านสหกรณ์ของโรงเรียน 5. ให้นักเรียนและผู้ปกครองร่วมกันคิดสูตรอาหาร “อาหารที่ดีมีในชุมชน” ถ่ายคลิปวิดีโอและนำมาประกวดโดยให้นักเรียนเป็นคนตัดสินใจโดยการกดถูกใจมากที่สุด 6. ให้นักเรียนทำใบงาน “งานนี้เพื่อแม่” เพื่อเป็นการเชิญชวนผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกับบุตรหลานในกิจกรรมวันแม่แห่งชาติ 7. ให้นักเรียนแข่งขันกันทำอาหารในหัวข้อ “อาหารไทยใส่ใจสุขภาพ” โดยให้ทำเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน 8. จัดทำไวนิลภาพอาหารไทยใส่ใจสุขภาพ ที่นักเรียนชนะการประกวด ไปติดบริเวณโรงอาหารของโรงเรียน 9. นำวิดีโอ การประกวด “อาหารที่ดีมีในชุมชน” ไปบูรณาการสอนในวิชาอื่น ๆ เช่น การงานอาชีพและเทคโนโลยี สุขศึกษา เป็นต้น
ระยะเวลาดำเนินการ	เดือนมิถุนายน- สิงหาคม
ประมาณการค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	3,500 บาท

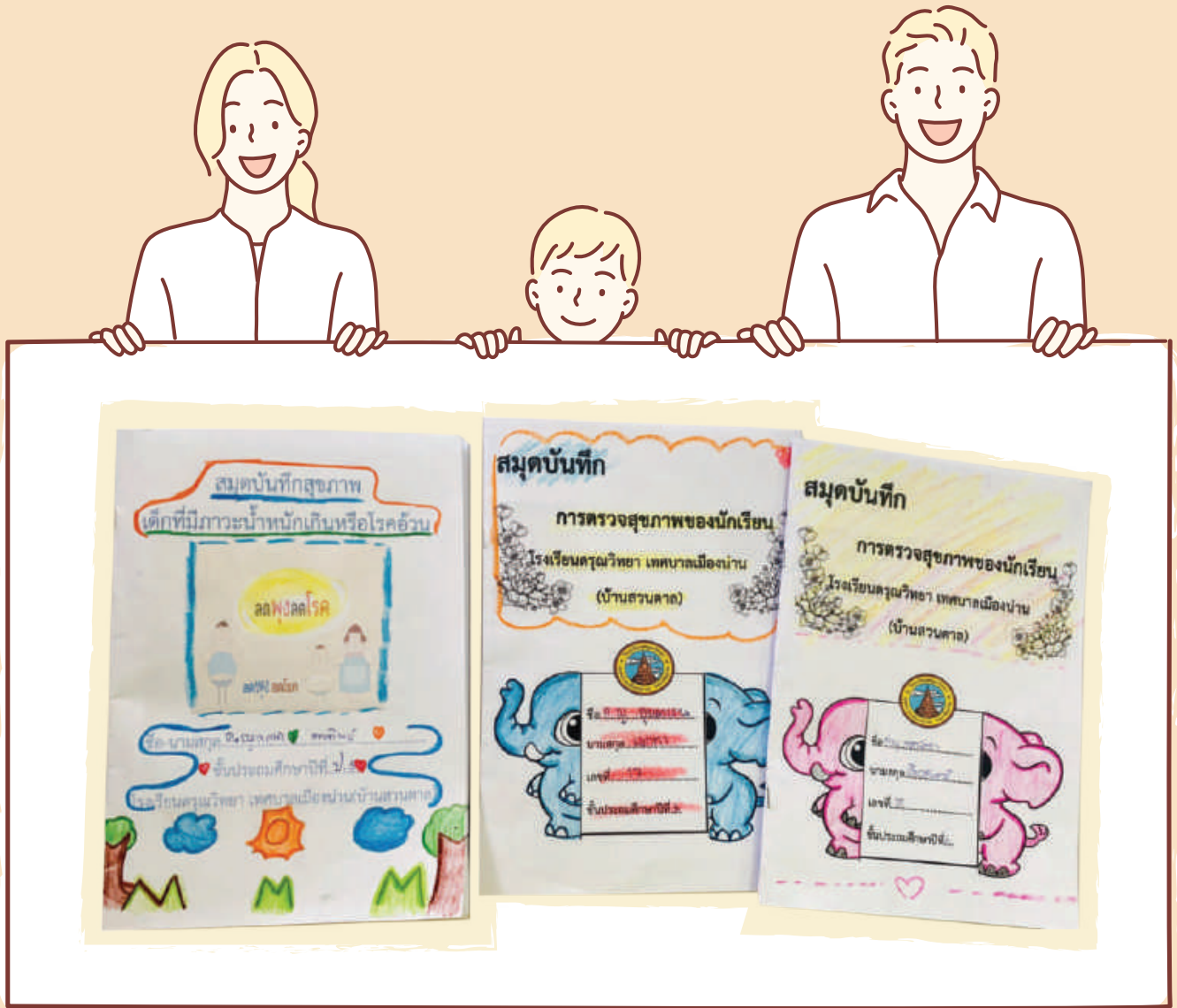
กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรมตามลำดับการทำงาน)	3. กิจกรรม Healthy Exercise @ อยู่เป็นสุข
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายก่อนการเรียน 3-5 นาทีในแต่ละวัน</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานผ่อนคลายกับกิจกรรมขยับกายสบายชีวาตามความสนใจของนักเรียน</li> </ol>
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนในโรงเรียนร่วมกิจกรรมขยับกายคลายสมองวันละ 3-5 นาทีก่อนเข้าเรียนทุกวัน</li> <li>2. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษาผู้ปกครองออกกำลังกายในกิจกรรมขยับกายสไตล์อยู่เป็นสุข เป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 90</li> <li>3. นักเรียนสนุกสนานผ่อนคลายกับกิจกรรมขยับกายสบายชีวาตามความสนใจของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 90</li> </ol>
กลุ่มเป้าหมาย	<p>กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน</p> <p>กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน</p>
พื้นที่จัดกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ห้องเรียน</li> <li>2. ลานอเนกประสงค์</li> <li>3. ห้องประชุมของโรงเรียน</li> <li>4. ห้องเรียนพิเศษต่าง ๆ</li> </ol>
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูสอนพลและ นักเรียนผู้นำร่วมกันเรียนรู้ฝึกในการทำกิจกรรมทางกายจำนวน 15 คน</li> <li>2. ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ร่วมกันผลิตสื่อเพลง “หุ่นดีที่อยู่เป็นสุข” ทำนองเพลงฮิตในปัจจุบันมาดัดแปลงเนื้อหาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้ไม่อ้วนรวมทั้งการส่งเสริมให้รับประทานผัก ผลไม้และลดอาหารหวานมันเค็ม</li> <li>3. นักเรียนผู้นำทำกิจกรรมในทุก ๆ วันบนเวทีของลานอเนกประสงค์ เริ่มกิจกรรมทางกายหลังกิจกรรมประจำวันหน้าเสาธงโดย <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม Healthy Exercise คลายสมอง วันละ 3-5 นาที ทุกวัน</li> <li>- กิจกรรม Healthy Exercise สไตล์อยู่เป็นสุขทุกวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ วันละ 30 นาที โดยใช้เพลง “Boxing hulu” และเพลง “หุ่นดีที่อยู่เป็นสุข” เป็นเวลา 4 เดือน (มิถุนายน – กันยายน)</li> <li>- กิจกรรม Healthy Exercise สบายชีวา ตามจุดที่จัดให้ในแต่ละฐาน โดยใช้เวลาเข้าก่อนเข้าเรียน และเวลากลางวัน หรือในเวลาว่างของนักเรียน</li> </ul> </li> <li>4. กิจกรรม Healthy time ยามบ่าย ทุกห้องเรียนเวลา 14.00 น. โดยใช้เพลง Upensuk shake ( ทำนองเพลง baby shark)</li> <li>5. ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกผลเพื่อเก็บข้อมูลโดยนักเรียนมีสมุดบันทึกประจำตัวเป็นรายบุคคลโดยเริ่มครั้งแรก วันที่ 30 พ.ค.61 และครั้งบันทึกครั้งต่อไปในสิ้นเดือน มิถุนายน กรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน</li> <li>6. จัดทำข้อมูลพัฒนาการของนักเรียนทุกคนพร้อมแจ้งผลให้นักเรียนทราบทุกสิ้นเดือน</li> <li>7. สรุปผลข้อมูลการพัฒนาของนักเรียนที่ได้จากการออกกำลังกายและจัดลำดับของนักเรียนที่น้ำหนักลดได้มากที่สุดมอบรางวัลในวันจัดนิทรรศการ</li> <li>8. ขยายเครือข่ายสู่นักเรียนทั้งหมด ครูผู้ปกครองและชุมชน</li> <li>9. นักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลักร่วมแสดงโชว์เพลง “Boxing hulu” และเพลง “หุ่นดีที่อยู่เป็นสุข” ในงาน Upensuk Healthy road show</li> </ol>
ระยะเวลาดำเนินการ	1 มิถุนายน 61 ถึง 30 กันยายน 61
ประมาณการค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	13,000 บาท



กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรม ตามลำดับการทำงาน )	4. กิจกรรม Healthy mood @ อยู่เป็นสุข
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/ เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างความตระหนักในการปรับพฤติกรรม การออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</li> <li>3. เพื่อส่งเสริมทักษะในการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาต่าง ๆ</li> </ol>
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนบุคลากรทางการศึกษามีความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีคิดเป็นร้อยละ 80</li> <li>2. นักเรียน บุคลากรในโรงเรียนมีการคิดวิเคราะห์ในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ทำให้อ้วน คิดเป็นร้อยละ 80</li> <li>3. นักเรียนบุคลากรมีทักษะในการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาต่าง ๆ</li> </ol>
กลุ่มเป้าหมาย	<p>กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน</p> <p>กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่าย ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน</p>
พื้นที่จัดกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลานอเนกประสงค์</li> <li>2. ห้องประชุมของโรงเรียน</li> </ol>
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มโดยใช้วิธีละห้องเรียนทั้งหมด 5 กลุ่ม</li> <li>2. ปฐมนิเทศชี้แจงขั้นตอนรายละเอียดในการเข้าค่ายเรียนรู้แบบเวียนฐาน ฐานละ 40 นาที</li> <li>3. ใช้สื่อประจําฐานและดำเนินการในแต่ละฐานประกอบด้วย <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ฐานกิจกรรม Tic-Toe โชว์สเตป <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดทำสื่ออุปกรณ์ Tic-Toe โชว์สเตป</li> <li>2. ทำไวนิลกติกาขั้นตอนการเล่น</li> <li>3. สาธิตกฎกติกาการเล่น และขั้นตอนการเล่นให้นักเรียนทราบ</li> <li>4. ให้นักเรียนเล่นกิจกรรมตามกติกา</li> <li>5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลโดยใช้กิจกรรมถามและตอบ</li> </ol> </li> <li>3.2 ฐานงานปั้นขจัดสิ้นไขมัน <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดทำสื่ออุปกรณ์งานปั้นขจัดสิ้นไขมัน</li> <li>2. ทำไวนิลกติกาขั้นตอนการเล่น</li> <li>3. สาธิตกฎกติกาการเล่น และขั้นตอนการเล่น ให้นักเรียนทราบ</li> <li>4. ให้นักเรียนลงเล่นกิจกรรมตามกติกา</li> </ol> </li> <li>3.3 ฐานยืดวันละนิดพิชิตความอ้วน <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดทำสื่อกิจกรรมยืดเหยียด</li> <li>2. ปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนในไวนิล</li> <li>3. สาธิตกฎกติกาการเล่น และขั้นตอนการเล่นให้นักเรียนทราบ</li> <li>4. ให้นักเรียนลงเล่นกิจกรรมตามกติกา</li> <li>5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลโดยใช้</li> </ol> </li> <li>3.4 ฐาน Food bye fat <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดทำสื่อวัสดุอุปกรณ์ปฏิบัติกิจกรรม Food bye fat ในการทำเมนูอาหารสุขภาพ</li> </ol> </li> <li>3.5 ฐานอาหารในดวงใจ Like or Dislike <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดทำสื่ออาหารในดวงใจ Like or Dislike โดยเลือกซื้อขนมและอาหารยอดนิยมที่นักเรียนเลือกรับ</li> <li>2. นักเรียนศึกษาฉลากโภชนาการของสินค้า/ฉลากหวาน มัน เค็ม จัดเสนอในรูปแบบฉลากไฟจราจร</li> <li>3. นักเรียนทำใบงานประจําฐาน 4. ฐานการเรียนรู้ทั้ง 5 ฐาน สามารถนำไป บูรณาการการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ และสามารถเรียนรู้ได้ในเวลาพักกลางวัน</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
ระยะเวลาดำเนินการ	20-24 สิงหาคม 61
ประมาณการค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	10,000

กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรม ตามลำดับการทำงาน )	5. จัดนิทรรศการ Upensuk Healthy road show
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/ เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	1. เพื่อเป็นการสรุปลงความรู้อันของโครงการให้เข้าใจและปฏิบัติตามความรู้ที่ได้รับจากการกิจกรรมในโครงการ 2. เป็นการขยายผลการปฏิบัติกิจกรรมให้กับนักเรียนผู้ปกครองและชุมชนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. การมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีและนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติ 2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์และการรู้เท่าทันสื่อ ของนักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่าย ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน
พื้นที่จัดกิจกรรม	1. ห้องประชุมของโรงเรียน 2. ลานอเนกประสงค์โรงเรียน
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	1. การแสดงโชว์ Boxing Hulu 2. การแสดงละครกินผักรักสุขภาพ 3. เดินประกอบเพลงที่ประภทโดยการคัดเลือกของนักเรียน 4. แสดงผลงานของโครงการ 5. จัดช้มนิทรรศการให้ความรู้ ดังนี้ 5.1 ช้มน Healthy food ให้ความรู้ด้านอาหารกับสุขภาพ ให้ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ให้ความรู้เรื่องสื่อโฆษณาชวนเชื่อ 5.2 ช้มน Healthy Exercise ให้ความรู้ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายกับสุขภาพ 5.3 ช้มน Healthy Mood ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการจัดการอารมณ์ควบคุมอารมณ์อย่างมีเหตุผล
ระยะเวลาดำเนินการ	
ประมาณการ ค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	

# สมุดสุขภาพ



สมุดสุขภาพในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน คือ สื่อที่เป็น เครื่องมือสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับบ้าน ระหว่างครูกับผู้ปกครอง ในเรื่องการพัฒนาการเจริญเติบโต การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการการส่งเสริมพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียน เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงตลอดโครงการ ความรู้ด้านโภชนาการ เช่น รู้เท่าทันสื่อ จากการอ่านฉลากโภชนาการ อาหารโซนสี และโทษภัยของการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม กิจกรรมการดำเนินโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนของโรงเรียน

### สมุดสุขภาพใช้อย่างไร

สมุดสุขภาพใช้ให้ควมรู้ด้านโภชนาการ เช่น รู้เท่าทันสื่อ การอ่านฉลากโภชนาการ อาหารโซนสี และโทษภัยของการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม แล้วให้นักเรียนมีส่วนร่วมโดยการทำสมุดสุขภาพด้วยตนเอง บันทึกการเจริญเติบโต เช่น การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง บันทึกความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมตามโครงการ



### มีประโยชน์อย่างไร

1. เป็นเครื่องมือติดตาม ฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียนทั้งที่บ้านและโรงเรียน
2. ส่งเสริมให้รู้จักการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้
3. ทำให้ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

### ตัวอย่างวิธีการทำสมุดสุขภาพ

1. ใช้กระดาษเอ 4 จำนวน 8-10 แผ่น เลือกใช้กระดาษได้ตามความเหมาะสม
2. พับครึ่งเย็บเล่ม ทำปกให้เด็กตกแต่งวาดรูประบายสีให้สวยงาม
3. ใส่เนื้อหาข้อมูลในเรื่องของ 3อ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ในสมุดสุขภาพ เช่น การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การบันทึกการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน การสื่อสารระหว่างครูผู้ปกครอง พนักกรรรมสุขภาพต่าง ๆ กิจกรรมในโครงการ เป็นต้น



# ตัวอย่างสื่อด้านโภชนาการ

**สุขภาพดี...เริ่มที่**

**ลดมัน** กินอาหาร **ลด ทวาน มัน เค็ม**  
ไม่ควรกินน้ำมันเกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)

**ใน 1 วัน** ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน **6** ช้อนชา **ลดทวาน**  
น้ำมันเกิน **6** ช้อนชา **ลดมัน**  
เกลือเกิน **1** ช้อนชา **ลดเค็ม**

**วันนี้คุณกินมันมากเกินไปหรือไม่**

<p><b>โดนัท 1 ชิ้น</b></p> <p>มี 430 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 4 ช้อนชา</p>	<p><b>ขาทอดไก่ 1 ชิ้นเล็ก</b></p> <p>มี 70 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 1 ช้อนชา</p>	<p><b>ฟรอนซ์ฟราย 20 ชิ้น</b></p> <p>มี 330 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 3 ช้อนชา</p>	<p><b>พิซซ่า 1 ชิ้น</b></p> <p>มี 350 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 4 ช้อนชา</p>
<p><b>ทอดมัน 1 ชิ้น</b></p> <p>มี 40 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 1 ช้อนชา</p>	<p><b>น่องไก่ทอด 1 ชิ้น</b></p> <p>มี 300 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 5 ช้อนชา</p>	<p><b>หอยทอด 1 จาน</b></p> <p>มี 812 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 13 ช้อนชา</p>	<p><b>ข้าวขาหมู 1 จาน</b></p> <p>ไขมัน 430 kcal</p> <p>รวม 690 kcal</p> <p>มีน้ำมัน 8 ช้อนชา</p>

**เทคนิค...ลดมัน**

1. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เลาะมันออก
2. หลีกเลี่ยงอาหารทอด
3. เลือกไขมันดี ในการประกอบอาหารสลับชนิดกันไป
4. ลดการกินอาหารที่มีกะทิ

**ลดมัน** ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มพื้ พลไม้ให้หลากหลาย

ออกกำลังกาย ลดความเสี่ยง โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง หัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

**ไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำในการประกอบอาหาร**



# สุขภาพดี...เริ่มที่

## ลดเค็ม

กินอาหาร **ลด ทวาน มั่น เค็ม**

ไม่ควรกินเกลือเกินวันละ: 1 ช้อนชา หรือเท่ากับโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

ใน **1** วัน

**ลดหวาน**

ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน



ช้อนชา

**ลดมัน**

น้ำมันเกิน



ช้อนชา

**ลดเค็ม**

เกลือเกิน



ช้อนชา

### วันนี้คุณกินเค็มมากเกินไปหรือไม่

**น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว**



มีโซเดียม 1,300 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $\frac{3}{4}$  ช้อนชา

**ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว**



มีโซเดียม 1,260 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา

**ซูปก้อน 1 ก้อน**



มีโซเดียม 2,600 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $1 \frac{1}{4}$  ช้อนชา

**ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว**



มีโซเดียม 1,650 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $\frac{3}{4}$  ช้อนชา

**ไส้กรอก 10 ชิ้นเล็ก**



มีโซเดียม 1,000 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา

**พืดอกกุ้งสด 1 จาน**



มีโซเดียม 1,060 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา

**ฮีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น**



มีโซเดียม 750 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $\frac{1}{3}$  ช้อนชา

**บะหมี่สำเร็จรูป 1 ซอง**



มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม หรือเกลือ  $\frac{3}{4}$  ช้อนชา

#### เทคนิค...ลดเค็ม

1. ชิมก่อนปรุง
2. ลดการใช้เครื่องปรุง
3. ลดน้ำจิ้ม
4. ลดการกินอาหารสำเร็จรูปและขนมขบเคี้ยว
5. อ่านฉลากก่อนซื้อ

**ลดเค็ม(โซเดียม)** เพิ่มพริก ผลไม้ให้หลากหลาย  
หมั่นออกกำลังกาย ลดความเสี่ยง ความดันโลหิตสูง  
อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไต



# สุขภาพดี...เริ่มที่

## ลดหวาน

กินอาหาร **ลด หวาน มัน เค็ม**  
**ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)**

ใน **1** วัน

ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน

**ลดหวาน**



ช้อนชา

น้ำมันเกิน

**ลดมัน**



ช้อนชา

เกลือเกิน

**ลดเค็ม**



ช้อนชา

วันนี้คุณกินน้ำตาลมากเกินไปหรือไม่

ชาเขียวรสน้ำตาลฟอสเฟต 1 ขวด



มีน้ำตาล 12 ช้อนชา

ชาไข่มุก 1 แก้ว



มีน้ำตาล 11 ช้อนชา

กาแฟสด 1 แก้ว



มีน้ำตาล 9 ช้อนชา

น้ำอัดลมสีดำ/สีอื่นๆ 1 กระป๋อง



มีน้ำตาล 8-10 ช้อนชา

นมเปรี้ยว 1 ขวด



มีน้ำตาล 3-16 ช้อนชา

น้ำผลไม้สำเร็จรูป 100% 1 กล่องเล็ก



มีน้ำตาล 5 ช้อนชา

ไอศกรีม 1 โถง



มีน้ำตาล 6 ช้อนชา

ขนมทอดกรอบ 1 ซึ่บ/พวยทอง 1 แผง



มีน้ำตาล 1-3 ช้อนชา

เทคนิค...ลด หวาน

1. ชิมก่อนปรุง
2. เติมน้ำตาลปรุงรสเพิ่มให้น้อยที่สุด
3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน
4. อ่านฉลากก่อนซื้อ

**ลดหวาน** ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มพัก ผลไม้ให้หลากหลาย  
 ออกกำลังกาย ลดความเสี่ยง โรคอ้วน เบาหวาน  
 ความดันโลหิตสูง ไบพินโนเลียดสูง



# สุขภาพดีเริ่มที่...

## กินผักผลไม้ 5 อย่าง

กินผักมื้อละ 2 กำพื้ กินข้าวทุกวัน มีผักผลไม้ทุกมื้อ กินผักมื้อละ 2 กำพื้ กินผลไม้มื้อละ 1-2 ส่วน

ผักผลไม้เป็นแหล่งวิตามินแร่ธาตุและใยอาหาร ช่วยในการควบคุมน้ำหนักความดันและป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด

### กินผลไม้มื้อละ 1-2 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับเท่าไร?

**ผักสีเขียว**  
ลดการเสื่อมของประสาทตา ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม

**ผักสีเหลือง-ส้ม**  
รักษาหัวใจและหลอดเลือด ภูมิคุ้มกันของร่างกาย สายตา

**ผักสีน้ำเงิน-ม่วง**  
ชะลอความเสื่อมของเซลล์ความจำ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

**ผักสีขาว-เบียว**  
สร้างเซลล์ให้แข็งแรง ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ลดความดัน ด้านการอักเสบ ยับยั้งการเกิดเนื้องอก

**ผักสีแดง**  
ช่วยป้องกันและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเยื่อบุช่องท้อง ช่วยให้ภาวะผิดปกติ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน กระดูกพรุนดีขึ้น

 <b>แก้วมังกร 1/2 ผล</b> มีใยอาหาร 4.6 กรัม น้ำตาล 3 ช้อนชา	 <b>กล้วยน้ำว้า 1 ผล</b> มีใยอาหาร 0.9 กรัม น้ำตาล 2 ช้อนชา	 <b>ฝรั่ง 1/2 ผล</b> มีใยอาหาร 3.6 กรัม น้ำตาล 2 ช้อนชา
 <b>มะม่วง 6 ชิ้น</b> มีใยอาหาร 2.4 กรัม น้ำตาล 3 ช้อนชา	 <b>ส้ม 1 ผล</b> มีใยอาหาร 2 กรัม น้ำตาล 3 ช้อนชา	 <b>เงาะ 4 ผล</b> มีใยอาหาร 1.2 กรัม น้ำตาล 3 ช้อนชา

**ไทป์พลังงานสูง น้ำตาลไม่เหมาะกับผู้ที่เป็นเบาหวาน**

 <b>ทุเรียนครึ่งเม็ด</b> มีใยอาหาร 0.6 กรัม น้ำตาล 2 ช้อนชา	 <b>ลำยอ 9 ผล</b> มีใยอาหาร 0.2 กรัม น้ำตาล 3.5 ช้อนชา
--	--

### ล้างผักและผลไม้อย่างไรให้ปลอดภัย

- ล้างด้วยการผ่านน้ำนานอย่างน้อย 2 นาที (ลดสารพิษตกค้าง 7-33%)
- แช่ผักหรือผลไม้ในสารละลายต่างๆ 15 นาที
  - น้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร(ลดสารพิษตกค้าง 60-84%)
  - ผงฟู(โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร(ลดสารพิษตกค้าง 23-61%)
  - เกลือ 2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร(ลดสารพิษตกค้าง 29-38%)
  - น้ำยาล้างผัก(ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)
- ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาดเพื่อล้างสารละลายที่แช่ออกให้หมด



# 1 มือ 5 แม่ ครบถ้วน สำหรับ เด็กวัยเรียน

**แม่ 1** เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม โปรตีน

**แม่ 2** ข้าว-แป้ง ธัญพืช, เส้นใย มีไฟเบอร์

**แม่ 3** ผัก ผลไม้หลากสี

**แม่ 4** ผลไม้ อุดมวิตามิน

**แม่ 5** ไขมัน ไขมัน

## สารอาหาร ที่มีในอาหาร 5 แม่

<http://nutrition.onamoi.moph.go.th>

### มาตรฐานการจัดอาหารกลางวันต่อสัปดาห์

**อาหารจานเดียว**  
เช่น ข้าวผัด ผัดขี้เมา  
ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว  
ไม่เกิน 1 ครั้ง

**ข้าวและกับข้าว**  
ไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง

**ผักทุกวัน และผลจากหลาย**  
อย่างน้อย 5 ชนิด

**ผลไม้ทุกวัน**  
หรือมากกว่า 3 ครั้ง

**ขนมหวาน**  
ไม่เกิน 2 ครั้ง

**ปลาหรือผลิตภัณฑ์จากปลา**  
เช่น ลูกชิ้นปลา  
มากกว่า 1 ครั้ง

**เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ เนื้อ**  
หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์  
มากกว่า 2 ครั้ง

**ปลาหรือผลิตภัณฑ์จากปลา**  
เช่น ลูกชิ้นปลา  
มากกว่า 1 ครั้ง

**ไข่ 2-3 ฟอง**

**ตับ เลือด**  
ปลาเล็กปลาน้อย  
อย่างน้อย 1 ครั้ง

**นมสดหรือ นมผง**  
อย่างน้อย 1 ครั้ง

**น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม**  
1 อย่างวันละครั้ง  
มีน้ำตาลไม่เกิน 3 ครั้ง

**นมสดรสจืดทุกวัน**

**ผลไม้ที่ใช้น้ำตาล**  
หรือกะทิ  
ควรจัดอยู่ในผลไม้

**น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม**  
1 อย่างวันละครั้ง  
มีน้ำตาลไม่เกิน 3 ครั้ง

**นมสดรสจืดทุกวัน**

**นมอาหารที่ใช้น้ำตาล**  
เช่น ก๋วยเตี๋ยว น้ำดื่ม  
ควรจัดอยู่ในเครื่องดื่ม  
เช่น น้ำผลไม้ นมรสจืด

**นมสดรสจืดทุกวัน**

**นมสดรสจืดทุกวัน**

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

# สำหรับอาหาร 5 หมู่ 1 วัน

สำหรับ เด็กวัยเรียน



อาหารหลัก 5 หมู่

สารอาหารและประโยชน์

- หมู่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว นม
- หมู่ 2 ข้าว-แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้
- หมู่ 3 ผัก
- หมู่ 4 ผลไม้
- หมู่ 5 ไขมัน

- โปรตีน** : เสริมสร้างการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- คาร์โบไฮเดรต** : ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- เกลือแร่หรือแร่ธาตุ** : เสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่โรค อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานให้ดีขึ้นปกติ
- วิตามิน** : มีความต้านทานเชื้อโรคได้ดี ระบบการย่อย และขับถ่ายเป็นปกติ
- ไขมัน** : ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



Lorem ipsum



# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียน



**1. ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลับ ในรัฐฯ ให้บอกผู้ปกครอง พาไปพบแพทย์**



**2. สวมหน้ากากผ้าตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสในหน้าตา ปาก จมูก**  
\*หากมีไข้ เป็นด้วยระบบทางเดินหายใจ ต้องสวมหน้ากากอนามัย\*

**3. บิสุขนิสัยที่ดี**

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%

อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เมื่อกลับถึงบ้าน

**4. ทำกิจกรรมเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร**

**5. ใช้อุปกรณ์ของใช้ส่วนตัว**

แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า สบู่เช็ดมือ ฟันยาลง

ล้างมือแอลกอฮอล์ 70% (แอลกอฮอล์)

**6. หลีกเลี่ยง**

การเข้าไปในสถานที่แออัด หรือแหล่งชุมชน

ไม่อยู่ใกล้ชิด ผู้มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี

**7. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง**

กินอาหารครบ 5 หมู่ นึก นมได้ 5 ลิตรเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

นอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน

**Clean 100%**

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมถึงคำแนะนำการป้องกันตนเองจยโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ



# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

## สำหรับผู้บริหาร ครู และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา

### ผู้บริหาร

- 1. มีนโยบายมาตรการ แนวปฏิบัติ การเฝ้าระวังการแพร่ระบาด**
  - กีดกรองบุคคลที่เข้ามาในสถานศึกษา
  - จัดรูปแบบการเรียนการสอน เพื่อให้ทุกคนเข้าถึง
  - บริหารจัดการสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้ ยานพาหนะและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค
- 2. สื่อสารประชาสัมพันธ์ นโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ** เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค นำเสนอทางต่าง ๆ
- 3. ควบคุม กำกับ ติดตามมาตรการ การป้องกัน** อย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

### ครู

- 1. กีดกรองตามมาตรการ** สังเกตอาการป่วยและกีดกรองความเสี่ยงของตนเอง และบุคคลที่เข้ามาในสถานศึกษา
- 2. ให้ความรู้ คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างที่ดี**
  - ล้างมือที่ถูกต้อง
  - สวมหน้ากาก
  - เป็นระยะห่าง ระหว่างบุคคล
  - ใช้ของใช้ส่วนตัว
  - ดูแลสุขภาพ
- 3. ควบคุม ดูแล นักเรียนให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ** เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างใกล้ชิด

### ผู้ปฏิบัติงาน

- (แม่ครัว/ผู้จำหน่ายอาหาร/ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด)
- 1. สังเกตอาการป่วยและกีดกรองความเสี่ยงของตนเอง**

ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก หนาวสั่น หนาว ไม่มีไข้ ไม่มีจุด ตัดหยุดปฏิบัติงาน และไปพบแพทย์
  - 2. มีสุขนิสัยที่ดี**
    - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่และสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ 70% ก่อนและหลังปฏิบัติงาน
    - อาบน้ำ สวมหน้ากาก สวมหน้ากากตลอดเวลา
    - หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ผ้า ผัก อกุค
  - 3. ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล**
    - แต่งกายให้เหมาะสม
    - ใช้ที่ทิ้งขยะ
    - ไม่ใช้นิ้วหยิบจับอาหาร



<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมถึงคำแนะนำการป้องกันตนเองของโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

สำหรับ ผู้ปกครอง

## คัดกรอง

บุตรหลานหาก มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก หงอยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดเรียน และรีบพาไปพบแพทย์

กรณีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง ให้รีบสังเกตอาการตนเอง และพาตัวมารับการตรวจอย่างเคร่งครัด

## สร้างสุขนิสัยที่ดี

ให้สมาชิกในครอบครัว

**ล้างมือบ่อยๆ**  
ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%

**หลีกเลี่ยง**  
การใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

**อาบน้ำ**  
สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เมื่อกลับถึงบ้าน

## เลี่ยงสถานที่แออัด

ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนจำนวนมาก

## ส่งเสริม และ ป้องกัน

เตรียมหน้าากากที่เหมาะสม สอนวิธีการใช้หน้ากาก และดูแลให้สวมหน้ากากตลอดเวลา

สอนให้รู้จักการ เว้นระยะห่าง ระหว่างบุคคล

เตรียมอุปกรณ์และ ของใช้ส่วนตัว

เตรียมอาหารครบ 5 หมู่ ปรุงสุกใหม่ เน้นผัก ผลไม้ 5 สี เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

ดูแลให้ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

นอนหลับ เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน

ทำความสะอาด

- อุปกรณ์การเรียน
- ของใช้ส่วนตัว
- เครื่องนอนและห้องนอน



กรมอนามัยส่งเสริม  
ให้คนไทยมี สุขภาพดี



<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมทั้งคำแนะนำการป้องกันตนเองของโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ

# ตัวอย่างผลงาน และกิจกรรมโรงเรียน ภาคีเครือข่าย

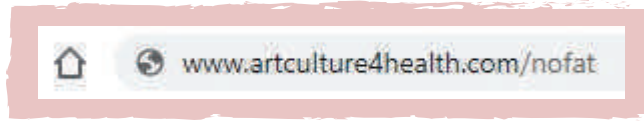
การเข้าถึงข้อมูลโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน  
บนเว็บไซต์



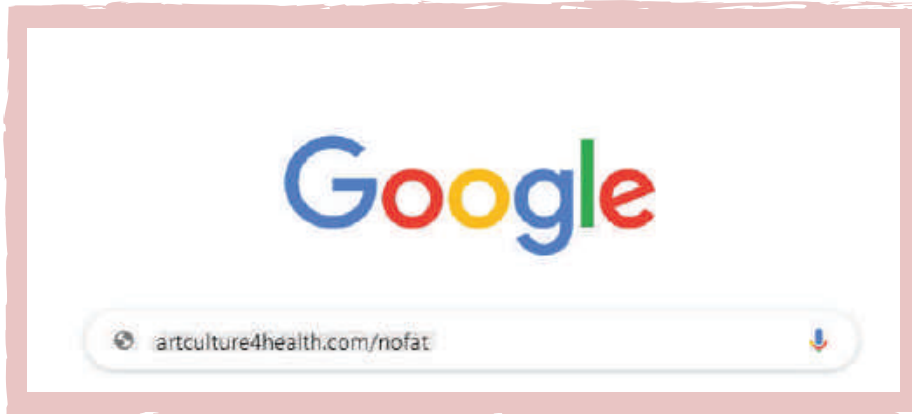
[artculture4health.com/nofat](http://artculture4health.com/nofat)

สามารถเข้าถึงข้อมูลของโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) ได้ด้วยการเข้าสู่ช่องทางการค้นหา และพิมพ์ คำว่า [artculture4health.com/nofat](http://artculture4health.com/nofat)

พิมพ์ที่ช่องค้นหา URL ด้านบน [www.artculture4health.com/nofat](http://www.artculture4health.com/nofat)



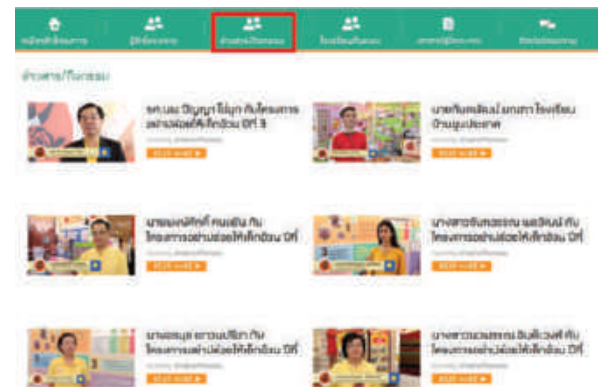
หรือพิมพ์ค้นหาใน Google [artculture4health.com/nofat](http://artculture4health.com/nofat)



ทำความรู้จักโครงการ คลิกที่นี่



ติดตามกิจกรรมข่าวสาร ต่างๆ ของโครงการ  
คลิกที่นี่





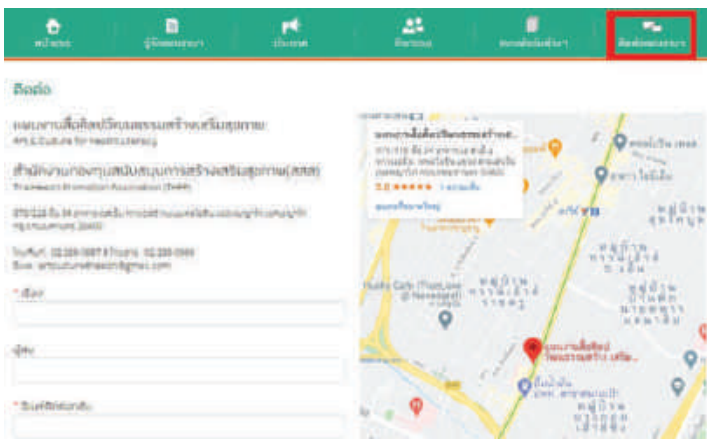
ติดตามผลงานของโรงเรียนต้นแบบ คลิกที่นี่



ดาวน์โหลดเอกสาร คู่มือต่าง ๆ คลิกที่นี่



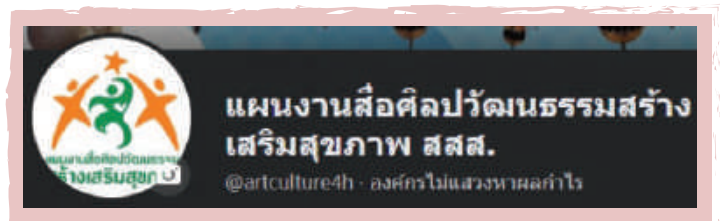
ติดต่อสอบถาม คลิกที่นี่



นอกจากนี้ สามารถติดตามการอัปเดตกิจกรรม และข้อมูลข่าวสาร ได้เพิ่มเติมใน facebook fanpage



[www.facebook.com/pingsproject](http://www.facebook.com/pingsproject)



[www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h)

# บรรณานุกรม

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในเด็กอายุ 7-18 ปี. องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ; 2555

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19. บริษัทคิว แอดเวอร์ไทซิ่ง จำกัด. นนทบุรี; 2563

ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก พ.ศ. 2557. [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20161208151655.pdf>

ทิตินา แชมมณี. ศาสตร์การสอน. (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ; ด้านสุขภาพการพิมพ์จำกัด; 2552

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ. บริโภคอย่างฉลาด อ่านฉลาดโภชนาการให้เป็น “เขียว เหลือง แดง” เลือกกินปลอดภัยตามสัญญาณไฟจราจร. [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก <http://www.artculture4health.com/contents/view/1197>

ศศิวิรา บุญศรี. การส่งเสริมพัฒนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น. ใน: ประยงค์ เวชวิชสนอง, วนพร อนันตเสวี, บรรณาธิการ กุมารเวชศาสตร์ เล่ม 1. สงขลา: สหมิตรพัฒนาการพิมพ์; 2559.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). การออกกำลังกายในวัยต่าง ๆ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/25238.html>

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ; 2558

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ภายใต้ความร่วมมือทางวิชาการระหว่างกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดการอาหารกลางวันนักเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ สุขาภิบาลอาหาร และอาหารปลอดภัย สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา. สกสค. ลาดพร้าว กรุงเทพฯ; 2559

สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร. คู่มือมาตรการและแนวทางการดำเนินงานป้องกันโรคอ้วน. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพฯ; 2554

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมบริโภคของประชากร พ.ศ. 2560. [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13>

สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. แผนปฏิบัติราชการกรุงเทพมหานครประจำปี พ.ศ. 2563. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkok.go.th/upload/user/00000130/planing/BMAPLAN/BMAplan63.pdf> Health Data Center (HDC).

Health Data Center (HDC). ร้อยละของเด็กอายุ 6 - 14 ปี สูงตีสมีส่วน [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก [https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat\\_id=46522b5bd1e06d24a5bd81917257a93c&id=e28682b2718e6cc82b8dbb3e00f2e28e](https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat_id=46522b5bd1e06d24a5bd81917257a93c&id=e28682b2718e6cc82b8dbb3e00f2e28e)



## คณะผู้จัดทำคู่มือดำเนินงานโครงการ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (New Normal)

### ที่ปรึกษา

นายเกรียงไกร จงเจริญ  
นายณัฐพงศ์ ดิษยบุตร  
ดร. สง่า ดามาพงษ์  
ผศ.ดร. ประภาส นวลเนตร  
นายมานพ แย้มอุทัย  
นายदनัย หวังบุญชัย

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร  
หัวหน้าสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

### ผู้เขียน

นางจรี สุวรรณศิลป์  
นายเกียรติศักดิ์ แผลมจริง  
นางสาวสิริ สุวรรณศิลป์  
ชูเกียรติ ครูทรงธรรม

ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ  
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ  
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ  
ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

### ที่ปรึกษาพัฒนาโครงการด้านวิชาการ

นางวิชญาพร เลียบไย  
นายไพโรจน์ กระจงทอง  
นางศศิวรรณ ศรีธนาอุทัยกร  
นางสมพิศ งามใหญ่  
นางลัดดา คงล้อม

ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ  
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ  
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ  
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ  
ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ

### ที่ปรึกษาพัฒนาด้านสื่อและกิจกรรมเชิงนวัตกรรม

นางสาวอรรณ ดิษฐโยธิน  
นายบัณฑิต คุรุพานนท์  
นางสาวอาริยา พรศิริวัฒน์

ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม  
ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม  
ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

### คณะครูผู้ร่วมให้ความเห็นและพัฒนาคู่มือ

นางพรทิพย์ มาศรีนวล  
นายกัณฑ์พัฒน์ มณฑา  
นางสาวกุลนิษฐ์ วงศ์แก้ว  
นางสาวมานีรัตน์ สุดดี  
นางสาวพัฒนัณรี สิริวัฒน์โชต  
ว่าที่ร.ต.หญิงวิภาณันท์ สนใจ  
นางอุไร อิศรางกูร ณ อยุธยา  
นางสาวอรุณนี วรรณทวี  
นางสาวจินตนา เกตุพิบูลย์  
นางมานิดา พูลทรัพย์  
นางสาวเทียมแซ โคนาบาล

อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านขุนประเทศ  
ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านขุนประเทศ  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐาราม  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์  
ครูคศ.๑ โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดบางบอน (พิมพ์ จันแต่อุปลัมภ์)  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชาชนกุล)  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชาชนกุล)  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์  
ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์  
ครูชำนาญการ โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์







คู่มือดำเนินงานโครงการ  
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน  
(New Normal)

ISBN 978-616-92043-6-7



9 786169 204367 >

ราคา 259 บาท