



คู่มือการดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ

อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คู่มือดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”

- ผู้เรียบเรียง : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ผลิตและเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน
128/177 ชั้น 16 อาคารพญาไท พลาซ่า
เขตราชเทวี แขวงถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร
- สนับสนุนการพิมพ์ : บริษัท โนวา นอร์ดิสค์ ฟาร์มา (ประเทศไทย) จำกัด
98 อาคารสาทร สแควร์ ออฟฟิศ ทาวเวอร์ ห้องเลขที่ 2101-2105, 2112
ชั้น 21 ถนนสาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
- พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทริปเปิ้ล ดี เทรตติ้ง แอนด์ พรินติ้ง (สำนักงานใหญ่)
6 ซอยหัดดีเสวี แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10120

คู่มือดำเนินกิจกรรม
และสื่อรณรงค์โครงการ
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน



ISBN : 978-616-92043-6-7

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2563
จำนวน : 500 เล่ม

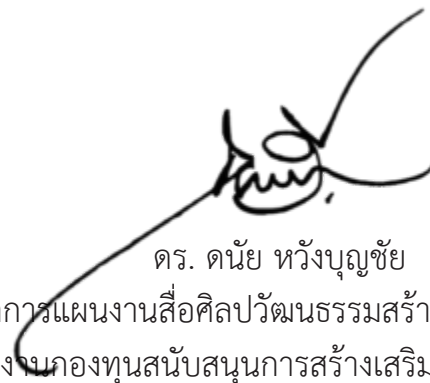
พิมพ์ครั้งที่สอง : ตุลาคม 2566
จำนวน : 100 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่สาม : กันยายน 2568
จำนวน : 100 เล่ม

คำนิยม

คู่มือดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” เล่มนี้เป็นความร่วมมือระหว่างแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) กับกรุงเทพมหานคร (กทม.) ภายใต้หลักสูตรการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) และหน่วยงานอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สถ.) กระทรวงมหาดไทย ได้จัดทำขึ้น ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมโภชนา การประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียน การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ การสร้างภาคีเครือข่าย นวัตกรรมการวัดกิจกรรมและสื่อรณรงค์เพื่อสุขภาพ การจัดการเรียนการสอน แบบ 5 On เป็นคู่มือที่ให้ความรู้ และแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการลดภาวะความเสี่ยงโรคอ้วนและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยตนเองตามหลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) ด้วยการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายให้ถูกวิธี และการพัฒนาอารมณ์ ทักษะคิด ตลอดจนสร้างสุขนิสัยทางด้านสุขภาพะองค์รวม นอกจากนี้ยังได้รับความรู้เรื่องโภชนาการและยังส่งเสริมการพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการให้สอดคล้องกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของเด็กและเยาวชน

คู่มือเล่มนี้มีประโยชน์สำหรับนักเรียนเป็นอย่างมาก ควรจะปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน มีสุขภาพที่ดีเมื่อมีอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกวินัยในการดำเนินชีวิตไปในตัวด้วยและสามารถนำหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคอ้วน และปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตต่อไป



ดร. ดนัย หวังบุญชัย
ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

คู่มือดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ด้านวิชาการและด้านสื่อนวัตกรรมเพื่อการรณรงค์ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานโครงการของโรงเรียนทั่วประเทศ สังกัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ และสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สธ.) กระทรวงมหาดไทย คู่มือดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการเล่มนี้ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโครงการ แนวทางการดำเนินโครงการ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ นวัตกรรมการจัดกิจกรรมและสื่อรณรงค์เพื่อสุขภาพะการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ การจัดการเรียนการสอนแบบ 5 On (Online, On Air, On Hand, On Site , On School Line) การสร้างภาคีเครือข่าย การประเมินตนเอง และตัวอย่างการเขียนโครงการ ตัวอย่างสื่อด้านอาหารโภชนาการ และตัวอย่างสื่อทางด้านสุขภาพ (สมุดสุขภาพ) ของโรงเรียนต้นแบบต่าง ๆ ภายใต้แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.)

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณแหล่งข้อมูลด้านวิชาการ ภาพถ่าย และสื่อต่าง ๆ ซึ่งคู่มือเล่มนี้ใช้ในทางวิชาการในการขับเคลื่อนงานโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” คณะผู้จัดทำ หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบโครงการในการดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการต่อไป

คณะทำงาน

ที่ปรึกษาพัฒนาโครงการด้านวิชาการด้านสื่อนวัตกรรมเพื่อการรณรงค์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยม	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
ความเป็นมา วัตถุประสงค์ เป้าหมายและจุดเน้น ความคาดหวัง ภารกิจสำคัญ	1
แนวทางการดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”	5
สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน	8
อาหาร	11
การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	21
การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน	27
ออกกำลังกาย	34
อารมณ์	37
การจัดกิจกรรมแบบชีวิตวิถีใหม่	40
รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบ “5 ON”	45
การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ	52
การสร้างภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน	54
สมุดสุขภาพ	57
แนวทางการประเมินตนเองของโรงเรียน	59
แนวทางการเขียนโครงการ	61
วัตถุประสงค์และการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย	75
แคมเปญ การวางแผนโครงงานแบบเป็นชุดคืออะไร	77
ก่อนจะหาธีมต้องเข้าใจคำว่า Insights ก่อน	83
ได้เวลาหาธีม (Theme)	87
รูปแบบกิจกรรมและการสร้างสรรค์สื่อ	98
การประยุกต์ “ธีม” ให้เข้ากับสื่อออนไลน์	101
สื่อออนไลน์ ที่น่าสนใจมีอะไรบ้าง?	104
ผลิตสื่อวิดีโอไม่เป็น ทำโปรแกรมไม่เป็น ก็สร้างสื่อการเรียนการสอนได้	126
ทำอย่างไรให้สื่อแต่ละแพลตฟอร์ม กลายเป็นแคมเปญที่ร้อยเรียงกันอย่างสมบูรณ์	128
CASE STUDY	130
Tips & Tricks ข้อคิดดีๆ มีมาแบ่งปัน	145
Cases Library	147
Check lists เส้น Finish อยู่แค่เอื้อม	158
ตัวอย่างผลงานและกิจกรรมโรงเรียนภาคีเครือข่าย	159
ส่วนสรุป	162

ความเป็นมา วัตถุประสงค์ เป้าหมาย จุดเน้น ความคาดหวัง การกิจสำคัญ พื้นที่ดำเนินการ โรงเรียนเป้าหมาย และบทบาทการดำเนินงาน

ความเป็นมาของโครงการ

โครงการการรู้เท่าทันสื่อเท่าทันสุขภาพ เพื่อโภชนาการสมวัยของเด็กและเยาวชน หรือโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย สำนักโภชนาการ สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่ายคนไทยไร้พุง องค์กรช่อนอ้วน เครือข่ายลดบริโภคเค็ม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และกรุงเทพมหานคร โดยมีเป้าหมายเพื่อรณรงค์สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในเด็กระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา ผ่านกลุ่มเป้าหมายครู ผู้ปกครอง จากโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ, กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สถ.) กระทรวงมหาดไทย โดยมุ่งหวังให้ครูผู้ปกครองในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา สามารถพัฒนานวัตกรรมสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยการออกแบบ ผลิต และจัดกิจกรรมสื่อสร้างสรรค์สังคมขึ้น เพื่อเป็นแนวทางเชิงรุกและเปิดใจไทย เปิดประเด็นให้เกิดสื่อนวัตกรรมกิจกรรม และสื่อสร้างสรรค์ไปยังกลุ่มเด็กและเยาวชนทั้งในและนอกสถานศึกษา ได้มีส่วนร่วมพัฒนาการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้นำชุมชน และผู้บริหารหลักสูตรเพื่อสุขภาวะได้ทำงานร่วมกันในเชิงบูรณาการอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเพิ่มทักษะความรู้ด้านนวัตกรรมการออกแบบผลิตภัณฑ์และกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมให้แก่ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ให้มีความสามารถในการออกแบบผลิตภัณฑ์สร้างสรรค์ เพื่อเป็นผลงานตนเอง และเป็นต้นแบบสื่อ-กิจกรรมที่ดี
2. เพื่อสร้างความตระหนักย้ำความสำคัญของต้นแบบสื่อ-กิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะประเด็นเนื้อหาด้านการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับเด็กสู่สังคม และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผลผลิตงานสื่อ-กิจกรรม สร้างสรรค์สังคมแก่ผู้สนใจ สื่อมวลชน และประชาชนทั่วไป
3. เพื่อเป็นการรณรงค์เชิงรุก เปิดประเด็นให้เกิดนวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์กิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมสมัยไปยังกลุ่มเป้าหมาย คือ พ่อแม่-ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ ที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต
4. เพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่-ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ ที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตในสังคมไทย เปลี่ยนแปลงทัศนคติจากเดิมที่มีความเชื่อและคิดอยู่เสมอว่า “เด็กอ้วนน่ารักและมีสุขภาพที่ดี” มาเป็นความเชื่อที่ถูกต้องว่า “เด็กอ้วนคือเด็กป่วย ไม่สบาย” มีความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NDCs) ในอนาคต

เป้าหมายการดำเนินงาน

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

จุดเน้นการดำเนินงาน

1. เกิดกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของ เด็ก และเยาวชน แกนนำนักสื่อสารสร้างสรรค์ ในการออกแบบกิจกรรมและสื่อ
2. เกิดสื่อนวัตกรรม และกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมกระบวนการ ภายใต้บริบทของพื้นที่ และสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม

ความคาดหวังโครงการ

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

การสร้างสรรค์สื่อการรณรงค์ การป้องกันภาวะอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

พื้นที่ดำเนินการ/โรงเรียนเป้าหมาย

โรงเรียนสังกัดสำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) - สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร (สนศ. กทม.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสังกัดกรมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

บทบาทการดำเนินงาน

1. ผู้บริหารสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้บริหาร สพฐ., สก., สช.,
 - 1) ร่วมเป็นคณะทำงาน และสนับสนุนโรงเรียน บุคลากรเข้ามาเป็นเครือข่าย
 - 2) ร่วมพัฒนาหลักสูตรการอบรม
 - 3) ร่วมพัฒนาศักยภาพบุคลากร และให้การสนับสนุนด้านวิชาการ
 - 4) ร่วมพัฒนาโรงเรียน และเป็นทีมวิทยากรให้กับโรงเรียน
 - 5) ร่วมทีมนิเทศ ติดตาม และประเมินผลโครงการแบบเสริมพลัง
2. แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 - 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

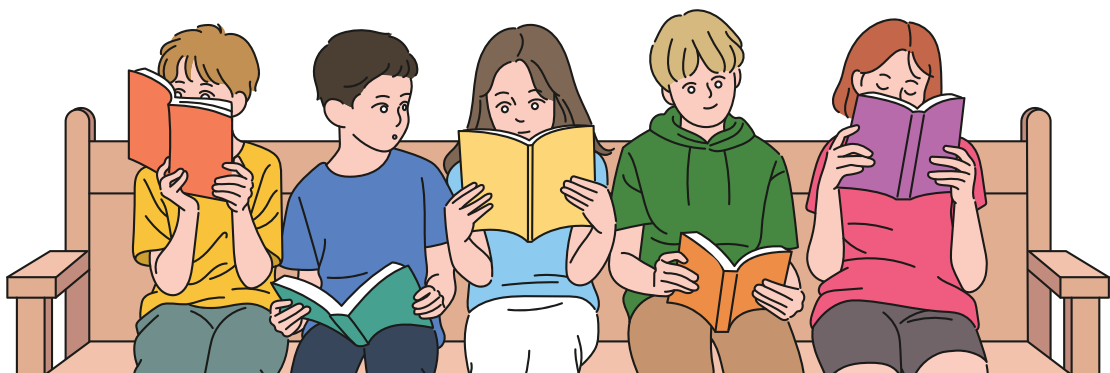
แนวทางการดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”

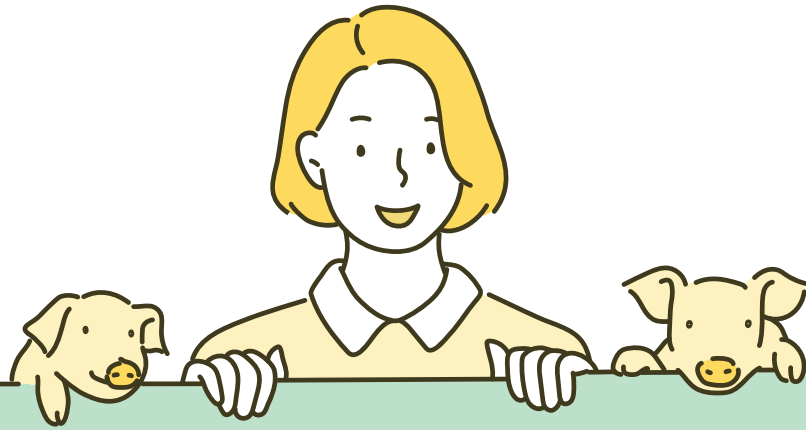
ขั้นตอนการดำเนินงานโครงการในภาพรวม

1. ขั้นตอนการดำเนินโครงการ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ดำเนินงานโครงการ ดังนี้

- ประชุมคณะทำงานเตรียมความพร้อมและจัดทำคู่มือดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”
- นำเสนอโครงการและคู่มือดำเนินงานโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ต่อผู้บริหาร
- คัดเลือกโรงเรียนต้นแบบหรือเข้าเกณฑ์ที่กำหนด
- จัดอบรมถ่ายทอดแนวทางการดำเนินกิจกรรมและการสื่อสารรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” แก่ผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้รับผิดชอบโครงการ
- โรงเรียนเขียนแผนงานโครงการเสนอต่อแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (แนวทางการเขียนโครงการศึกษาได้จากภาคผนวก) หลังจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพอนุมัติโครงการ
- โรงเรียนดำเนินการตามแผนงานโครงการของโรงเรียน
- แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ นิเทศ ติดตาม การดำเนินงานโครงการแบบเสริมพลัง
- โรงเรียนรายงานความก้าวหน้าและนำเสนอผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ
- แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพสรุปปิดโครงการและเผยแพร่ผลงานของโรงเรียนต่าง ๆ ดังแผนผังขั้นตอนการดำเนินงานในภาพรวมโครงการ





แผนผังขั้นตอนการดำเนินงานในภาพรวมโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินโครงการ

ผู้รับผิดชอบหลัก



2. ขั้นตอนการดำเนินโครงการในโรงเรียน

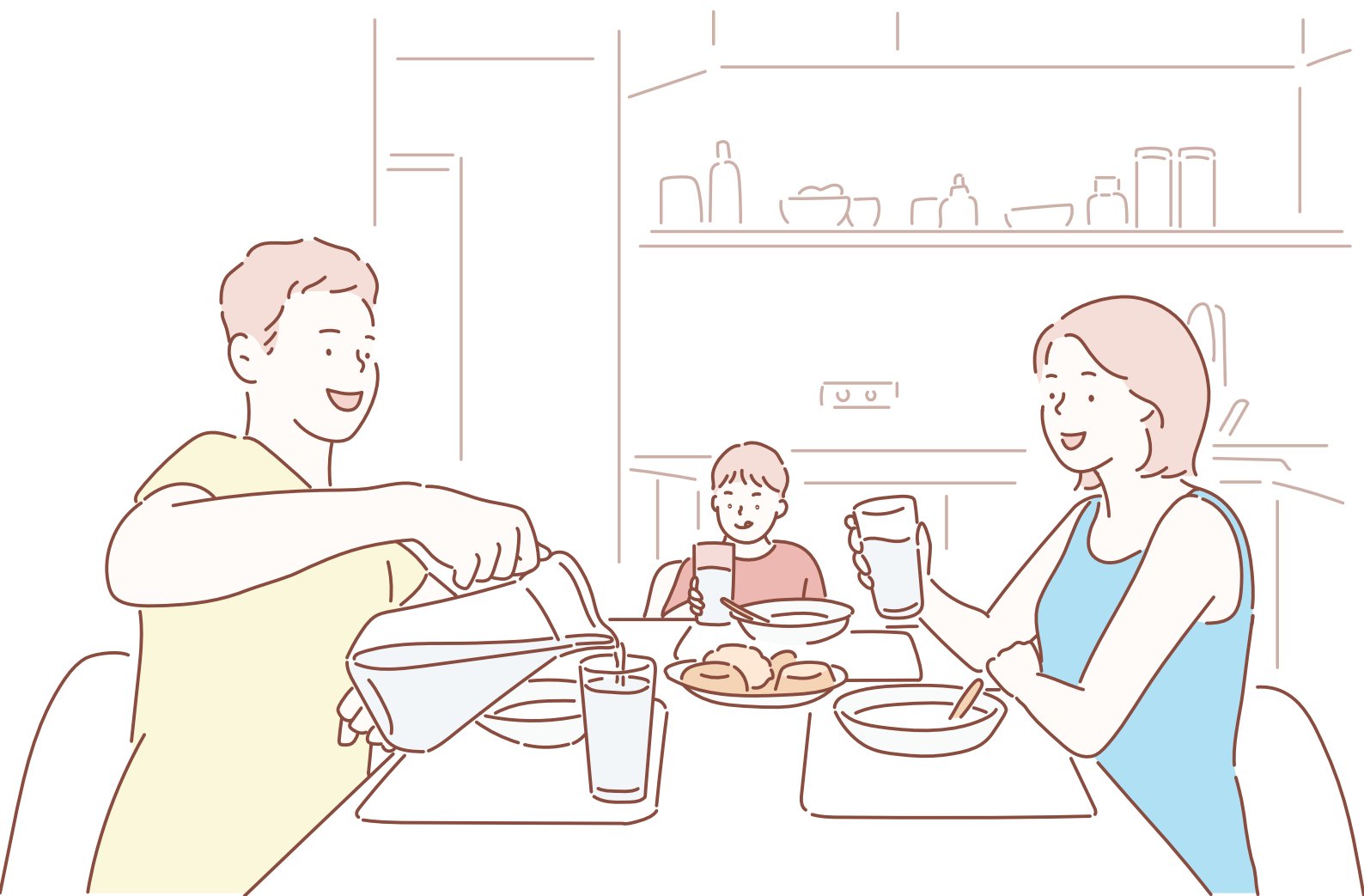
เมื่อแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ อนุมัติโครงการแล้ว ผู้บริหารและครูผู้รับผิดชอบโครงการ ดำเนินงานดังนี้

- โรงเรียนดำเนินการตามแผนงานโครงการของโรงเรียน (กิจกรรมตามแผนงานโครงการของโรงเรียน) เช่น ผู้บริหาร จัดประชุมครู บุคลากรภายในโรงเรียนชี้แจงการดำเนินโครงการ แต่งตั้ง คณะทำงานโครงการเป็นต้น
- โรงเรียนรายงานความก้าวหน้าและนำเสนอผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ
- โรงเรียนส่งรายงานฉบับสมบูรณ์และปิดโครงการ



สถานการณ์ภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยเรียน

สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับประเทศที่ทุกฝ่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน โรงเรียน และครอบครัวต้องดำเนินการควบคุม ป้องกัน และแก้ไขอย่างต่อเนื่อง





พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

ข้อมูลการบริโภคของเด็กไทยแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมและภาวะโภชนาการที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคนมที่ไม่เพียงพอ การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง รวมถึงการบริโภคขนมกรุบกรอบในปริมาณมาก ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก

พฤติกรรมทางเลือกอาหารของเด็กไทยส่วนใหญ่ยังคงเลือกซื้ออาหารตามความชอบมากกว่าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ บริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และเด็กไทยมีการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม และขนมขบเคี้ยวในปริมาณที่สูง

สาเหตุของภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน

ภาวะอ้วนเป็นผลลัพธ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งมีผลต่อการบริโภคและการเคลื่อนไหวร่างกาย ปัจจุบันมีการค้นพบยีนหลายกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะอ้วน ได้แก่ ภาวะโภชนาการเกินของพ่อแม่ การเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของทารกหลังคลอด การไม่ได้กินนมแม่และกินนมผงตั้งแต่หลังคลอด การศึกษาของพ่อแม่เศรษฐกิจฐานะของครอบครัว วิธีการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น บริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มรสหวานในปริมาณมาก การอยู่อาศัยใกล้ร้านสะดวกซื้อ การมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น และการขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย

ผลเสียของภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม จะมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว คุณภาพชีวิตด้อยลง และสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของชาติในอนาคต ผลเสียของภาวะอ้วนมีดังนี้



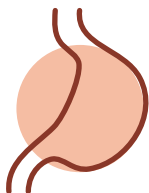
● ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ภาวะอ้วนทำให้ความดันเลือดสูง และความดันเลือดสูงมีความสัมพันธ์กับมวลไขมัน อาจพบการทำงานผิดปกติของหลอดเลือด หลอดเลือดแดงมีผนังหนาและอุดตันกล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติ และเกิดโรคหัวใจขาดเลือด



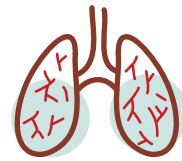
● ระบบต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม

อาจพบระดับอินซูลินในเลือดสูง เกิดภาวะต่อต้านอินซูลิน โดยพบมากขึ้นตามความรุนแรงของภาวะอ้วน และนำไปสู่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น



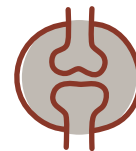
● ระบบทางเดินอาหารและโรคตับ

อาจพบปัญหากรดไหลย้อน โรคนิ่วในถุงน้ำดี ภาวะไขมันสะสมที่ตับ และเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง มะเร็งตับ



● ระบบทางเดินหายใจ

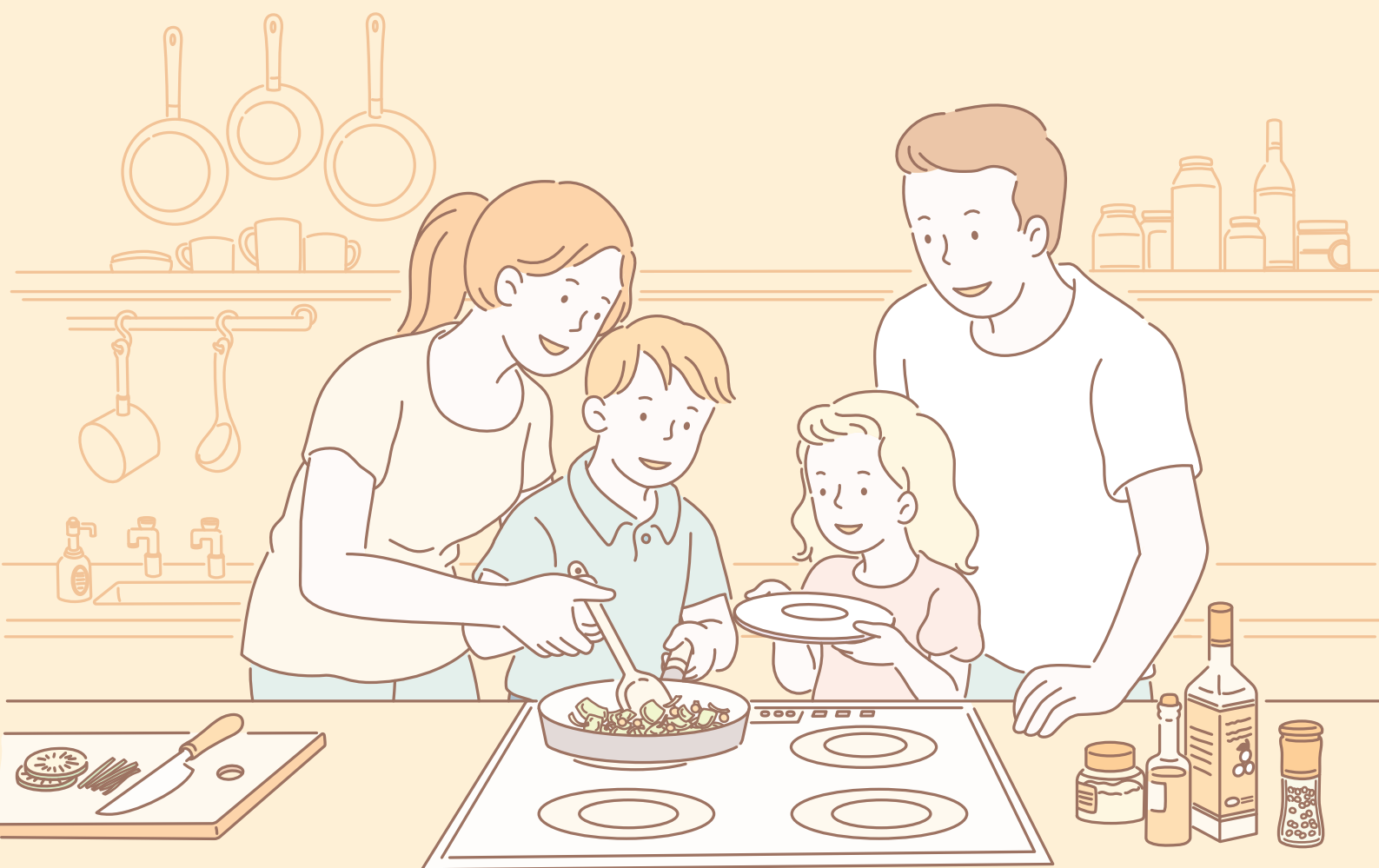
เด็กที่มีภาวะอ้วนมีไขมันสะสมในร่างกายสูง อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบทางเดินหายใจ อาจส่งผลให้ปอดมีสมรรถภาพลดลง การหยุดหายใจขณะหลับจากภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น โดยมักมีอาการนอนกรนเสียงดัง และมีการหยุดหายใจ ผวาตื่น ฝันร้าย หรือปัสสาวะรดที่นอนเวลากลางคืน ปวดศีรษะและง่วงนอนเวลากลางวัน รวมทั้งผลการเรียนตกต่ำ



● ระบบกระดูกและในข้อ

ได้รับผลกระทบเนื่องจากน้ำหนักตัวกดลงบนกระดูกข้อเข่าและข้อเท้า





จ อาหาร

การดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ใช้หลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) เป็นแนวทางในการดำเนินงานโครงการ ซึ่งความรู้หรือทักษะที่เด็กควรได้รับในการดำเนินโครงการในเรื่อง อ อาหาร ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค ใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยเรียนการอ่านฉลากโภชนาการและกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อการอ่านฉลากโภชนาการตามสัญญาณไฟจราจร (เขียว เหลือง แดง) 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 และต้มมันมจี๊ด วันละ 2 แก้ว

หมู่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน 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 ลางสาด 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.	%
โคเลสเตอรอล 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.
โคเลสเตอรอล	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.	%

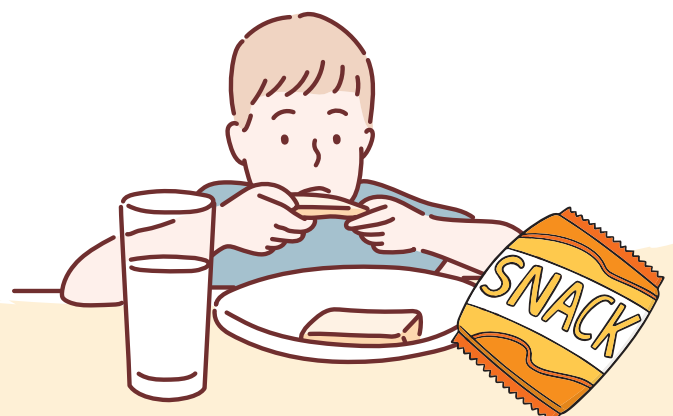
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

2) ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการจากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้น มีปริมาณน้อยมาก จนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ

1) ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญควรทราบ 15 รายการ สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้



2. วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

1) การอ่านฉลากโภชนาการทั่วไป

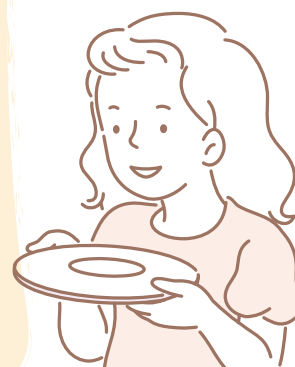
วิธีการอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์มีวิธีอ่าน ดังนี้



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



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)
หมายถึง น้ำผลไม้ขวดนี้กินได้ครั้งละ 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) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (ถุง ซอง กล่อง) โดยจะแสดงฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและอ่านง่าย โดยมีการบังคับการแสดงผลฉลากโภชนาการแบบจีดีเอในกลุ่มอาหาร 5 กลุ่ม คือ กลุ่มอาหารขนมขบเคี้ยว กลุ่มซ็อกโกแลต 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 น้ำตาลที่ได้รับเกินกว่าที่ควรจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมทำให้เป็นโรคอ้วน และส่งผลให้เกิดโรคอื่น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคเมะเร็ง
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



4) กิจกรรมรู้เท่าทันสื่อการอ่านฉลากโภชนาการตามสัญญาณไฟจราจร (เขียว เหลือง แดง)

การประยุกต์กิจกรรมรู้เท่าทันสื่อผ่านการอ่านฉลากโภชนาการในโครงการมีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการ คิด วิเคราะห์ และตัดสินใจในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนั้นๆ อย่างไร ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมโดยใช้เกม ฐานการเรียนรู้ เป็นต้น โดยมีหลักการคิดง่าย ๆ ให้นำ ปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม มาบวกรวมกันแล้วแปลผลตามเกณฑ์

น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
*19 %	*28 %	*7 %

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้

น้ำตาล	10	กรัม	เท่ากับ	10	คะแนน
ไขมัน	18	กรัม	เท่ากับ	18	คะแนน
โซเดียม	170	มิลลิกรัม	เท่ากับ	170	คะแนน

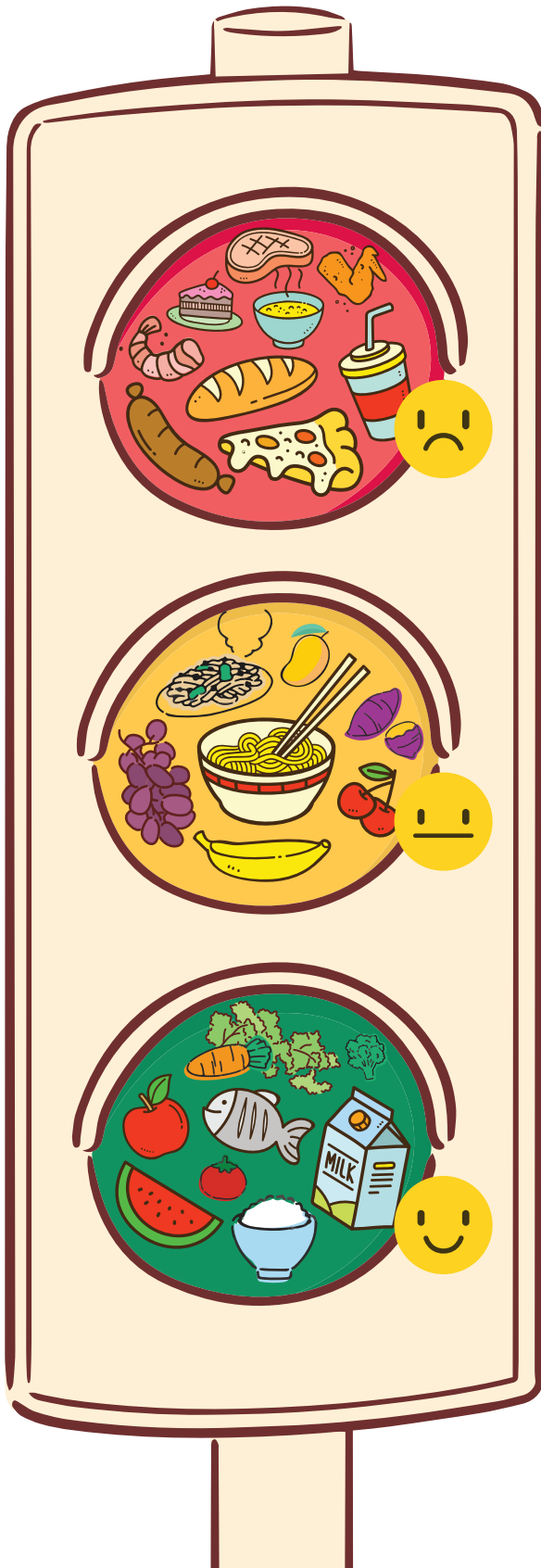
ผลรวมเท่ากับ 198 คะแนน

การแปลผล

คะแนน	การจำแนกสี	วิธีการรับประทาน
200 คะแนนขึ้นไป	สีแดง	แบ่งรับประทาน 3 ครั้งขึ้นไป
100-200 คะแนน	สีเหลือง	แบ่งรับประทาน 2 ครั้ง
ต่ำกว่า 100 คะแนน	สีเขียว	รับประทานได้หมดใน 1 ครั้ง

อาหารโซนสี

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



กลุ่มอาหารสีแดง

กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน

ไขมัน และ น้ำตาลระดับสูง

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

❌ ต้องหยุด บริโภคในปริมาณน้อยไม่บ่อยครั้ง

กลุ่มอาหารสีเหลือง

กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน

ไขมัน และ น้ำตาลระดับปานกลาง

- อาหารที่ปิ้งด้วยกะทิไม่เข้มข้น
- อาหารผัดที่ไม่มันจัด ผัดผัก กว๊านเตี้ยววดหน้า พะโล้ กะเพราหมู มัน-เผือกต้ม ถั่วต้ม
- เฉาก๊วย ละครุด ฝรั่งแดง ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก กล้วยหอม กล้วยไข่ มะขามหวาน เชอร์รี่
- น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพรที่มีน้ำตาลไม่เกิน 5 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร

— ต้องชะลอ ระวังระดับน้ำตาล สามารถบริโภคได้เป็นบางครั้ง และจำกัดปริมาณในการบริโภค

กลุ่มอาหารสีเขียว

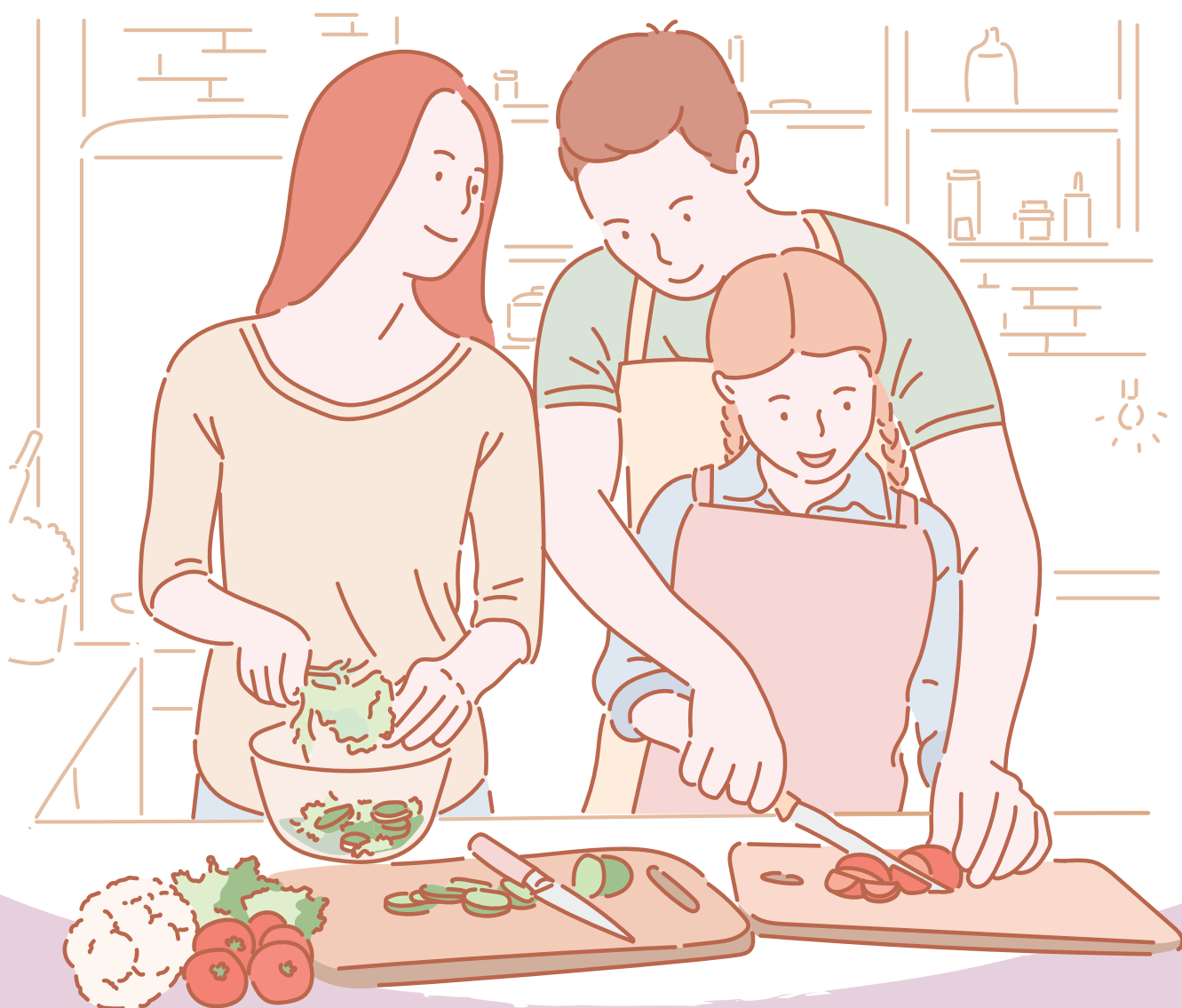
กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน

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 ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

การส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยเรียน



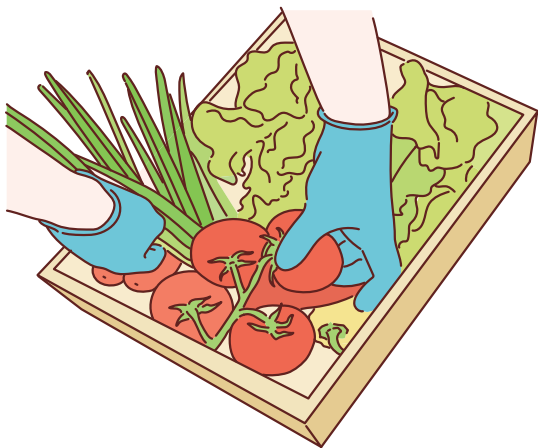
1. สอนให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงผ่านกิจกรรมการเรียนรู้

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



2. สร้างความคุ้นเคยเมนูผักให้กับเด็กที่โรงเรียน

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



3. สร้างความคุ้นเคยเมนูผักให้กับเด็กที่บ้าน

ผู้ปกครองควรฝึกฝนให้เด็กกินผักแบบค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเด็กปฏิเสธผักไม่ได้หมายความว่าเด็กจะปฏิเสธตลอดไป หลีกเลี่ยงการบังคับเพราะจะทำให้เด็กรู้สึกเครียดแล้วยังทำให้เกิดอาการต่อต้านหรือจำฝังใจจนนำไปสู่ปัญหาการไม่กินผักในระยะยาว กิจกรรมที่ผู้ปกครองสามารถทำได้ เช่น พาเด็กไปซื้อของที่ตลาดด้วยโดยให้เด็กเลือกผักและผลไม้ที่ต้องการบริโภค 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

การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดหวาน 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 สังเกตจากฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA หรือสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม

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



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง



1. ควรลดปริมาณอาหารที่ทำจากไขมัน เนยขาว เนยเทียม เช่น ขนมอบกรอบ เบเกอรี่
2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอดและเนื้อสัตว์ที่ติดมันหรือหนังสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู ไส้กรอกทอด มันฝรั่งทอด เป็นต้น



3. ปรับเมนูอาหารจากทอด เป็น ต้ม นึ่ง ตุ่น ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณพลังงาน ปริมาณไขมัน
4. การจัดขนมหวานหรือขนมที่ใส่กะทิ ควรเป็นขนมไทยที่ลดหวาน มัน เค็ม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง



1. ใช้อาหารสด เช่น ผักสด เนื้อปลาสด แทนการใช้อาหารแปรรูป รวมทั้งใช้เครื่องปรุงรสในปริมาณน้อยที่สุด
2. บริโภคผลไม้รสไม่หวานแทนขนมขบเคี้ยว



3. ลด หลีกเลี่ยงการใช้ผงปรุงรส ผงชูรส หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงรสเพิ่มหรือไม่จัดเครื่องปรุงรส
4. เลือกซื้ออาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบน้อยที่สุด สังเกตจากฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA หรือสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

การให้คำแนะนำ/ปรึกษาการบริโภคอาหารสำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง

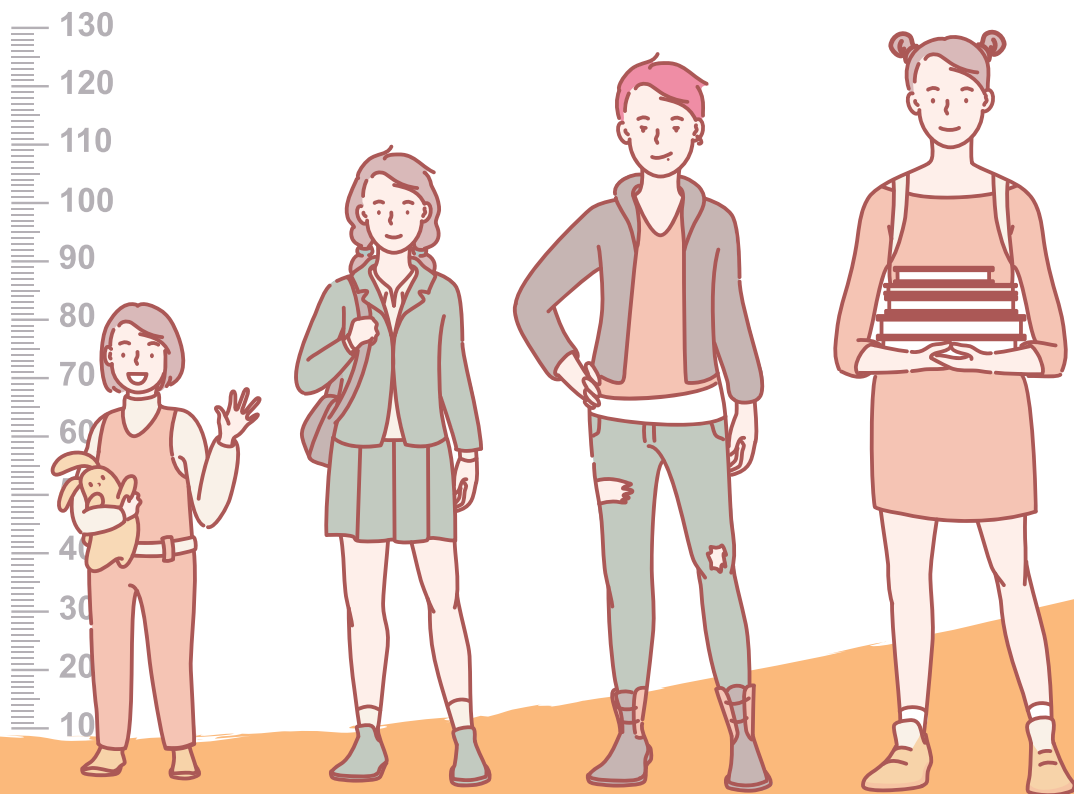
เด็กอ้วน คือ เด็กที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะอ้วน/เริ่มอ้วน

กลุ่มเสี่ยง คือ เด็กที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะท้วม ต้องให้คำแนะนำการบริโภคอาหารแก่พ่อแม่/ผู้ปกครองในส่วนของแนวทางการให้คำแนะนำปรึกษาการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กดังนี้

1. อย่าให้เด็กทอดอาหารมือหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโต การลดอาหารมากเกินไปจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้าลง
2. ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานหากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น กลุ่มไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมที่ใส่มาก 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 นมรสจืด เป็น นมพร่องมันเนย เพื่อลดพลังงานและปริมาณไขมันที่ได้รับ ไม่แนะนำให้ดื่มนม 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 เดือน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูง ทำให้สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตให้อยู่ในระดับดีหรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโภชนาการด้านขาดและเกิน หรือหากมีปัญหาโภชนาการแล้วจะได้จัดการแก้ไขได้ทัน่วงที

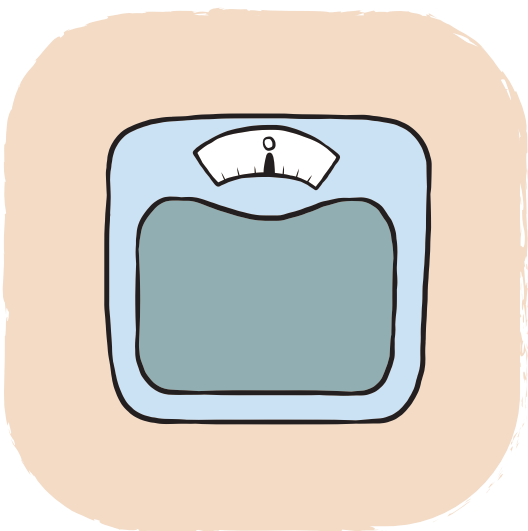
วิธีการประเมินการเจริญเติบโตเด็ก

1. การชั่งน้ำหนัก

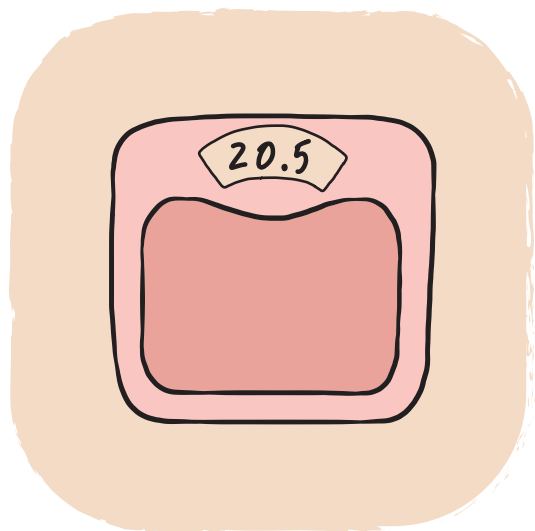
1.1 การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

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) ซึ่งพบในเครื่องชั่งน้ำหนักแบบยูนิตเข็ม



เครื่องชั่งแบบยูนิตเข็ม แบบนี้มีความละเอียด 0.5 กิโลกรัม
ซึ่งใช้ได้กับเด็กวัยเรียน

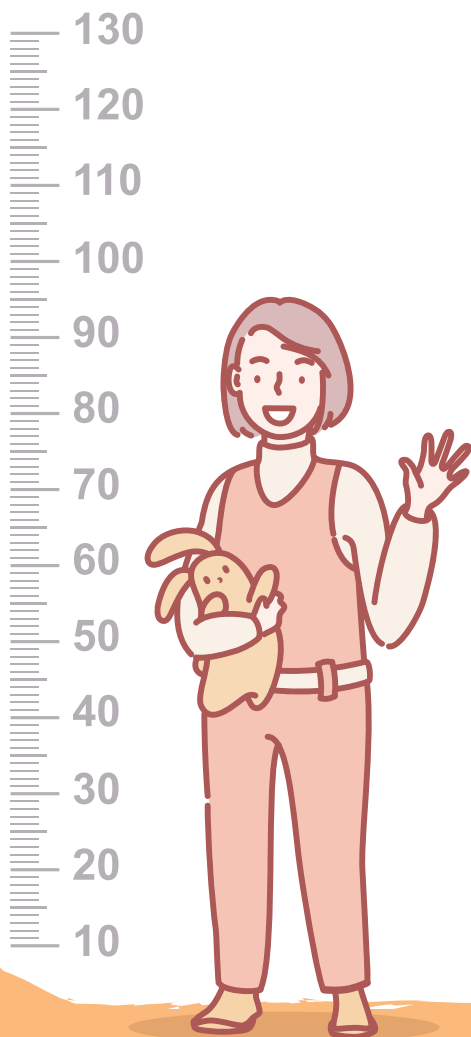


เครื่องชั่งแบบยูนิตตัวเลข มีความละเอียดของน้ำหนักหลาย
แบบ แต่ควรเลือกที่มีความละเอียด 100 กรัมหรือ 0.1 กิโลกรัม

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 เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักหรือภาวะการเจริญเติบโตเป็นรายบุคคล
3. ควรถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นโดยเฉพาะเสื้อผ้าหนา ๆ รวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า และนาฬิกาข้อมือ/สิ่งของออกจากตัวเด็ก
4. ในกรณีที่ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยืนชนิดเข็ม
 - 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

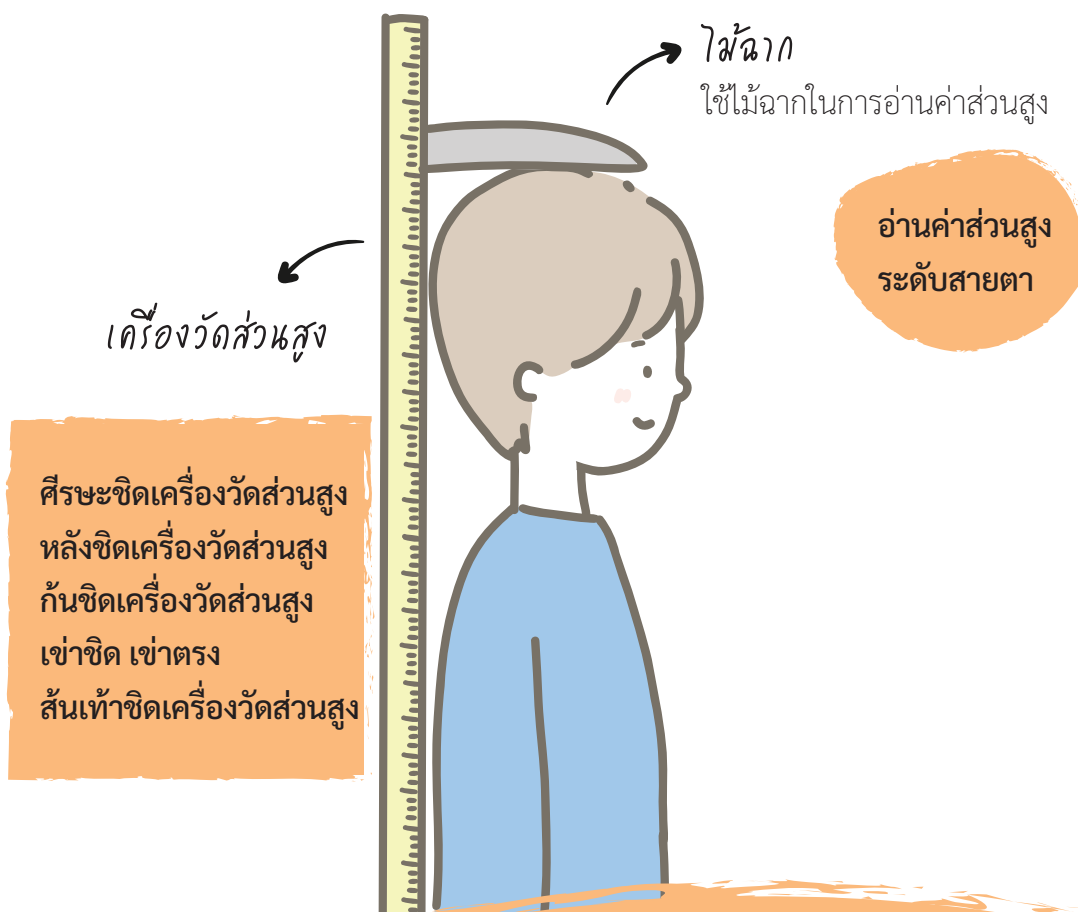
2.1 การเตรียมเครื่องวัดส่วนสูง

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 ไม่ขรุขระ และมีไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง

2.2 วิธีการวัดส่วนสูง

เด็กผู้หญิง ถ้ามีก๊ีบ ที่คาดผม หรือมัดผม ควรนำออกก่อน

1. ถอดรองเท้า ถุงเท้า
2. ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด ยืดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ ไม่เกร็ง
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



ทำมาตรฐานในการวัดส่วนสูง

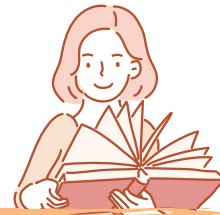
3. การแปลผล

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

การคิดอายุของเด็ก

อายุของเด็ก สามารถคำนวณจากวันเดือนปีเกิดและวันเดือนปีที่ซั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง นำมาลบกันโดยตั้งปีเดือนวันที่ซั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงก่อนลบด้วยปีเดือนวันเกิดของเด็ก การหักลบจะคำนวณในส่วนก่อน 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 ที่ซั่งน้ำหนัก-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 มีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกันเป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
2. **ค่อนข้างสูง** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกันเป็นส่วนสูงที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน
3. **สูงตามเกณฑ์** หมายถึง ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ แสดงว่า มีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ เป็นส่วนสูงที่ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน
4. **ค่อนข้างเตี้ย** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อย และอยู่ในภาวะเตี้ยได้
5. **เตี้ย** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารเรื้อรัง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง

3.1.2 การใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

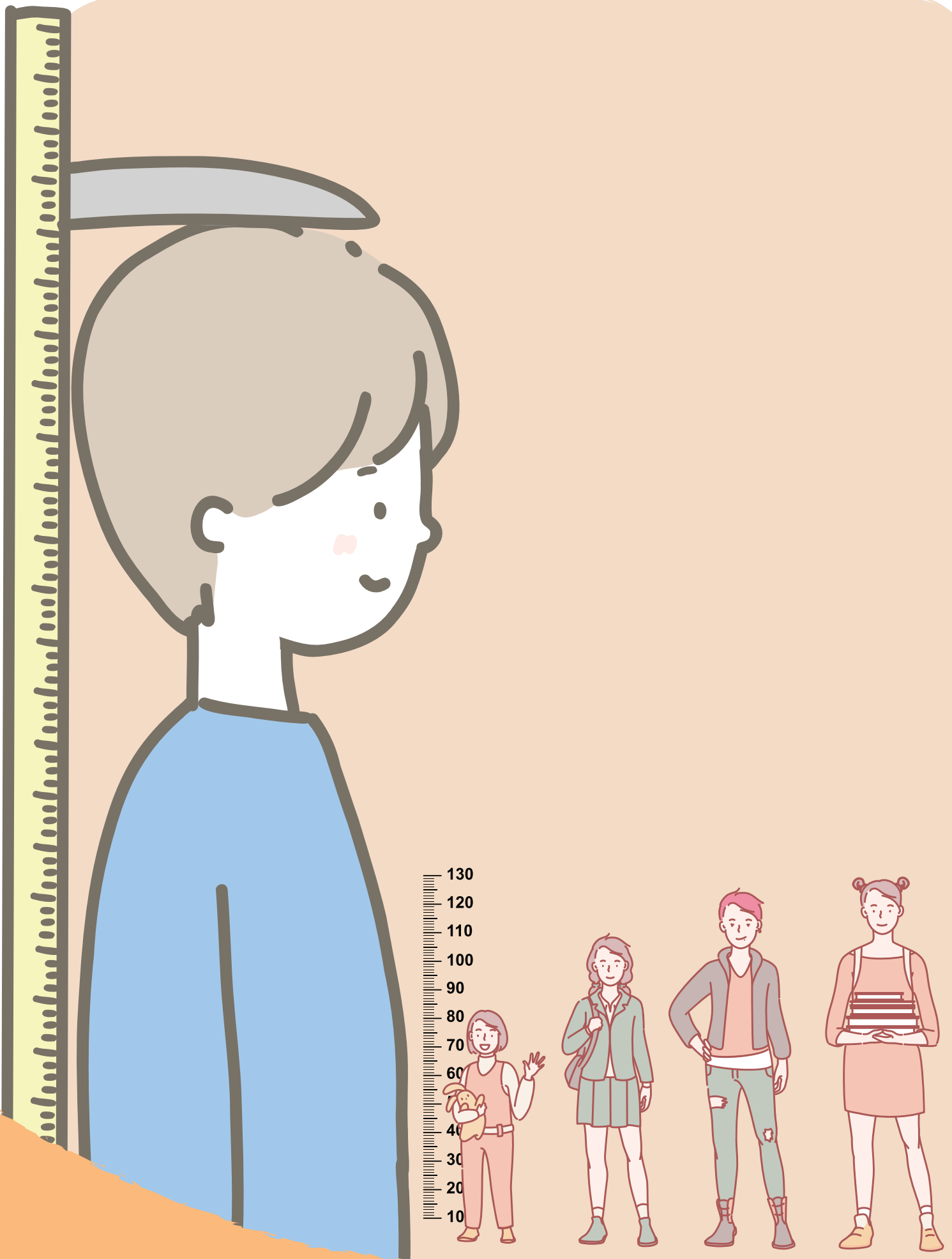
เป็นการนำน้ำหนักเทียบกับมาตรฐานที่ส่วนสูงเดียวกัน ใช้ดูลักษณะการเจริญเติบโตว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

การอ่านระดับภาวะการเจริญเติบโต

ภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก ให้ดูที่ส่วนสูงในแนวนอนให้ตรงกับส่วนสูงของเด็ก แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งตัดกับน้ำหนักของเด็กที่จุดใด ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดนั้น และดูว่าอยู่ในแถบสีใด อ่านข้อความที่อยู่บนแถบลี้นั้น 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





จ ออกกำลังกาย



การออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน

วัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรง สมบูรณ์ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียนถูกกำหนดอยู่ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา ปิงปอง กิจกรรมทางกายการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียน สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติเช่น การเล่นเกม ฐานการเรียนรู้ในโรงเรียน เป็นต้น

หลักของการออกกำลังกายในวัยเด็กเรียน

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



ข้อแนะนำในการออกกำลังกายในวัยเด็กเรียน

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



ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

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



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย



1. เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก



2. ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบประสาทการสั่งการที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้การทรงตัวในการทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



3. ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น มีการเจริญเติบโตเร็วขึ้น มีการเจริญเติบโตเร็วมีความสามารถในการบีบตัวให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจแต่ละครั้งมากขึ้น



4. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว



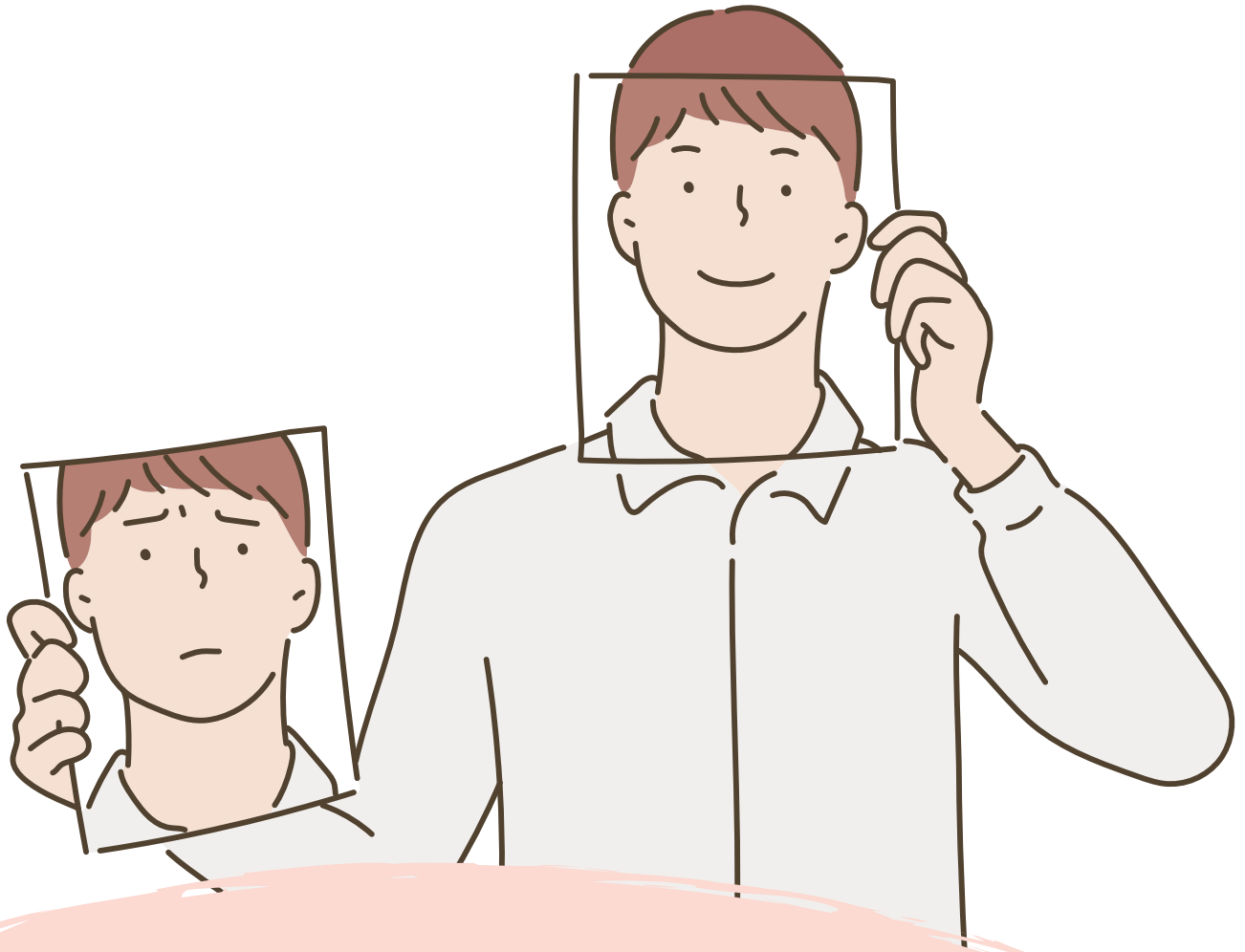
5. ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายใจให้แข็งแรง



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. ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบในการทำงานและการทำงานกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น



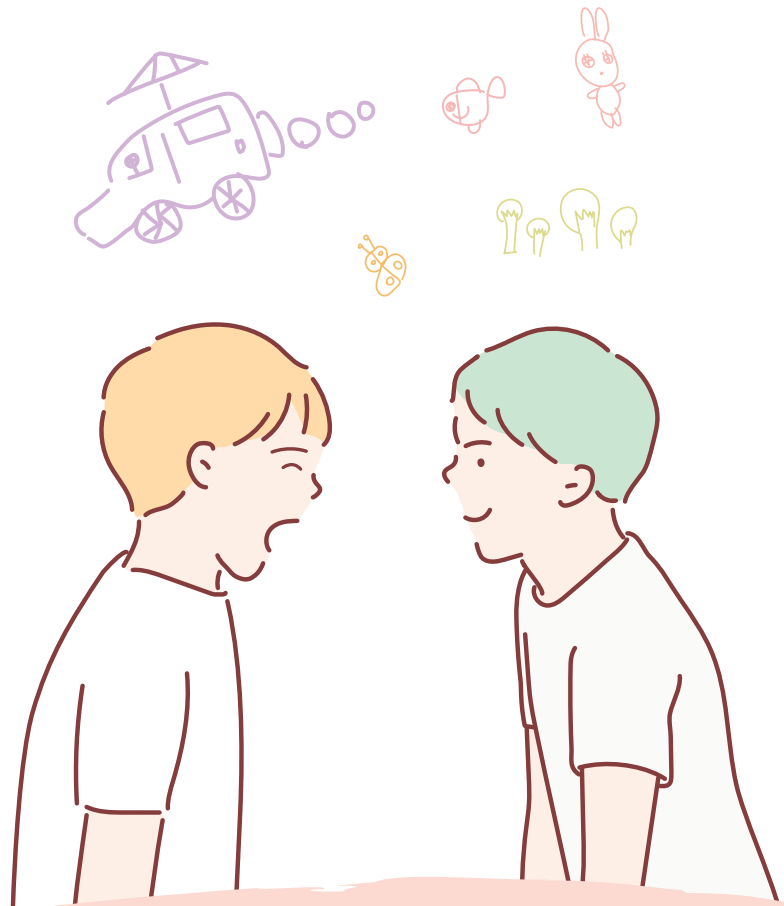
2. การเสริมสร้างความมีวินัยและความรับผิดชอบ

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



การเสริมสร้างทักษะทางสังคม

1. ฝึกให้เด็กเข้าใจตนเอง รู้จักรับฟังความคิดเห็น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อดทน อดกลั้น และ รู้จักการรอคอย
2. ส่งเสริมให้เด็กใช้คำพูดในการสื่อสารให้ถูก กับกาลเทศะ และบุคคลให้ได้กว้างตัวให้เหมาะสม 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)

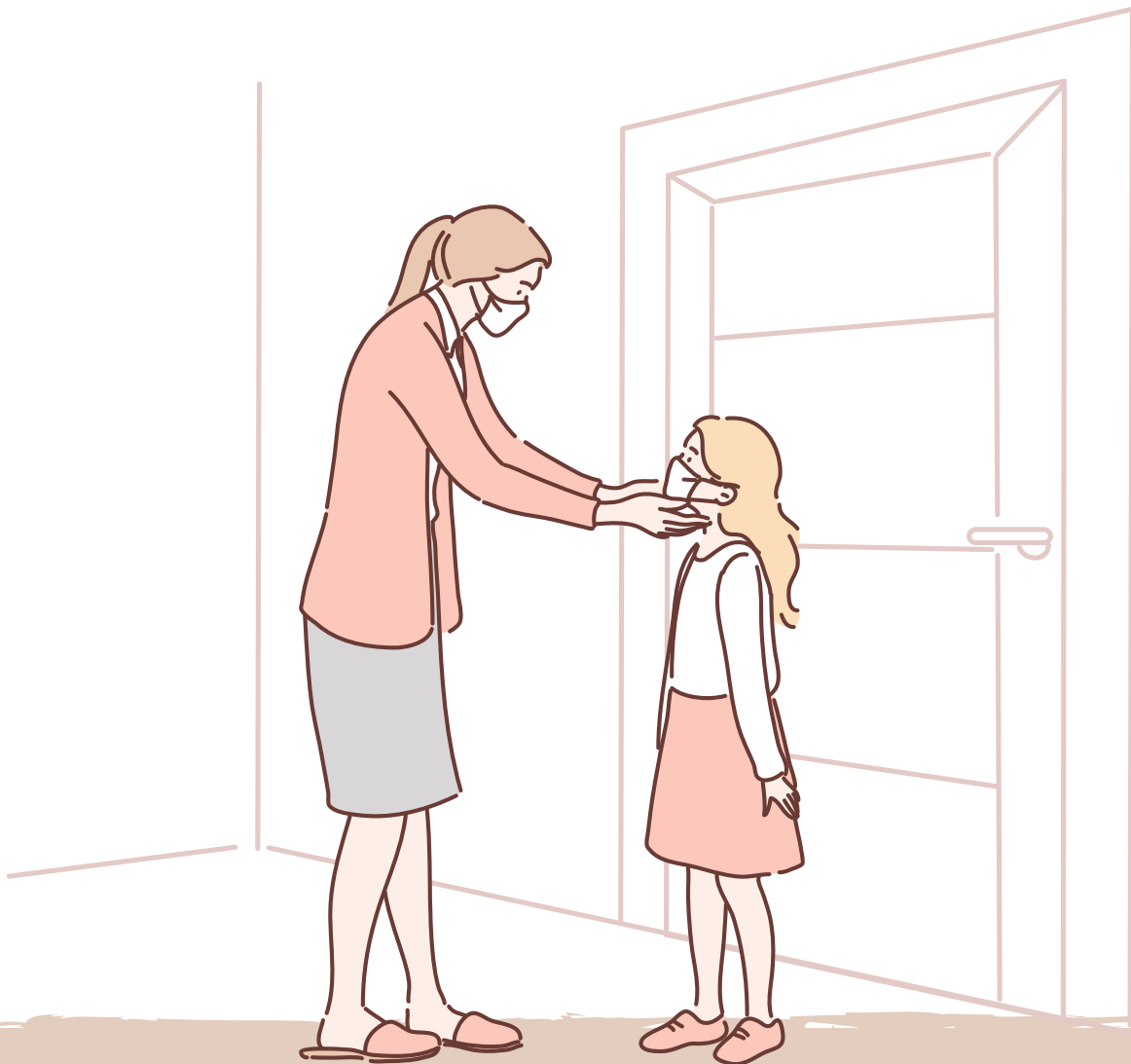


วิธีการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ที่ครูสามารถนำไปปรับประยุกต์ ใช้ในการดำเนินโครงการ ขอยกตัวอย่างประกอบ ดังนี้

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนผ่านการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ เช่น เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหารทำในรูปแบบเกมจับคู่ การเรียนรู้จากของจริง เช่น การอ่านฉลากโภชนาการทำในรูปแบบการเรียนรู้ จากของจริง 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 (ในกรณีเกิดโรคระบาดอุบัติใหม่ อุตุนิชำ)



โรงเรียนเป็นสถานที่ซึ่งมีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานจำนวนมาก อยู่ร่วมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้นควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลด การแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ผู้บริหาร ครู และผู้ปฏิบัติงานใน สถานศึกษา ผู้ปกครอง และนักเรียนร่วมกันดำเนินการเพื่อป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงในการสัมผัสโรค

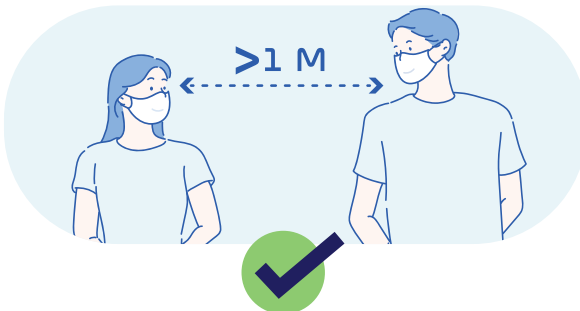
ตัวอย่างการประยุกต์มาตรการควบคุมหลักในการดำเนินงานเพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรคในโรงเรียน



คัดกรองวัดไข้



สวมหน้ากากอนามัย



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



ล้างมือ



ทำความสะอาด



ลดการแออัด

1. การจัดกิจกรรมในห้องเรียน

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

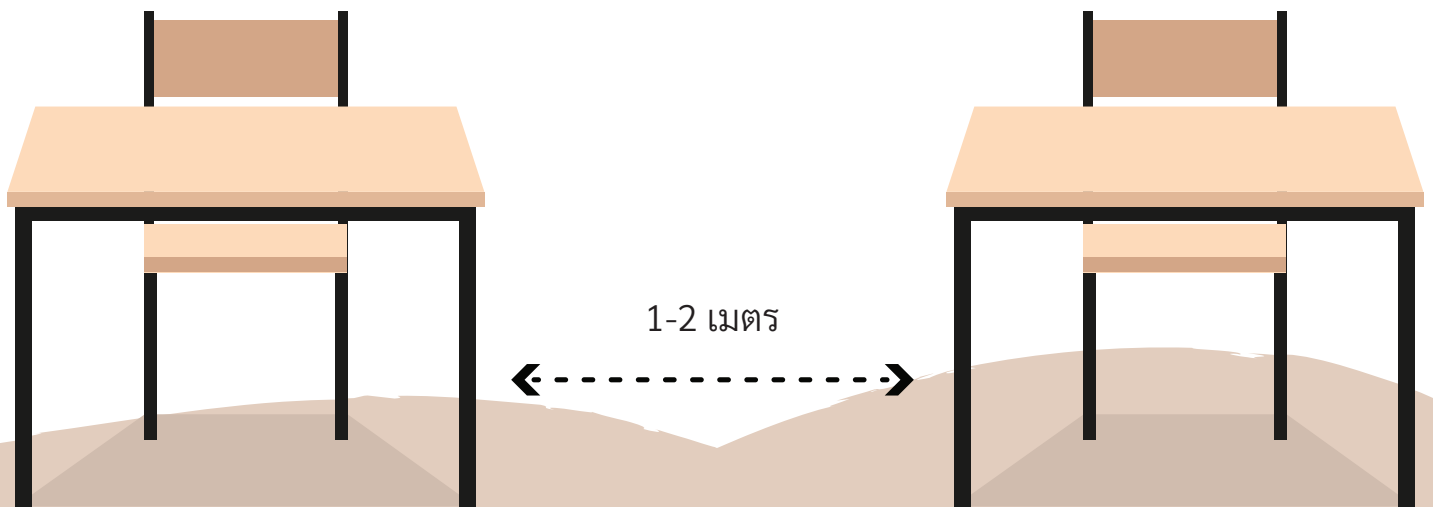
2. การจัดประชุมครูหรือผู้ปกครอง/กิจกรรมการจัดนิทรรศการ

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 ควรลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่ต่าง 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 ควบคุมความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่ต่าง ๆ ของการจัดนิทรรศการจัดสถานที่และห้องประชุมให้กว้างขวางเพียงพอไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหรือยืนอยู่ร่วมกันอย่างเบียดเสียด



การจัดการศึกษาแบบ “5 ON”

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) ทั้งภาครัฐและภาคประชาชนต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ สำหรับโรงเรียน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวด้วยการออกแบบ การเรียนการสอนแบบออนไลน์ให้สอดคล้องกับ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19

รูปแบบการจัดการศึกษาของโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร จัดการเรียนการสอน แบบ “5 ON” ได้แก่ Online, On-Air, On-Hand, On-Site, On School Line ดังนี้

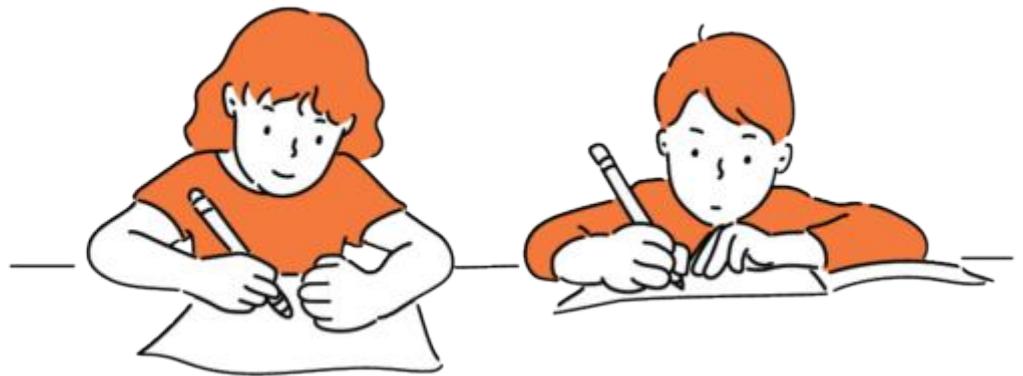
On-Hand

On-Air

On School Line

On-Site

Online



1. Online

คือ การเรียนรู้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต



ที่มาของภาพ: โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์

2. On-Air

คือ การเรียนรู้ผ่านดิจิทัล



ที่มาของภาพ: บริษัทฐานเศรษฐกิจ มัลติมีเดีย จำกัด 1854

3. On-Hand

คือ การจัดส่งเอกสารประกอบการเรียนให้ถึงมือนักเรียนที่บ้าน



ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดประชาระบือธรรม



4. On-site

คือ การจัดการเรียนรู้กลุ่มย่อยสำหรับนักเรียนที่ไม่มีอุปกรณ์



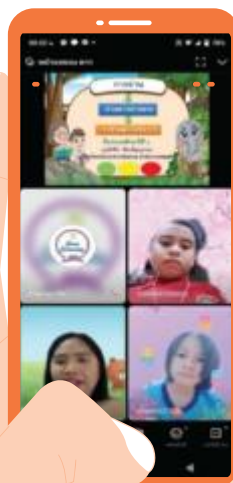
ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดประหาระปือธรรม



ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดปากบ่อ

5. On School Line

เปิด Group Line ห้องเรียนเพื่อให้ครูที่ปรึกษาและเพื่อนนักเรียนได้สื่อสารกันเสมือนห้องเรียนจริง



ที่มาของภาพ: โรงเรียนวัดประหาระปือธรรม

หลักการ 5 ON

1. เตรียมความพร้อมอย่างรอบคอบและรอบด้าน

กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน วางแผน แบ่งงาน เตรียมความพร้อมด้านอุปกรณ์ พัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีของครู จัดทำตารางสอน และกำหนดเวลาเรียนออนไลน์ที่เหมาะสมจัดทำคู่มือและประชาสัมพันธ์ทุกช่องทาง



2. ติดตาม ประเมินผล และนิเทศการสอนอย่างใกล้ชิด

- ครูประเมินผลการสอนทุกชั่วโมง
- ผู้บริหารนิเทศการสอนออนไลน์
- นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สอน



รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ แบ่งการจัดการเรียนการสอนเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปฐมวัย ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

1. ปฐมวัย

เน้นจัดทำ VDO Clip สั้น ๆ สอนทำกิจกรรมทาง On School Line โดยมีวิธีการดังนี้

1. จัดทำไลน์กลุ่มที่มีสมาชิกเป็นครู พี่เลี้ยง ผู้ปกครอง ในระดับห้องเรียน และสายชั้นตามแนว On School Line เพื่อใช้ในการสื่อสาร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การนิเทศ ติดตามและประเมินผล
2. ทีมงานครูร่วมมือร่วมพลังออกแบบกิจกรรม จัดทำสื่อ คู่มือ ชุดกิจกรรม มุ่งเน้นให้เด็กทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ 4 ด้าน โดยจัดทำเป็น Clip VDO แนะนำการทำกิจกรรม ตลอดจนสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น เพลง นิทาน ใบบาน
3. จัดส่งชุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้ปกครองนำไปใช้กับนักเรียน โดยให้ผู้ปกครองเป็นหลักในการช่วยเหลือดูแล ชี้แนะนักเรียนในการทำกิจกรรม พร้อมทั้งถ่ายคลิปหรือภาพผลงานของนักเรียนส่งในอัลบั้มไลน์
4. ครูตรวจ ติดตาม ประเมินผลงานของนักเรียนทาง Group Line และเสริมแรงด้วยการให้ดาวหรือกอดโลก
5. ผู้บริหารสถานศึกษานิเทศติดตามการสอนออนไลน์ในช่วงการสอนออนไลน์ ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่างๆ เมื่อครูผู้สอนรายงานการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ตามระยะเวลาที่กำหนด



ที่มาของภาพ: มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

2. ประถมศึกษา

เน้นการสอนไม่ยุ่งยากแต่สนุก ครบถ้วนตามหลักสูตร

1. จัดทำไลน์กลุ่มที่มีสมาชิกเป็นครู ผู้ปกครอง นักเรียน ในระดับห้องเรียนและสายชั้นตามแนว On School Line เพื่อใช้ในการสื่อสาร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การนิเทศ ติดตามและประเมินผล
2. ทีมงานครูร่วมมือร่วมจัดทำสื่อออกแบบให้เหมาะสมกับการสอนออนไลน์โดยเน้นวิชาหลัก ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์
3. กำหนดระยะเวลาในการสอนออนไลน์ต่อวันให้เหมาะสม รูปแบบการเรียนการสอน ช่องทางการสอน ให้นักเรียนหรือครูเลือกตามความเหมาะสมตามบริบทของโรงเรียน เช่น การสอนสดทาง Zoom สลับกับ Clip VDO หรือสื่ออื่น ๆ ที่สามารถดูย้อนหลังได้
4. จัดส่งเอกสารให้ผู้ปกครองนำไปใช้กับนักเรียนหรือจัดส่งเอกสาร E-book ไว้ประกอบการเรียนการสอนใน Group Line
5. ครูตรวจ ติดตาม ประเมินผลงานของนักเรียนทาง Group Line หรือ Google Form หรือการสนทนาออนไลน์
6. ผู้บริหารสถานศึกษานิเทศติดตามการสอนออนไลน์ ในช่วงการสอนออนไลน์ ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เมื่อครูผู้สอนรายงานการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ตามระยะเวลาที่กำหนด



ที่มาของภาพ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

3. ภาระงานศึกษา

ยกระดับการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยี การสอนสดผ่านโปรแกรมต่าง ๆ มุ่งสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน เช่น Google Meet

1. จัดทำไลน์กลุ่มที่มีสมาชิกเป็นครู ผู้ปกครอง นักเรียน ในระดับห้องเรียนและสายชั้นตามแนว On School Line เพื่อใช้ในการสื่อสาร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การนิเทศ ติดตามและประเมินผล
2. ทีมงานครูร่วมมือร่วมจัดทำสื่อออกแบบให้เหมาะสมกับการสอนออนไลน์ที่น่าสนใจ โดยเน้นวิชาหลัก ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์
3. จัดทำคลิปการสอนในช่อง YouTube สามารถดูย้อนหลังได้
4. กำหนดระยะเวลาในการสอนออนไลน์ต่อวันให้เหมาะสม เน้นการสอนสด เช่น โปรแกรม Zoom Meeting โปรแกรม Google Classroom โปรแกรม Microsoft Teams
5. จัดส่งเอกสารการเรียนรู้และจัดทำในรูปแบบ E-Book
6. ครูตรวจ ติดตาม ประเมินผลงานของนักเรียนทาง Group Line หรือ Google Form หรือการสอนสดออนไลน์
7. ผู้บริหารสถานศึกษานิเทศติดตามการสอนออนไลน์ ในช่วงของการสอนออนไลน์ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เมื่อครูผู้สอนรายงานการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ตามระยะเวลาที่กำหนด



ที่มาของภาพ : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร



การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

การจัดการเรียนการสอนสามารถบูรณาการใน 8 กลุ่มสาระวิชา ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ และงานอาชีพ

การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

1. การบูรณาการภายในวิชา (Interdisciplinary) หมายถึง การนำเนื้อหาสาระในวิชาเดียวกัน หรือกลุ่มประสบการณ์เดียวกันมาสัมพันธ์กันผู้สอนสามารถนำสาระทุกเรื่องมาสัมพันธ์กันเป็นเรื่องเดียวได้
2. การบูรณาการระหว่างวิชา (multidisciplinary) หมายถึง การนำเนื้อหาสาระของสองวิชา หรือหลายวิชามาสัมพันธ์ให้เป็นเรื่องเดียวกันภายใต้หัวข้อเรื่อง “theme” ที่เลือกในส่วนบูรณาการระหว่างวิชา สามารถจัดได้หลายลักษณะด้วยกัน และนำเสนอ 4 รูปแบบได้แก่ แบบสอดแทรก แบบคู่ขนาน แบบพหุวิทยาการ และการสอนบูรณาการแบบข้ามวิชา

ในการดำเนินโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนสามารถบูรณาการแบบสอดแทรก โดยครูวางแผนการเรียนการสอนและสอนโดยครูเพียงคนเดียว สอดแทรกเนื้อหาสาระอื่น ๆ เข้ากับหัวข้อเรื่องหรือสาระที่กำหนดฝึกให้นักเรียนใช้ทักษะเพื่อแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากเนื้อหาสาระเดิม

การเรียนรู้แบบสอดแทรกนี้ ผู้สอนจะนำเนื้อหาของสาระวิชาต่าง ๆ มาสอดแทรกในสาระวิชาของตนเอง เป็นการวางแผนการสอนและทำการสอนโดยผู้สอนเพียงคนเดียวสอดคล้องกับชีวิตจริงของผู้เรียนช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และสามารถนำเนื้อหาและทักษะที่เรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งการสอนบูรณาการแบบสอดแทรกโดยครูเพียงคนเดียวนั้น ครูสามารถบริหารทั้งเนื้อหาวิชา กิจกรรมการเรียนรู้และเวลาที่ใช้โดยสะดวก ไม่มีผลกระทบกับครูผู้สอนอื่นและตารางสอนรวมของโรงเรียน



การสร้างภาคีเครือข่าย ในการดำเนินงาน



การสร้างภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน คือ การสร้างความร่วมมือทางด้านบุคลากร ทรัพยากรงบประมาณ ที่จะช่วยสนับสนุนการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งโรงเรียนสามารถดำเนินงานหรือเลือกวิธีการให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนได้ ดังนี้

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

การสื่อสารระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

นวัตกรรม สมุดบันทึกสุขภาพ



สมุดสุขภาพในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน คือ สื่อที่เป็น เครื่องมือสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับบ้าน ระหว่างครูกับผู้ปกครอง ในเรื่องการพัฒนาการเจริญเติบโต การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ การส่งเสริมพฤติกรรม ด้านสุขภาพของนักเรียน เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงตลอดโครงการ ความรู้ด้านโภชนาการ เช่น รู้เท่าทันสื่อ จากการอ่านฉลากโภชนาการ อาหารโซนสี และโทษภัยของการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม กิจกรรมการ ดำเนินโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนของโรงเรียน

สมุดสุขภาพใช้อย่างไร

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



ตัวอย่างวิธีการทำสมุดสุขภาพ

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



มีประโยชน์อย่างไร

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



ตัวอย่างสมุดสุขภาพ จากโรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน สำนักงานเขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร



บันทึกสุขภาพ
โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”
ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้



ชื่อ.....นามสกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....
โรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน
สำนักงานเขตมีนบุรี
กรุงเทพมหานคร

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นามสกุล.....
อายุ.....ปี น้าหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
โรคประจำตัว.....
กรุ๊ปเลือด.....
อาชีพ.....
อาการแพ้ยา.....
อาหารที่ชอบรับประทาน.....
อาหารที่ไม่ชอบรับประทาน.....
เบอร์โทรศัพท์ที่บ้าน.....
ชื่อเพื่อนสนิทในโรงเรียน.....



ประวัติการฉีดวัคซีน

เข็มที่	วันที่ได้รับ	ชนิดวัคซีน	อาการ
			☐ มี ☐ ไม่มี
			☐ มี ☐ ไม่มี
			☐ มี ☐ ไม่มี

อาการแพ้วัคซีน.....

กิจกรรมที่ปฏิบัติ

คำชี้แจง นักรับผิดชอบต้องตอบให้ถูกต้อง

1. โรคอ้วน คือ.....

2. โรคอ้วน มี.....ประโยชน์

3. นักรับผิดชอบต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง

ประเมินตนเอง

😊 😐 😞

ชื่อ.....
.....ผู้ปกครอง
.....ผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ปฏิบัติ

คำชี้แจง ให้มีใบความรู้ประจำภาคต่อหน้า และประวัติการฉีดวัคซีนอาหารที่ได้รับทราบจากสำนักงาน

รูปที่ 1.....รูปที่ 2.....

ประวัติ.....ประวัติ.....
สาเหตุ.....สาเหตุ.....

รูปที่ 3.....รูปที่ 4.....

ประวัติ.....ประวัติ.....
สาเหตุ.....สาเหตุ.....

รูปที่ 5.....

ประวัติ.....ประวัติ.....
สาเหตุ.....สาเหตุ.....

ประเมินตนเอง

😊 😐 😞

ชื่อ.....
.....ผู้ปกครอง
.....ผู้ปกครอง

ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากแสดงข้อมูลสารอาหารที่มีอยู่จริงในอาหารที่จำหน่าย
และให้คำแนะนำการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อสุขภาพ
อาหารที่มีอยู่จริงในอาหารที่จำหน่ายมีดังนี้

ประเภทของอาหาร	ไขมัน	น้ำตาล	เกลือ
อาหารที่มีไขมันสูง	100	<10-200	200
อาหารที่มีน้ำตาลสูง	0	<10-20	20
อาหารที่มีไขมันต่ำ	0	<10-20	0
อาหารที่มีน้ำตาลต่ำ	0	<10-20	0
อาหารที่มีไขมันสูง	100	<10-200	200

ให้ข้อมูลสารอาหารที่พบในอาหาร.....ให้ข้อมูล.....

😊 😐 😞

ชื่อ.....
.....ผู้ปกครอง
.....ผู้ปกครอง

รายการอาหารที่รับประทาน

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	ที่ รร.	ที่บ้าน
	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		
	เช้า		
	กลางวัน		
	เย็น		

ตารางบันทึกน้ำหนัก-ส่วนสูง

วัน/เดือน/ปี	น้ำหนัก/กิโลกรัม	ส่วนสูง/เซนติเมตร



ตัวอย่างสมุดสุขภาพ จากโรงเรียนสามัคคีวิทยาการ เทศบาลเมืองน่าน (บ้านพระเนตร)

ซึ่งนำหน้า วัดสวนสูง วัดสัสดส่วนของร่างกาย และบันทึกผลเก็บข้อมูลนักเรียนกลุ่มเป้าหมายลงในสมุดบันทึกสุขภาพ



ซึ่งนำหน้า วัดสวนสูง วัดสัสดส่วนของร่างกายของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินแล้ว นำกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนปฏิบัติ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และเปรียบเทียบน้ำหนักก่อนและหลังทำกิจกรรม

สมุดบันทึกสุขภาพ

ชื่อ..... อายุ.....

ชื่อ..... ที่อยู่.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

ข้อมูลสุขภาพ

ชื่อ..... อายุ.....

ชื่อ..... ที่อยู่.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

นักเรียน	ส่วนสูง	น้ำหนัก	วิเคราะห์รูปร่าง	ก่อนฝึก
๑	๑๖๖	๓๐.๕๒	อ้วนมาก	๔๔.๑
๒	๑๖๐	๔๕.๖๔	อ้วนมาก	๑๓๑.๕
๓	๑๕๕	๓๑.๗๑	อ้วนมาก	๗๕.๒
๔	๑๖๕	๒๖.๖	โรคอ้วน	๗๑.๔
๕	๑๕๕	๓๓.๗	อ้วนมาก	๘๐.๕
๖	๑๖๘	๓๑.๒	อ้วนมาก	๘๘.๑

กิจกรรมออกกำลังกาย

ชื่อ..... อายุ.....

ชื่อ..... ที่อยู่.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

กิจกรรมออกกำลังกาย

ชื่อ..... อายุ.....

ชื่อ..... ที่อยู่.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

กิจกรรมออกกำลังกาย

ชื่อ..... อายุ.....

ชื่อ..... ที่อยู่.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

ชื่อ..... โรงเรียน.....

ชื่อ..... บ้านเลขที่.....

ชื่อ..... หมู่บ้าน.....

ชื่อ..... ตำบล.....

ชื่อ..... อำเภอ.....

ชื่อ..... จังหวัด.....

แนวทางการประเมินตนเอง ของโรงเรียน

เมื่อโรงเรียนเริ่มดำเนินโครงการแล้ว สามารถประเมินตนเองว่า การดำเนินโครงการมีความก้าวหน้าไปถึงไหน การทำกิจกรรมเป็นอย่างไรครบถ้วนหรือครอบคลุมหรือไม่ กระบวนการทำงานเป็นอย่างไร ผลลัพธ์เป็นอย่างไร การประเมินตนเองทำให้บรรลุเป้าหมายของโครงการ ซึ่งแนวทางการประเมินตนเองของโรงเรียนดังนี้

รายการประเมินตนเอง	รายละเอียด	ผลการประเมิน		แหล่งข้อมูล
		กำลังพัฒนา	พัฒนาแล้ว	
1. โครงการ	มีโครงการที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของโรงเรียนหรือประเด็นปัญหาด้านสุขภาพสิ่งที่อยากให้เปลี่ยนแปลง			โครงการของโรงเรียน
2. กระบวนการดำเนินงาน	❑ ดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับตารางการปฏิบัติงาน ❑ ระยะเวลาการทำกิจกรรมเหมาะสม ❑ กิจกรรมสอดคล้องกับงบประมาณ			❑ โครงการของโรงเรียน ❑ รายงานความก้าวหน้า
3. กระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง/ภาคีเครือข่าย	ได้รับความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง/ภาคีเครือข่ายต่างๆ เช่น ภาคีเครือข่ายชุมชน ศูนย์บริการสาธารณสุขเป็นต้น			หลักฐานเชิงประจักษ์ เช่น ภาพถ่าย ลายมือชื่อ การลงทะเบียน

รายการ ประเมินตนเอง	รายละเอียด	ผลการประเมิน		แหล่งข้อมูล
		กำลัง พัฒนา	พัฒนา แล้ว	
4. การบูรณาการสู่ การเรียนการสอน	บูรณาการสู่การเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระ			ผลงานการบูรณาการ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้
5. สื่อ - นวัตกรรม	มีสื่อ - นวัตกรรมของโรงเรียน ที่เป็นรูปธรรม			สื่อนวัตกรรมของโรงเรียน
6. การรู้เท่าทันสื่อ ของนักเรียน	มีความรู้และความเข้าใจ เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ/ อาหารโซนสีและสามารถ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ประจำวันได้			สอบถาม/สัมภาษณ์ นักเรียน/กิจกรรม การเรียนรู้
7. นักเรียนแกนนำ ด้านสุขภาพ	มีนักเรียนแกนนำที่สามารถจัด กิจกรรมด้านสุขภาพได้อย่าง น้อยร้อยละ 15			ทะเบียนรายชื่อแกนนำ ด้านสุขภาพ/แกนนำ สามารถจัดกิจกรรมด้าน สุขภาพ
8. ลดปัญหาทาง ด้านโภชนาการ	ภาวะอ้วนลดลง/บริโภคผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น			ข้อมูลภาวะอ้วน/บริโภค ผักผลไม้ของนักเรียน กลุ่มเป้าหมายก่อนและ หลังเข้าร่วมโครงการ
9. ขยายพื้นที่ เครือข่ายการ ทำงานในโรงเรียน เครือข่าย	มีการขยายในโรงเรียนเครือข่าย ใน Cluster เดียวกัน เข้าร่วม กิจกรรม			รายชื่อโรงเรียนเครือข่าย หลักฐานเชิงประจักษ์ เช่น ภาพถ่าย ลายมือชื่อ การ ลงทะเบียน

การเขียนโครงการ

แนวทางการเขียนโครงการ

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

1. เหตุผลที่ต้องการทำโครงการนี้

ประเด็นที่ต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียนหรือสถานศึกษาของท่าน เช่น “ลดภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการไม่บริโภคผักและผลไม้”

2. วัตถุประสงค์ในการทำโครงการนี้

(ระบุวัตถุประสงค์ของโครงการที่แสดงให้เห็นว่า โครงการที่จัดทำจะสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างไร ซึ่งวัตถุประสงค์นี้จะต้องเฉพาะเจาะจง วัดได้ แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จสอดคล้องกับหลักการและเหตุผล) เช่น “เพื่อลดภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น”

3. กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

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

4. ประเด็นปัญหา/สิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลง

(ระบุประเด็นปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่อยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลง) เช่น “ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กลดลง พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น”

5. พื้นที่ดำเนินการ

(พื้นที่ที่เป็นสถานที่ในการทำกิจกรรม ระบุ ชื่อโรงเรียน ตำบล อำเภอ จังหวัดให้ชัดเจน) เช่น โรงเรียนบ้านขุนประเทศ แขวงหนองคาย หนองคาย กรุงเทพมหานคร

6. สื่อ เครื่องมือที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลง (Media Change)

(โรงเรียนมีสื่ออะไรบ้างหรือชุมชนโรงเรียนมีอัตลักษณ์อะไรบ้างที่สามารถนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ) เช่น สมุดสุขภาพเพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงก่อนและหลังดำเนินการตามแนวทางของโครงการ

7. บุคคล/กลุ่มคน/องค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเข้าร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลงของโครงการ

(บุคคล/องค์กร/หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนหรือองค์กรอิสระใดบ้างที่เข้ามามีส่วนร่วมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน) เช่น นักเรียนโรงเรียนและบุคลากรโรงเรียนบ้านขุนประเทศ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักงานเขต กรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง ผู้ปกครอง ชุมชน นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุข ราษฎรชาวบ้าน เป็นต้น

8. ผลที่จะเกิดเมื่อทำโครงการเสร็จ

(สิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อดำเนินโครงการเสร็จสิ้น ระบุผลที่จะเกิดต่อกลุ่มเป้าหมาย) เช่น จำนวนนักเรียนที่มีภาวะอ้วนลดลง บริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น มีสื่อนวัตกรรมของโรงเรียน

9. สิ่งที่บอกถึงความสำเร็จของโครงการ

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

10. แผนดำเนินงาน

- จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน โดยระบุ วิธีการดำเนินงาน กิจกรรม และตัวชี้วัดความสำเร็จ โดยแสดงรายละเอียดที่ชัดเจนลงในตารางที่กำหนดในการออกแบบกิจกรรม
- จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน เป็นช่วงระยะเวลา ที่จะช่วยให้สามารถวางแผนดำเนินงานได้ (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 ทำให้เกิดปัญหาด้านทุพโภชนาการ และโรคอ้วน จากความสำคัญดังกล่าว โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์มีความสนใจในการผลิตสื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมรับประทานอาหารเช้า และการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและป้องกันโรคอ้วนซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ในอนาคต จึงได้จัดทำโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ภายใต้ชื่อ โครงการ “Healthy @ อยู่เป็นสุข ”

ประเด็นที่ต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียนหรือสถานศึกษาของท่าน

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

2. วัตถุประสงค์ในการทำโครงการนี้

1. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ และอันตรายของโรคอ้วน และการปฏิบัติตน เพื่อให้มีสุขภาพดี ห่างไกลโรคอ้วน
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

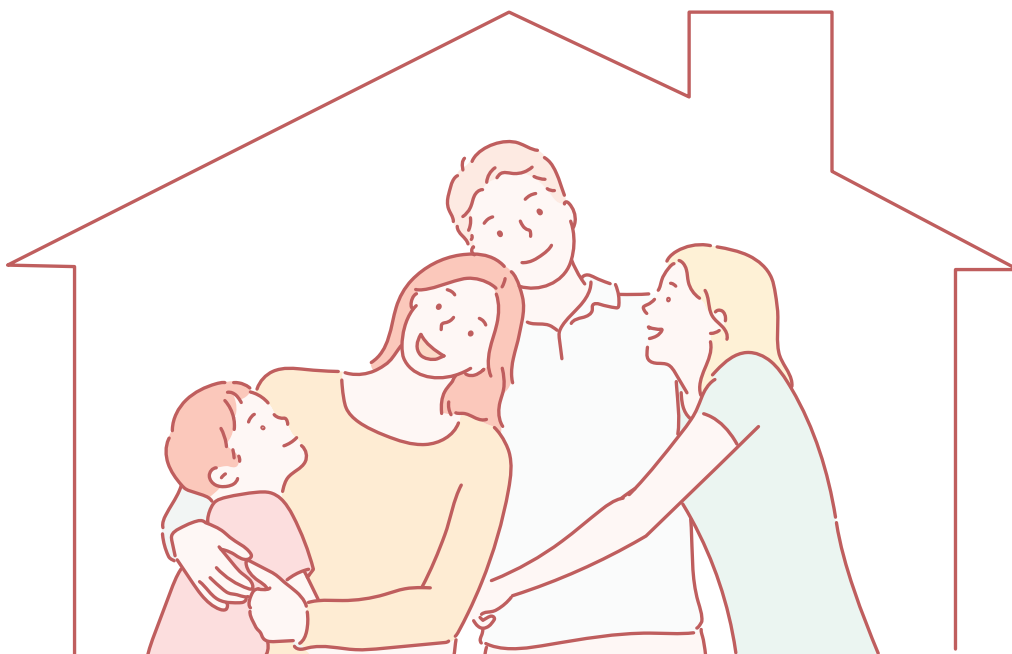


9. สิ่งที่ต้องบอกถึงความสำเร็จของโครงการ

1. นักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ นักเรียนชั้น ป.5 ร้อยละ 80 ไม่เป็นโรคอ้วน มีสุขภาพที่ดีสมวัยขึ้น
2. กลุ่มเป้าหมายรอง เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษาและ ผู้ปกครองในชุมชนมีความรู้เรื่องด้านการผลิตสื่อสร้างสรรค์สังคมและรู้เท่าทันสื่อทุกประเภท
4. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษาและ ผู้ปกครองในชุมชน มีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ออกกำลังกายที่เหมาะสม

10. แผนดำเนินงาน

- 10.1 จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน โดยระบุวิธีการดำเนินงานกิจกรรม และตัวชี้วัด ความสำเร็จ โดยแสดงรายละเอียดที่ชัดเจนลงในตารางที่กำหนดในการออกแบบกิจกรรม
- 10.2 จัดทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกิจกรรมที่ชัดเจน เป็นช่วงระยะเวลา ที่จะช่วยให้สามารถวางแผนดำเนินงานได้ (Gantt chart)



แผนปฏิบัติการโครงการโครงการ “Healthy @ อยู่เป็นสุข”

กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรมตามลำดับการทำงาน)	1. กิจกรรมให้ความรู้ Healthy @ อยู่เป็นสุข
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	1. เพื่อให้มีความรู้เรื่องโทษและอันตรายของโรคอ้วน 2. เพื่อให้มีความรู้เรื่องการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคอ้วน
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครองชุมชน มีความรู้เรื่องโทษและอันตรายของโรคอ้วน 2. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา มีความรู้เรื่องปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคอ้วน มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และรับประทาน ผัก ผลไม้มากขึ้น ร้อยละ 80
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองคณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน
พื้นที่จัดกิจกรรม	1. ห้องประชุมของโรงเรียน 2. ลานอเนกประสงค์ของโรงเรียน
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	1. สร้างความตระหนักถึงโทษและอันตรายของโรคอ้วนโดยการจัดป้ายนิเทศตามสถานที่ต่าง ๆ ในโรงเรียน 2. ผลิตเรื่องอันตรายจากโรคอ้วนด้วยโปสเตอร์ คลิปหนังสือ สปอร์ตโฆษณา โดยมีเนื้อหาใน 3 ด้าน ได้แก่ การสร้างความตระหนักถึงโทษของโรคอ้วน มุ่งเน้นในการลดอาหาร หวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ การสร้างความตระหนักในการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาชวนเชื่อโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเขียนบทโฆษณาและเป็นผู้แสดง 3. เดินรณรงค์ในชุมชนโดยใช้โปสเตอร์ ไลน์ แผ่นพับ ประกอบการรณรงค์ 4. จัดอบรมให้ความรู้ในหัวข้อ “ลาก่อนความอ้วน” โดยเชิญเจ้าหน้าที่จากศูนย์อนามัย 57 มาให้ความรู้กับ นักเรียน ครู บุคลากรทางการศึกษาผู้ปกครอง และชุมชน 5. ครูให้ความรู้โดยให้นักเรียนทำแผ่นพับโรคอ้วนและการปฏิบัติตนเพื่อห่างไกลจากโรคอ้วนและนำไปให้ผู้ปกครองอ่าน พร้อมลงชื่อกำกับก่อนนำมาส่งครู 6. กิจกรรมเสียงตามสาย ให้ความรู้เรื่องโรคอ้วน โดยให้นักเรียนและครูเวรประจำวันประชาสัมพันธ์ในตอนเช้า กลางวัน ของทุก ๆ วัน
ระยะเวลาดำเนินการ	เดือนมิถุนายน
ประมาณการค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	6,500 บาท

กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรมตามลำดับการทำงาน)	2. กิจกรรม Healthy food @ อยู่เป็นสุข
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	1. เพื่อส่งเสริมด้านความรู้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้อง ลดอาหารหวาน มัน เค็ม 2. เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารผักผลไม้มากขึ้น
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครองมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง 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 แกงจืดผักสมุนไพรมะเขือเทศผัดไก่ตัว น้ำสมุนไพรวัดใจเรา เป็นต้น เพื่อลดการรับประทานอาหารกรอบ 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 เช่นงานอาชีพและเทคโนโลยี สุขศึกษา เป็นต้น
ระยะเวลาดำเนินการ	เดือนมิถุนายน- สิงหาคม
ประมาณการค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	3,500 บาท

กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรมตามลำดับการทำงาน)	3. กิจกรรม Healthy Exercise @ อยู่เป็นสุข
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายก่อนการเรียน 3-5 นาทีในแต่ละวัน 2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานผ่อนคลายกับกิจกรรมขยับกายสบายชีวาตามความสนใจของนักเรียน
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. นักเรียนในโรงเรียนร่วมกิจกรรมขยับกายคลายสมองวันละ 3-5 นาทีก่อนเข้าเรียนทุกวัน 2. นักเรียน บุคลากรทางการศึกษาผู้ปกครองออกกำลังกายในกิจกรรมขยับกายสไตล์อยู่เป็นสุข เป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 90 3. นักเรียนสนุกสนานผ่อนคลายกับกิจกรรมขยับกายสบายชีวาตามความสนใจของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 90
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน
พื้นที่จัดกิจกรรม	1. ห้องเรียน 2. ลานอเนกประสงค์ 3. ห้องประชุมของโรงเรียน 4. ห้องเรียนพิเศษต่าง ๆ
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	1. ครูสอนพลและ นักเรียนผู้นำร่วมกันเรียนรู้ฝึกในการทำกิจกรรมทางกายจำนวน 15 คน 2. ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ร่วมกันผลิตสื่อเพลง “หุ่นดีที่อยู่เป็นสุข” ทำนองเพลงฮิตในปัจจุบันมาดัดแปลงเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้ไม่อ้วนรวมทั้งการส่งเสริมให้รับประทานผัก ผลไม้และลดอาหารหวานมันเค็ม 3. นักเรียนผู้นำทำกิจกรรมในทุก ๆ วันบนเวทีของลานอเนกประสงค์ เริ่มกิจกรรมทางกายภายหลังกิจกรรมประจำวันหน้าเสาธงโดย - กิจกรรม Healthy Exercise คลายสมอง วันละ 3-5 นาที ทุกวัน - กิจกรรม Healthy Exercise สไตล์อยู่เป็นสุขทุกวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ วันละ 30 นาที โดยใช้เพลง “Boxing hulu” และเพลง “หุ่นดีที่อยู่เป็นสุข” เป็นเวลา 4 เดือน (มิถุนายน – กันยายน) - กิจกรรม Healthy Exercise สบายชีวา ตามจุดที่จัดให้ในแต่ละฐาน โดยใช้เวลาเข้าก่อนเข้าเรียน และเวลากลางวัน หรือในเวลาว่างของนักเรียน 4. กิจกรรม Healthy time ยามบ่าย ทุกห้องเรียนเวลา 14.00 น. โดยใช้เพลง Upensuk shake (ทำนองเพลง baby shark) 5. ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและบันทึกผล เพื่อเก็บข้อมูลโดยนักเรียนมีสมุดบันทึกประจำตัวเป็นรายบุคคลโดยเริ่มครั้งแรก วันที่ 30 พ.ค.61 และครั้งบันทึกครั้งต่อไปในสิ้นเดือน มิถุนายน กรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน 6. จัดทำข้อมูลพัฒนาการของนักเรียนทุกคนพร้อมแจ้งผลให้นักเรียนทราบทุกสิ้นเดือน 7. สรุปผลข้อมูลการพัฒนาของนักเรียนที่ได้จากการออกกำลังกายและจัดลำดับของนักเรียนที่น้ำหนักลดได้มากที่สุดมอบรางวัลในวันจัดนิทรรศการ 8. ขยายเครือข่ายสู่นักเรียนทั้งหมด ครูผู้ปกครองและชุมชน 9. นักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลักร่วมแสดงโชว์เพลง “Boxing hulu” และเพลง “หุ่นดีที่อยู่เป็นสุข” ในวันงาน Upensuk Healthy road show
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)	1. สร้างความตระหนักในการปรับพฤติกรรม การออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี 2. เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 3. เพื่อส่งเสริมทักษะในการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาต่าง ๆ
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. นักเรียนบุคลากรทางการศึกษามีความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีคิดเป็นร้อยละ 80 2. นักเรียน บุคลากรในโรงเรียนมีการคิดวิเคราะห์ในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ทำให้อ้วน คิดเป็นร้อยละ 80 3. นักเรียนบุคลากรมีทักษะในการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาต่าง ๆ
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 90 คน กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน
พื้นที่จัดกิจกรรม	1. ลานอเนกประสงค์ 2. ห้องประชุมของโรงเรียน
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มโดยใช้วิธีละห้องเรียนทั้งหมด 5 กลุ่ม 2. ปฐมนิเทศชี้แจงขั้นตอนรายละเอียดในการเข้าค่ายเรียนรู้แบบเวียนฐาน ฐานละ 40 นาที 3. ใช้สื่อประชาสัมพันธ์และดำเนินการในแต่ละฐานประกอบด้วย 3.1 ฐานกิจกรรม Tic-Toe โชว์สเตป 1. จัดทำสื่ออุปกรณ์ Tic-Toe โชว์สเตป 2. ทำไวนิลกติกาขั้นตอนการเล่น 3. สาธิตกฎกติกาการเล่น และขั้นตอนการเล่นให้นักเรียนทราบ 4. ให้นักเรียนเล่นกิจกรรมตามกติกา 5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลโดยใช้กิจกรรมถามและตอบ 3.2 ฐานงานปั้นขจัดสิ้นไขมัน 1. จัดทำสื่ออุปกรณ์งานปั้นขจัดสิ้นไขมัน 2. ทำไวนิลกติกาขั้นตอนการเล่น 3. สาธิตกฎกติกาการเล่น และขั้นตอนการเล่น ให้นักเรียนทราบ 4. ให้นักเรียนลงเล่นกิจกรรมตามกติกา 3.3 ฐานยืดวันละนิดพิชิตความอ้วน 1. จัดทำสื่อกิจกรรมยืดเหยียด 2. ปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนในไวนิล 3. สาธิตกฎกติกาการเล่น และขั้นตอนการเล่นให้นักเรียนทราบ 4. ให้นักเรียนลงเล่นกิจกรรมตามกติกา 5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลโดยใช้ 3.4 ฐาน Food bye fat 1. จัดทำสื่ออุปกรณ์ปฏิบัติกิจกรรม Food bye fat ในการทำเมนูอาหารสุขภาพ 3.5 ฐานอาหารในดวงใจ Like or Dislike 1. จัดทำสื่ออาหารในดวงใจ Like or Dislike โดยเลือกซื้อขนมและอาหารยอดนิยมที่นักเรียนเลือกรับ 2. นักเรียนศึกษาฉลากโภชนาการของสินค้า/ฉลากหวาน มัน เค็ม จัดเสนอในรูปแบบฉลากไฟจราจร 3. นักเรียนทำใบงานประจำวัน 4. ฐานการเรียนรู้ทั้ง 5 ฐาน สามารถนำไป บูรณาการการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ และสามารถเรียนรู้ได้ในเวลาพักกลางวัน
ระยะเวลาดำเนินการ	20-24 สิงหาคม 61
ประมาณการค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	10,000

กิจกรรม (ระบุ ชื่อกิจกรรมตามลำดับการทำงาน)	5. จัดนิทรรศการ Upensuk Healthy road show
วัตถุประสงค์ (ที่สอดคล้องกับกรอบ/เกณฑ์การดำเนินโครงการ)	1. เพื่อเป็นการสรุปลงความรู้ของโครงการให้เข้าใจและปฏิบัติตามความรู้ที่ได้รับจากการกิจกรรมในโครงการ 2. เป็นการขยายผลการปฏิบัติกิจกรรมให้กับนักเรียนผู้ปกครองและชุมชนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. การมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีและนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติ 2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์และการรู้เท่าทันสื่อของนักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน
กลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายหลัก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน กลุ่มเป้าหมายรอง นักเรียนชั้นอนุบาล – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุมชนและคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา จำนวน 1,100 คน
พื้นที่จัดกิจกรรม	1. ห้องประชุมของโรงเรียน 2. ลานอเนกประสงค์โรงเรียน
กิจกรรม (จะทำอะไร วิธีการอย่างไร)	1. การแสดงโชว์ Boxing Hulu 2. การแสดงละครกินผู้รักสุขภาพ 3. เต้นประกอบเพลงที่ประกวดโดยการคัดเลือกของนักเรียน 4. แสดงผลงานของโครงการ 5. จัดนิทรรศการให้ความรู้ ดังนี้ 5.1 ชุม Healthy food ให้ความรู้ด้านอาหารกับสุขภาพ ให้ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ให้ความรู้เรื่องสื่อโฆษณาชวนเชื่อ 5.2 ชุม Healthy Exercise ให้ความรู้ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายกับสุขภาพ 5.3 ชุม Healthy Mood ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการจัดการอารมณ์ควบคุมอารมณ์อย่างมีเหตุผล
ระยะเวลาดำเนินการ	
ประมาณการค่าใช้จ่ายที่เสนอ สสส.	



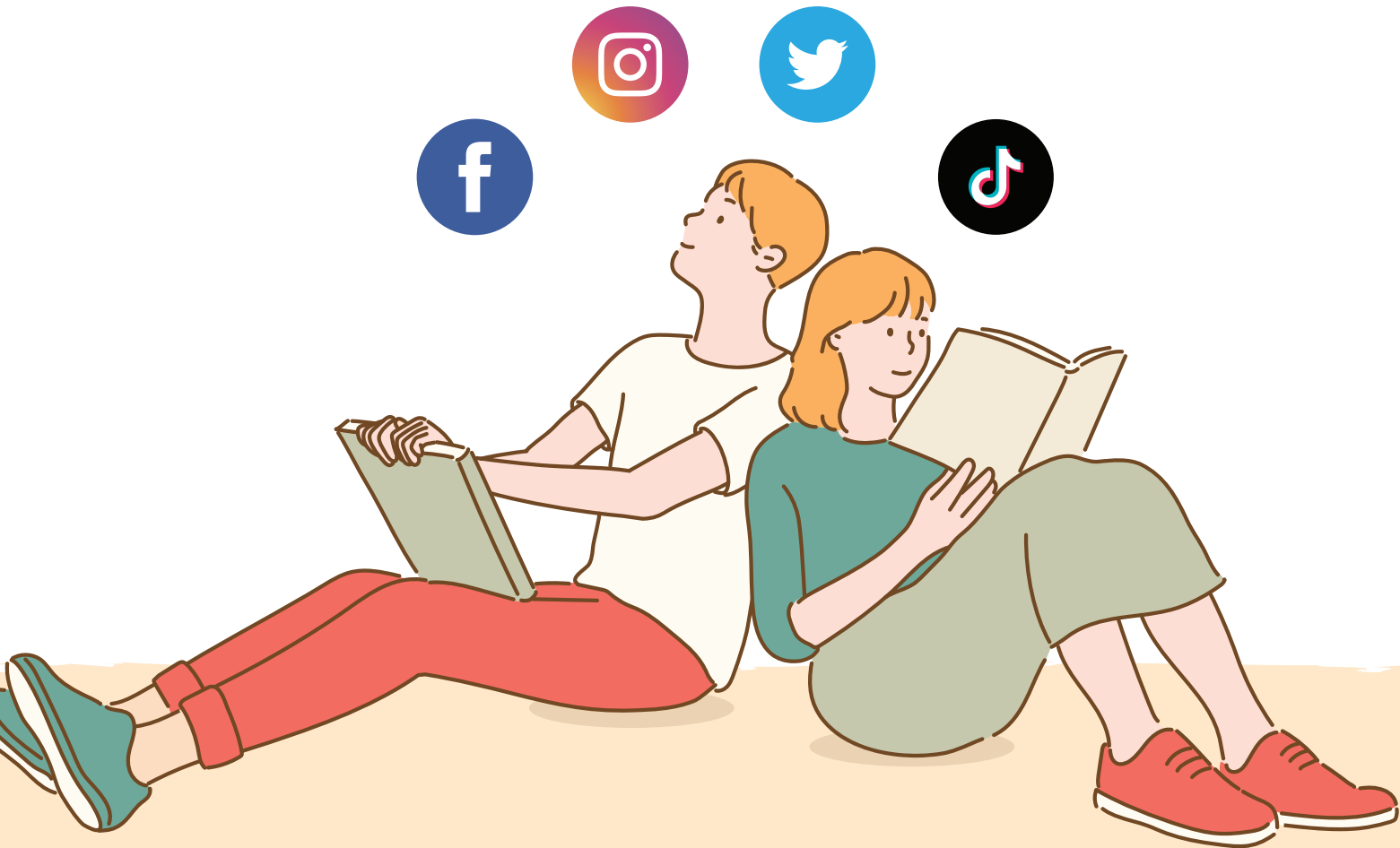


การสร้างสรรค์นวัตกรรมสื่อและกิจกรรมรณรงค์ โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน



ส่วนที่1

วัตถุประสงค์และการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย



1.1 วัตถุประสงค์ของการทำสื่อสร้างสรรค์โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

1) สร้างการรับรู้และกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดี สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืนในด้าน 3 อ ได้แก่เรื่อง อาหาร (รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ) การออกกำลังกาย รวมถึงการมีสุขภาวะที่ดีทางอารมณ์ และความรู้เท่าทันสื่อ

2) สามารถสร้างความร่วมมือร่วมใจให้เกิดขึ้นทุกระดับชั้นระหว่างโรงเรียน บ้าน ชุมชน ร้านค้า หน่วยงานทางด้าน สาธารณสุข โรงพยาบาล และสถาบันการศึกษาใกล้เคียง

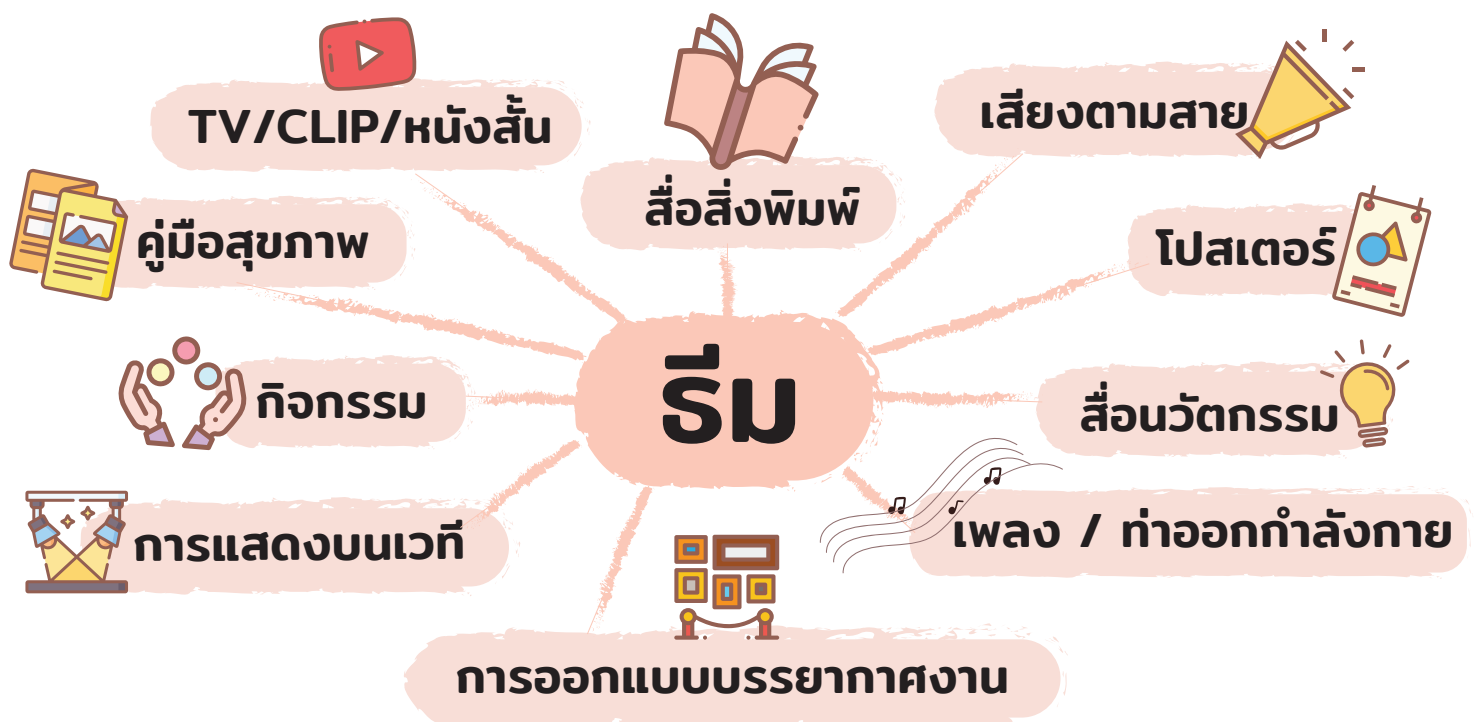
3) สอดคล้องกับชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ภายใต้การรักษาระยะห่าง หรือ Social Distancing การสวมหน้ากาก มีจุดวัดไข้ มีเจลแอลกอฮอล์ ล้างมือ กินร้อน ช้อนตัวเอง มีฉากกั้น การจำกัดจำนวนคน เป็นต้น

1.2 การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย สามารถแยกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ เด็กชั้นมัธยมศึกษากับเด็กประถมศึกษา
คุณครูสามารถกำหนดเฉพาะกลุ่มเป้าหมายหลักเพียงกลุ่มเดียว หรือจะกำหนดทั้งกลุ่มเป้าหมาย
หลักและมีกลุ่มเป้าหมายรองด้วยก็ได้ ทั้งนี้กลุ่มเป้าหมายหลัก จะเป็นตัวกำหนดรูปแบบกิจกรรม
สื่อ และวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับลักษณะนิสัย พฤติกรรม และความรู้ความสามารถของพวกเขา



ส่วนที่ 2 แคมเปญ การวางแผนโครงการแบบเป็นชุด คืออะไร



ทำมากกว่า 1 สื่อภายใต้ธีมเดียวกัน

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 และ ส่วนของนิทรรศการ เป็นต้น ซึ่งมีความจำเป็นในการทำสื่อหลายชิ้น เพื่อสื่อสารข่าวสารที่ต่างกัน ออกไป

หากไม่มีการกำหนดทิศทางหรือรูปแบบของแคมเปญที่ชัดเจน ปล่อยให้ต่างคนต่างทำ ชิ้นงาน อาจจะออกมากระจัดกระจายคนละทิศละทาง ทำให้กลุ่มเป้าหมายสับสนในการรับรู้ จดจำอะไร ไม่ได้ อันเนื่องมาจากแคมเปญขาดความเป็นเอกภาพ รวมทั้งทีมงานผู้ผลิตสื่อเองก็จะสับสน หลงทาง หรือทำ ‘หลุดธิม’ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การณรงค์ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ



2.3 ตัวอย่างงานที่เป็นแคมเปญ

กรณีแคมเปญนั้นต่อเนื่องยาวนานหรือมีข้อมูลที่ต้องการจะสื่อสารที่หลากหลาย อาจเลือกเนื้อหาเรื่องหลายอันแต่อยู่ภายใต้ธีมหลักอันเดียว เช่น แคมเปญส่งเสริมและชักจูงให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

**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=maJyUg24Rw>



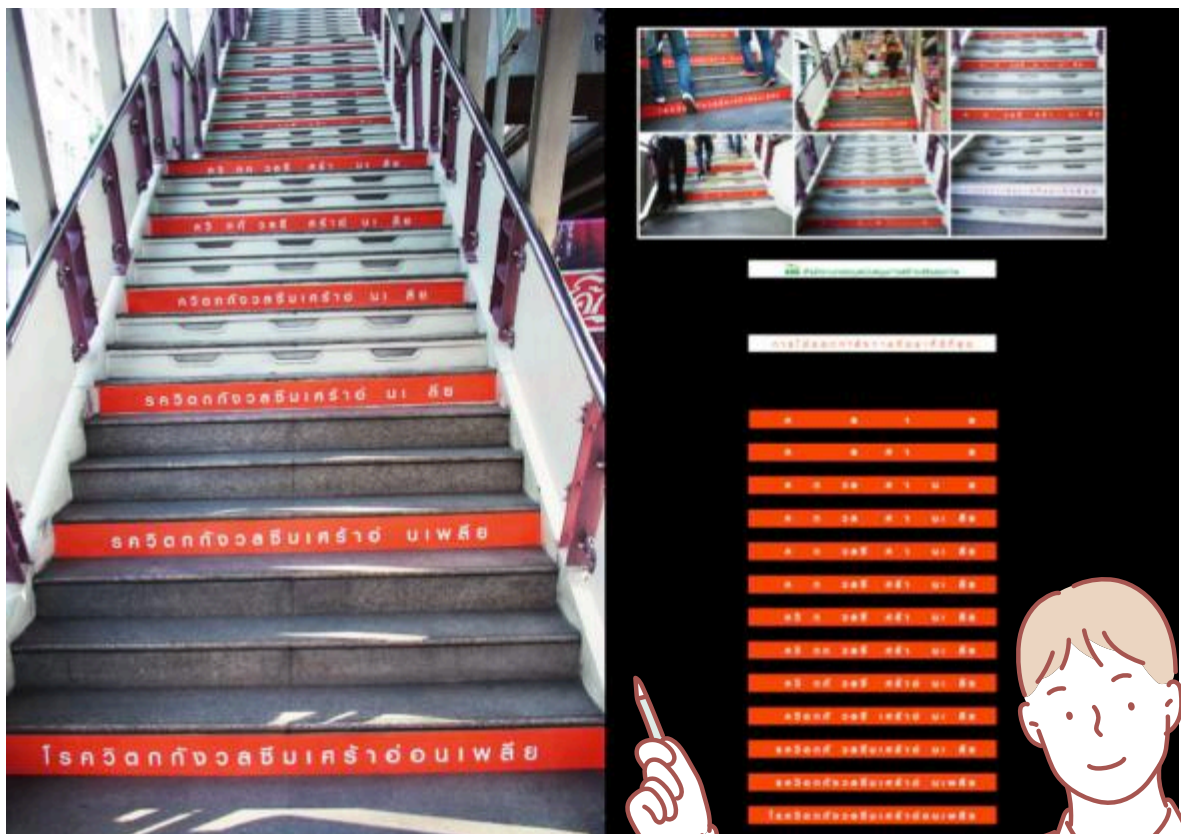
มีสื่อสิ่งพิมพ์เป็นสื่อสนับสนุน และมีสื่อบันไดขึ้นสถานี BTS โพสเตอร์ เสื่อยึด แผ่นพับ ทำหน้าที่เป็นสื่อเสริมอื่น ๆ เป็นต้น

จะเห็นว่า TVC ทำหน้าที่เสนออีเอ็มหลักคือ

การออกกำลังกายคือยาที่ดีที่สุด

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

**ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร
ก็ยิ่งห่างไกลโรคมากเท่านั้น**

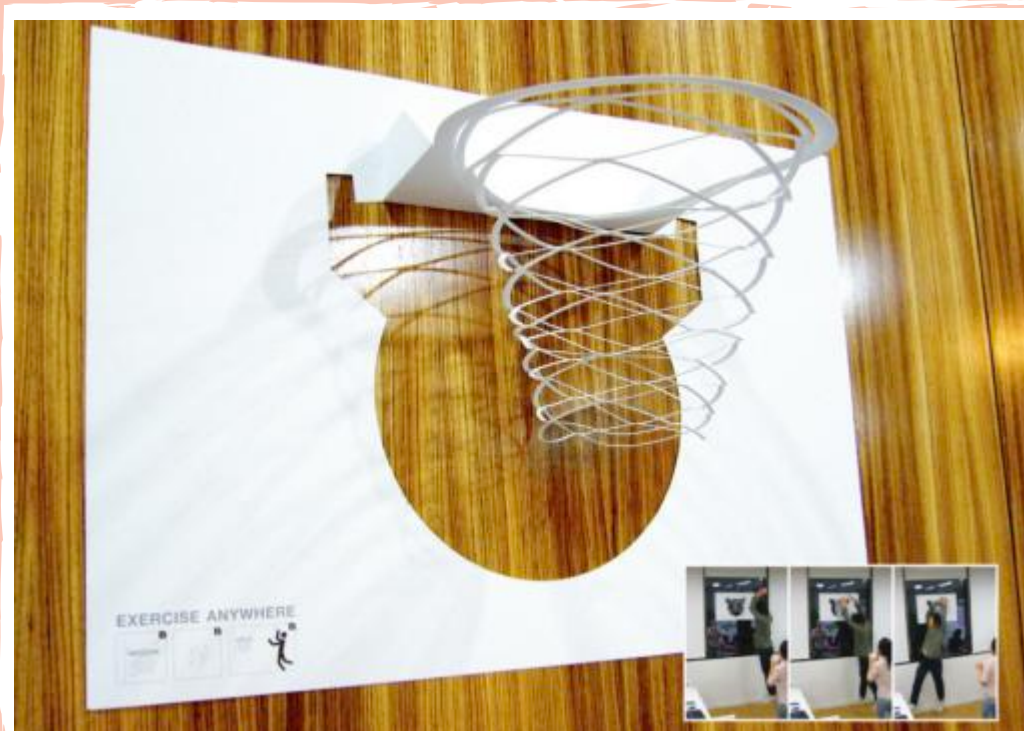


ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร
ก็ยิ่งห่างไกลโรคมากเท่านั้น

เสื้อยืดที่ดีไซน์เป็นรอยเหงื่อสื่อสารว่า ‘คนที่สุขภาพฟิตอยู่เสมอคือผู้ที่ชอบเสียเหงื่อ’



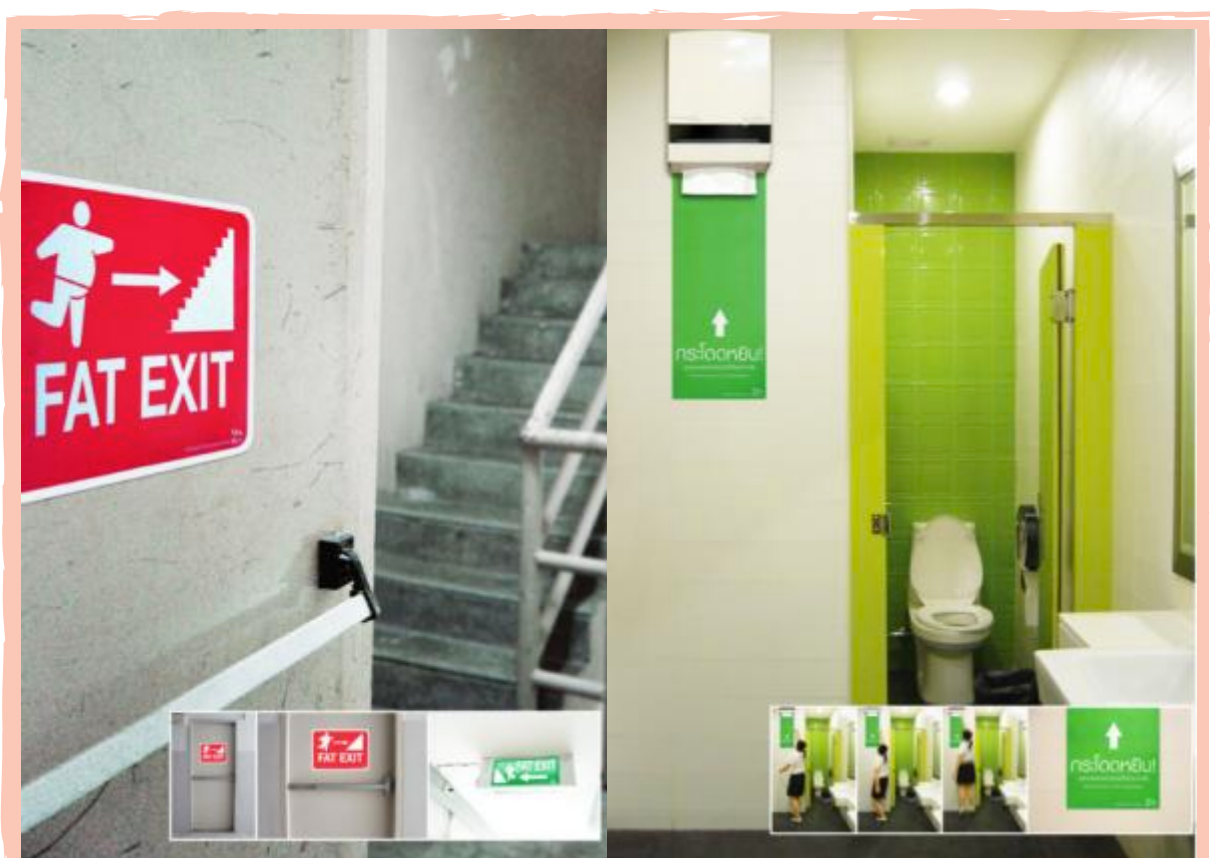
สื่อโปสเตอร์แทนที่จะเป็นข้อความที่บอกธรรมดา ๆ เราสามารถใส่ความคิดสร้างสรรค์ และชักจูงให้เขาออกกำลังกายโดยบอกว่า ‘การออกกำลังกายสามารถทำที่ไหนก็ได้’ เราจึงออกแบบโปสเตอร์รูปแบบ Pop up ที่พับทำเป็นแป้นบาสเกตบอล / โกล์ / กอล์ฟ สามารถนำไปเล่นที่ไหนเมื่อไรก็ได้





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

จะเห็นได้ว่า งานสื่อทั้งหมดอยู่ภายใต้ธีมเดียวกันที่ว่า ‘การออกกำลังกายคือยาที่ดีที่สุด’ แต่มีการแบ่งประเด็นพูดให้มีความน่าสนใจมากขึ้น



*ขอขอบคุณผลงานแคมเปญโฆษณาณรงค์ให้ออกกำลังกาย
โดยบริษัท TBWA (ประเทศไทย) จำกัด

ก่อนจะหาเริ่มต้องเข้าใจ
คำว่า **Insights** ก่อน



Insights คืออะไร?



Insight (Consumer Insight) หมายถึง ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย — ทั้งพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ แรงจูงใจ หรือแม้แต่ความกลัวที่ซ่อนอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ตัวผู้บริโภคเองอาจไม่เคยพูดออกมาตรงๆ แต่ส่งผลอย่างมากต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของเขา

สำหรับการรณรงค์แคมเปญ **"อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"** ถ้าเรากำหนดกลุ่มเป้าหมายแล้ว เราต้องหา insights เพื่อเจาะลึกว่าอะไรจะจูงใจให้เขาเปลี่ยนการรับรู้หรือพฤติกรรมและสิ่งนี้ จะเป็นที่มาของ **"ธีม"** รวมไปถึงการใช้สื่อต่าง ๆ ที่จะไปถึงตัวเขาและโดนใจเขา เช่น กลุ่มเป้าหมายคือเด็กประถมศึกษา เราต้องรู้ว่าเด็กประถมศึกษามีการเสพสื่อการ์ตูน และชื่นชม **"ฮีโร่"** เราก็อาจจะมากำหนดธีมว่า **"ไม่มีฮีโร่คนไหนที่อ้วน"** รวมทั้งกำหนด Style การสื่อสารเป็นการใช้รูปแบบของการ์ตูน เป็นต้น

หรือถ้ากลุ่มเป้าหมายเราคือเด็กมัธยมที่กำลังอยากดูดีรักสวยรักงาม อยากหล่ออยากเทเราก็อาจจะใช้ธีมว่า **"โรงเรียนนี้มีแต่ Super Model"**

Insight คือ...

- คือ ความจริงเล็กๆ ที่ทรงพลัง (A small truth) ที่เชื่อมโยงแบบสิ่งที่เราสื่อสารกับชีวิตจริงของกลุ่มเป้าหมายได้
- เป็น **"Why behind the behavior"** — ทำไมคนถึงทำสิ่งนั้น ไม่ใช่แค่ What หรือ How



ความสำคัญของ Insight

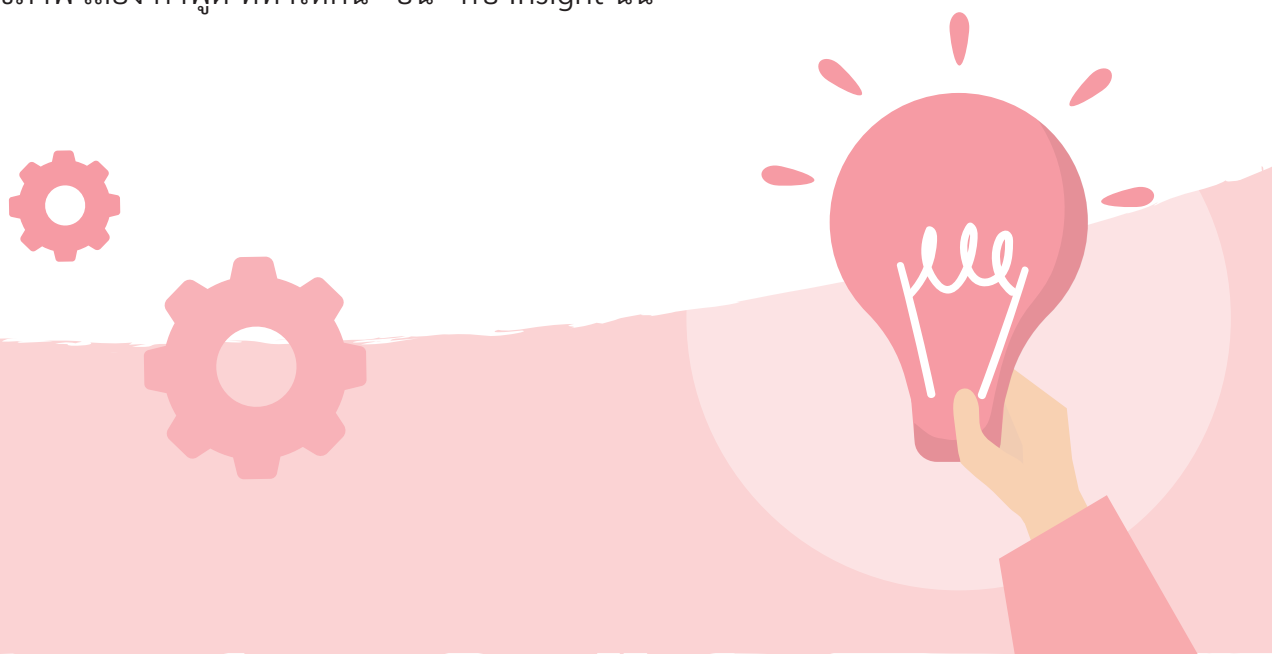
- เป็นหัวใจของการสื่อสาร – แคมเปญที่ดีไม่ได้เริ่มจากไอเดียสวยหรู แต่เริ่มจาก Insight ที่โดนใจ
- ทำให้สิ่งที่สื่อสารใกล้ชิดผู้บริโภค – การพูดจาก Insight จะถูกมองว่า “เข้าใจฉัน”
- สร้างความแตกต่างและจดจำ – งานที่จับ Insight ได้จะโดนใจ ติดหัวคนดู และถูกแชร์ต่อ
- เชื่อม Message กับอารมณ์ – คนจำ “ความรู้สึก” ได้ดีกว่าข้อมูล

วิธีนำ Insight มาใช้ในการสื่อสาร

- ค้นหา Insight ให้เจอ
- สัมภาษณ์ (Survey)
- สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)
- Social listening (ฟังเสียงในโซเชียล)
- ใช้ Empathy: ใส่ใจความรู้สึกจริงๆ ของกลุ่มเป้าหมาย
- แปลง Insight เป็น Key Message
- สกัดสิ่งที่คน “รู้สึกจริง” ออกมาเป็นประโยคชัดๆ

ตัวอย่าง:

- Fact: “เด็กไม่ชอบออกกำลังกาย”
- Insight: “เพราะเด็กอาจเหนื่อยจากการเรียน จึงรู้สึกว่าย่นถ้าจะมาออกกำลังกายจริงจัง”
- Key message : “ ออกกำลังกายทำได้ง่ายและสนุก
- สื่อสารด้วยอารมณ์ + การเล่าเรื่อง (Storytelling)
- ใช้ภาพ เสียง คำพูด ที่ทำให้คน “อิน” กับ Insight นั้น

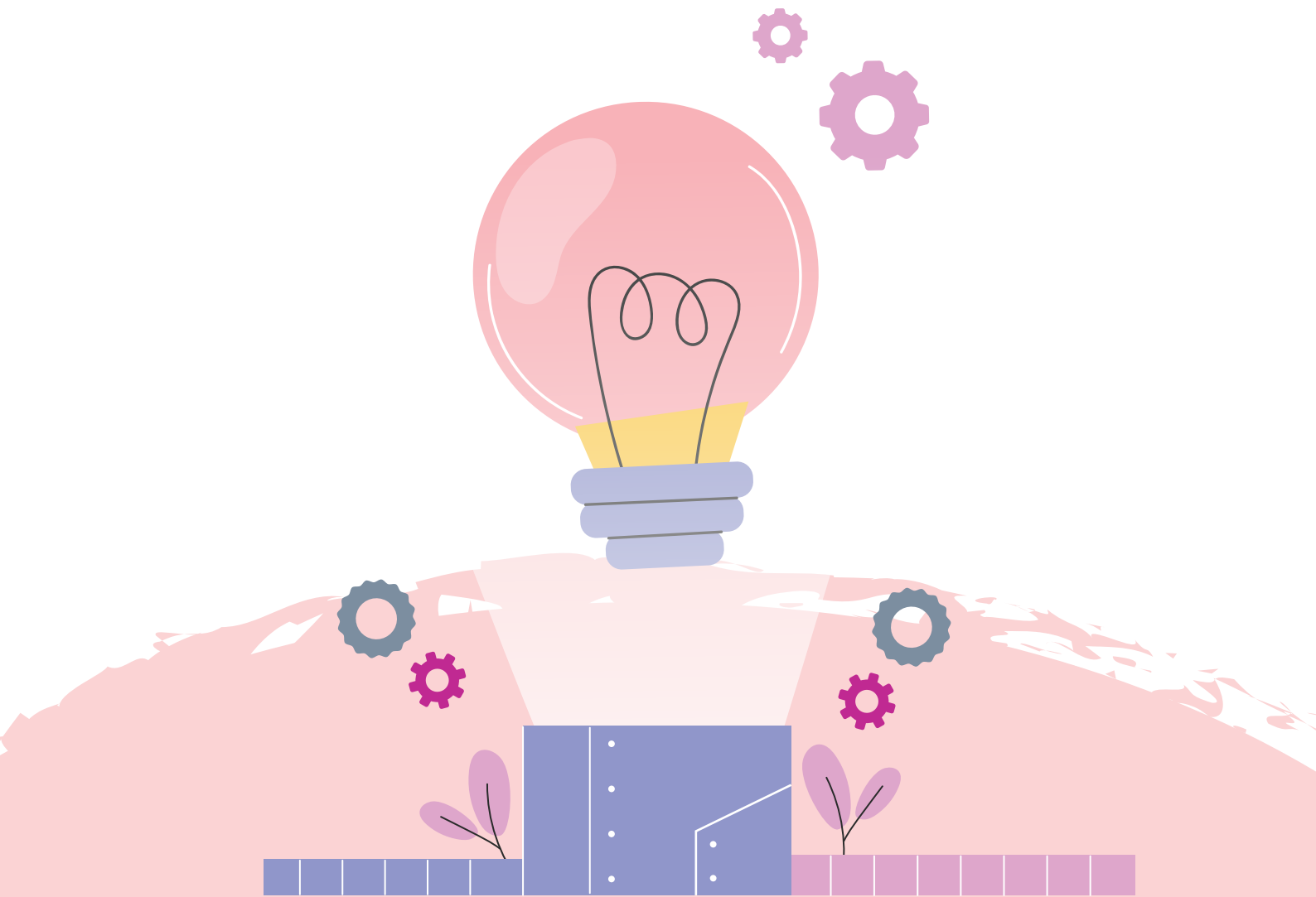


องค์ประกอบของ Insight ที่ดี

- **จริง (Truthful)** – เกิดขึ้นจริงในชีวิตผู้บริโภค
- **ลึก (Deep)** – ไม่ใช่แค่ข้อมูลผิวเผิน แต่เข้าใจ ทำไม
- **เกี่ยวข้อง (Relevant)** – ต้องตรงกับกลุ่มเป้าหมาย
- **มีแรงกระตุ้น (Actionable)** – สามารถต่อยอดเป็นกลยุทธ์หรือไอเดียสื่อสารได้

สรุปง่ายๆ :

Insight = ความจริงที่ซ่อนอยู่ในใจกลุ่มเป้าหมาย → เมื่อเรานำมาเล่าในแบบที่ถูกต้อง จะทำให้เราพูดกับคนได้อย่าง **“โดนใจและมีพลัง”**



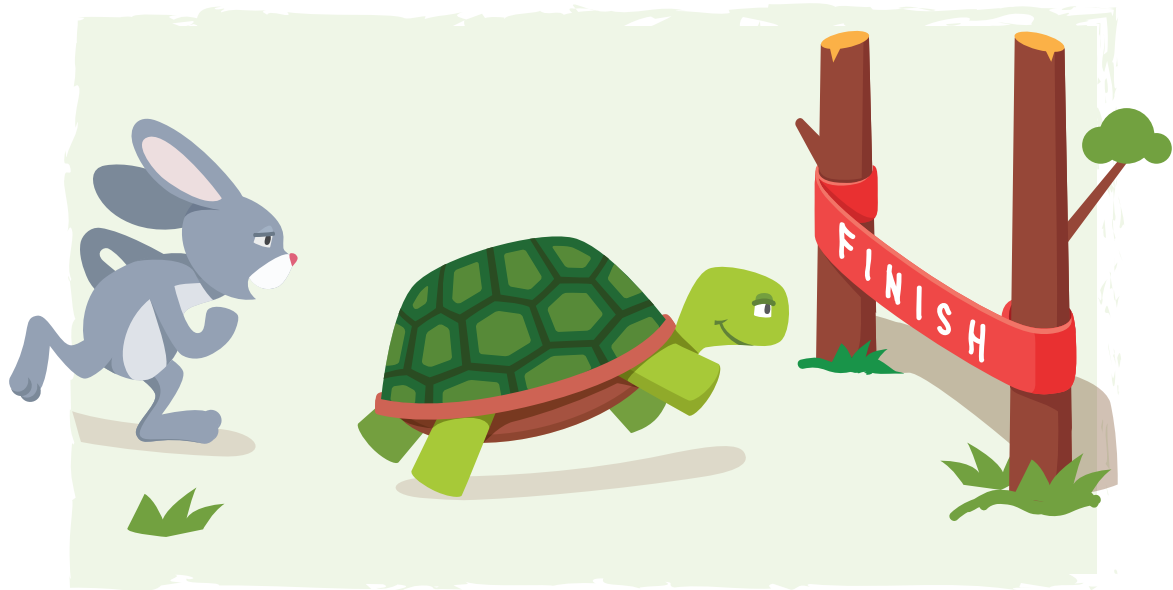
ส่วนที่ 3 ได้เวลาหาธีม (Theme)



หลายคนอาจสงสัยหรือถึงกับคิดว่า ‘ธีม’ คืออะไร? เกิดมาไม่เคยได้ยิน ในวงการครูอาจไม่คุ้นเคยกับคำ ๆ นี้เท่าไร แต่ในแวดวงการสื่อสารโดยเฉพาะวงการโฆษณา ธีมมีความสำคัญอย่างยิ่ง เปรียบเสมือนหัวใจ ของการทำงานสื่อสารเลยทีเดียว เพราะในตลาดที่มีการแข่งขันสูง จำนวนตราสินค้ามีมากมายราวดอกเห็ด ต่างต้องการทำให้กลุ่มเป้าหมายจดจำตราสินค้าของตนด้วยกันทั้งนั้น ว่ามีคุณลักษณะแบบใด นิสัยใจค่อน้ำเสียงการพูดมีเอกลักษณ์แบบใด-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 หลายคนอาจจะพอจะได้ “ความประมาทนำไปสู่ความพ่ายแพ้” ใช่ไหม



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



‘ธีม’ อาจซ่อนอยู่ในเนื้อหาให้ผู้รับสื่อคิดเอง หรือแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนก็ได้ ที่สำคัญแต่ละโครงการควรมีธีมหลักแค่ธีมเดียว เพื่อให้การสื่อสารนั้น ๆ เกิดภาพจำที่ชัดเจน ช่วยให้ภาพรวมการดำเนินงานมีทิศทาง มีเอกลักษณ์ที่ช่วยสร้างการจดจำภายใต้แนวคิดใหญ่อันเดียว เปรียบเสมือนเป็นสมาชิกในครอบครัวของเรามองทีเดียวก็รู้ว่าใครแปลกหน้าปะปนอยู่ในบ้านหรือไม่

เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้นลองมาดูตัวอย่างการสร้างธีมจากแคมเปญของ “การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย” สังเกตว่าแต่ละปี ททท. จะมีธีมส่งเสริมการท่องเที่ยวที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับกลยุทธ์ว่า ในปีนั้นเขาต้องการจะชูจุดเด่นเรื่องอะไร กิจกรรมทุกอย่างจะสอดคล้องกับธีมที่กำหนดขึ้นทั้งหมด เช่น



ธีม 'Amazing Thailand'

(ทุกสิ่งที่น่าสนใจต้องอเมซิ่ง ทั้งสถานที่ท่องเที่ยว อาหาร ศิลปะ วัฒนธรรม ของฝาก การต้อนรับ ฯลฯ)



ธีม 'เที่ยวเมืองไทย เหมือนไปเมืองนอก'

(เน้นแหล่งท่องเที่ยว อาหารวัฒนธรรม ฯลฯ ที่ได้บรรยากาศเหมือนไปเที่ยว กิน ช้อป ถึงเมืองนอก)



ธีม 'เที่ยวไทยวัยเก๋า ชิลเ้ากั้ทั้งครอบครัว'

(ชูกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ และมีความสุขร่วมกันไปทั้งครอบครัว)



ธีม 'กินเที่ยวทั่วไทย สไตล์ลือเกอร์' (โปรโมทแหล่งท่องเที่ยว อาหาร วัฒนธรรม ฯลฯ ที่เหล่าบรรดาบลูเกอร์แนะนำ)



ธีม 'ท่องเที่ยววิถีไทย เก๋ไก๋ไม่เหมือนใคร'

(เสนอเรื่องราวความเป็นไทยที่เก๋ไก๋ดูดี) เป็นต้น



3.2 รับโรงเรียนจัน อยู่ไหน?

ขั้นตอนการตามล่าหาทีม

1. ระดมสมองช่วยกันมองหาจุดเด่นรอบตัวของชุมชนว่ามีอะไรบ้าง
 - มีบุคคลสำคัญไหม เช่น มีผู้นำ นักรบ ปราชญ์ชาวบ้าน ศิลปิน นักร้อง นักกีฬา ฯลฯ
 - ชุมชนเป็นสถานที่ที่มีประวัติศาสตร์ หรือจุดเด่นอะไรบ้าง เช่น ไกล้วัดเก่าแก่สมัยอยุธยา เคยเป็นเมืองท่าสำคัญ อยู่ใกล้ถ้ำมีลิง อยู่ติดทะเล บรรยากาศเหมือนรีสอร์ท อยู่ในบริเวณพื้นที่ที่เป็นโรงงาน ฯลฯ
 - มีศิลปวัฒนธรรมโดดเด่นอะไร เช่น มีรำโนราห์ ลิเก ลำตัด หุ่นเชิด การเล่นไทย ฯลฯ
 - มีผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่ออะไร เช่น มีลูกกลาน ของทะเล ส้มโอ ผลิตภัณฑ์เครื่องดนตรี ทำเครื่องปั้นดินเผา จักสาน ทอผ้า ฯลฯ
 - อะไรก็ได้อื่น ๆ ที่นึกออก เช่น คำขวัญ เพลงประจำโรงเรียน รางวัลต่างๆ ฯลฯ
2. เมื่อได้จุดเด่นมาแล้ว ลองมองหาแง่มุมที่ทำให้เกิดเป็นกลยุทธ์ของทีม โดยนึกว่าจะโยนเข้าเรื่องการดูแลสุขภาพ 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 ลานสุขภาพดี ที่ ABC” เป็นต้น



3. นึกเท่าไรก็นึกไม่ออกว่าชุมชนมีจุดเด่นอะไร ใช้วิธีมโนสร้างทีมขึ้นเอง

(แต่ต้องมั่นใจว่าทำได้ ไม่ยากหรือซับซ้อนจนเกินไป) เช่น

- อยากให้บรรยากาศงานเป็นแบบสวนสนุก ลองคิดทีมว่า “ABC Happy Land ดินแดนสุขภาพดี”
- คิดถึงงานมหกรรมกีฬา ลองคิดทีมว่า “ABC Healthy Olympic”
- อยากทำแบบงานวัด ลองคิดทีมว่า “ABC หมดทุกข์หมดโศก ห้างไกลโรคอ้วน” เป็นต้น



3.3 ไฮโย! ได้ทีมแล้ว...ยังไ้ต่อ

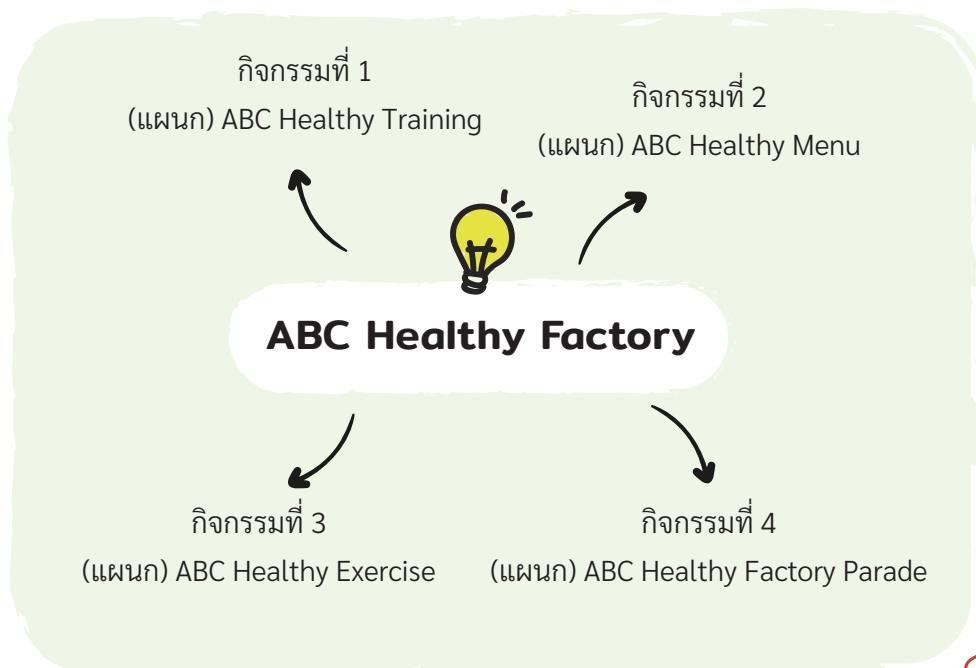
ดีใจ ๆ ได้ทีมแล้วไปนอนกันเถอะ (ไม่ได้ ๆ พี่เลี้ยงมองอยู่ 555) เมื่อได้ทีมที่พอใจแล้วก็นำไปติดต่อสู่กิจกรรมหลักอีก 4 อย่างให้อยู่ภายใต้ร่มความคิดหรือให้เป็นครอบครัวเดียวกัน โดยทั่วไปแบ่งเป็น 4 กิจกรรมดังนี้

- | | |
|--------------|--|
| กิจกรรมที่ 1 | อบรมความรู้ด้านโภชนาการให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เช่น คุณครูทั้ง 8 สาระวิชา นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครอง และเชิญทุกเครือข่ายในชุมชนให้มารับรู้ข้อมูลร่วมกัน |
| กิจกรรมที่ 2 | ออกแบบเมนูสุขภาพ ระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน |
| กิจกรรมที่ 3 | คิดค้นนวัตกรรมสื่อ นวัตกรรมการออกกำลังกาย เช่น การออกแบบท่าเต้น เพลงประกอบ หรืออุปกรณ์การออกกำลังกาย และกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ |
| กิจกรรมที่ 4 | วัน D-Day จัดนิทรรศการเพื่อประชาสัมพันธ์เผยแพร่กิจกรรมโครงการฯ ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและโรงเรียนเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วม |

3.4 ตัวอย่างการเชื่อมโยงธีมสู่กิจกรรมทั้ง 4

ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการเชื่อมโยงธีมสู่กิจกรรมทั้ง 4 ให้เห็นสัก 2 กรณี

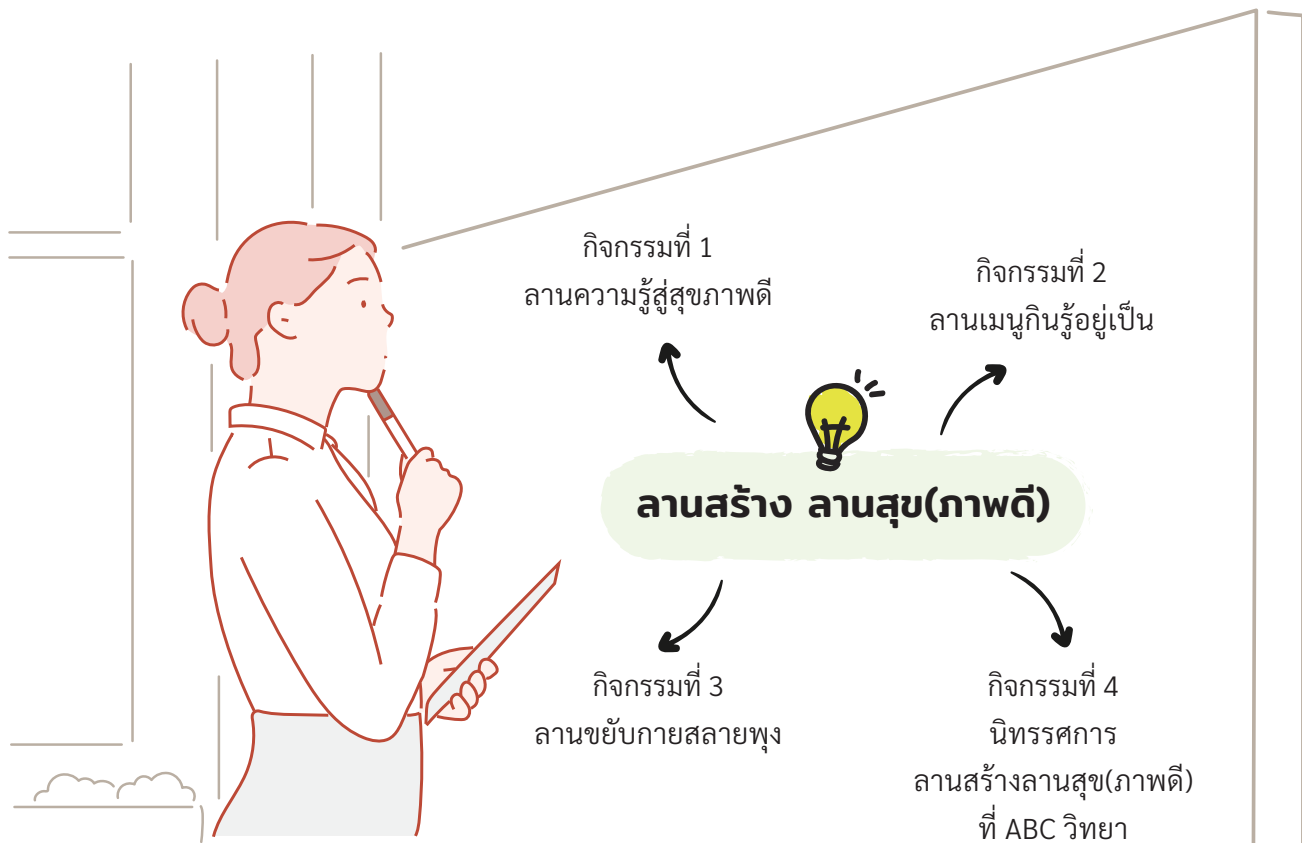
3.4.1 สมมติว่าเลือกธีม “ABC Healthy Factory” เราจะใช้ ABC Healthy เป็นเสมือนคำหลักของธีมเปรียบเป็นนามสกุลของครอบครัวนี้ เพื่อแตกตัวเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมทั้ง 4 ซึ่งเปรียบเสมือนลูก 4 คน โดยนึกถึงความเป็นโรงงานไปด้วยว่าเราสามารถแยกเป็นแผนกอะไรได้บ้างสามารถทำให้เป็นชื่อกิจกรรมได้ดังนี้



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 ถ้าเป็นธีม “ลานสร้าง ลานสุข(ภาพดี)ที่ ABC วิทยา” เราใช้คำว่า “ลาน” เป็นเสมือนคำหลักของธีมเปรียบเป็นนามสกุลของครอบครัวนี้ จากนั้นเชื่อมโยง ไปสู่ลูกๆ หมายถึง กิจกรรมทั้ง 4 ดังนี้



เราจะเลือกว่าเป็นลานบ้านลักษณะแบบใดก็ขึ้นอยู่กับบริบทของชุมชนว่า มีความผูกพัน สอดคล้องกับความเป็นมาของท้องถิ่นนั้น ๆ อย่างไร เช่น เคยเป็นชุมชนชาวมอญที่มาตั้งรกราก ก็ทำบรรยากาศให้ออกมาแบบวัฒนธรรมมอญ เป็นต้น

3.5 Case Study

คราวนี้ลองมาดูตัวอย่างของการคิดธีมและนวัตกรรมสื่อชวนว้าวจากผลการดำเนินงาน โครงการ ‘อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน’ ในปี 2562-2563 ซึ่งมีตัวแทนโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจาก ทั้ง 4 ภาคของประเทศบวกรวมพื้นที่ กทม. ทำให้เราได้ผลงานยอดเยี่ยมจากโรงเรียนนำร่อง 3 แห่ง สามารถนำมาเป็นกรณีศึกษาในเรื่องของการคิดธีม การสร้างสรรค์นวัตกรรมสื่อและการคิดรูปแบบ ของกิจกรรมที่ดึงเอกลักษณ์ของชุมชนมาชูประเด็นได้อย่างน่าสนใจ

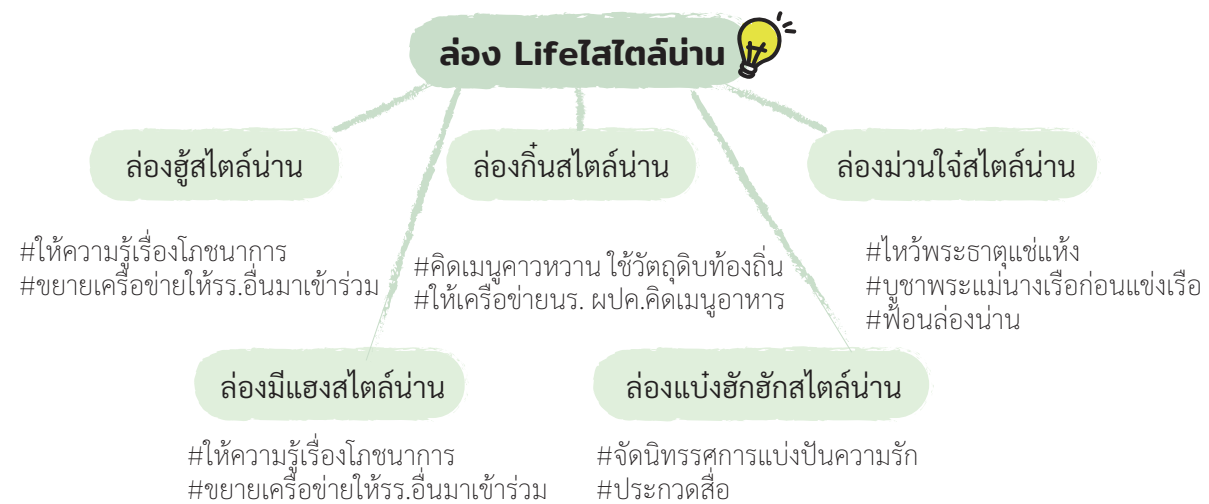
• โรงเรียนครุณวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) จ.น่าน

จุดเด่น : ใช้การแข่งขันเรือ ซึ่งเป็นประเพณีสำคัญมาใช้สร้างทีม

ชื่อ Theme : "ล่อง Life สไตล้น่าน"

สามารถเชื่อมโยงชื่อกิจกรรมร้อยเรียงกับธีมได้อย่างสวยงาม และยังคิดนวัตกรรมสื่อได้อย่างฉลาดและน่าสนใจมาก ๆ

- ล่องฮู้ สไตล้น่าน : ผีก่อบรม
- ล่องกิน สไตล้น่าน : เมนูอาหาร
- ล่องม่วนใจ๋ สไตล้น่าน : บุรณาการสู่ 8 กลุ่มสาระวิชา
- ล่องมีแสง สไตล้น่าน : กิจกรรมแข่งเรือ
- ล่องแบงฮัก สไตล้น่าน : วันโหว้งงาน ขยายเครือข่าย

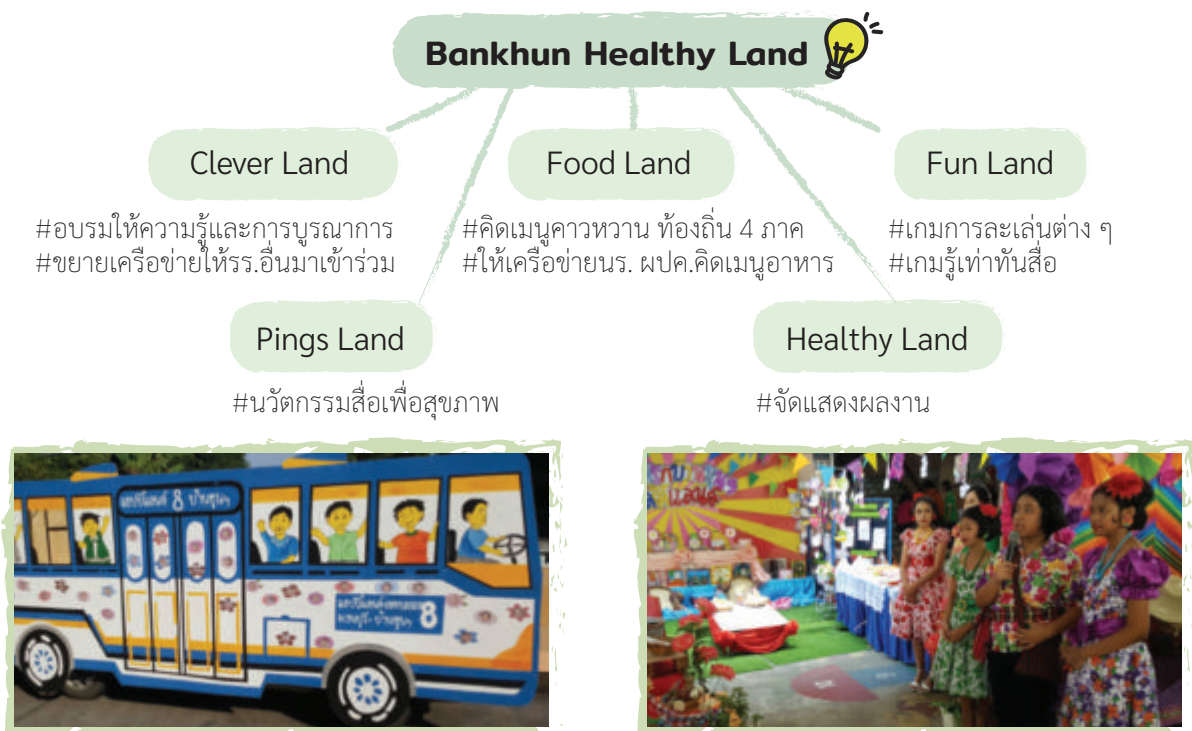


ไฮไลท์เด็ดคือนวัตกรรมสื่อในกิจกรรมแข่งเรือที่เลียนมาจากประเพณีแข่งเรือจริง มีการจำลองเรือยาวสวยงาม เชื่อมชีสุขภาพ แข่งเรือแยกประเภทเล็ก กลาง ใหญ่ ตามขนาดระดับชั้นเรียนอนุบาล ประถม มัธยมฯ บุรณาการร่วมกับการรู้เท่าทันสื่อทั้งสนุกและได้ความรู้ไปพร้อมกัน ประกาศผู้ชนะเป็นทีมสายน้ำ เกมพายเรือทีม 4 คน ยกตุ้มน้ำหนักโดยใช้เซ็นเซอร์ตั้งระดับและกำหนดจำนวนครั้งเช่น 10-20 หรือ 50 ครั้ง เมื่อทีมใดยกได้พร้อมเพรียงกว่า ลูกตุ้มจะลอยเหนือเซ็นเซอร์และนับคะแนนไว้ ใครทำครบเซ็นเซอร์จะดังก่อน เมนูทำวันส้มสีทองและเค้กฟักข้าวซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจของชุมชน คุณครู และนร. ใส่ชุดประจำถิ่นสีสดใสสวยงามน่าชื่นชม เห็นได้ถึงความร่วมมือ-ทุ่มเทและตั้งใจจริง

• โรงเรียนบ้านขุนประเทศ กรุงเทพมหานคร

จุดเด่น : ทาลักษณะเด่นของชุมชนไม่ได้ แต่สามารถโน้มน้าวจิตใจและผลิตผลงานได้อย่างยอดเยี่ยม ใช้ชื่อ “Bankhun Healthy Land” ต่อเนื่องจากเทอมแรก มีการพัฒนากิจกรรมและเกมต่าง ๆ อย่างมากมายสร้างบรรยากาศความเป็น ‘Happy Land’ ได้อย่างไม่มีที่ติ ครูและนร.ร่วมใจกันแต่ง Cosplay ได้อย่างมีสีสันและสนุกสนาน แบ่งเป็นฐานต่าง ๆ ดังนี้

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



โรงเรียนนี้เป็นตัวอย่างของการบริหารจัดการที่ดี มีความตั้งใจและทุ่มเทอย่างมาก สะท้อนจากตัวกิจกรรมที่ครบถ้วนมีการบูรณาการไปยัง 8 กลุ่มสาระวิชาอย่างเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งปริมาณและคุณภาพ ขยายเครือข่ายไปยังรร.ต่างๆ ถึง 24 แห่ง มีการจัดประกวดมอบรางวัลและนำกิจกรรมมาร่วมแสดงถึง 12 โรงเรียน เห็นการสร้างผู้นำเด็กในทุกกิจกรรม ตอบโจทย์ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทุกข้อ นักเรียนร่วมทำกิจกรรมอย่างมีความสุข สะท้อน 3 อ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อย่างเด่นชัด ที่โดดเด่นคือ เกมใน Fun Land ที่ให้ผู้เล่นแยกแยะปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียมจากอาหารที่ละตัวก่อนไปแข่งเล่นเกม กิจกรรม จบเวลาดีที่สุดใน 3 ฐาน

โรงเรียนบ้านขุนประเทศเป็นตัวอย่างของการคิดริเริ่มจากการโน้มน้าวจิตใจตัวเอง เนื่องจากโรงเรียนอยู่ในที่ตั้งหาจุดเด่นไม่ได้ย่านหนองแขม แต่สามารถบริหารจัดการทำนวัตกรรมสื่อที่สมบูรณ์แบบ เหมาะสำหรับตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้ของโครงการฯ ต่อไป

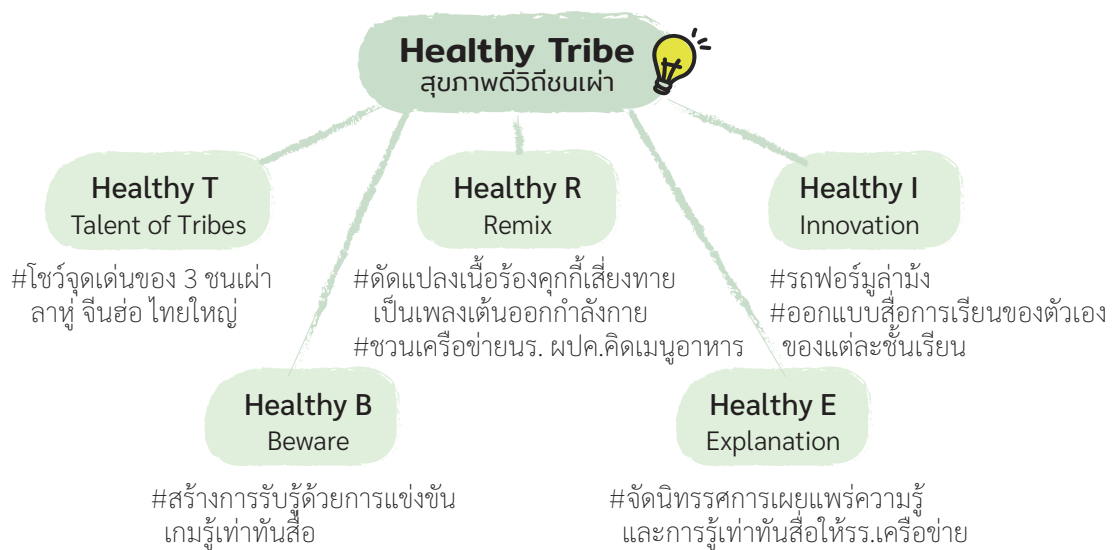
• โรงเรียนบ้านห้วยเหียน จ.เชียงใหม่

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 เข้ากับเกม แรลลี่ Mindmap เมนูอาหารพื้นถิ่น บูรณาการร่วมกับ 8 กลุ่มสาระวิชา ทั้งศิลปะ คณิตศาสตร์ สังคม ภาษาอังกฤษ ฯลฯ ด้วยเทคนิค Pop up ตระการตา เด็ก ๆ นำเสนอได้อย่างธรรมชาติตั้งแต่อนุบาลจนถึงมัธยม เมนูชนเผ่าที่แปลกอร่อยอย่างมีเอกลักษณ์

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



Tips

ไม่ควรเลือกใช้ธีมที่เป็นกลาง ๆ เกินไป ยกตัวอย่างเช่น "สุขภาพดีที่ ABC วิทยา" จะเห็นได้ว่าคำว่าสุขภาพดี นอกจากจะดูกลางเกินไปแล้วยังกว้างเกินไปอีกด้วย จนขาดความโดดเด่น ไร้อัตลักษณ์ของโรงเรียนหรือท้องถิ่น แต่ถ้าสามารถมองหาจุดเด่นที่แตกต่างของโรงเรียนใส่ลงไปได้ จะทำให้น่าสนใจขึ้น เช่น โรงเรียนจอมบึงวิทยาตั้งอยู่ที่จังหวัดราชบุรี ในพื้นที่ที่มีลิงจำนวนมาก จึงเป็นที่มาของธีม "สุขภาพดีเน่อย่าแพ้งลิง" และโรงเรียนบ้านห้วยเหียนแห่งนี้ที่โดดเด่นด้วยสามชาติพันธุ์จึงเป็นที่มาของธีม "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 หรือเคยเห็นจากที่ไหนมาก่อน ซึ่งจะใช้เทคโนโลยี มาเกี่ยวข้องด้วยหรือไม่ก็ได้

สื่อนวัตกรรม อาจเกิดจากการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น จุดเด่นทางวัฒนธรรมของชุมชน ความสามารถพิเศษที่มีเฉพาะในโรงเรียน มาบวกรวมกับเทคโนโลยี (หรือไม่ก็ได้) เพื่อประดิษฐ์เป็นเครื่องออกกำลังกายหรือใช้เป็นเครื่องวัดค่าต่าง ๆ เช่น สมุดวัดรอบเอว สะพานชั่งน้ำหนัก ประตูดัดส่วนตัว เรือพายยกตุ่มน้ำหนัก 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.ปิ้งว๊าบ”



1. ปรับปรุง

คือการเพิ่มเติมสิ่งใหม่ลงไปของเดิม เช่น ออกแบบหนังสือเล่มเล็กให้มีรูปแบบ Pop up / ทำสวนแนวตั้ง



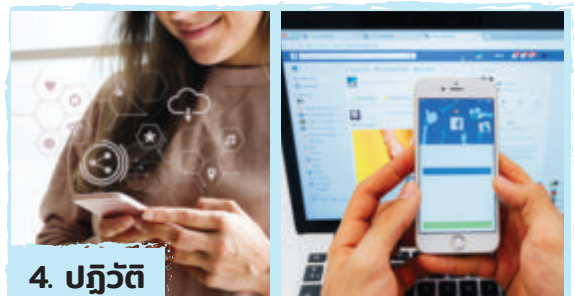
2. เปลี่ยนแปลง

เป็นการใช้ของเดิมแต่เปลี่ยนการใช้งานใหม่ เช่น บันไดแคลอรี่/ไม้กวาดทำจากลูกกอล์ฟ/ นำวัสดุเหลือใช้ทำเป็นเครื่องดนตรี/ระบายสีพื้นสนามเป็นเกมออกกำลังกาย/ใช้กางเกงลิงมาเป็นส่วนหนึ่งของเกมรู้เท่าทันสื่อ



3. ประสมประสาน

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



4. ปฏิวัติ

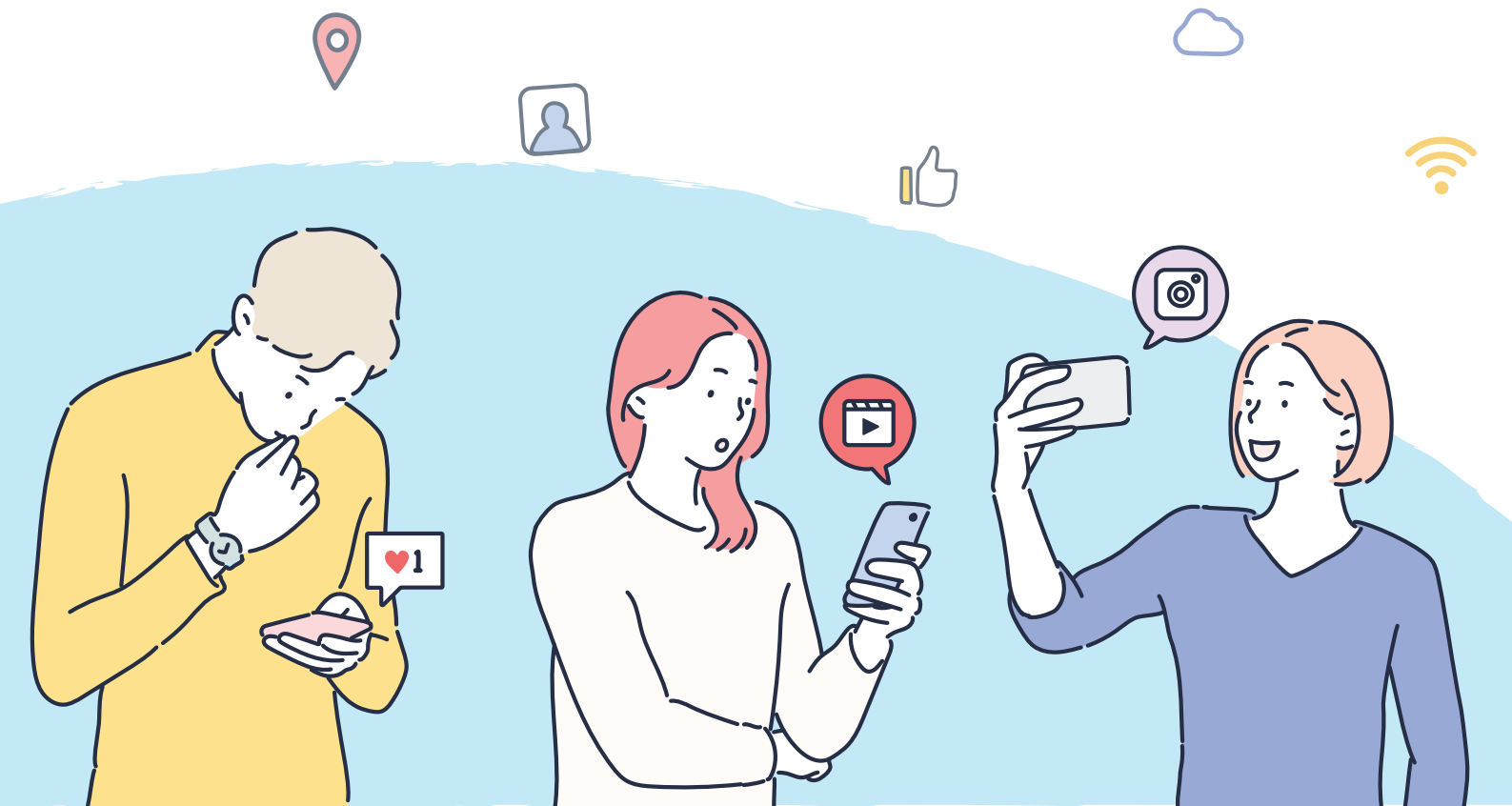
คือการเปลี่ยนแปลงพลิกวงการ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของเทคโนโลยี เช่น การเกิดขึ้นของ Smart phone / Facebook / App ต่าง ๆ / รถยนต์ไฟฟ้า เป็นต้น

Tips

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

4.5 วิดีโอสรุปผลงานโครงการ

สิ่งสำคัญอีกส่วนหนึ่งของโครงการคือการทำวิดีโอสรุปผลงานความยาวไม่เกิน 10 นาที สำหรับนำเสนอคณะกรรมการหรือใช้เพื่อประชาสัมพันธ์ผลงานของทางโรงเรียน รูปแบบของวิดีโอนี้เปิดกว้างในวิธีนำเสนอ อาจทำเป็น เรื่องสั้น/สารคดี/มิวสิควิดีโอ/ข่าว หรือรูปแบบใดก็ได้ ขอเพียงให้มีความเชื่อมโยงกับธีม สนุก เข้าใจง่ายและสามารถนำเสนอจุดเด่นของนวัตกรรมได้อย่างน่าสนใจ



การประยุกต์ “ริม” ให้เข้ากับสื่อออนไลน์

สื่อออนไลน์ คือ อะไร?

“อินเทอร์เน็ต” และ **“โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน”** กลายเป็นเทคโนโลยีที่เข้ามาเปลี่ยนโลกการติดต่อสื่อสารของคนทั่วโลก เปลี่ยนไปจากรูปแบบเดิม ๆ แบบอนาล็อก (Analog) กลายเป็นรูปแบบใหม่อย่าง “ดิจิทัล” (Digital) ที่ทำให้ทุกคนสามารถติดต่อสื่อสารถึงกัน จากที่ไหนก็ได้ ผ่านระบบออนไลน์

ด้วยเทคโนโลยีเหล่านี้ ก่อให้เกิดการพัฒนาโปรแกรมและสร้างเป็นแพลตฟอร์ม กลายเป็นสื่อต่าง ๆ ขึ้น เช่น สื่อโซเชียล (Social Media) อย่าง Facebook ,Instagram ,Twitter, YouTube ,TikTok , Line เข้ามาเชื่อมโยงผู้คน ให้สามารถติดต่อสื่อสาร ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกันทั่วโลกได้แบบทันที (Real time) แม้ไม่ได้อยู่ที่เดียวกัน

ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อมีวิกฤตการณ์โรคระบาดอย่าง โควิด-19 เกิดขึ้น ทำให้โรงเรียนไม่สามารถเปิดทำการเรียนการสอนแบบปกติได้ สื่อออนไลน์จึงเป็นอีกหนึ่งคำตอบ โดยการนำเอาโซเชียลมีเดีย โปรแกรมออนไลน์ เกมตอบคำถามออนไลน์ต่าง ๆ ที่น่าสนใจ มาช่วยสร้างให้เกิดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ใน วิธี New Normal เพื่อให้การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องหยุด...อยู่แค่ในห้องเรียน

จะประยุกต์สื่อออนไลน์ ให้เข้ากับ “ริม” งานได้อย่างไร?

“ริม” ก็เปรียบเสมือนกับหัวใจสำคัญของการทำแคมเปญ ที่จะช่วยเชื่อมโยงให้เนื้อหาในส่วนต่าง ๆ เกิดความน่าสนใจ ทำให้แคมเปญที่ผลิตออกมามี “สาร” (Message) ที่จะสื่อสารชัดเจน แข็งแรง ก่อให้เกิดความสอดคล้อง ในรายละเอียดแต่ละจุดภายใต้แนวความคิดเดียวกัน

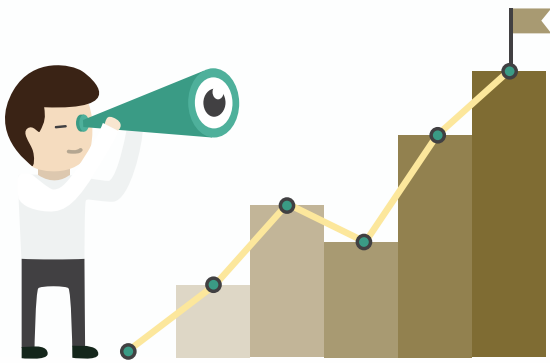
แล้วเราจะประยุกต์ใช้ “ริม” ให้เข้ากับสื่อออนไลน์ได้อย่างไร?

เริ่มต้นง่าย ๆ แค่ทำความเข้าใจและศึกษาการใช้งานของสื่อออนไลน์แต่ละแพลตฟอร์ม เข้าใจวิธีการทำงาน เมื่อเข้าใจการทำงานของสื่อแต่ละแพลตฟอร์มแล้ว เราก็จะสามารถนำ **“ริม”** ประยุกต์ให้เข้ากับแต่ละสื่อที่เราคัดเลือกมาได้

การเลือกสื่อออนไลน์ให้เข้ากับ กลุ่มเป้าหมาย

“เลือกสื่อให้ดี มีผลกับความสนใจ”

ก่อนจะเลือกใช้สื่อในแต่ละประเภท แต่ละครั้ง จะต้องทำความเข้าใจให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมาย เสียก่อน เพราะหากสื่อสารได้ไม่ตรงจุด หรือไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ก็อาจจะทำให้การสื่อสารนั้น ไม่เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพอย่างที่ต้องการ จะสื่อสาร ทำให้สารที่จะสื่ออาจไปไม่ถึงกลุ่มเป้าหมาย



ดังนั้นขั้นตอนในการเลือกสื่อออนไลน์ให้ตรงกับ
แคมเปญและกลุ่มเป้าหมายมีดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์

การกำหนดวัตถุประสงค์สำคัญเป็นสิ่งอันดับ
ต้น ๆ ซึ่งเมื่อมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ถึงจะสามารถ
กำหนดกลุ่มเป้าหมาย และเลือกสื่อออนไลน์ต่าง ๆ
ได้ถูกต้อง และชัดเจน เช่น นักเรียนสามารถอ่าน
ฉลากโภชนาการได้อย่างถูกต้อง และนำประยุกต์ใช้ได้

2. กำหนดกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน เลือกสื่อ ออนไลน์ให้ตรงกับความสนใจ ของกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด จะเป็นตัวตัดสินว่า
ควรเลือกสื่อออนไลน์ชนิดใด ในการนำเสนอ
แคมเปญ ซึ่งสามารถเลือกสื่อได้มากกว่า 1 สื่อ หรือ
แพลตฟอร์ม แต่ละแพลตฟอร์มสามารถนำมา
ประยุกต์ใช้ร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของ
แคมเปญ เช่น กลุ่มนักเรียน ป.5 มีความสนใจ ความ
ชอบ TikTok และ Facebook เป็นหลัก ก็ควรเลือก
ใช้สื่อตรงกับสิ่งที่นักเรียนสนใจ เป็นต้น



3. เลือกสื่อออนไลน์ให้สอดคล้องกับกิจกรรม

การจะสื่อสารให้กลุ่มเป้าหมายสนใจ เข้าใจ อยากร่วมทำกิจกรรม ต้องเลือกสื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น

การทำ Challenge เต้นออกกำลังกาย สามารถเลือกสื่อได้หลายแบบ แต่สื่อออนไลน์ที่เหมาะสมและแนะนำ คือ TikTok เพราะเป็นสื่อโซเชียลมีเดีย ที่สามารถสร้างคอนเท้น วิดีโอสั้น ๆ ตัดต่อใส่เพลง ใส่เอฟเฟค สร้างให้เกิดความสนุกสนานกับกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

การสอนผ่านออนไลน์ สามารถใช้ได้หลายโปรแกรม โปรแกรมที่เป็นที่นิยม เช่น Google Meet , Zoom หรือ Line Application เป็นต้น เพราะมีฟังก์ชันเหมือนห้องเรียนแชร์หน้าจอทำกิจกรรมร่วมกันแบบออนไลน์ ก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี เป็นต้น

การสื่อสารกิจกรรมของโรงเรียนสู่ภายนอก ควรใช้ Facebook Page, Line, YouTube ในการโปรโมตกิจกรรมต่างๆ

การทำสื่อวิดีโอสั้น ๆ 6- 15 วินาที สามารถทำได้ผ่านหลายสื่อออนไลน์ เช่น Facebook , TikTok, Line Group เป็นต้น

การทำสื่อวิดีโอแบบยาวเกิน 1 นาที ควรใช้สื่อ YouTube เป็นสื่อที่คนให้ความนิยมในการดูวิดีโอแบบยาว ๆ



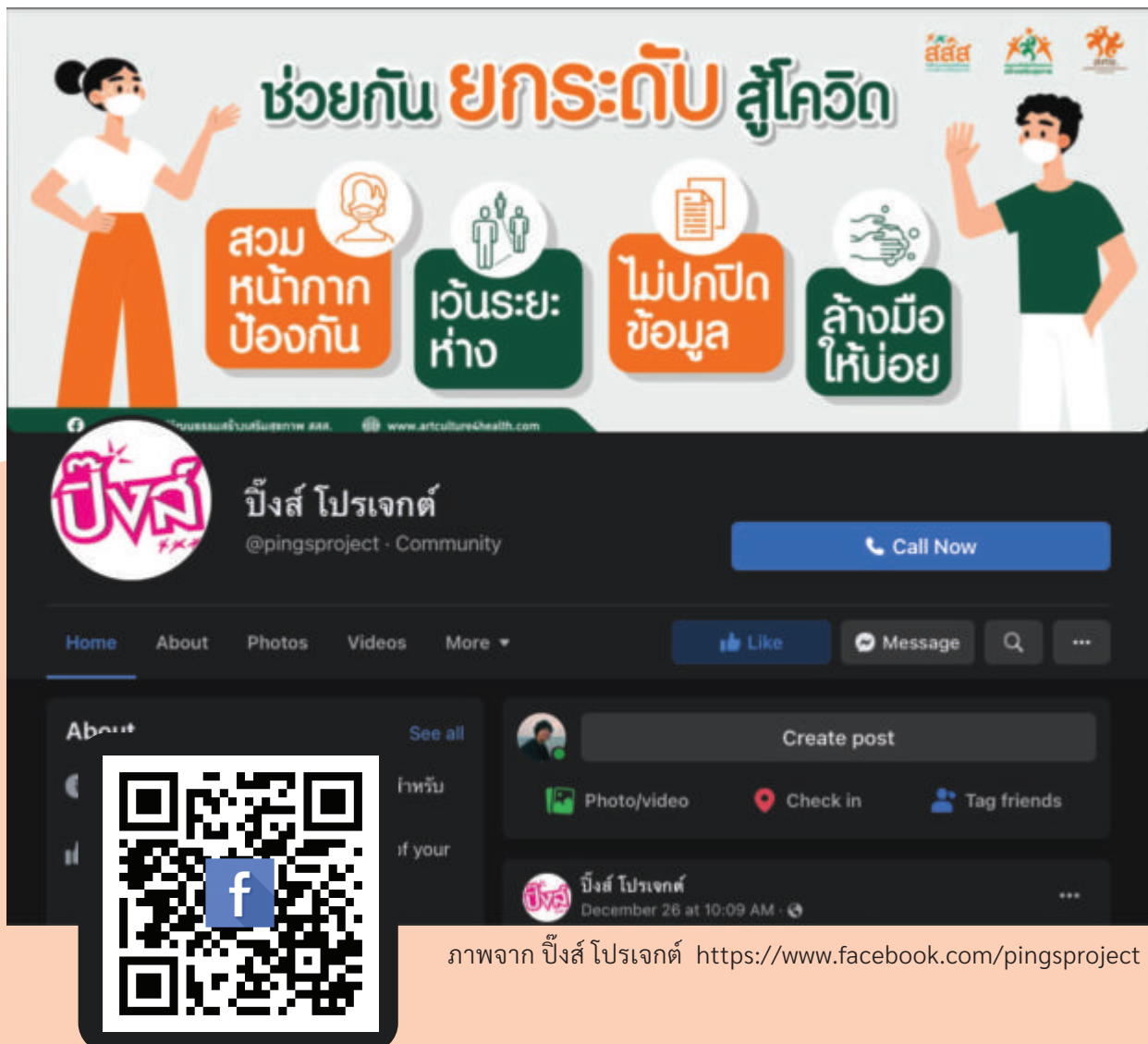
สื่อออนไลน์ ที่น่าสนใจมีอะไรบ้าง?

1. Facebook เฟซบุ๊ก

หนึ่งในสื่อ Social Media ที่คนทั่วโลกนิยมใช้ ออกแบบมาให้คนเข้าถึงและเกิดการเชื่อมโยงกัน Facebook ประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลายอย่างบนแพลตฟอร์ม เช่น

Facebook Page

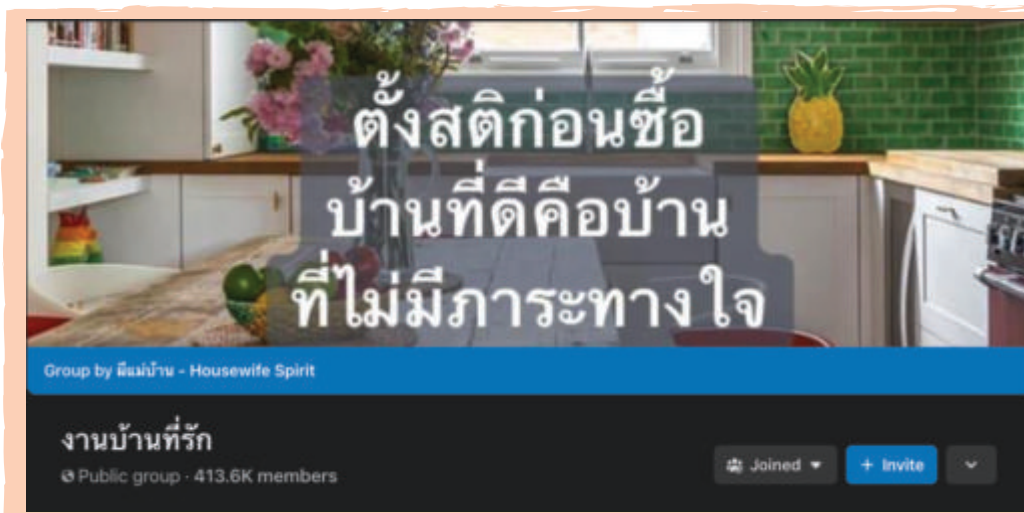
เป็นเสมือนตัวกลางที่ใช้เพื่อเก็บรวบรวม ข้อมูล วิดีโอ ใช้สื่อสาร สร้างคอนเทนต์ ข้อมูลและกิจกรรมต่าง ๆ ของทั้งบริษัท องค์กร และโรงเรียน เป็นต้น



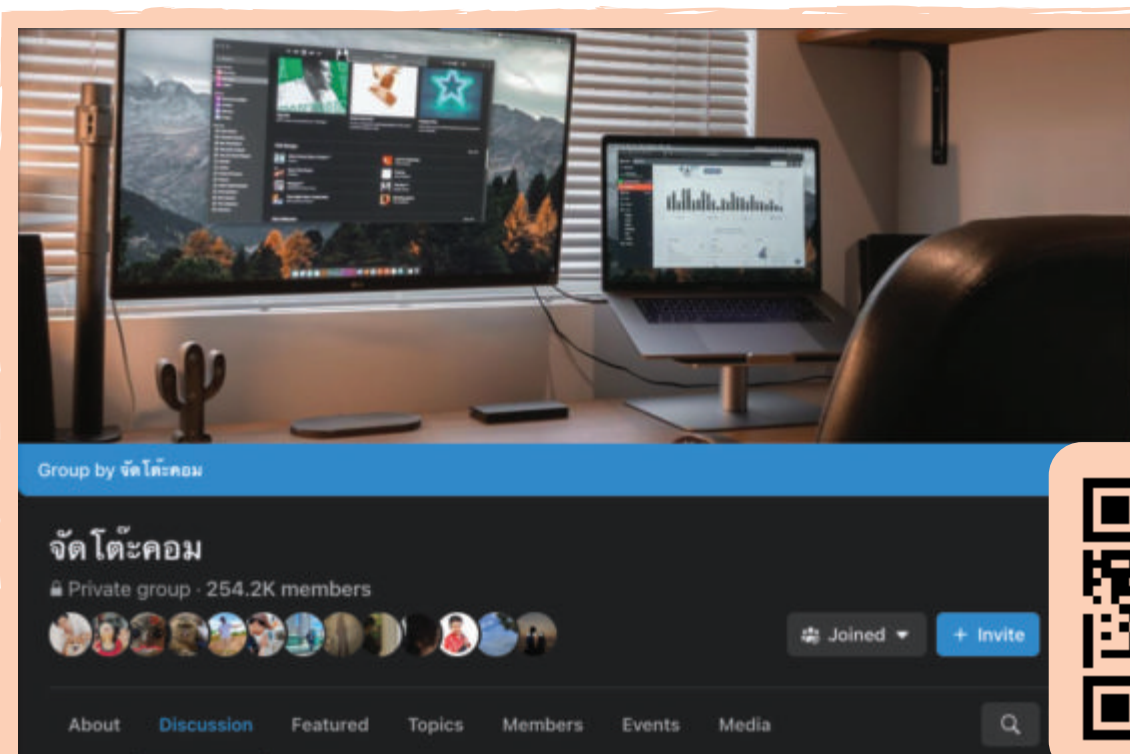
ภาพจาก ปิงส์ โปรเจกต์ <https://www.facebook.com/pingsproject>

Facebook Close Group

ใช้สื่อสาร คอนเทนต์ ข้อมูลและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความสนใจเฉพาะกลุ่ม ตัวอย่างเช่น ในรูปกลุ่มที่สนใจเฉพาะเรื่องงานบ้าน ก็สร้างกลุ่ม “**งานบ้านที่รัก**” ขึ้นมาเพื่อพูดคุยเรื่องราวเกี่ยวกับบ้าน หรือ กลุ่มที่สนใจการจัดโต๊ะคอม ก็สร้างขึ้นมาเป็นกลุ่ม “**จัดโต๊ะคอม**” เป็นต้น



ภาพจากกลุ่ม Facebook งานบ้านที่รัก <https://www.facebook.com/groups/219194202444930>



ภาพจากกลุ่มจัดโต๊ะคอม <https://www.facebook.com/groups/3609646285819298>

2. Google ภูเก็ต

Google Tools

โปรแกรมและสื่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ผ่านแพลตฟอร์มของ Google มีหลากหลายมากมาย เช่น Gmail , Google Form, Google Sheet, Google Word, Google Slide เป็นต้น

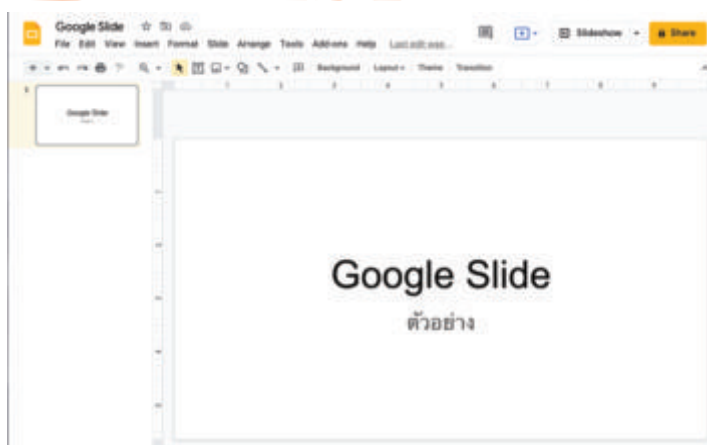


ภาพจาก resellerclub



Google Slide

เหมือนกับโปรแกรม Power Point แต่สามารถใช้สำหรับทำสไลด์โชว์ สามารถแชร์และใช้งานได้ทุกที่ พร้อม ๆ กันได้หลาย ๆ คน สามารถทำสไลด์เป็นงานกลุ่มพร้อม ๆ กันได้ผ่านอินเทอร์เน็ต



ภาพจาก Google Slide (<https://docs.google.com/presentation>)

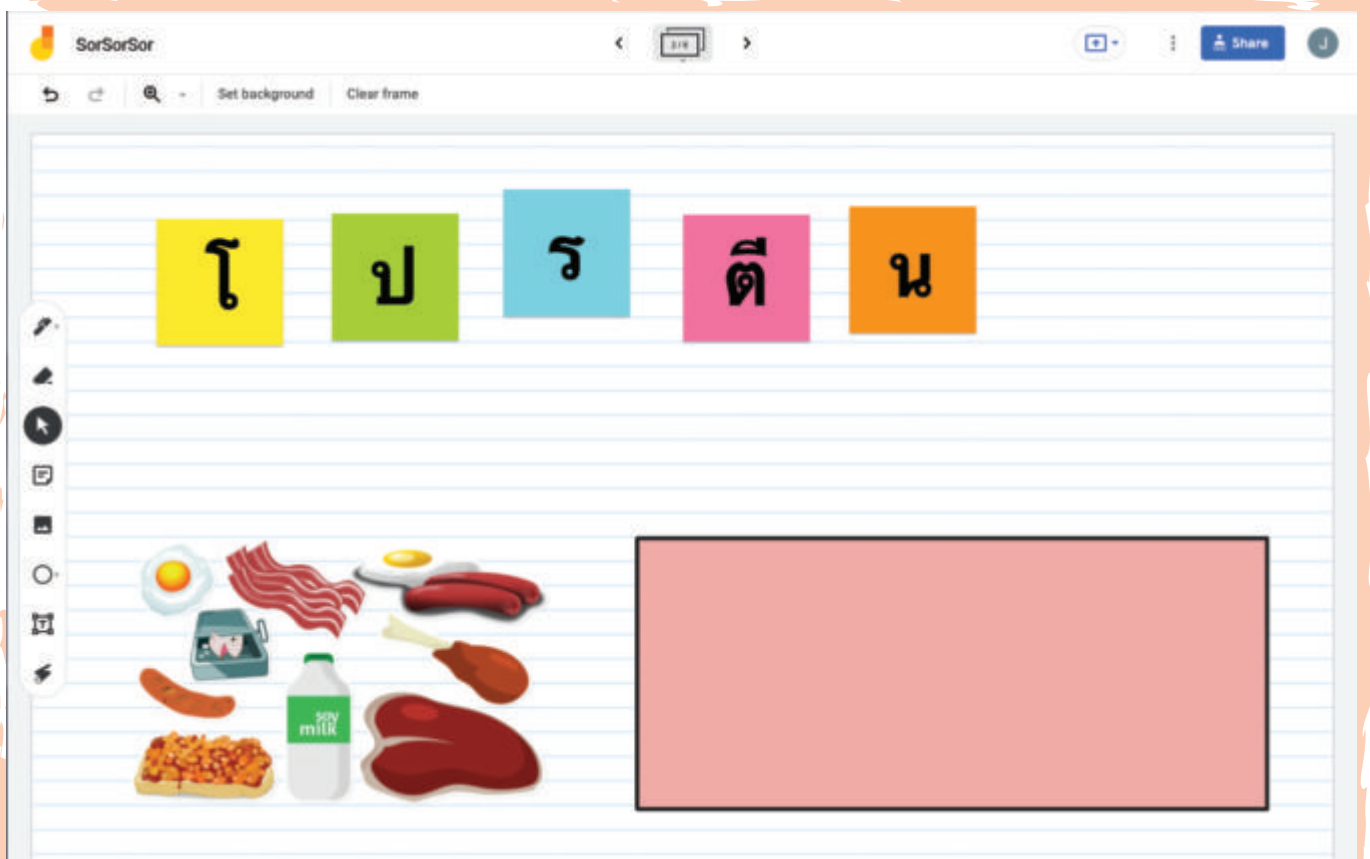
Google Jam Board

เปรียบเสมือนกระดาน เป็นการสื่อสาร 2 ทางที่ผู้สอนและผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกันแบบออนไลน์ได้มากมายหลายกิจกรรม หรือสามารถระดมสมองในกิจกรรมต่าง ๆ โดยจะมีเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะช่วยทำให้การสนทนนั้นสนุกและเกิดการโต้ตอบกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน และสร้างสรรค์ได้ เทคนิคตัวอย่างเช่น

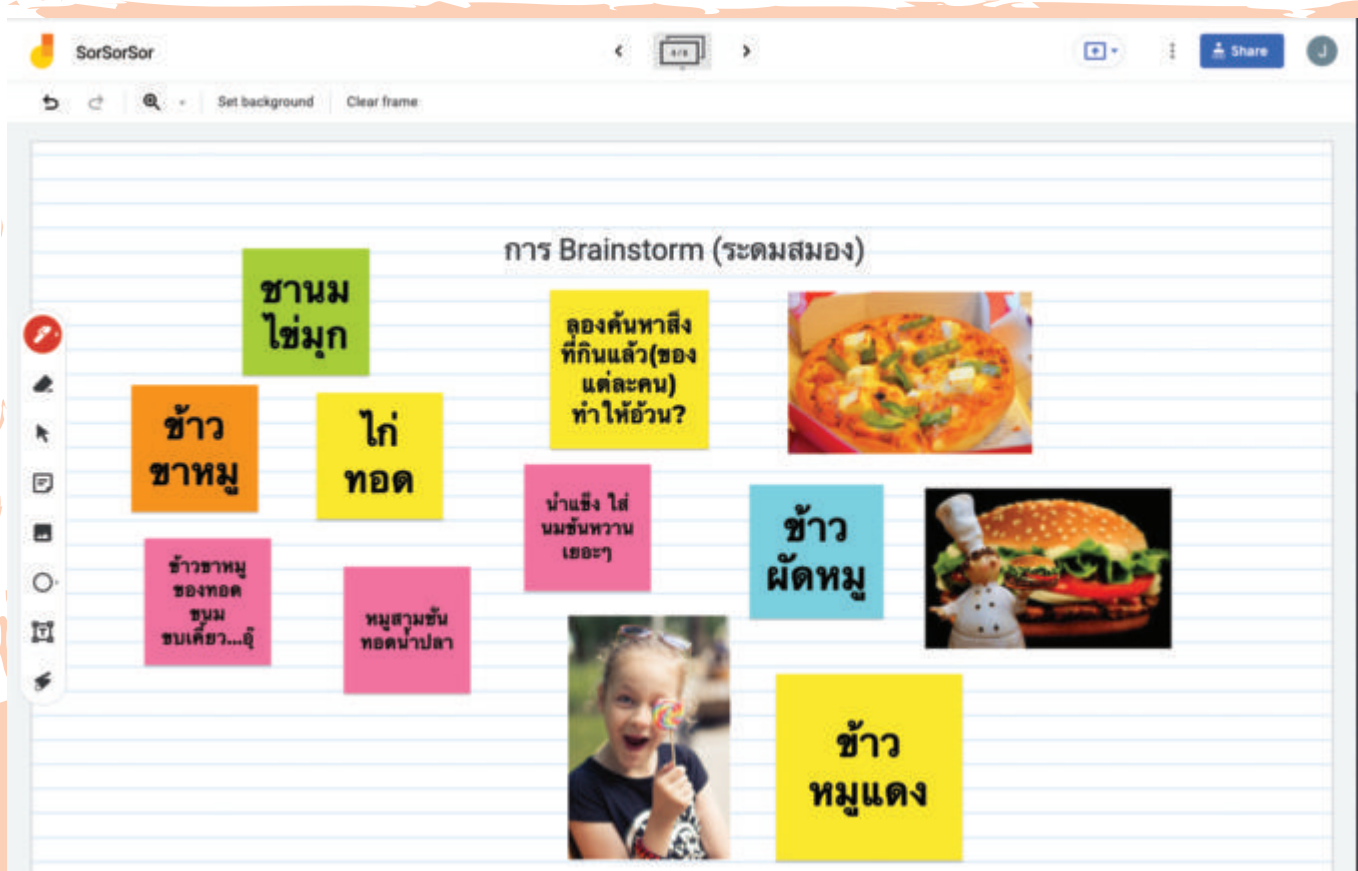
การใช้ Post-it ใน Google Jamboard

เราสามารถนำ Post-it ใน Google Jamboard นำมาประยุกต์สร้างกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น

- การสร้าง Post-it เพื่อให้เกิดเป็นกิจกรรมให้นักเรียนทายคำ



○ การใช้ Post-it ช่วยกันระดมสมอง (Brainstorm)



การขีด การเขียน การลบ การระบายสี

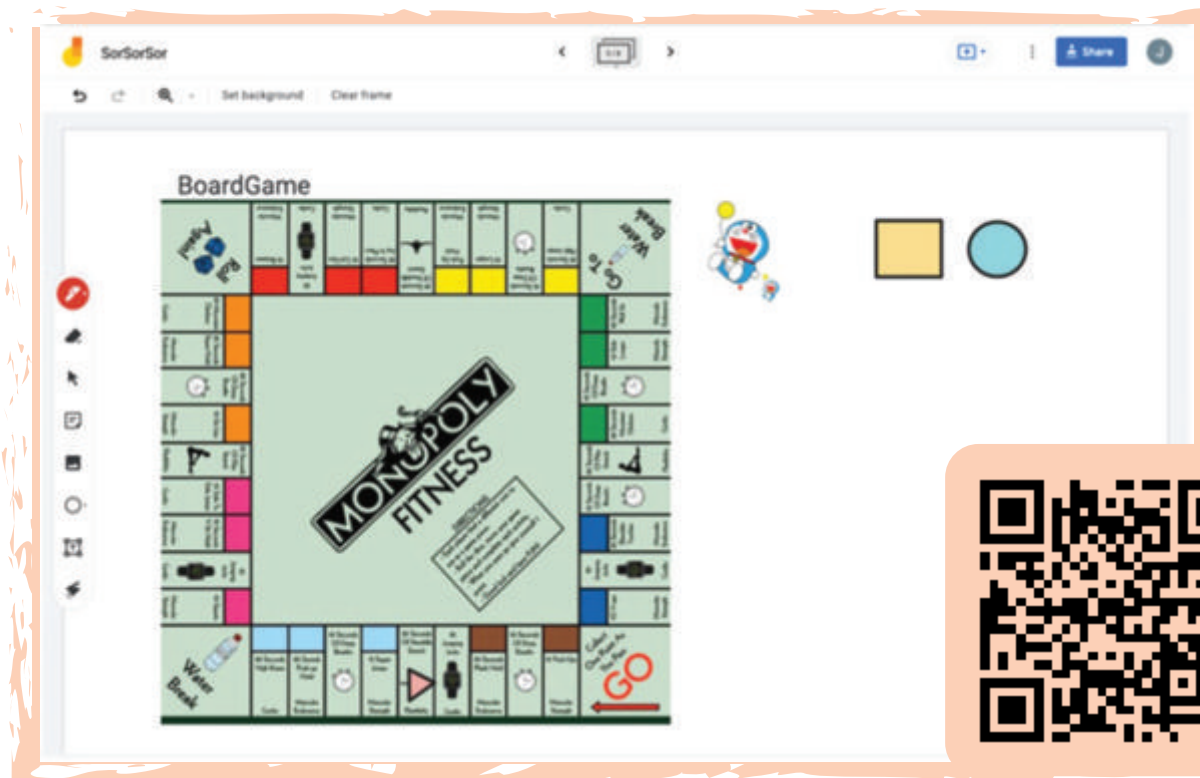
อุปกรณ์การขีดเขียน และการระบายสี โดยใช้อุปกรณ์ ปากกาสี ยางลบ สามารถทำงานได้หลากหลายแล้วแต่การสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น ทำเป็นป้ายวงกลมที่มีคะแนน ซ่อนอยู่ด้านหลัง เพื่อให้นักเรียน สุ่มทายว่าจะได้กี่คะแนน หรือ ใช้รูปมาประกอบในการสร้าง โจทย์ให้นักเรียนเข้ามาวงคำตอบ เป็นต้น



ภาพจาก Google Jamboard (<https://jamboard.google.com>)

การทำเกมกระดานแบบออนไลน์

สามารถหาเกมกระดานต่าง ๆ ภาพต่าง ๆ จาก Google แล้วนำมาประยุกต์เป็นเกมออกกกำลังกาย ที่สร้างความสนุกสนานได้ เช่น บอร์ดเกมการออกกกำลังกาย มีตัวการ์ตูนเป็นหมากตัวผู้เล่น เป็นต้น



ภาพจาก Google Jamboard (<https://jamboard.google.com>)

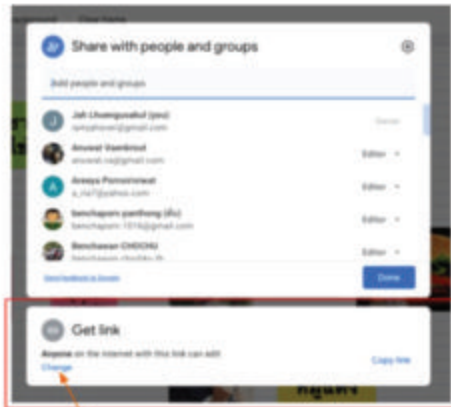
เพิ่มเติมวิธีการเพิ่มเพื่อนในการใช้งาน Google Jamboard



Google Jamboard



วิธีการเปิด Public เพื่อให้ทุกคนสามารถมองเห็น Link และเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกันได้



1. กดคำว่า Change



2. กดเปลี่ยนให้เป็น Anyone แล้วก็ปุ่ม Done

Google Jamboard



ข้อจำกัดในการใช้งาน

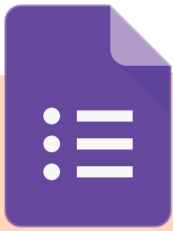
- ควรเข้าผ่านคอมพิวเตอร์
- หากเข้าผ่านมือถือ ต้องดาวน์โหลด Application ก่อน แต่จะไม่สามารถพิมพ์ภาษาไทยได้หากเข้าจากมือถือ



สามารถดูข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีใช้ Google Jamboard ได้ที่ลิงค์นี้ ผ่านช่อง YouTube Teacher FYI

<https://www.youtube.com/c/TeacherFYI>





Google Form

แบบสอบถามออนไลน์ ที่สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้หลากหลายรูปแบบ เช่น ทำวิจัย ,ทำแบบสอบถามทั่วไป การเก็บข้อมูล สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็น สมุดบันทึกสุขภาพออนไลน์สำหรับนักเรียน หรือการให้นักเรียนทำ Quiz อย่างง่าย

ภาพจาก Google Form

ตัวอย่างการใช้ Google Form ในแคมเปญจริง



คัมภีร์สุขภาพดี เก็บข้อมูลจากนักเรียนด้วย Google Form จากโรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์



3. YouTube



แพลตฟอร์มวิดีโอขนาดใหญ่ หนึ่งในบริการของ Google ที่ทุกคนสามารถสร้างสรรค์วิดีโอและคอนเทนต์ต่าง ๆ นำไปเก็บใน YouTube เองได้ และยังเป็นเสมือนคลังที่รวมสื่อการเรียนการสอนขนาดใหญ่ สามารถนำมาใช้เป็นวิดีโออ้างอิง เพื่อประกอบเป็นสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ ได้

ตัวอย่างการนำ YouTube มาใช้อ้างอิง

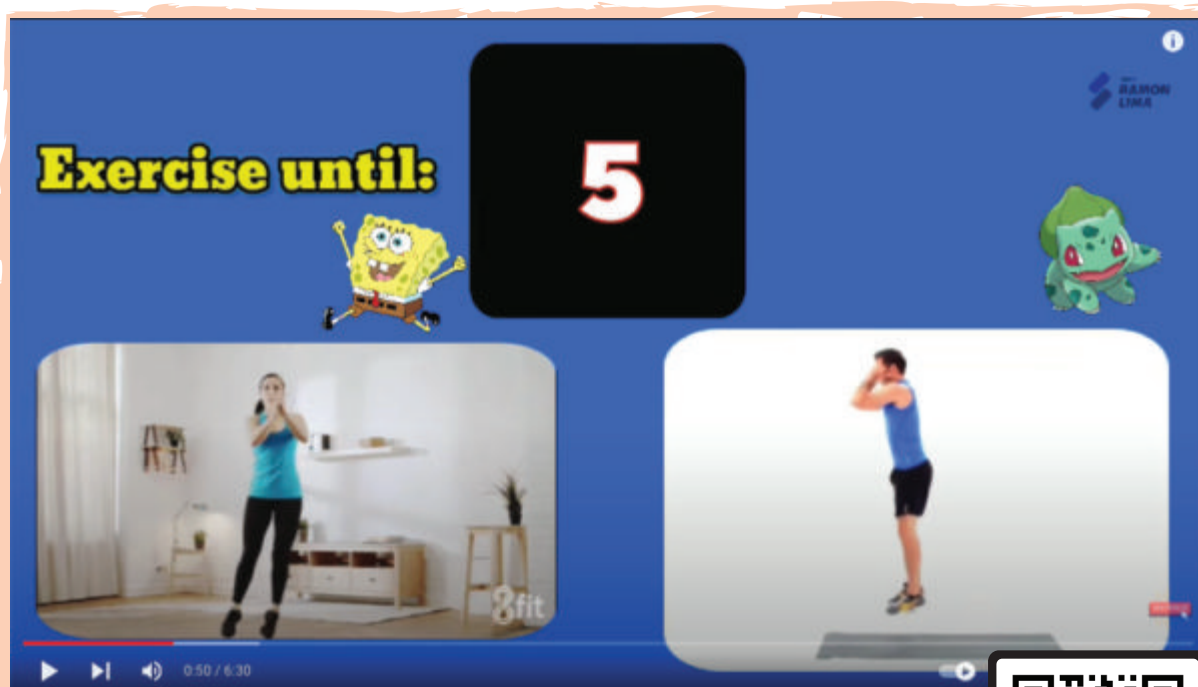
PE Virtual Class สร้างด้านตะลุยด่าน การสร้างด่านต่างๆ เพื่อให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมในการตะลุยด่านต่าง ๆ ให้เกิดการเคลื่อนไหวไปตามคลิปวิดีโอ อย่างการนำ YouTube มาใช้อ้างอิง



SCAN ME

ตัวอย่าง VDO Shark Chase จาก ช่อง YouTube Coach Corey Martin
(www.YouTube.com/watch?v=-2pq-td3vQ0)

PE Virtual Class เลือกตัวละคร การให้ผู้เล่นเลือกว่าต้องการจะเข้าร่วมกิจกรรมในแบบไหน ผ่านการเลือกตัวละครต่าง ๆ และเล่นไปตามคลิปวิดีโอ



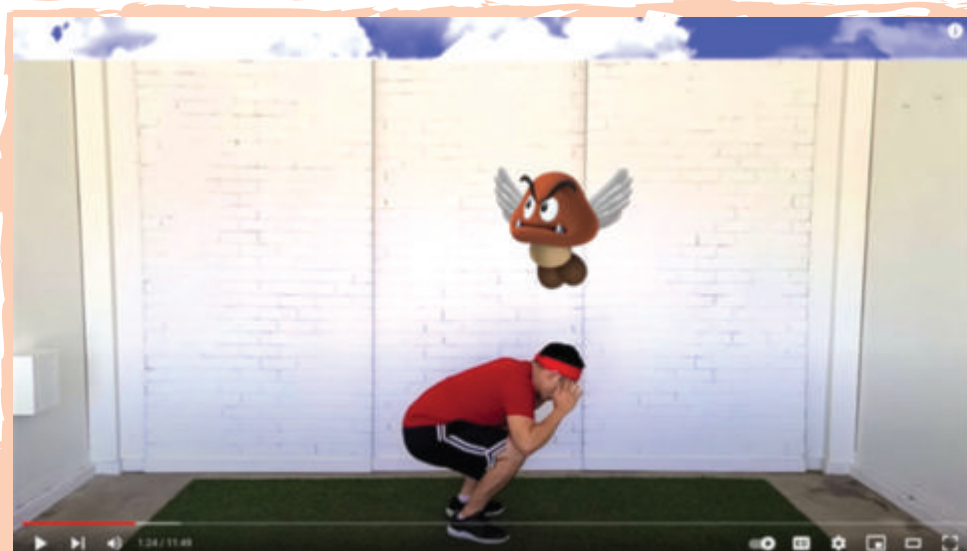
ตัวอย่าง VDO จาก This or That ช่อง YouTube Prof Ramon Lima
(www.YouTube.com/watch?v=50yJy5DSjVE)



PE Virtual Class เลือกตัวละคร เรื่องราวให้ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นตัวละครและตะลุยทำท่าทาง กระโดด การหลบ การเก็บไอเท็ม ผ่านกิจกรรมผ่านด่านต่าง ๆ ด้วยตัวละครมาริโอ้ (ตัวอย่าง VDO Mario <https://www.YouTube.com/watch?v=pT5Cd-JNDAY>)



SCAN ME



ตัวอย่าง VDO จากช่อง
YouTube Bobo P.E.



SCAN ME

(www.YouTube.com/watch?v=pT5Cd-JNDAY&t=84s)

ตัวอย่างการผลิตสื่อและโพสต์ลงบน YouTube นำมาประยุกต์ใช้จริงเป็นส่วนหนึ่งในแคมเปญ



ช่อง YouTube สร้างขึ้นมาใหม่เพื่อแคมเปญ “AHOC Army Healthy Operation Center” จากโรงเรียนวัดประหารบือธรรม

(www.YouTube.com/channel/UC3iK1sZQOLbGJ-6Rhznm-QA)



คลิปวิดีโอสาธิต กิจกรรมที่ 3 เที่ยวบินสุขภาพ “BR Brilliant Airline” การออกกำลังกายในท่าทางต่าง ๆ จาก โรงเรียนบำรุงรวิวรรณ

(<https://www.YouTube.com/watch?v=Rxjbrnu9sdQ>)



4. TikTok



แพลตฟอร์มวิดีโอสั้น ๆ แบบแนวตั้ง ที่เกิดขึ้นและโด่งดังได้รับความนิยมมาจากประเทศจีน ในประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักในช่วงโควิด ปี 2019 เป็นต้นมา มีเนื้อหาหลากหลาย เนื้อหาที่นิยมมักจะมีเพลงประกอบและ Special Effect ต่าง ๆ ให้เล่นมากมาย

ตัวอย่างการใช้งาน TikTok เพื่อนำมาประยุกต์เป็นสื่อการเรียนการสอน

ครูมัดซี นาบอน

การนำเพลงและการนำเนื้อหามาประกอบกันเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นวิดีโอสั้น ๆ



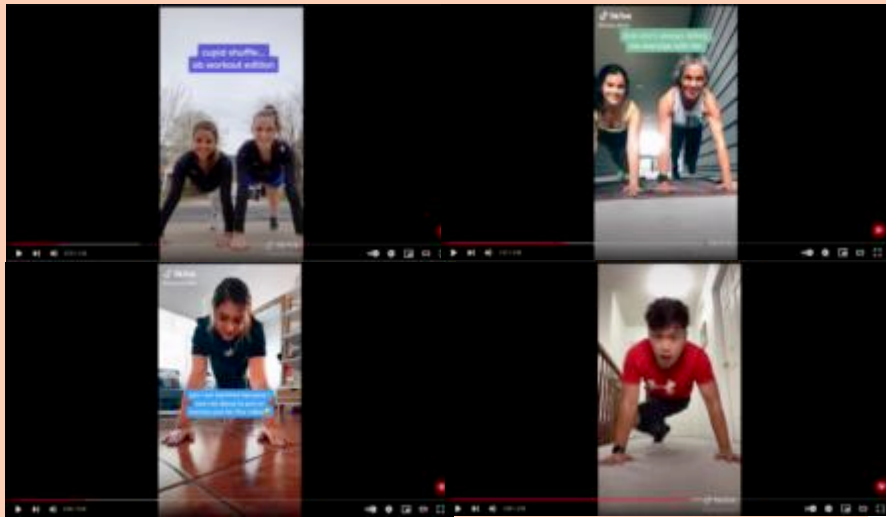
ตัวอย่างคลิปครูมัดซี บน TikTok

(www.YouTube.com/watch?v=gKefSKIN7ls)



- TikTok #Plank Challenge

การสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนเข้าร่วม โดยมีการเล่นหรือการออกกำลังกายเป็นแคมเปญผ่านการสร้าง # (Hashtag) เช่น การมาทำ Plank Challenge ร่วมกัน



ตัวอย่างการทำแคมเปญการ #Plank Challenge บน TikTok

ช่อง YouTube Best Celebrity TikTok Content

(www.YouTube.com/watch?v=ktS1exp3Cdw&feature=emb_logo)



ตัวอย่างการนำ TikTok ไปใช้ในแคมเปญจริง



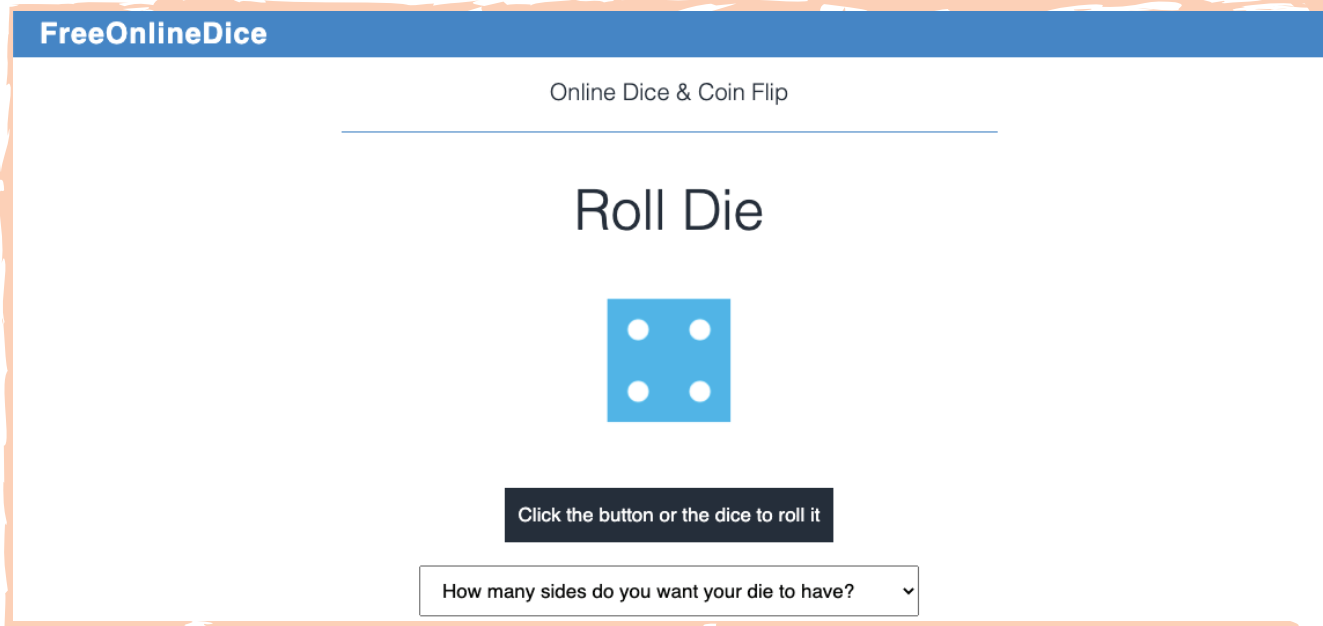
กิจกรรม TikTok “AHOC Dance” นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนวัดประหาระบือธรรม

5. Game Online

มาประยุกต์ใช้กับสื่อการเรียนการสอน เพื่อสร้างความสนุกสนานและการสร้างปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

ตัวอย่างลูกเต๋าดออนไลน์ สามารถเข้าไปเล่นผ่านลิงค์นี้

- <https://freeOnlinedice.com/>



ตัวอย่างเกมตอบคำถามที่น่าสนใจ

- Vonder Go Game

เกมตอบคำถามที่เหมือนนักเรียนจะเข้าไปช่วยพญานก โดยจะต้องตอบคำถามให้ถูก ตอบถูกและตอบเร็ว จะสามารถได้คะแนนเยอะที่สุด และสามารถทำลายมอนสเตอร์ได้ โดยมีเวลานับถอยหลัง



ภาพจาก YouTube ช่องครูรินทร์ อนุรักษ์ชัย

(www.YouTube.com/watch?v=RJP8pLwYc8Y&t=1145s)



- WordWall Game

แพลตฟอร์มการสร้างเกมตอบคำถาม ที่มีหลากหลายรูปแบบ เช่น การหาคำ ตีตัวตื้นเลือกข้อที่ถูกต้อง การสร้างเขาวงกตเพื่อเลือกคำที่ถูกต้อง เป็นต้น

The image shows the Wordwall website interface. The top section is the homepage with the title "วิธีง่าย ๆ ในการสร้างทรัพยากรการสอนของคุณเอง" (Easy way to create your own teaching resources). It lists activities like "ทำกิจกรรมที่กำหนดเองสำหรับห้องเรียนของคุณ" (Create activities for your classroom) and "แบบทดสอบ การจับคู่ เกมคำศัพท์ และอื่น ๆ อีกมากมาย" (Quizzes, Matching games, Vocabulary games, and many more). A blue button says "ลงทะเบียนเพื่อเริ่มการสร้าง" (Sign up to start creating). Below this is a section titled "ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับแม่แบบของเรา" (Find information about our templates) with the subtitle "เลือกแม่แบบเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม" (Choose a template to learn more). This section contains a grid of 18 game templates, each with an icon and a brief description:

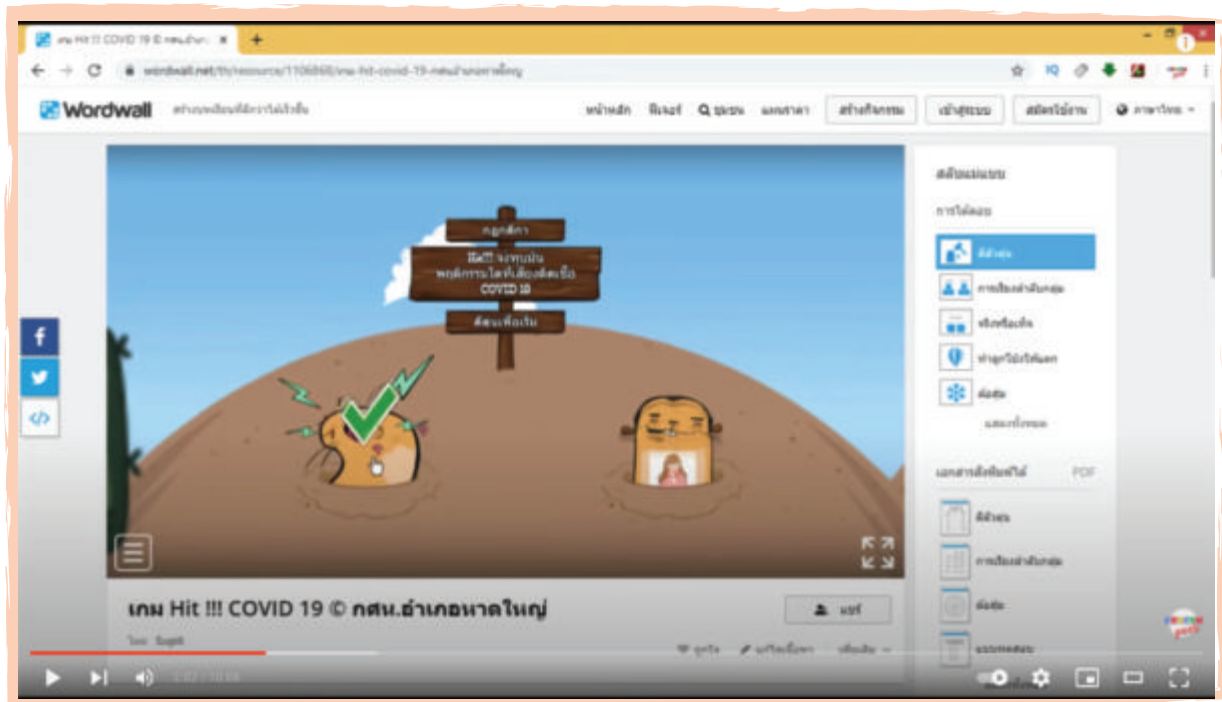
- แบบทดสอบ** (Quiz): Choose the correct answer from multiple choices.
- จับคู่** (Matching): Match words with their meanings.
- เกมตอบคำถาม** (Question game): Answer questions to win points.
- หาตัว** (Find the word): Find the word in the grid.
- เปิดกล่อง** (Open box): Open boxes to reveal words.
- ล้อหมุน** (Spin wheel): Spin the wheel to answer questions.
- คู่ที่ตรงกัน** (Correct pair): Match the correct pair of words.
- การเรียงลำดับกลุ่ม** (Group ordering): Order the words in the group.
- การใส่คำเขาวงกต** (Maze): Find the word in the maze.
- คำสลับอักษร** (Anagram): Rearrange the letters to form a word.
- ทำให้ไม่สับสนปนเป** (Don't mix up): Don't mix up the words.
- ค้นหาคำ** (Find the word): Find the word in the grid.
- คำที่ขาดหายไป** (Missing word): Fill in the missing word.
- แผนที่ภาพที่มีป้ายกำกับ** (Labeled map): Label the map.
- จริงหรือเท็จ** (True or False): Answer true or false questions.
- แบบทดสอบภาพ** (Image quiz): Answer questions about the image.
- โพแบบหมุน** (Spin wheel): Spin the wheel to answer questions.
- พลิกการ์ด** (Flip card): Flip the card to see the answer.



ภาพจาก :

www.wordwall.net/en-us/community/games , YouTube ช่อง TEACHDENT SHARED (www.YouTube.com/watch?v=5wmM2t9cKP0&t=236s)

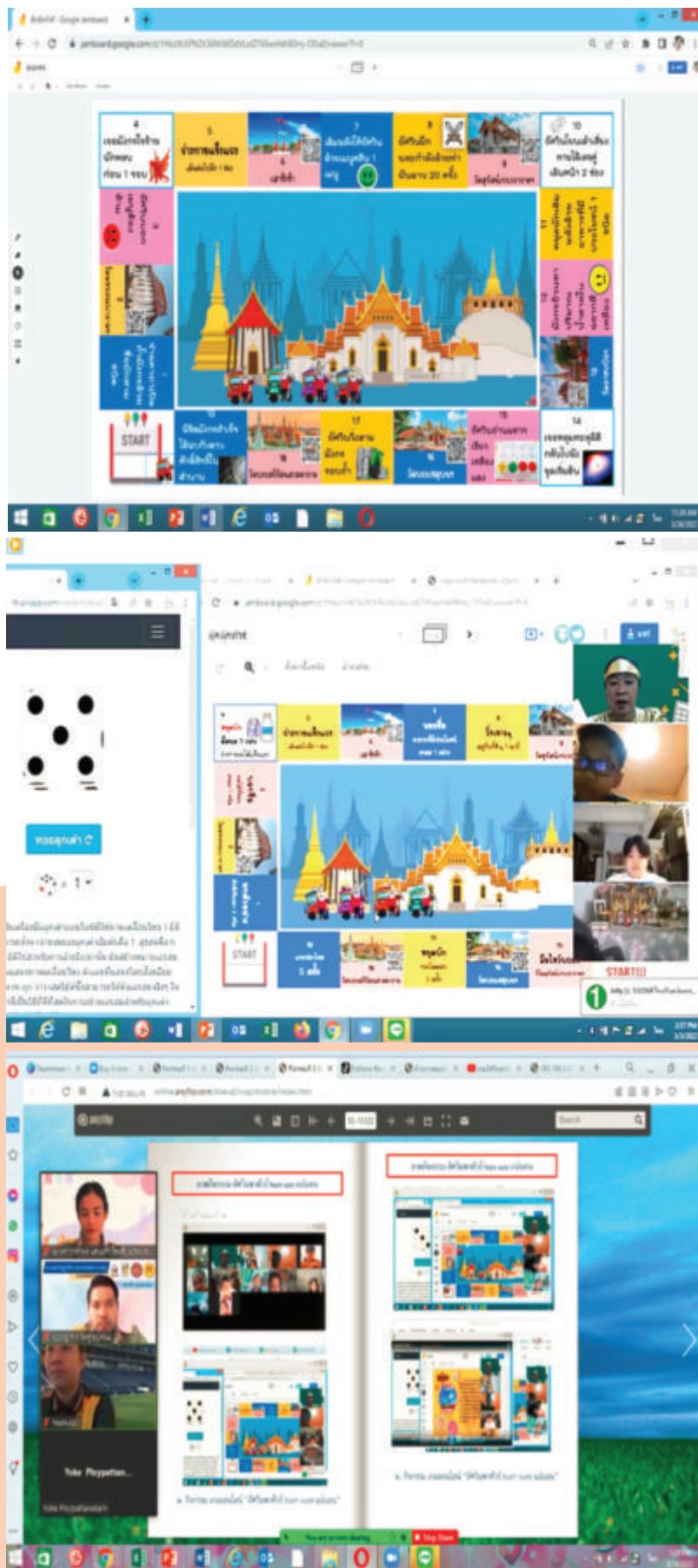




YouTube ช่อง Krucompost
(www.YouTube.com/watch?v=bFy8UM6BvqE&t=143s)

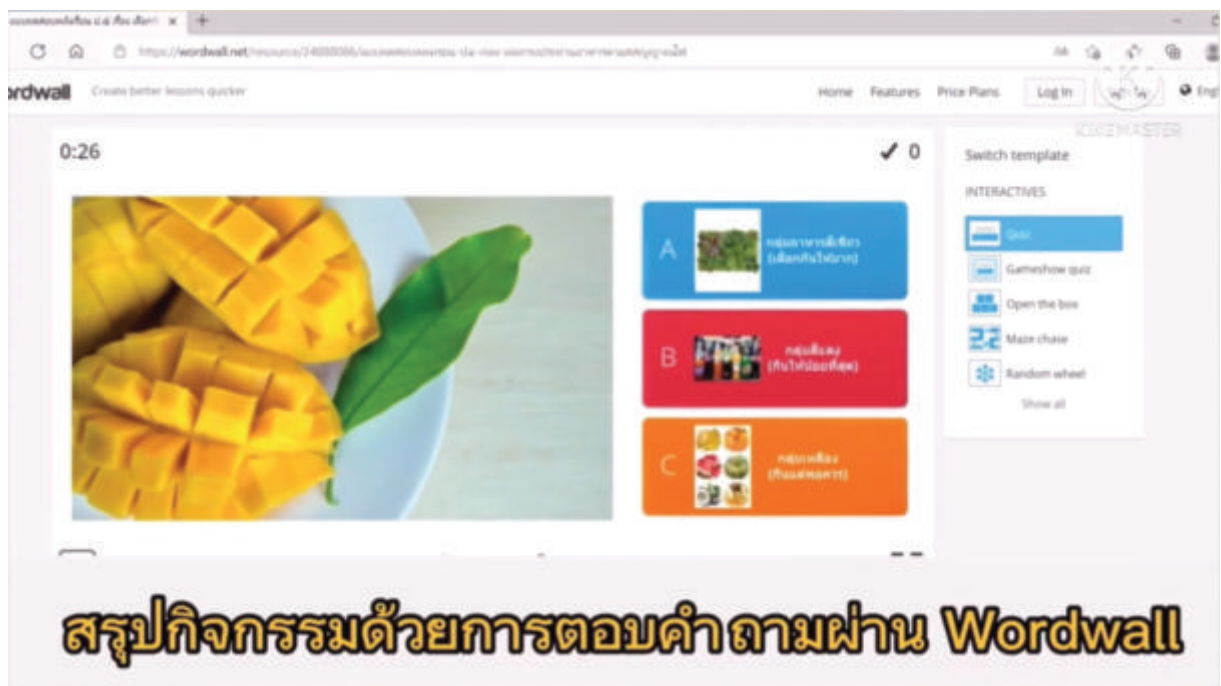
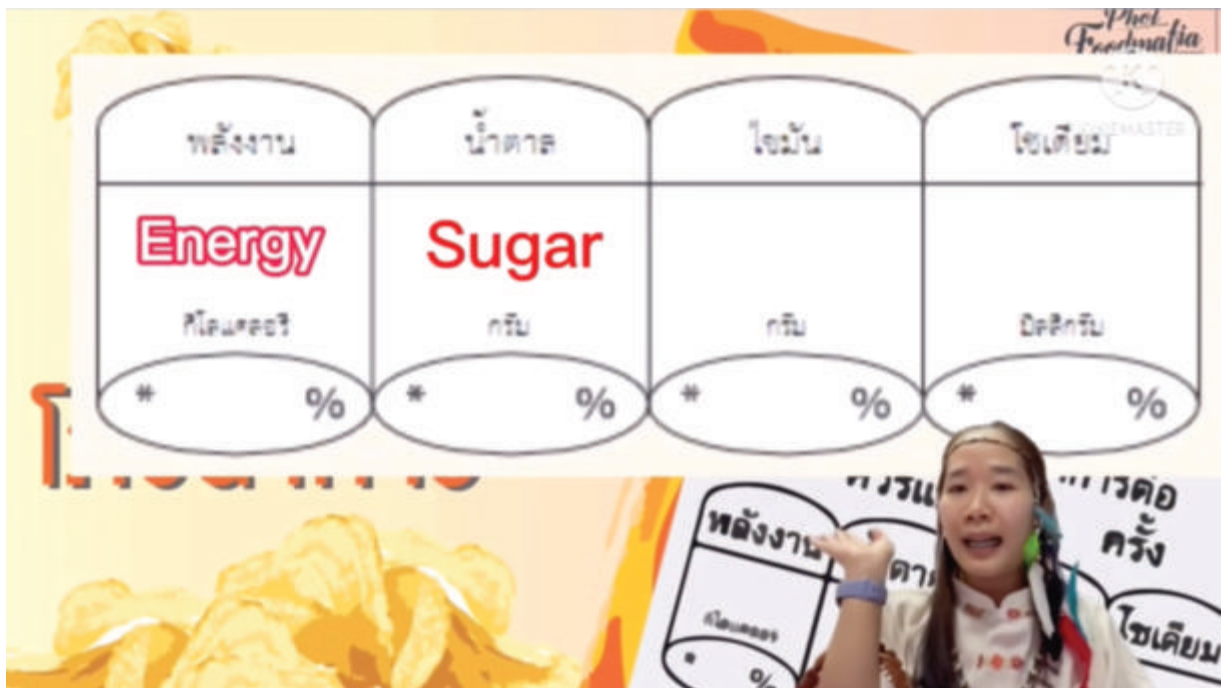


ตัวอย่างการใช้ลูกเต๋าและออกแบบเกมกระดานออนไลน์สอดคล้องตามธีม



การนำโปรแกรมเกมลูกเต๋าด้านออนไลน์ และเกมกระดานออนไลน์ มาประยุกต์เข้ากับธีม “อัศวิน ออนทัวร์ ชัวร์ เรื่องสุขภาพ” จากโรงเรียนวัดมรรณพารามฯ

ตัวอย่างการใช้เกม Word Wall ในแคมเปญจริง

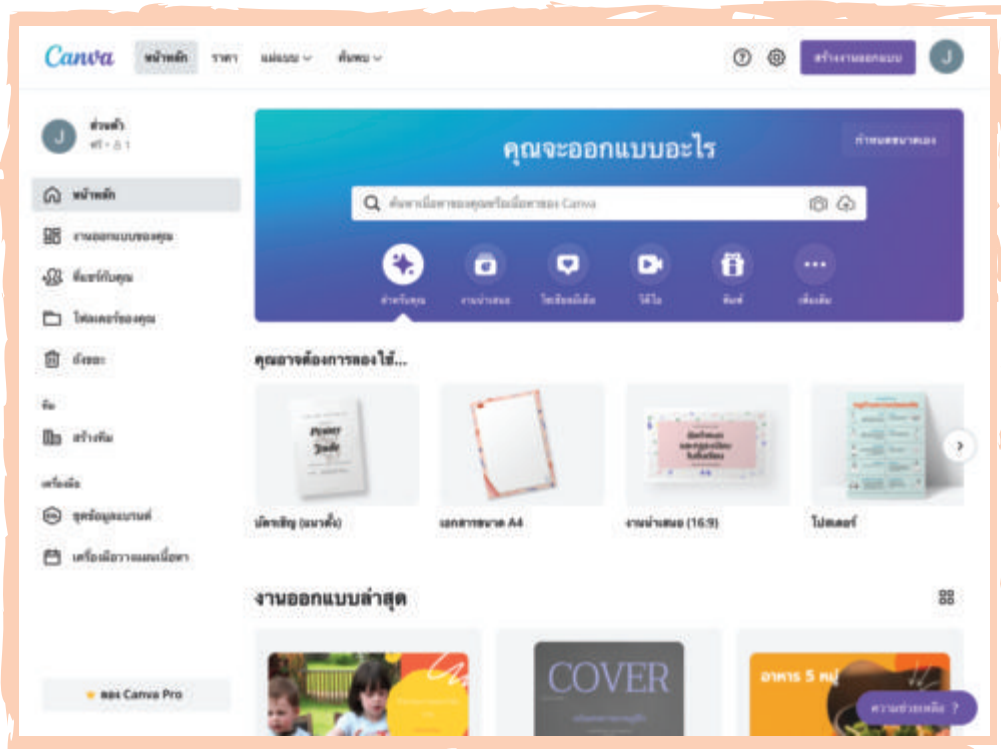


กิจกรรม การอ่านฉลากโภชนาการ นำโปรแกรม Word Wall มาประยุกต์ใช้เป็นเกมเพื่อให้นักเรียน สนุกไปกับการตอบคำถามจากโรงเรียนวัดอินทราวาส

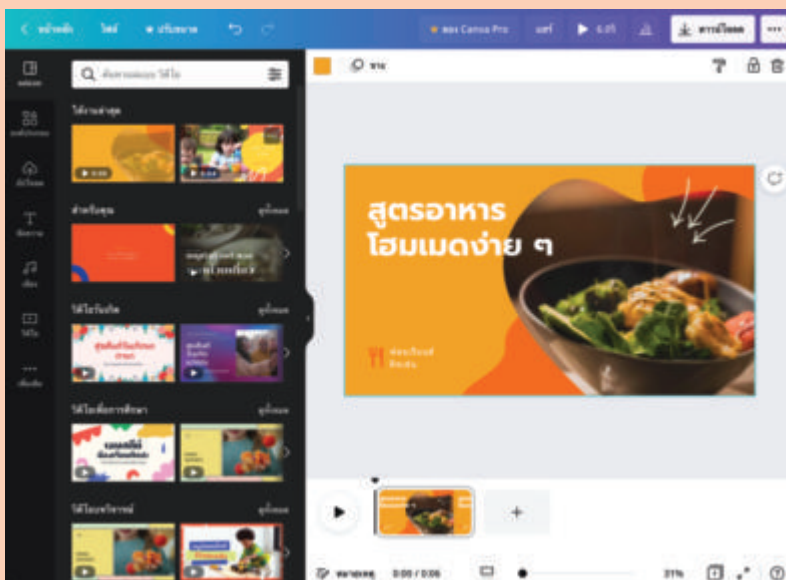
6. Canva

โปรแกรมที่ช่วยในการผลิตสื่อการเรียนการสอนได้ง่าย ๆ !

สามารถสร้างดีไซน์ต่าง ๆ ได้ไม่ว่าจะเป็น วิดีโอ สไลด์โชว์ คลิปแนวตั้ง คลิปแนวนอน การ์ดต่าง ๆ ใช้งานง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน



โปรแกรม Canva สามารถในการตัดต่อวิดีโอ ได้ง่าย ๆ มี Template ให้เลือก ใส่เพลง ใส่เอฟเฟกต์ต่าง ๆ ได้ตามใจชอบ และที่สำคัญคือใช้งานฟรี!



ข้อดีของการใช้โปรแกรม Canva ในการตัดต่อวิดีโอ

- ใช้งานฟรี ใช้งานง่าย สะดวก
- ภายในโปรแกรม สามารถเลือกฟุตเทจ หรืออัลบั้ม ฟุตเทจคลิปวิดีโอที่ต้องการ ลงไปในโปรแกรมเพื่อนำมาตัดและต่อกันได้ตามใจ
- ใส่ตัวอักษร และเพลง เอฟเฟกต์ต่าง ๆ ได้ตามต้องการ
- สามารถส่งออกข้อมูล (Export) ออกมาเป็นไฟล์ mp.4 ได้

7. KineMaster



โปรแกรมตัดต่อวิดีโอที่สามารถ ดาวน์โหลด
ถ่ายทำ ตัดต่อ ใช้งานได้ฟรีบนมือถือ ใช้งานได้
แบบง่าย ๆ ขั้นตอนและวิธีการใช้โปรแกรมมีดังนี้



8. Line Application



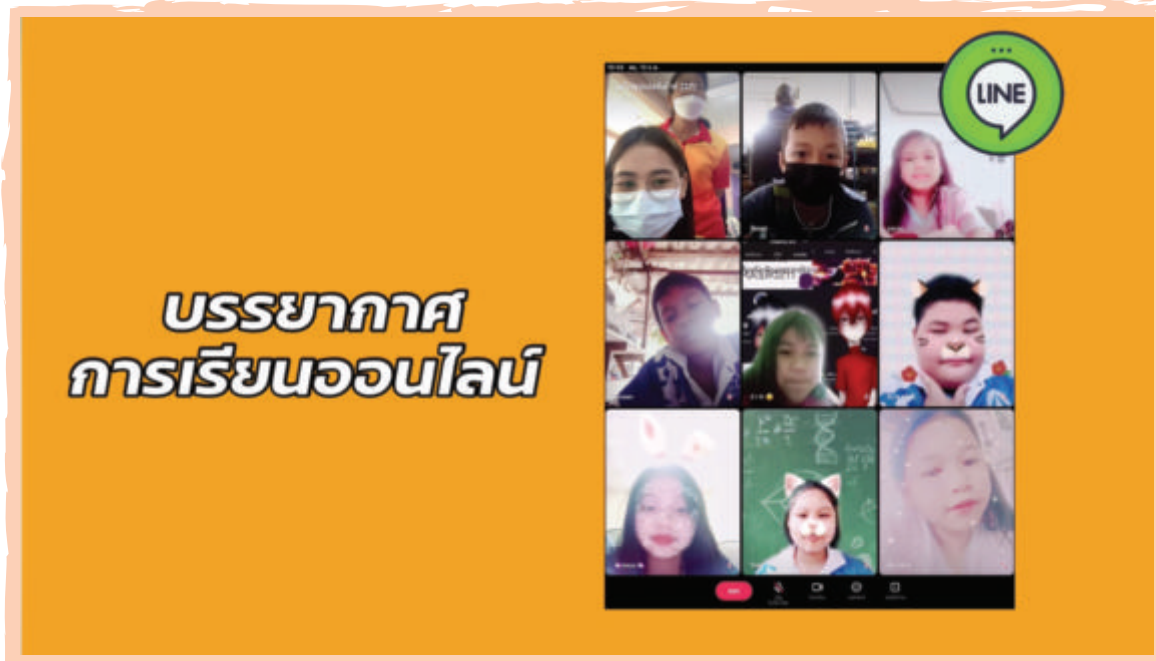
Line Application เป็นโปรแกรมแชท ที่สามารถส่งข้อความ รูปภาพและวิดีโอ ส่งหากลุ่มเป้าหมาย
แบบเดี่ยวก็ได้ หรือแบบกลุ่มพร้อมกันได้ เป็นเทคโนโลยีส่วนใหญ่ที่นักเรียน มีที่บ้านสามารถเล่นผ่าน
โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน โปรแกรม Line ยังมีฟังก์ชันอีกมากมายที่สามารถนำมาสร้างสรรค์
ตอบโจทย์การเรียนการสอนผ่านออนไลน์ เช่น

- การสอนออนไลน์ผ่านไลน์กลุ่ม มี Group VDO Call
- การให้โจทย์กิจกรรม ผ่านไลน์กลุ่ม นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ง่าย

เพียงแค่ถ่ายภาพหรือวิดีโอ ส่งกลับมาร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังบันทึกกิจกรรม ส่งออกข้อมูล (Export)
กิจกรรมทั้งภาพและวิดีโอ รวบรวมออกมาไว้เก็บไว้บนคอมพิวเตอร์ได้

ดังนั้น Line หรือ On School Line จึงถือเป็นหนึ่งใน 5 ON สำคัญ ที่จะเข้ามามีบทบาทในการเรียน
การสอนออนไลน์แบบใหม่ วิถี New Normal เพื่อให้นักเรียนเข้าถึงเนื้อหาการสอนได้ทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง
ในทุก ๆ โรงเรียน

ตัวอย่างการนำ Line Application มาประยุกต์ใช้ในแคมเปญจริง



บรรยากาศการเรียนออนไลน์ ผ่าน On School Line Application ของโรงเรียนศิริวังวิทยาคาร

ตัวอย่างการนำ Line มาประยุกต์ใช้ สอนและทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียน ในแคมเปญจริง



กิจกรรมการออกกำลังกายและการจัดประกวดการออกแบบโปสเตอร์ออกกำลังกาย On School Line Application จากโรงเรียนวัดอินทรวาส

ผลิตสื่อวิดีโอไม่เป็น ทำโปรแกรมไม่เป็น ก็สร้างสื่อการเรียนการสอนได้



เทคโนโลยีอาจจะมีสำคัญในยุคสมัยปัจจุบันก็จริง แต่บางครั้งอาจจะมีข้อจำกัดในการเข้าถึงเทคโนโลยีบางอย่างอยู่ ดังนั้น สิ่งสำคัญก็คือ การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสื่อที่อาจจะไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเทคโนโลยีมากมาย แต่ยังคงความน่าสนใจ สนุกและเกิดประโยชน์

ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้เพียงแค่แอปพลิเคชันประชุมร่วมกัน เช่น Zoom , Google Meet และ Line Group เท่านั้น

1. การใช้อุปกรณ์ประดิษฐ์ใช้ร่วมกับ Line Application หรือ Zoom เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน

เช่น การใช้ลูกเต๋า เขียนกิจกรรมในแต่ละด้านให้นักเรียนทำตาม คุณครูเป็นคนโยนลูกเต๋านักเรียนแล้ว ให้นักเรียนทำตาม

การใช้ อุปกรณ์ประดิษฐ์ แต่ใช้ออนไลน์เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน

อุปกรณ์

-ลูกเต๋า 2 ลูก

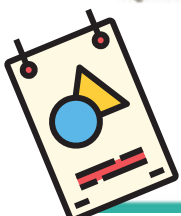
ลูกที่ 1 ชื่อกิจกรรมแต่ละด้าน

ลูกที่ 2 ใส่จำนวนครั้ง



SCAN ME

ภาพจาก : education.com ,
Unconventional Homemaker



2. การเปิดเพลงทำกิจกรรม นับจำนวน ไปพร้อมกันแบบออนไลน์

เช่น การใช้ลูกเต๋า เขียนกิจกรรมในแต่ละด้าน
ให้นักเรียนทำตาม คุณครูเป็นคนโยนลูกเต๋า
ให้นักเรียนแล้ว ให้นักเรียนทำตาม

3. การเล่นเป็นท่าทางของสัตว์ต่าง ๆ

จินตนาการ เป็นสัตว์ต่าง ๆ จะทำให้นักเรียน
รู้จักคิดและสร้างสรรค์ท่าทางในแบบของตัวเอง

ตัวอย่างการนำไปใช้ในแคมเปญจริง



กิจกรรม เต้นระบำไก่สลายพุง นำท่าทางต่าง ๆ ของไก่มาเป็นท่าทางออกกำลังกายแคมเปญชื่อ
“ไก่ไล่ไก่ไกลพุง” จากโรงเรียน ศิริวังวิทยาคาร



4. การสร้างเนื้อเรื่องต่าง ๆ ให้เด็กนักเรียน

จินตนาการตาม การเล่าเรื่องหรือเล่านิทานแล้วให้เด็ก
นักเรียนเคลื่อนไหวไปตามจินตนาการนั้น เช่น การเล่านิทาน
เรื่องแจ็กผู้ขายยักซ์ มีการจินตนาการการปีนต้นถั่ว มีการต่อ
สู้กับยักษ์ เป็นต้น

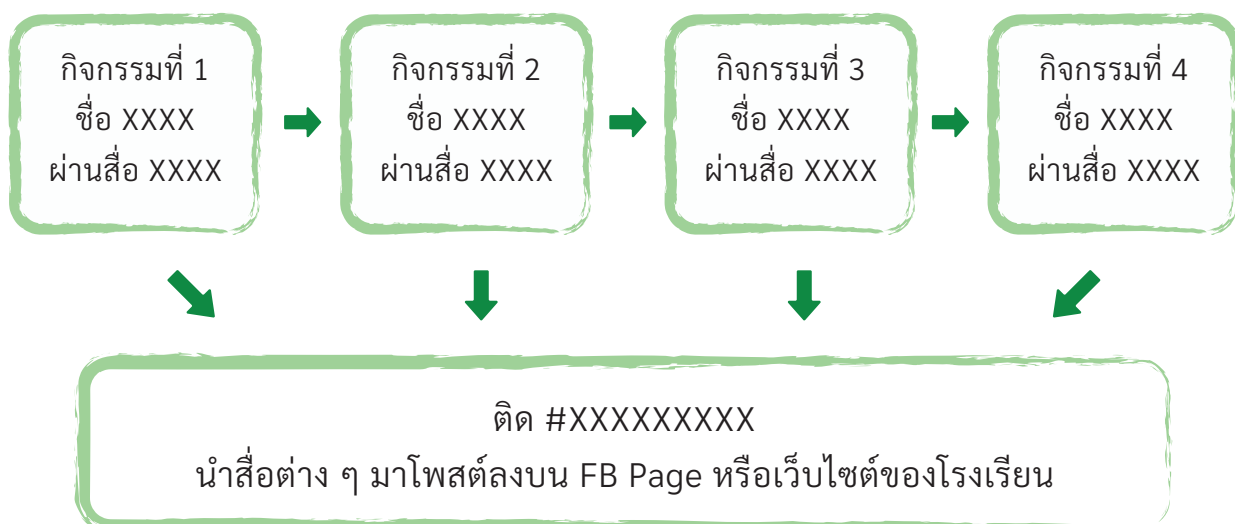
ทำอย่างไรให้สื่อแต่ละแพลตฟอร์ม กลายเป็นแคมเปญที่ร้อยเรียงกันอย่างสมบูรณ์

การวาง Campaign Journey

Campaign Journey คือ การนำเอากิจกรรมทั้งหมดที่คิดวางแผนเอาไว้ นำมารวมกัน แล้วลำดับว่าจะให้กิจกรรมใดเกิดก่อนหลัง ใช้ผ่านสื่ออะไร แล้วจะรวบรวมกิจกรรมทั้งหมดเอาไว้ในที่เดียวกันอย่างไร

ซึ่งการลำดับกิจกรรม ควรเลือกใช้สื่อออนไลน์ ให้เข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างที่กล่าวไปแล้วข้างต้น เช่น กิจกรรมเต้นออกกำลังกาย หรือการทำ Challenge ประกอบเพลง ควรเลือกใช้สื่อออนไลน์อย่าง TikTok เป็นต้น

แล้วนำชิ้นงานทั้งหมด มาร้อยเรียงให้เห็นเป็นภาพใหญ่ เพื่อให้เกิดเป็นแคมเปญเดียวกัน ยกตัวอย่าง



การใช้ # (Hashtag) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดในแคมเปญ

การติด # (Hashtag) ใส่ในแคปชัน (ทุก ๆ ชิ้นงานไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ลงบนสื่อออนไลน์อย่าง Facebook , YouTube , TikTok และอื่น ๆ จะช่วยให้เมื่อมีการค้นหาชิ้นงานต่าง ๆ ผ่าน Google Search ก็จะทำให้เห็นผลงานทั้งหมดที่เคยโพสต์ไว้

คำแนะนำและวิธีการติด

- ควรใส่ชื่อเดียวกับแคมเปญ หรืออีมี
- สามารถมีได้มากกว่า 1 อัน เช่น #AHOCศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ #อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน
- ควรใส่ติดกันแบบไม่เว้นวรรค สามารถใช้ตัวอักษรพิมพ์ใหญ่และเล็กผสมกันได้ เช่น #AHOCศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ, #templefairไม่มีวันแพ้ ไขมัน

การรวบรวมสื่อต่าง ๆ ไว้ในแพลตฟอร์มเดียวกัน

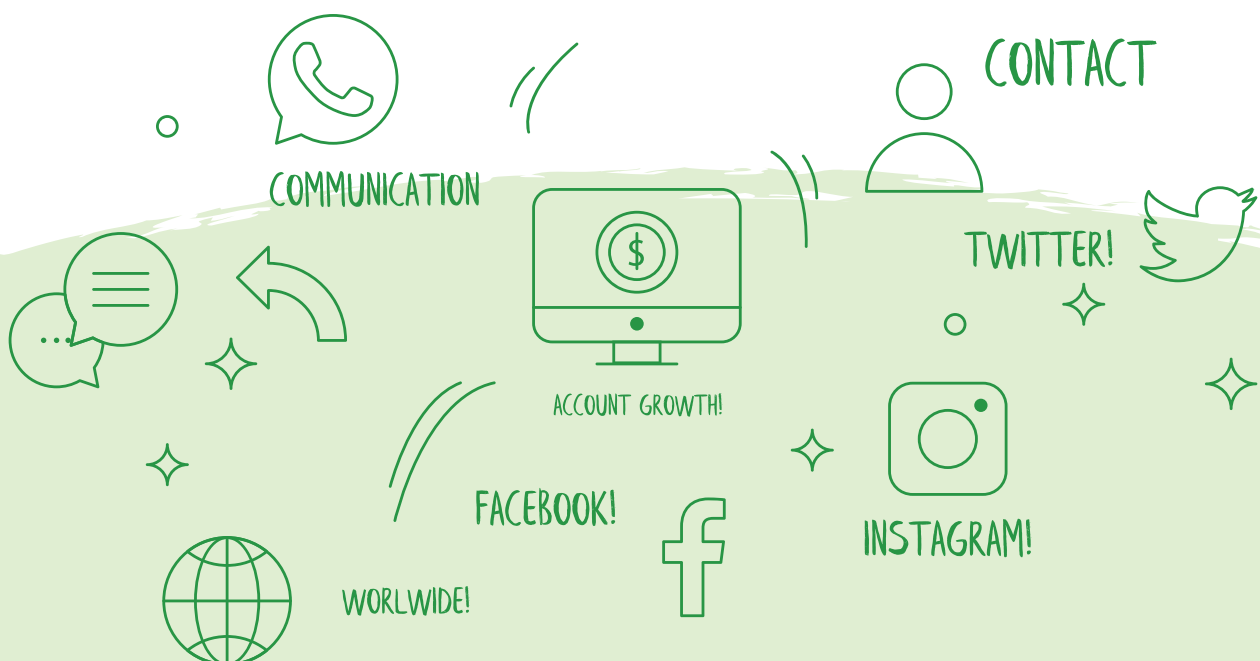
เมื่อผลิตสื่อและกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรมแล้ว ต้องไม่ลืมที่จะรวบรวมกิจกรรมทั้งหมดไว้ในแพลตฟอร์มใดแพลตฟอร์มหนึ่ง เพราะไม่เช่นนั้น อาจจะทำให้กิจกรรมต่าง ๆ กระจายจัดกระจายไม่เป็นแคมเปญเดียวกันแพลตฟอร์มที่แนะนำ เช่น Facebook Page หรือ เว็บไซต์ของโรงเรียน ควรจะโพสต์กิจกรรมเรียงลำดับกันให้ชัดเจนตามลำดับของกิจกรรม และมีวิดีโอความยาวไม่เกิน 10 นาที ที่รวบรวมกิจกรรมทั้งหมดเอาไว้ในคลิปเดียว

เพียงเท่านี้ก็ทำให้แคมเปญทั้งหมดที่เกิดขึ้น มีการเก็บข้อมูลกิจกรรม และนำวิดีโอสรุปมาโปรโมททำประชาสัมพันธ์ต่อเพื่อสื่อสารออกไปภายนอกโรงเรียนได้

สรุปวิธีการร้อยเรียงกิจกรรมและชิ้นงานทั้งหมดให้เป็นแคมเปญเดียวกัน

- วางแผนจัดทำ Campaign Journey เพื่อให้บุคลากรคุณครูทั้งหมดในโรงเรียนเห็นเป็นภาพรวมใหญ่และเข้าใจกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำร่วมกัน ว่ากิจกรรมใดจะเกิดขึ้นก่อนหลัง
- ติด # (Hashtag) ของแคมเปญ ควรเขียนติดกันไม่มีเว้นวรรค
- การรวมสื่อต่าง ๆ แบบเรียงลำดับกิจกรรมก่อนหลังตามลำดับ เอาไว้บนแพลตฟอร์มใดแพลตฟอร์มหนึ่ง

เพียงเท่านี้แคมเปญทั้งหมดที่ทำ ก็จะร้อยเรียงกันเป็นแคมเปญเดียวและสามารถเห็นภาพลำดับก่อน-หลังได้ตั้งแต่ต้นจนจบแคมเปญ กลายเป็นแคมเปญที่สมบูรณ์แบบ



CASE STUDY

ถอดรหัส เรียนรู้การร้อยเรียงธีม และกิจกรรม ลงในทุกแพลตฟอร์มจากแคมเปญจริง

พร้อมทำกิจกรรมครบถ้วนตามหลักการเรียนการสอนทั้ง 5 ON
จากโครงการตัวอย่างของเพื่อน ๆ ในภาคเรียนที่ผ่านมา ช่วยให้โรงเรียน
ของเราะเบิดฟอร์มได้ง่าย ๆ ในภาคเรียนถัดไป

ตัวอย่างแคมเปญ “AHOC Army Healthy Operation Center” ศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ จากโรงเรียนวัดพระธาระบือธรรม

“ธีม” ของโรงเรียนวัดพระธาระบือธรรม

“AHOC Army Healthy Operation Center” ศูนย์ปฏิบัติการความมั่นคงแห่งสุขภาพ ซึ่งคิดมาจากพื้นที่ของโรงเรียนตั้งอยู่ในเขตทหาร มีการนำแนวคิดศูนย์ปฏิบัติการทางทหาร มาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นธีมหลัก นำรายละเอียดของทหาร บรรยายการตกแต่ง กลิ่นอายของกองทัพ การเลือกใช้คำต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับทหารมาตั้งชื่อกิจกรรม ตั้งชื่อเมนูอาหาร ใส่ความเป็นทหารลงไปได้ดีในทุก ๆ สื่อ ทั้ง 5 ON ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีความสอดคล้องกับธีมหลักเป็นอย่างดี ไม่หลุดธีม



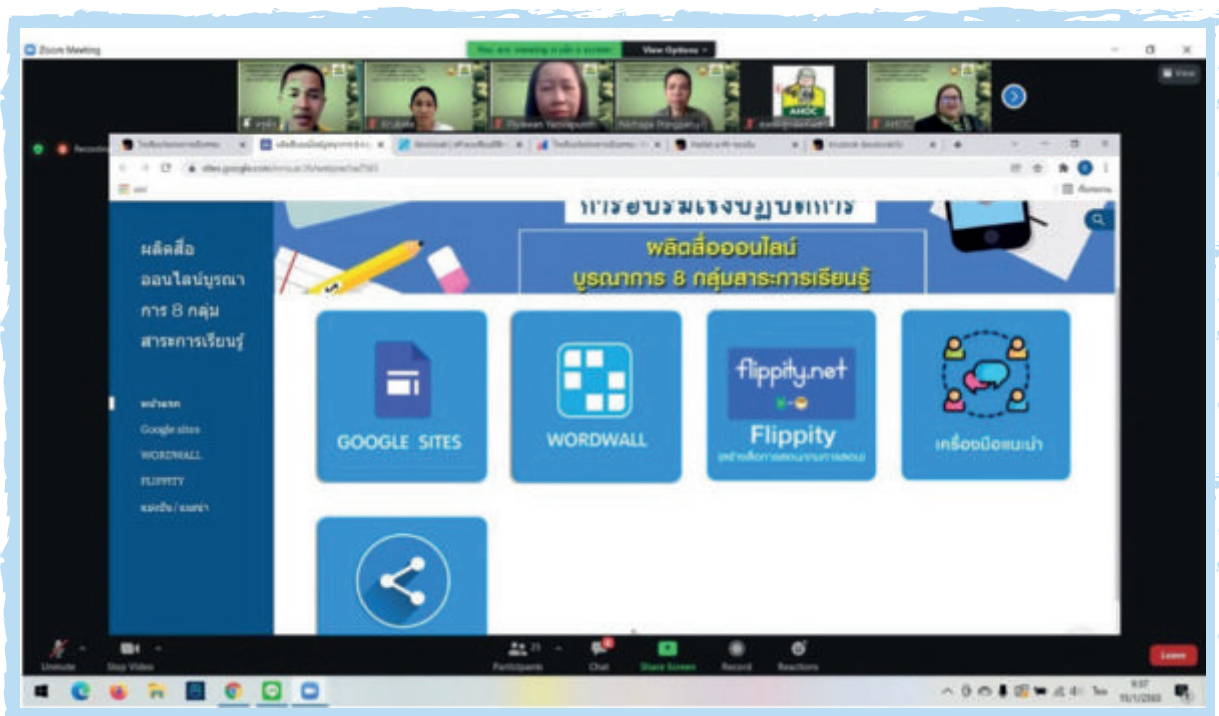
ภาพบรรยากาศของกิจกรรมของโรงเรียนวัดพระธาระบือธรรม

ลองมาดูภาพรวมและความน่าสนใจของกิจกรรมทั้งหมด 5 กิจกรรม และการประยุกต์ใช้สื่อการเรียนการสอนตามหลัก 5 ON

ทางโรงเรียนมีการประยุกต์ ตั้งชื่อกิจกรรมทั้งหมดให้เข้ากับธีมและร้อยเรียงกิจกรรม ให้เป็นแคมเปญเดียวกัน มีการเลือกใช้สื่อต่าง ๆ ตามหลัก 5 ON ได้อย่างครบถ้วนและถูกต้อง

กิจกรรม Unit 1 หน่วยยุทธการ (Army Strategies)

- 1.1 กิจกรรมอบรมหัวข้อ 365 วันปฏิวัติความอ้วน ใส่ใจสุขภาพ รู้เท่าทันสื่อ
- 1.2 กิจกรรมค่ายออนไลน์ AHOC Leader Camp
- 1.3 กิจกรรม AHOC News
- 1.4 กิจกรรมเก็บข้อมูล น้ำหนักส่วนสูงของนักเรียน หัวข้อ AHOC สุขภาพดี ชีวิตมีสุข



ตัวอย่างภาพการอบรมปฏิบัติการออนไลน์ผ่าน Zoom



ตัวอย่างภาพในวิดีโอคลิปให้ความรู้ในการอ่านฉลากโภชนาการ



ตัวอย่างภาพกิจกรรมออนไลน์ AHOC Leader



ตัวอย่างภาพกิจกรรมจากวิดีโอ AHOC News



สรุปกิจกรรมที่ 1 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การสอนออนไลน์แบบสด (Realtime) การใช้โปรแกรม Zoom Meeting
การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง YouTube AHOC
การใช้ Google Form ในการเก็บข้อมูลคู่มือสุขภาพของนักเรียน

ON-HAND

มีคู่มือการเรียนรู้ AHOC การเรียนรู้จากที่พักอาศัยโดยผู้ปกครองและนักเรียน
รับ-ส่งเอกสารตามตารางนัดของโรงเรียน

กิจกรรม Unit 2 หน่วยพลาธิการ (Army Chef)

กิจกรรมประกวด AHOC Army Chef Online

รอบที่ 1 สรรหาเมนูประจำตัว

รอบที่ 2 ประลองยุทธ์ เมนู “อ่าบั้งเกอร์” (สลัดผัก)

รอบที่ 3 วัตถุดิบปริศนา เมนู “ยำระเบิดพุง”



รายวิชาการงานอาชีพ
รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ
ครูผู้สอน ครูวิทยา ปัญญาอิน
ครูสุนทรี สาธภาพ

DLTV ป.5 การงานอาชีพ | 1 พ.ย. 64
ย้อนหลัง
4.6K views • 5 months ago
DIY ถ่ายนิดเดียว
สื่อ <https://www.dltv.ac.th/utills/files/download/80>

รายวิชา การงานอาชีพ
รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
เรื่อง... การประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

DLTV 4 ป. 4 วิชาการงานอาชีพ เรื่อง การประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ
1.1K views • 8 months ago
sepak chinlong channel
สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด การประกอบอาหารเป็นการใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ

ตัวอย่างภาพกิจกรรมการเรียนรู้ผ่าน On-Air DLTV



ตัวอย่าง ON-SITE กิจกรรม Army Chef

สรุปกิจกรรมที่ 2 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง Facebook และ YouTube AHOC คลิปวิดีโอ คลิปเมนูติดดาว คลิปเมนูอับเบอร์ และคลิปเมนูยำระเบิดพุง

ON-SITE

การจัดประกวดการประลองยุทธ์ทำอาหารในเมนูต่าง ๆ

ON-AIR

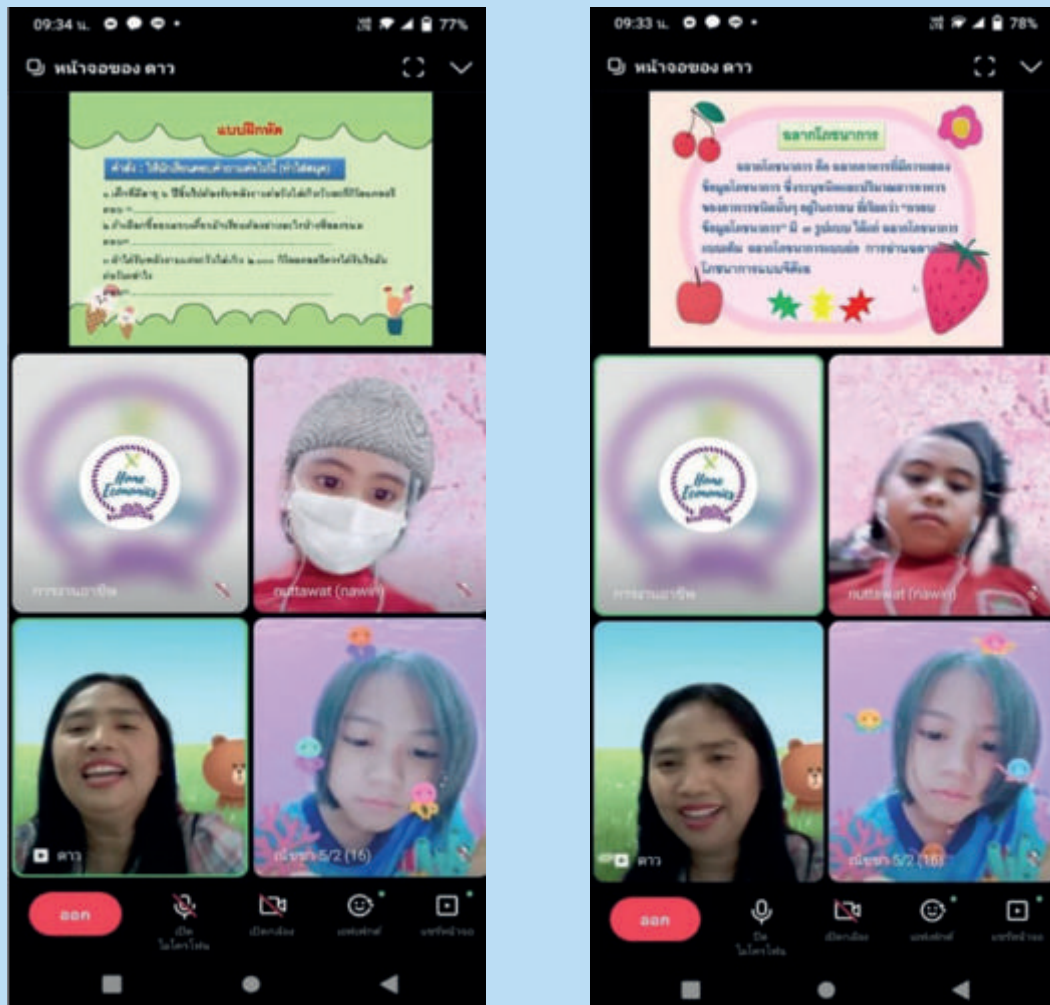
การใช้ DLTV การสอนของวิชาวิทยาศาสตร์ การงานอาชีพ และสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4-6 มาร่วมในกิจกรรม เรียนเรื่องการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

กิจกรรม Unit 3 หน่วยปฏิบัติการพิเศษ (Army Special Force)

- 3.1 กิจกรรมประกวด “AHOC Leader Dance Contest 2021”
- 3.2 กิจกรรม “Workshop Trainer Online”
- 3.3 กิจกรรม AHOC Dance Online
- 3.4 กิจกรรมเกมโชว์ออนไลน์ “สงคราม AHOC พิชิตบั้งเกอร์ เขียว เหลือง แดง”
- 3.5 กิจกรรมวงล้อเคล็ดลับพิชิตพุง เว็บไซต์ WordWall ระเบิดเวลา จากแอปพลิเคชัน Food Choice
- 3.6 กิจกรรมการบันทึกสุขภาพออนไลน์ “AHOC สุขภาพดีชีวิที่มีสุข”



ตัวอย่างภาพกิจกรรม “สงคราม AHOC พิชิตบั้งเกอร์ เขียว เหลือง แดง”



ตัวอย่างภาพ ON SCHOOL LINE ไลน์กลุ่มนักเรียนประถมปีที่ 4-6

สรุปกิจกรรมที่ 3 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง Facebook และ YouTube AHOC คลิปวิดีโอ AHOC เรียนรู้อาหารตามโภชนาการ, เกมออนไลน์ต่าง ๆ Word Wall , Workshop Trainer Online ผ่านโปรแกรมออนไลน์, การใช้แอปพลิเคชัน Food Choice , การบันทึกสุขภาพผ่าน Google Form

ON SCHOOL LINE

การเรียนรู้การสอนการใช้กลุ่มไลน์ของนักเรียนชั้นป.4-5 สอนการอ่านฉลาดโภชนาการ เชี่ยว เหลือง แดง

กิจกรรม Unit 4 ยุทธบริการ (Happy Army)

4.1 กิจกรรม Battle Studies “AHOC Classroom” เกมต่าง ๆ เช่น Board Game จากเว็บไซต์ Quiznetic, เกมสงครามพิชิตพุง จากเว็บไซต์ Vonder go เป็นต้น

4.2 กิจกรรม Happy Army Online จัดกิจกรรม “AHOC Dance สายสไตร์ออนไลน์” แอปพลิเคชัน TikTok และกิจกรรมถ่ายภาพโพสต์รูปท่าออกกำลังกาย Fit and Firm





ตัวอย่างภาพจากวิดีโอคลิป AHOC Dance และการประกวด AHOC Dance ผ่าน TikTok
Link YouTube (www.YouTube.com/watch?v=ALn9z8u90xU)



สรุปกิจกรรมที่ 4 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

ONLINE

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Learning) ผ่านวิดีโอคลิป ช่อง Facebook และ YouTube AHOC, เกมออนไลน์ต่าง ๆ เช่น เกม Vonder go หรือ Board Game จากเว็บไซต์ Quiznetic , กิจกรรม Happy Army Online ผ่านโปรแกรมออนไลน์, การใช้แอปพลิเคชัน TikTok ประกวดการเต้น AHOC Dance,

ON SCHOOL LINE

การเรียนการสอนการใช้กลุ่มไลน์ของนักเรียนชั้นป.4-5 การส่งรูปภาพกิจกรรมโพสต์รูปท่าออกกำลังกาย FIT and Firm

กิจกรรม Unit 5 การแสดงผลงานโครงการ Army Healthy Operation Center Show

การจัดนิทรรศการแสดงผลงานในโครงการ AHOC หรือ Army Healthy Operation Center Show ทั้งหมด
ในกิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรม

สรุปกิจกรรมที่ 5 มีการนำกิจกรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรม 5 ON คือ

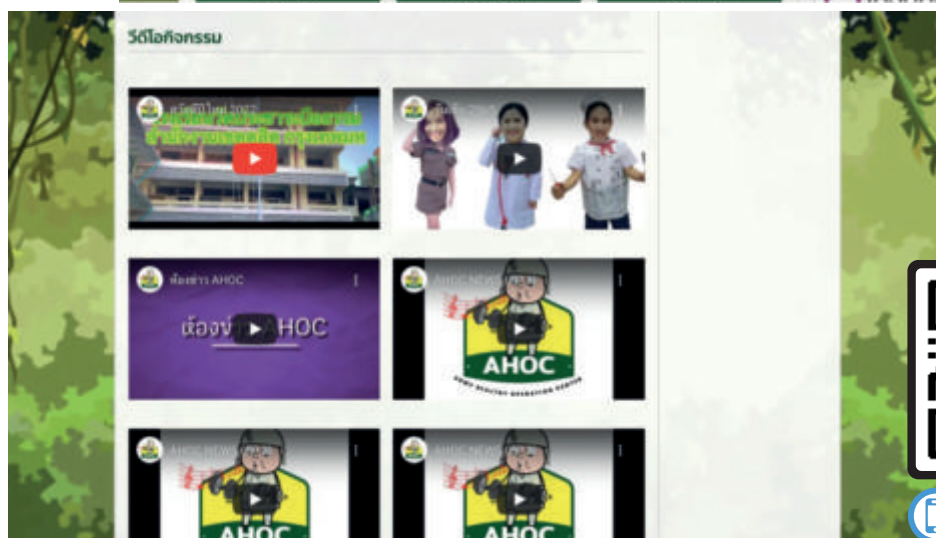
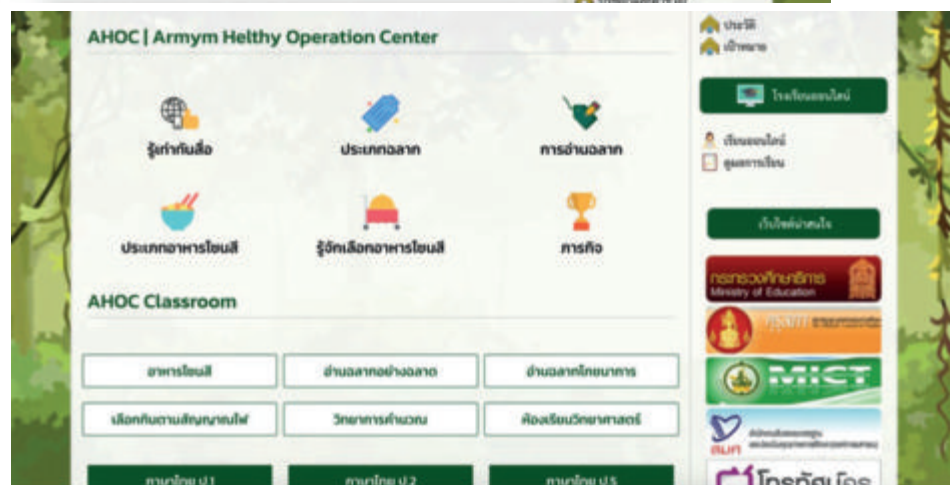
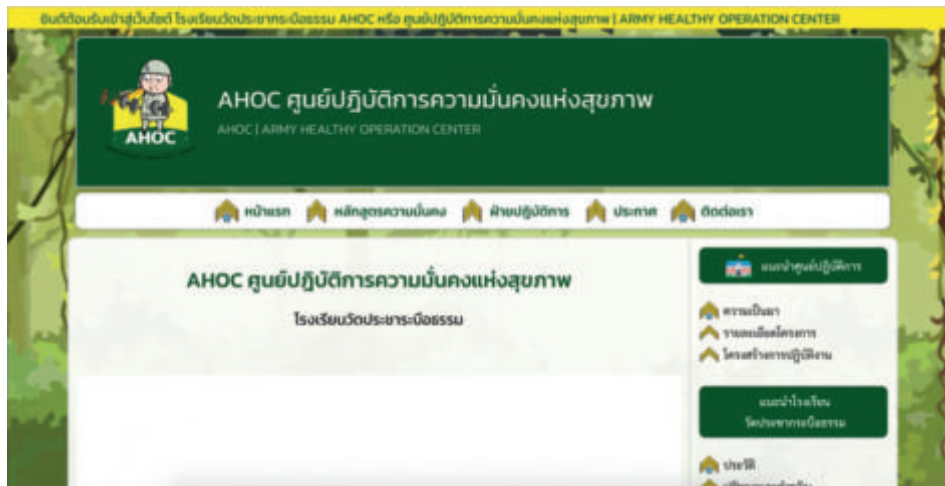
ON-SITE

การจัดแสดงผลงานนิทรรศการ กิจกรรมต่าง ๆ ทั้ง 5 กิจกรรม

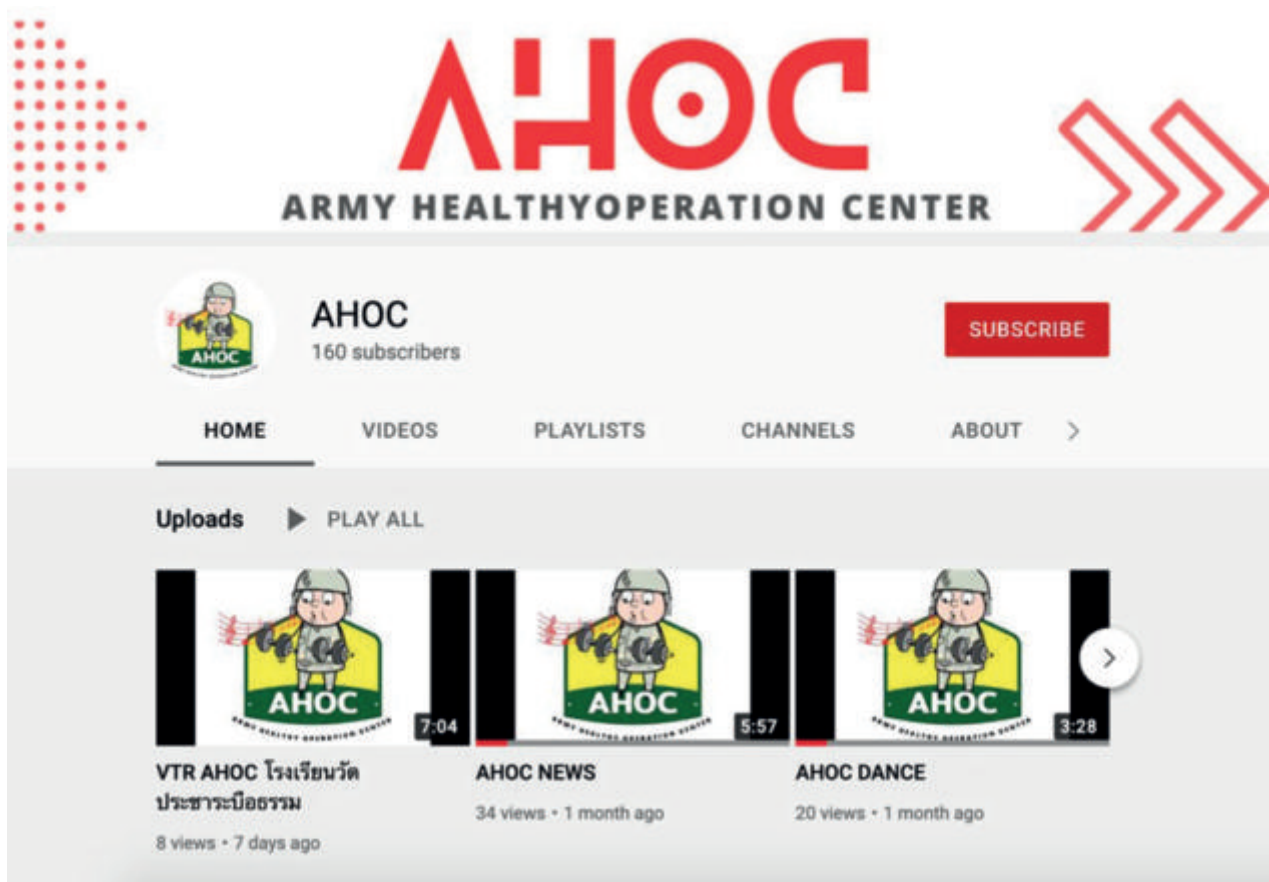


สิ่งสำคัญสุดท้าย

ไม่แพ้ตัวกิจกรรม อย่าลืมที่จะการเก็บรวบรวมผลงานทั้งภาพกิจกรรมและวิดีโอคลิปต่าง ๆ ของทุกกิจกรรม รวบรวมเอาไว้ใน YouTube Channel และเว็บไซต์ของโรงเรียน เพื่อให้เห็นเป็นภาพรวมของแคมเปญ ถ้ามีใครรับรองว่าแคมเปญไม่กระจัดกระจายแน่นอน



เว็บไซต์ของกิจกรรม AHOC ที่รวมเอาผลงานไว้ในที่เดียว (<https://ahoc.webdeeth.com>)



YouTube Channel ของแคมเปญ AHOC รวบรวมวิดีโอการเรียนการสอนทั้งหมดของกิจกรรม

สิ่งที่น่าสนใจจาก Case Study มีอะไรบ้างที่จะเป็นแนวทางในการนำไปใช้?

1. “ธีม” ที่โดดเด่นชัดเจน คือ “AHOC หรือ Army Healthy Operation Center Show”

ธีมที่ดีควรเป็นธีมที่ไม่เลียนแบบหรือทำซ้ำกับใคร ควรเลือกธีมที่มีเรื่องราวเกี่ยวข้องกับโรงเรียน หรือถ้าไม่มีก็สามารถสร้างธีมที่น่าสนใจที่ดูแตกต่างจากแคมเปญอื่น ๆ ขึ้นมาได้

ทางโรงเรียนวัดประหาระบือธรรมสามารถทำให้เห็นเป็นภาพ ลงรายละเอียดเป็นกิจกรรมได้เยอะ นำธีมที่ไม่ซ้ำใครไปประยุกต์ในรายละเอียดต่าง ๆ ของแต่ละกิจกรรม (ไม่หลุดธีม) ตั้งแต่การตั้งชื่อทุกกิจกรรม การแต่งกายตามธีม อุปกรณ์เสริม เมนูอาหาร และลักษณะการเล่นรูปแบบกิจกรรมสอดคล้องไปกับธีมทั้งหมด

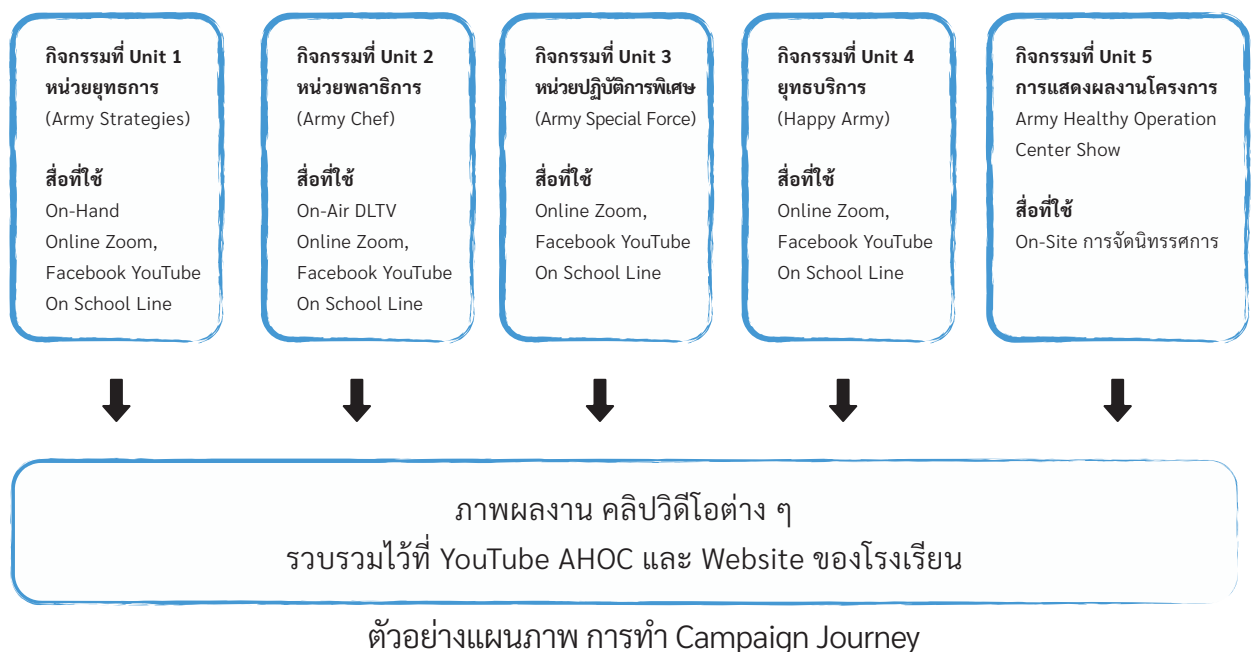
2. บูรณาการแบบสอดแทรกผ่านกิจกรรมที่เข้ากับสื่อต่าง ๆ ด้วยการจัดการศึกษาแบบ (5 ON)

นํ้าการจัดการศึกษาแบบ 5 ON มาบูรณาการสอดแทรกกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ เข้ากับกิจกรรมทั้ง Online ,On-Air ,On-Hand ,On-Site ,On School Line โดยเฉพาะ Online ที่มีการใช้สื่อหลากหลายไม่ว่าจะเป็น Facebook , YouTube , TikTok , เกมออนไลน์ต่าง ๆ , Website

3. เลือกสื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ทุกคนดูสนุกสนาน อยากเข้าร่วมกับกิจกรรม

4. การร้อยเรียงลำดับกิจกรรม เห็นเป็นภาพใหญ่ มีความเป็นแคมเปญเดียวกันตั้งแต่ต้นจนจบ และมีการรวบรวมลงบนเว็บไซต์และ YouTube Channel ช่อง AHOC ทำให้แคมเปญไม่กระจัดกระจาย

ทั้ง 5 กิจกรรมมีการลำดับ แคมเปญได้ดี เห็นเป็น Campaign Journey ดังนี้



ส่วนที่5

Tips & Tricks ข้อคิดดีๆ มีมาแบ่งปัน



1. โรงเรียนที่มีผู้อำนวยการเข้าร่วมบริหารจัดการตั้งแต่แรก มีโอกาสพาโครงการสำเร็จเกิน 80 %

2. สื่อนวัตกรรมสายบวก

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

3. นำข้อดียบวกลบไอเดีย เปลี่ยนเป็นโอกาส

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

4. ดึงร้านค้ารอบโรงเรียนมาเป็นพันธมิตร

ร้านค้ารอบโรงเรียนแรก ๆ อาจยังไม่ให้ความร่วมมือสามารถออกแบบให้นักเรียน มอบดาวให้ร้านค้าที่ร่วมโครงการ พร้อมแจกรางวัลให้เป็นการสร้างแนวร่วมได้อย่างดี

5. เทรนด์ไหนกำลังมารอช้าไม่ได้

เช่น การแปลงเนื้อเพลงที่กำลังฮิตบวท่าเต้นที่เด็กๆ ชื่นชอบ เกิดเป็นกิจกรรมพีเอที่สามารถทำได้อบโรงเรียน เช่น ทั้งร้องทั้งเต้นที่โต๊ะเรียน แอโรบิกก่อนเข้าเรียน ท่าล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร เป็นต้น

6. ทุกสิ่ง...สร้างสื่อนวัตกรรมได้

มองหาทุกจุดรอบโรงเรียนของเรามาทำเป็นสื่อ เช่น บริเวณรั้ว บันได ประตูทางเข้าห้องเรียน เกมในห้องอาหาร สื่อการเรียนการสอน สื่อประชาสัมพันธ์ ผ่านฉลากกันออกแบบหน้ากาก ประชาสัมพันธ์โครงการฯ สเตชันวัดไข้ เจลแอลกอฮอล์สามารถทำเป็น One Stop Service ได้ เช่น เพิ่มการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพไปด้วย หรือแม้กระทั่งในห้องน้ำจะเล่นกับกระจกเงาที่ช่วยสะท้อนโยงไปสู่เรื่องของสุขอนามัยได้อย่างไร

7. ความภูมิใจ คือ รางวัลที่มีค่า

มอบหมายงาน แต่งตั้งแกนนำนักเรียนให้เป็นผู้พิทักษ์เรื่องสุขภาพ กระตุ้นเตือนเรื่องชีวิตวิถีใหม่ อยู่เป็นนิจ การให้ดาวร้านค้าในชุมชน มอบรางวัลเมนูสร้างสรรค์ให้แก่ผู้ปกครองและนักเรียน เป็นต้น



8. ขวนคิด 4 คำจำสั้น ๆ

ใหม่! : อิมไม่ซ้ำ กิจกรรมไม่เหมือนใคร (ไม่เห็นเขาทำก็ทำตาม)

ง่าย! : ไม่ซับซ้อนซ่อนปริศนาจนเราเข้าใจอยู่คนเดียว

ตอบอิม! : กิจกรรมที่คิดตอบอิม อยู่เป็นครอบครัวเดียวกันได้ ไม่แปลกแยก

ว้าว! : น่าสนใจ ใครเห็นเป็นร้องว้าว!

9. หาไอเดียใหม่ๆ จากไหนได้บ้าง

ระดมสมอง / อ่านหนังสือ / ดูหนัง / เรียนรู้จากบล็อกเกอร์ / ยูทูบเบอร์ / ดั๊กต็อก / พักผ่อนท่องเที่ยวเดินทาง / ศึกษาจากเทรนด์ / กระแสสังคม / ข่าว / แฟชั่น / โซเชียลมีเดีย / Chat GPT ฯลฯ

10. สมุดเล่มเล็กแม้จะมีขนาดเล็ก และเป็นสื่อมาตรฐานก็สามารถใส่ไอเดียดี ๆ สร้างสรรค์เป็นสื่อนวัตกรรมได้

เช่น มีนิทานสุขภาพสอดแทรก พร้อมแปลงร่างเป็นสายวัดรอบพุง และอุปกรณ์ออกกำลังกายในเล่มเดียวกัน



ส่วนที่ 6

Cases Library

ตัวอย่างริเริ่มและกิจกรรมของโรงเรียนที่เข้าร่วม โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนปี 2561

กรุงเทพมหานคร 5 โรงเรียน

• โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์

ชื่อ Theme: “Healthy League หนีฟุง” แบ่งกิจกรรมเป็น Knowledge League ให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกหลัก Food League ประกวดเมนูอาหาร Activities League เกมออกกำลังกายต่าง ๆ Integration League การรวบรวมนำเสนอกิจกรรมมีโอเดียน่าสนใจใช้วิธีเดียวกันกับลีกฟุตบอล มีการแบ่งทีมเก็บคะแนนการทำกิจกรรม



• 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 : “โมเดลสิ่งป็นหุ่นดีที่มีซม้น”จุดเด่น
กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนมัธยมต้นมีความเป็น
วัยรุ่นชอบความสวยงาม มีฝึนอยากเป็นดารา
นายแบบนางแบบ กิจกรรมจะเป็นการใช้ชีวิต
แบบนางแบบ กินและออกกำลังกายแบบ
Super Model



• โรงเรียนพระยามนธราธุราชศรีพิจิตร

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 จึง
นำการทำกิจกรรมแบบโรงงานมาใช้ เช่น QC
คุณภาพ ทุกกิจการต้องได้มาตรฐาน ISO มี
นวัตกรรมสื่อคือ QC Robot ใช้สแกนแคลอรี
ไฟเขียว เหลือง แดง จุดเด่นที่น่าสนใจอีกจุดหนึ่ง
คือแกนนำเด็กนำเสนอด้วย 2 ภาษา

• โรงเรียนบ้านขุนประเทศ

ชื่อ Theme: Bankhun Healthy Land

สร้างบรรยากาศความเป็น Happy Land ได้อย่าง
ไม่มีที่ติ ครู และ นร.ร่วมใจกันแต่ง Cosplay ได้
อย่างมีสีสันและสนุกสนานแบ่งเป็นฐานต่าง ๆ ดังนี้
1. Clever Land อบรมให้ความรู้และการบูรณาการ
2. Fun Land เกมการละเล่นต่างๆ และรู้เท่าทันสื่อ
3. Food Land แสดงภาพโภชนาการและเมนูอาหาร
4. Pings Land นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ Healthy Land
จัดแสดงผลงาน



ภาคกลาง 5 โรงเรียน

• โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชานุกูล) จ.สมุทรปราการ

ชื่อ Theme: "Suansom Healthy Resort" เหมาะกับความรุ่มรื้นของ รร. ประกอบกับฐานกิจกรรมที่ทุกหัวข้อสอดรับกัน

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

จุดเด่นของโรงเรียนมีความรุ่มรื้นต้นไม้ธรรมชาติ ชุ่มพักผ่อนต่างๆ คล้ายรีสอร์ท ทุกกิจกรรมสอดคล้องไปกับธีม เช่น มีโยคะออกกำลังกาย มีนวดผ่อนคลาย กระจ่าง อบชานา เวทีดนตรี การออกกำลังกายปั่นปั่นต้นไม้เพื่อเล่นเกมต่าง ๆ มีซุ้มทำอาหารพื้นบ้านเมนูสุขภาพ เป็นต้น



• โรงเรียนวัดท่าชุมนุญ จ.อ่างทอง

ชื่อ theme: “ท่าชุมนุญ หุ่นดีอย่างมีศิลป์”
กิจกรรม

1. พุดอย่างมีศิลป์
2. สีสรรสร้างศิลป์
3. บุรณาการให้มีศิลป์
4. กินดีอย่างมีศิลป์
5. ขยับกายอย่างมีศิลป์
6. ท่าชุมนุญสร้างศิลป์

จุดเด่นของโรงเรียนคือมีกิจกรรมทางด้านศิลปะ เช่น ลิเกเอามาประยุกต์ใช้เป็น ทำรำออกกำลังกาย การทำอาหารด้วยเมนูแบบศิลป์ เป็นต้น



• โรงเรียนอนุบาลจอมบึง จ.ราชบุรี

ชื่อ Theme: “สุขภาพดีแน่ อย่าแพ้ลิง”

กิจกรรม

1. ลิงเจ้าปัญหา
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 เกี้ยวสตราดน้ำยำ ยำส้มโอโบราณ ฯลฯ
 - บูรณาการร่วมกับภาษาอังกฤษ
3. ลานสุขภาพดีเริ่มต้นที่ขยับกาย
 - Thai Folk
 - เวทีสนุกสุขภาพดีมีความรู้
 - การเล่นเกมไทยใส่ใจสุขภาพ
 - ตั้งแต่ เดินกะลาพาเพลิน ลีลาหนังสัตว์ก เต็น

Samba Cha Cha Slide - หนูรู้สัญญาณไฟ
กระบอกจอมซ่าเฮฮาสุขภาพดี

จุดเด่นของโรงเรียนคือชุมชนมีต้นลานและมีกีฬา
พื้นบ้านโดดเด่น เช่น ตะกร้อ กิจกรรมจึงทำให้
สอดคล้องกับ Theme เช่น เมนูทำจากลูกลาน
มีลานกิจกรรมเล่นกีฬาหลากหลายชนิด เป็นต้น

• โรงเรียนบ้านแก้วเพชรพลอย จ.สระแก้ว

ชื่อ Theme: “Healthy Trip @บ้านแก้วเพชรพลอย”

กิจกรรม

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

จุดเด่นของโรงเรียน นักเรียนเป็นนักกีฬาแชมป์วอลเลย์บอล ในโรงเรียนมีพื้นที่กว้างใหญ่มากและมีต้นไม้มาก จังหวัดมีสถานที่เที่ยวหลายแห่ง กิจกรรมจึงจำลองแต่ละ Station ให้เป็นเหมือนจุดท่องเที่ยวหลาย ๆ ที่ โดยแต่ละ Station จะมีรถอีแต่นของชุมชนนำเที่ยวดู กิจกรรม เช่น เดินรำ ลาวกระทบไม้ มีไม้ไผ่และลูกวอลเลย์บอลเป็นอุปกรณ์ ประกอบออกกำลังกาย เมนูอาหารต่าง ๆ ก็ใช้ไม้ไผ่ใบตองเป็นวัสดุท้องถิ่นในการทำ เป็นต้น



ภาคอีสาน 5 โรงเรียน

• โรงเรียนบ้านวังยาว วิทยายน จ.มหาสารคาม

ชื่อ Theme: “ลูกวังยาว เฮ็ดดี Healthy kids”

กิจกรรม

1. ฟิตดี Healthy Kids
 - ลูกกอล์ฟ 3 สี เสริมพลังขยับกาย/ แก้อัศจรรย์พาสุข/ ลิขิงหางพิชิตแคลอรี
 2. ปรงดี Healthy Kids
 3. บุรณการดี Healthy Kids
 - หนังสือเล่มเล็ก/ ดิก ตัด ปะกระดาซ / ปั่นดินเป็นดาว / ปะติดจากวัสดุธรรมชาติในท้องถิ่น
- จุดเด่นของชุมชนคือผู้ปกครองทำงานในสนามกอล์ฟกันเป็นส่วนใหญ่ เลยนาลูกกอล์ฟมาประดิษฐ์เป็นนวัตกรรมสื่อเป็นอุปกรณ์นวดและใช้สำหรับออกกำลังกาย



• โรงเรียนชุมชนวัดรวง จ.นครราชสีมา

ชื่อ Theme: "แผน fit พิชิตอ้วน@ชุมชนวัดรวง"

ต้อนรับ - หมอเพลงโคราชน้อย

• ร้าโคราชอวยพร แต่งชุดไทยประจำถิ่น สวยงาม กิจกรรม

1. กลยุทธ์ชุดออกศึก
- เกมรู้เท่าทันสื่อ - สอยดอกไม้เสียงโชค
2. กลยุทธ์ชุดโภชนาการ
- อาหารท้องถิ่น"เข้าแฉะ" ข้าวหมีโคราช น้ำสมุนไพรอ่อนหวาน Model ธงโภชนาการกลางวัน
3. กลยุทธ์เร่งฟิตพิชิตอ้วน กิจกรรมทางกาย การละเล่นพื้นบ้าน
- ชี้นำส่งเมือง
- เกมเตยเมืองย่า รู้ค่าสารอาหาร
- การเต้นออกกำลังกายของแมวสีสวาดฟิตเมืองย่า
4. วันประกาศชัยพิชิตอ้วน

ผอ.และคณะครูมีความตั้งใจและ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีการแบ่งงานช่วยกันทำอย่างดี จัดซุ้ม และสร้างบรรยากาศ ได้อย่างสวยงาม การบูรณาการเกมพื้นบ้านกับฉลาก เปี้ยว เหลือง แดง ทำได้ดี เป็นเกมที่เล่นสนุกและมีเอกลักษณ์ของชุมชน 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 ใส่ใจใส่จาน อาหาร เพื่อสุขภาพ
3. KRK we care Healthy and beauty ใส่ใจร่างกายดี 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 (สาวัดดีราษฎร์รังสฤษดิ์)

จ.ขอนแก่น

ชื่อ Theme: “สาวัดดีถิ่นสินไซใส่ใจสุขภาพ”

จุดเด่นคือการใช้หุ่นสินไซมาเป็นมาสคอตทำกิจกรรมต่างๆ

ภาคเหนือ 5 โรงเรียน

• โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา จ.อุตรดิตถ์

ชื่อ Theme: “หนองผาเปิดศึกหลายพุง”

กิจกรรมเด่นจัดงานวัน “ประกาศชัยหลายพุง”
จัดเต็มบรรยากาศค่ายรอบพร้อมกิจกรรมกองเสบียง

• อยู่ข้าว อยู่น้ำ มีเมนูพื้นถิ่น เช่น ยานกปล่อย (ลอดช่องเค็ม) ข้าวเกรียบว่าว ข้าวแคบอบ ชูชิเจ้าเงาะ สลัดรจนา ฯลฯ กลศึก - รำกระบี่กระบอง- ฝึกเดินทรงตัวบนกะลาและตอไม้- เกมสนุก ๆ เรียนรู้เรื่องแคลเลอรีหลากหลายเกม สร้างสรรค์วิถีชาวค่าย- ฐานงานฝีมือต่าง ๆ - ทำว่าว ทำพวงมโหตร ทำเทียนประดิษฐ์ต้นผึ้ง ตกแต่งบรรยากาศความเป็นค่ายได้สวยงาม ใช้พื้นที่ได้เหมาะสมและมีการสร้างผู้นำเด็ก



• โรงเรียนดรุณวิทยา เทศบาลเมืองน่าน

(บ้านสวนตาล) จ.น่าน

ชื่อ Theme: “ล่อง Life สไตร์ล่านาน”

สามารถเชื่อมโยงชื่อกิจกรรมร้อยเรียงกับธีมได้อย่างสวยงาม แล้วยังคิดนวัตกรรมสื่อได้อย่างฉลาดและน่าสนใจมากๆ

- ล่องฮู้ สไตร์ล่านาน - ฝึกอบรม
- ล่องกิน สไตร์ล่านาน - เมนูอาหาร
- ล่องม่วนใจ สไตร์ล่านาน - บูรณาการสู่กลุ่มสาระวิชา
- ล่องมีแรงแ สไตร์ล่านาน - กิจกรรมแข่งเรือ-ล่องแบ่งฮัก
- สไตร์ล่านาน - ขยายเครือข่าย

จุดเด่นนวัตกรรมสื่อในกิจกรรมแข่งเรือ ที่เลียนมาจากประเพณีแข่งเรือจริงๆ มีการรำเอี้ยว บวงสรวง เชียมซี สุขภาพ แข่งเรือแยกประเภทเล็ก กลางใหญ่ตามขนาดระดับชั้นเรียนของเด็กๆ บูรณาการร่วมกับการรู้เท่าทัน สื่อทั้งสนุกและได้ความรู้ไปพร้อมกัน ประกาศผู้ชนะเป็นทีมสายน้ำต่อ. หรือ ตต.

• โรงเรียนเทศบาล 4 ภูมิรินทร์ราษฎร์นุกุล

จ.พะเยา

ชื่อ Theme : Strong kids ยอดนักสู้ภูมิยามยาว
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 ชุดบันเทิงเริงกะลา การแสดง
ชุดมารีไอ้กระทิงสาย โขว์ ยำข้าวเกรียบลีลา
เมนู Dinner กระทิงสาย



• 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 เด็กๆ นำเสนอได้อย่างธรรมชาติ ตั้งแต่
อนุบาลจนถึงมัธยม เมนูชนเผ่าที่แปลก รสชาติดี
มีเอกลักษณ์



ภาคใต้ 5 โรงเรียน

• โรงเรียนเทศบาล3 วัดสมุทราราม จ.สุราษฎร์ธานี

ชื่อ Theme: “อยู่เกาะนี้ไม่มีไขมันเกาะ”

ต้อนรับ - เดินรำธูลาฮูบ ระบำฮาวาย

กิจกรรม

1. ขวนขยับไขมันไม่เกาะ
- เปตองชายหาดที่ชายหาด
- โบว์ลิ่งชายหาด
- ทุ่มโคลพิชิตไขมัน
- ชู้ดให้ลงตะกร้า
- ดัมเบลพาเพลิน
2. อยู่เกาะนี้อย่างไรไม่ให้มีไขมันเกาะ
3. เมนูติดเกาะ ไขมันไม่เกาะ

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



• โรงเรียนบ้านบาไย จ.ยะลา

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

จุดเด่นอยู่ใกล้ค่ายทหาร กิจกรรมต่าง ๆ จึงเป็นเหมือนการเข้าค่ายของทหาร



• โรงเรียนบ้านคลองหอยโข่ง จ.สงขลา

ชื่อ Theme: “พุงพลั้ย หนูน้อย ไม่อ้ว..วแล้ว”

จุดเด่นใช้ตัวมาสคอตหนูน้อยมาทำกิจกรรมต่าง ๆ การเต้นท่าหนูน้อยใช้ดนตรีพื้นถิ่นทางภาคใต้ การละเล่นมือ กิจกรรมระบำตารีกีปัส หนูน้อย ขวนเดินลดพุงตามสไตล์หนูน้อย ไตรกีฬา กับ ฉลากไฟจราจร กินบายบายสไตล์หนูน้อย



• โรงเรียนบ้านหนองสองพี่น้อง จ.ตรัง

ชื่อ Theme: “มาต๊ะลดอ้วนชวนหลักฟุง”

กิจกรรม

- มาต๊ะออกกำลังกายสไตล์เด็กสวนยาง
- การแสดงชุดหุ่นน้อยฉลากโภชนา
- การแสดงชุดพะยูนชวนลดอ้วน
- ฐานร่ายนักเม่นลดอ้วน แสดงเมนูอาหารที่ชนะการประกวด
- ฐานหยับกายวิ่งเต้นเล่นลดอ้วน วิ่งผลัดน้ำยาง วิ่งสามขาอ่านฉลากไฟจราจร
- ฐานแหล่งให้เพื่อนเตือนกันหลักฟุง เกมลูกยางพาโชค



• โรงเรียนบ้านลำทับ จ.กระบี่

ชื่อ Theme: “ลำทับสายตีสที่ไม่ติดฟุง”

- การแสดงมโนราห์
- จิงโจ้ฟันฟอฟิต
- เมดเลย์ 3 ออ

กิจกรรม

1. เวทีให้ความรู้เรื่องลดฟุงสักตีส ซีวีมีสุขและเรื่องรู้สือสักตีส ซีวีตปลอดภัยโดยใช้รูปแบบการเล่นหนังตะลุง
2. กิจกรรมหุ่นน้อยร่ายบาทผลาดซื้อและกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ
3. บูธแสดงอาหารท้องถิ่นจากการประกวดกิจกรรมครัวสายตีสพิชิตอ้วน
4. กิจกรรมฟู้ดแลนด์สายตีสถิ่นลำทับ
5. กิจกรรม Artist สักนิตซีวีตแฮปปี้ในชื่อเด็กตีสติดดีไซน์

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



ส่วนที่ 7

Check lists เส้น Finish อยู่แค่เอื้อม



เช็คลิสต์นี้ทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้คุณครูใช้สำรวจดูว่า งานที่เตรียมไว้ โรงเรียนเราทำจบครบรึยัง? ขาดตกข้อไหนไปบ้างรึเปล่า จะได้ตามเก็บได้ถูก ปรับแก้ได้ตรงประเด็น มองเห็นเส้นชัยที่รออยู่แล้วนะจ๊ะคุณครู

- ☐ มีการประชุมวางแผนมอบหมายงานระหว่างผู้บริหารและคณะครูครบทั้ง 8 กลุ่มสาระวิชา
- ☐ มีการนัดหมายผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายมารับทราบการดำเนินโครงการฯ
- ☐ มีวัตถุประสงค์ของการทำสื่อฯ และกำหนดกลุ่มเป้าหมายชัดเจน
- ☐ ได้ชื่อธีม (Theme) และชื่อกิจกรรมที่สอดคล้องกัน
- ☐ มีสื่อมาตรฐานและสื่อนวัตกรรมชวนว้าวแล้ว
- ☐ มีกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ
- ☐ กิจกรรมอยู่ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ New Normal (ช่วงโรคระบาด)
- ☐ เตรียมจัดทำวิดีโอสรุปผลงาน 10 นาที โดยเน้นประเด็นนวัตกรรมสื่อที่เด่นชัด

ตัวอย่างผลงาน และกิจกรรมโรงเรียน ภาคีเครือข่าย

การเข้าถึงข้อมูลโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน
บนเว็บไซต์



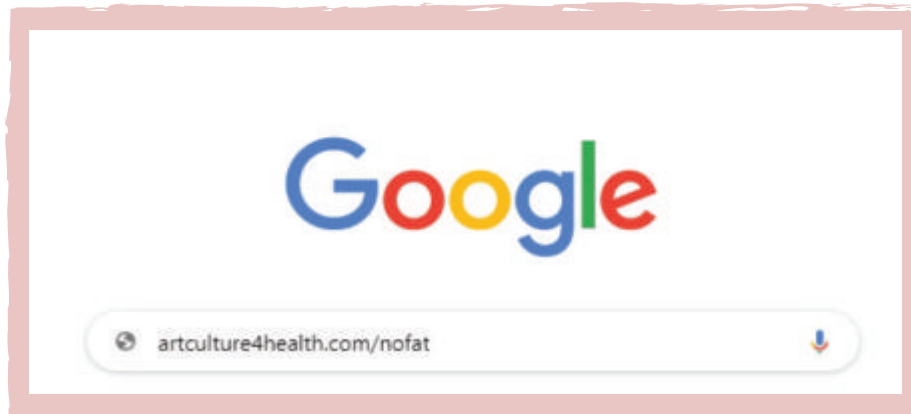
artculture4health.com/nofat

สามารถเข้าถึงข้อมูลของโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้)
ได้ด้วยการเข้าสู่ช่องทางการค้นหา และพิมพ์ คำว่า artculture4health.com/nofat

พิมพ์ที่ช่องค้นหา URL ด้านบน www.artculture4health.com/nofat



หรือพิมพ์ค้นหาใน Google artculture4health.com/nofat



อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้) ปี3



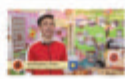
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วนกับการเรียนวิถีใหม่ พลิกภัยด้วย New normal



รศ.นพ.ปิฎก นาวิกานตา กับโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ปีที่ 3



โรงเรียนเทศบาล 3 สมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 31 อย่าปล่อยให้...



นายกับคุณป้า นกนา โรงเรียนบ้านนา...

ทำความเข้าใจโครงการ คลิกที่นี่



ติดตามกิจกรรมข่าวสาร ต่างๆ ของโครงการ คลิกที่นี่



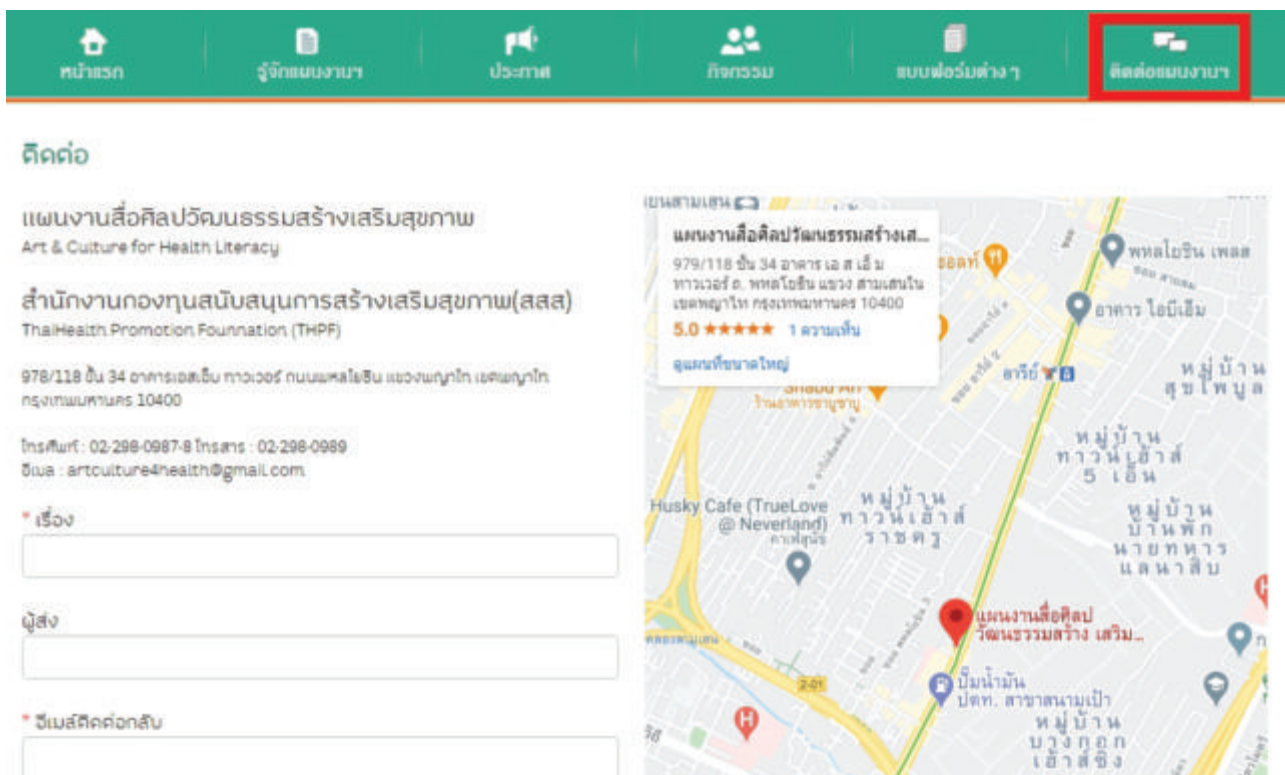
ติดตามผลงานของโรงเรียนต้นแบบ คลิกที่นี่



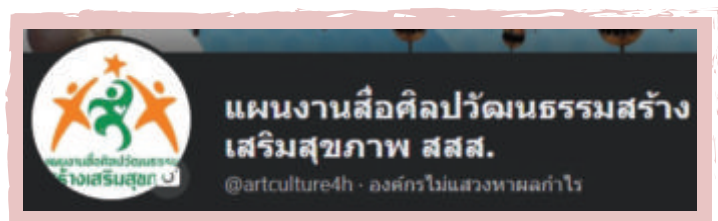
ดาวน์โหลดเอกสาร คู่มือต่าง ๆ คลิกที่นี่



ติดต่อสอบถาม คลิกที่นี่



www.facebook.com/pingsproject



www.facebook.com/artculture4h

สรุปเนื้อหาทั้งหมดในการทำแคมเปญ ผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อประยุกต์ให้เข้ากับ “อีม”

- “อีม” คือ หัวใจหลักในการทำแคมเปญ หากปราศจาก “อีม” ก็จะทำให้แคมเปญไม่ชัดเจน การสื่อสาร (Message) ออกไปไม่แข็งแรง กระจัดกระจาย ไม่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน
- “สื่อออนไลน์” เป็นแค่อีกหนึ่งช่องทาง เหมือนกับสื่อทั่ว ๆ ไป ที่จะเข้ามาช่วยเติมให้แคมเปญที่ต้องทำบนออนไลน์นั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตอบโจทย์ยิ่งขึ้น
- ทำความเข้าใจสื่อออนไลน์แต่ละประเภท แต่ละแพลตฟอร์มว่ามีการทำงานและใช้งานอย่างไร เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายแบบไหน และอย่าลืมสิ่งสำคัญคือ การทำให้สอดคล้องไปกับ “อีม” หลักของงาน
- เลือกสื่อออนไลน์ให้ตรงกับกำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมาย
- ใส่ความคิดสร้างสรรค์ ความสนุกสนาน เนื้อหาแบบ Edutainment ลงไปตามแต่ละ “อีม” จะช่วยให้การสร้างสื่อการเรียนการสอนนั้นประสบผลสำเร็จ
- การติด # (Hashtag) ของแคมเปญ บนทุก ๆ ชื่องานของโรงเรียน เพื่อการค้นหามสือออนไลน์
- การรวบรวมภาพและวิดีโอของกิจกรรมทั้งหมดไว้บนแพลตฟอร์มเดียวกัน เช่น Facebook Page หรือเว็บไซต์ของโรงเรียน เป็นต้น

เพียงเท่านี้ก็จะทำให้การประยุกต์กิจกรรมต่าง ๆ ลงบนสื่อออนไลน์ และทำให้สอดคล้องเข้ากับ “อีม” ก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป พร้อมแล้วก็ลงมือสร้างสรรค์ กิจกรรมจากอีม และนำมาประยุกต์ให้เข้ากับสื่อออนไลน์ได้เลย



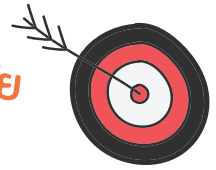
บรรณานุกรม

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในเด็กอายุ 7-18 ปี**. องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ; 2555
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19**. บริษัท คิว 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>
- ทศนา เขมมณี. **ศาสตร์การสอน**. (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ; ด้านสุขภาพการพิมพ์จำกัด; 2552
- แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ. **บริโภคอย่างฉลาด อ่านฉลาดโภชนาการให้เป็น “เขียว เหลือง แดง” เล็กกินปลอดภัยตามสัญญาณไฟจราจร**. [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก <http://www.artculture4health.com/contents/view/1197>
- ศศิวิรา บุญศรีมี. **การส่งเสริมพัฒนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น**. ใน: ประยงค์ เวชวิชสนอง, วนพร อนันตเสรี, 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. **คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ; 2558
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ภายใต้ความร่วมมือทางวิชาการระหว่างกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ. **คู่มือการจัดการอาหารกลางวันนักเรียน ตามมาตรฐานโภชนาการ สุขาภิบาลอาหารและอาหารปลอดภัย สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา**. สกสศ. ลาดพร้าว กรุงเทพฯ; 2559
- สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร. **คู่มือมาตรการและแนวทางการดำเนินงานป้องกันโรคอ้วน**. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพฯ; 2554



เกณฑ์การประเมินโครงการ

สื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ รู้เท่าทันสื่อ เท่าทันสุขภาพ เพื่อโภชนาการสมวัย ภายใต้หัวข้ออย่าปล่อยให้เด็กอ้วน



1	มีวิธีการออกแบบสื่อและกิจกรรมที่โดดเด่น สร้างสรรค์ แบบว่าว ๆ และสร้างการมีส่วนร่วมกับนักเรียนได้ชัดเจน	25	คะแนน
2	สร้างแกนนำเยาวชนนักสื่อสารสุขภาวะอย่างน้อย 15 คน และขยายเครือข่ายสุขภาวะอย่างน้อย 1 เครือข่าย เช่น โรงเรียน ชุมชน หน่วยงานภาครัฐ หรือเอกชน	15	คะแนน
3	มีนวัตกรรมสื่อและกิจกรรมที่น่าสนใจ กระตุ้นการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วม **	15	คะแนน
4	มีนวัตกรรมรู้เท่าทันสื่อผ่านกิจกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ ตามสัญญาณไฟจราจรเขียว เหลือง แดง ที่สนุก เข้าใจง่าย และสร้างการมีส่วนร่วม **	10	คะแนน
5	มีนวัตกรรมเมนูสุขภาพจากวัตถุดิบพื้นถิ่น (ลดหวาน มัน เค็ม) พร้อมข้อมูลคุณค่าโภชนาการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย **	10	คะแนน
6	มีนวัตกรรมสมุดบันทึกสุขภาพที่เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร การเรียนรู้ สร้างการมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียน ครู และผู้ปกครอง **	10	คะแนน
7	มีนวัตกรรมการออกกำลังกาย เช่น การออกแบบท่าเต้น เพลงประกอบ หรืออุปกรณ์การออกกำลังกาย (ส่งไฟล์เพลงประกอบและท่าเต้น)**	10	คะแนน
8	จัดทำผลงานวิดีโอสรุปการดำเนินงาน ความยาวไม่เกิน 10 นาที **	5	คะแนน
รวม		100	คะแนน

หมายเหตุ ** หมายถึงการเชื่อมโยงกับธีมตามเกณฑ์ข้อที่ 1

คณะผู้จัดทำ คู่มือดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์โครงการ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

ที่ปรึกษา

ดร. สว่าง ดามาพงษ์	ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ผศ.ดร. ประภาส นวลเนตร	ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อ.มานพ แยมอุทัย	ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ดร.ดนัย หวังบุญชัย	ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผู้เขียน

นางจรี สุวรรณศิลป์	ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ
ดร.เกียรติศักดิ์ แผลมจริง	ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ
ดร.สิริ สุวรรณศิลป์	ที่ปรึกษาโครงการด้านวิชาการ
นายชูเกียรติ ครุทรงธรรม	ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม
นางสาวอรรพรรณ ดิษฐโยธิน	ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

ที่ปรึกษาพัฒนาด้านสื่อและกิจกรรมเชิงนวัตกรรม

นางสาวอารียา พรศิริวัฒน์	ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม
นางสาวพัชรพร เหลืองอุษากุล	ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม
นายวิชิต เจียมศิริกาญจน์	ที่ปรึกษาโครงการด้านสื่อและนวัตกรรม

คณะทำงาน

นายอาทิตย์ กมูลทะรา	แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
นางสาวพนิตสุภา สำอางค์	แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
นางสาวลัดดาวัลย์ ฉิมงาม	แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ผู้ออกแบบ

นางสาวฤทัยรัตน์ ไกรรอด	แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
------------------------	---

ติดตามโครงการและกิจกรรม



ดาวน์โหลดคู่มือดำเนินกิจกรรมและสื่อรณรงค์ โครงการอย่่าปล่อยให้เด็กอ้วน





