

แบบรายการคำขอประเมินผลงาน
ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

เรื่อง

การพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วน
ด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน

ของ

ชื่อ นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ
ตำแหน่งเลขที่ ๔๔๖
กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยี และนวัตกรรมควบคุมป้องกัน
การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง
ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ระดับชำนาญการพิเศษ
ตำแหน่งเลขที่ ๔๓๕
กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงานเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗ - ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
3. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ ๘๐ % (ระบุรายละเอียดของผลงานพร้อมทั้งสัดส่วนของงาน)
๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน (ถ้ามี) นายวัฒนา อัมพรพันธ์สกุล สัดส่วนของผลงาน ๒๐ %
๕. บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยบูรณาการร่วมกับโรงพยาบาล บางบัวทอง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เพื่อศึกษาสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเด็กนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ จำนวน ๑๑๗ คน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้โรงเรียนสามารถติดตามและแก้ไขนักเรียนที่มีภาวะอ้วนด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐. โดยการมีส่วนร่วมของ เด็กนักเรียน ผู้ปกครอง และคุณครู ในการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการเพื่อความยั่งยืน การเก็บข้อมูลโดยแบบสัมภาษณ์สำหรับเด็กอายุ ๑๐-๑๔ ปี เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ที่ได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเวลาที่ได้ใช้ไปในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย โดยให้คิดถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ได้ทำในระหว่างอยู่ที่โรงเรียน อยู่ที่บ้าน การเดินทางไป-กลับระหว่างสถานที่ต่างๆ การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการเล่นกีฬา ประกอบกับการประเมินภาวะโภชนาการ พฤติกรรมอนามัยด้านสุขาภิบาลอาหาร และสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษาเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ซึ่งเก็บข้อมูลโดยบุคลากรผู้รับผิดชอบในหมวดพลศึกษาและสุขศึกษา ของโรงเรียน ๕ แห่ง ในเขตอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ระหว่างวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗ - ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ รูปแบบการดำเนินงานใช้วงจรคุณภาพ (Quality Circle) โดยการวางแผน (PLAN) การปฏิบัติการ (DO) การตรวจสอบ ทบทวน และประเมิน (CHECK) การปรับปรุงแก้ไข และพัฒนา (ACT) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นสถิติพื้นฐานใช้อธิบายคุณลักษณะต่าง ๆ โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) เป็นสถิติที่บรรยายลักษณะของข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า มีข้อมูล ๕ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ โรงเรียนดรุณวิทย์ โรงเรียนนันทรวินัย โรงเรียนเทศบาลวัดละหาร และโรงเรียนบางบัวทองราษฎร์บำรุง นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมากที่สุด คือ โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ ช่วงอายุของนักเรียนที่มีมากที่สุดคือ ๑๑-๑๒ ปี นักเรียนหญิงมีความสนใจในการเข้าร่วมโครงการมากกว่านักเรียนชาย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ มากที่สุด นักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ พฤติกรรมอนามัยด้านสุขาภิบาลอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่กินผัก และผลไม้ทุกวัน ปริมาณที่น้องกินผักและผลไม้ต่อวันมากที่สุดคือ ๓ ส่วน และใช้ช้อนกลางเป็นบางครั้งในการตักแบ่งอาหารจากสำหรับกับข้าว เมื่อกินอาหารร่วมกัน ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ล้างมือด้วยสบู่เป็นบางครั้งก่อนกินอาหาร พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ใช้รถยนต์ โดยสารเป็นพาหนะ ส่วนน้อยที่เดินและปั่นจักรยานไปและกลับจากโรงเรียน นักเรียนเกือบครึ่งหนึ่งเดินออกกำลังกาย วิ่งเล่น ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมส์ ที่มีการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ ส่วนที่เดินไปและกลับจากโรงเรียนทุกวันน้อยมาก ระหว่างที่อยู่บ้าน นักเรียนส่วนใหญ่ได้นั่งดูโทรทัศน์/เล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๙ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียน แต่กิจกรรมที่ต้องออกแรง/ออกกำลังกายในระดับหนัก ปานกลาง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง มีจำนวนไม่ถึงครึ่งหนึ่ง ซึ่งไม่เพียงพอตามข้อเสนอแนะเด็กไทยแข็งแรงเพื่อสุขภาพและจัดการลดน้ำหนัก ตามกลุ่มวัยเด็กที่เหมาะสมสำหรับคนไทย พ.ศ.๒๕๕๓ จากข้อมูลด้านโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี ๒๕๕๒ -๒๕๕๓ มีเด็กอ้วนร้อยละ ๒๑.๒ และ ๓๐.๗ ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เด็กในเขตเมืองมีปัญหารุนแรงมากกว่าในชนบท ทั้งนี้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยั่งยืนของกิจกรรม โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของคุณครู ผู้ปกครอง นักเรียน ร่วมคิดสร้างสรรค์ มีความหลากหลายในการดำเนินกิจกรรม

ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน มีการบริหารจัดการโครงการที่ดี ตลอดจนการบูรณาการสอดแทรกการดำเนินกิจกรรมในทุกๆ หน่วยของโรงเรียน

การดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว มีการดำเนินงานพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดนนทบุรี โดยบูรณาการร่วมกับโรงพยาบาลบางบัวทอง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ทั้งนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายกระทรวงสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพกลุ่มวัยโดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียน ได้กำหนดให้ความชุกของภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนและไม่เกินร้อยละ ๑๐ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงได้ศึกษาและพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน ภายใต้โครงการพัฒนาคลินิกไร้พุง คุณภาพ (DPAC Quality)

๗. วัตถุประสงค์

- ๗.๑ เพื่อให้โรงเรียนสามารถติดตามและแก่นักเรียนที่มีภาวะอ้วนด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐.
- ๗.๒ ทราบสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายนักเรียนมีภาวะอ้วนในโรงเรียน
- ๗.๓ เพื่อให้นักเรียน ผู้ปกครอง และคุณครู มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายได้

๘. วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

- ๘.๑ จัดทำแผนการดำเนินงาน
- ๘.๒ ประชุมชี้แจงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องรับทราบนโยบายและวัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อให้มีความเข้าใจในแนวเดียวกัน ณ โรงพยาบาลบางบัวทอง
- ๘.๓ คัดกรองกลุ่มเป้าหมายที่มีน้ำหนักเกิน
- ๘.๔ จัดอบรมให้ความรู้ ๓๐. แก่นักเรียนและผู้ปกครองรุ่นละ ๑๐๐ คน จำนวน ๒ รุ่น รุ่นที่ ๑ ในโรงเรียนนันทรวินัย จังหวัดนนทบุรี รุ่นที่ ๒ ณ โรงเรียนวัดละหาร
- ๘.๕ สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย สำหรับนักเรียนอายุ ๑๐-๑๔ ปี ที่เข้าร่วมโครงการทุกคน
- ๘.๖ ติดตามประเมินผลหลังเข้าร่วมโครงการ ๓ เดือน โดยติดตามผลทุกโรงเรียนๆ ละ ๑ ครั้ง รวม ๕ ครั้ง
- ๘.๗ ปิดโครงการและมอบรางวัล ณ โรงเรียนวัดละหาร

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑ นักเรียนชั้น ป.๔ - ป.๖ ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ จำนวน ๑๐๐ คน
 - ๒ ผู้ปกครองนักเรียน ชั้น ป.๔ - ป.๖ ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ จำนวน ๑๐๐ คน
- ประกอบด้วย - โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์
- โรงเรียนครุณวิทย์
- โรงเรียนนันทรวินัย
- โรงเรียนเทศบาลวัดละหาร
- โรงเรียนบางบัวทองราษฎร์บำรุง

๙. ผลการดำเนินงาน / ผลการศึกษา

การสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย สำหรับเด็กอายุ ๑๐-๑๔ ปี เป็นหนึ่งในกิจกรรมการวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อเฝ้าระวังเชิงระบาดวิทยาในเด็กอ้วนอายุ ๑๐-๑๔ ปี ที่เข้าร่วมโครงการระหว่างวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗ - ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ โดยใช้สถานที่ดำเนินการ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลบางบัวทอง และห้องประชุมของทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร่วมกับโรงพยาบาลบางบัวทอง ได้ดำเนินโครงการศึกษาเกี่ยวกับประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ที่ได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเด็กนักเรียนอายุ ๑๐-๑๔ ปี โดยได้จัดทำแบบสัมภาษณ์มีเนื้อหาเกี่ยวกับเวลาที่ได้ใช้ไปในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา นอกจากนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมอนามัยด้านสุขาภิบาลอาหาร และกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่นักเรียนทำระหว่างอยู่ที่โรงเรียน อยู่ที่บ้าน การเดินทางไป-กลับ ระหว่างสถานที่ต่างๆ การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการเล่นกีฬา การวิเคราะห์และนำเสนอเป็นภาพรวมของการลดน้ำหนักสัปดาห์ พิษิตโรคอ้วนในโรงเรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปฏิบัติงานด้านการออกกำลังกาย ต่อไป

ผลการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย เป็นดังนี้

จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย มี ๕ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ โรงเรียนดรุณวิทย์ โรงเรียนนันทาวริทย์ โรงเรียนเทศบาลวัดละหาร โรงเรียนบางบัวทอง ราษฎร์บำรุง มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น ๑๑๗ คน

๙.๑ ข้อมูลโรงเรียน

ผลการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย พบดังนี้ คือ

ตารางที่ ๑ ร้อยละของจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ จำแนกตามหน่วยงาน (โรงเรียน)

ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๑. นันทาวริทย์	๒๐	๑๗.๑
๒. พระแม่สกลสงเคราะห์	๓๑	๒๖.๕
๓. เทศบาลวัดละหาร	๒๘	๒๓.๙
๔. ดรุณวิทย์	๑๗	๑๔.๕
๕. บางบัวทองราษฎร์บำรุง	๒๑	๑๗.๙
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑ พบว่า ร้อยละของจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมากที่สุด คือ โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๕ รองลงมาคือโรงเรียนเทศบาลวัดละหาร และโรงเรียนบางบัวทอง ราษฎร์บำรุง คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๙ และ ๑๗.๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๒ ร้อยละของช่วงอายุของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

อายุ (ปี)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๙-๑๐	๕๕	๔๗.๐
๑๑-๑๒	๕๖	๔๗.๙
๑๓-๑๔	๖	๕.๑
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๒ พบว่า ร้อยละช่วงอายุของนักเรียนที่มีมากที่สุดคือ ๑๑-๑๒ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๙ รองลงมาคือช่วงอายุ ๙-๑๐ ปี และ ๑๓-๑๔ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๐ และ ๕.๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓ ร้อยละเพศของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

เพศ	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ชาย	๕๕	๔๗.๐
หญิง	๖๒	๕๓.๐
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๓ พบว่า นักเรียนหญิงมีความสนใจในการเข้าร่วมโครงการมากกว่านักเรียนชาย

ตารางที่ ๔ ร้อยละของระดับชั้นเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

ระดับชั้นเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ป.๓	๔	๓.๔
ป.๔	๔๑	๓๕
ป.๕	๓๒	๒๗.๔
ป.๖	๔๐	๓๔.๒
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๔ พบว่า ร้อยละของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๕ รองลงมาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และ ๕ คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๒ และ ๒๗.๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๕ ร้อยละรายได้ต่อเดือนของครอบครัวนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

รายได้/เดือน (บาท)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๕,๐๐๐	๑๒	๑๐.๓
๕,๐๐๑-๙,๙๙๙	๑๖	๑๓.๗
๑๐,๐๐๐-๑๔,๙๙๙	๑๘	๑๕.๔
๑๕,๐๐๐-๑๙,๙๙๙	๙	๗.๗
๒๐,๐๐๐-๒๔,๙๙๙	๑๙	๑๖.๒
๒๕,๐๐๐-๒๙,๙๙๙	๑๑	๙.๔
๓๐,๐๐๐-๓๔,๙๙๙	๗	๗.๗
๓๕,๐๐๐-๓๙,๙๙๙	๙	๖.๐
๔๐,๐๐๐ ขึ้นไป	๑๖	๑๓.๗
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๕ พบว่า รายได้ของครอบครัวนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ พบมากที่สุดคือ ๒๐,๐๐๐-๒๔,๙๙๙ บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ รองลงมาคือ ๑๐,๐๐๐-๑๔,๙๙๙ บาทต่อเดือนและ ๔๐,๐๐๐ บาทต่อเดือนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔ และ ๑๓.๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๖ ร้อยละของศาสนาของเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

ระดับชั้นเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ศาสนาพุทธ	๑๑๔	๙๗.๔
อิสลาม	๒	๑.๗
คริสต์	๑	๙
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๖ พบว่า ร้อยละของนักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธ พบมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๙๗.๔ รองลงมาคือศาสนาอิสลามและคริสต์ คิดเป็นร้อยละ ๑.๗ และ ๙ ตามลำดับ

๙.๒ พฤติกรรมอนามัยด้านสุขาภิบาลอาหาร

ตารางที่ ๗ ร้อยละของจำนวนวันที่นั่งกินผัก/สัปดาห์

จำนวนวัน	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๑	๔	๓.๔
๒	๙	๗.๗
๓	๑๒	๑๐.๓
๔	๑๓	๑๑.๑
๕	๒๓	๑๙.๗
๖	๗	๖.๐
๗	๒๕	๒๑.๔
ไม่แน่ใจ	๒๔	๒๐.๕
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๗ พบว่า จำนวนวันที่นั่งกินผัก ๗ วัน/สัปดาห์ (ทุกวัน) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๔ รองลงมาคือ กินผัก ๕ วัน/สัปดาห์ และ ๕ วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๗ และ ๑๐.๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๘ ร้อยละของปริมาณที่นึ่งกินผัก/วัน

ปริมาณที่นึ่งกินผัก/วัน(ส่วน)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๑	๒๒	๑๘.๘
๒	๒๘	๒๓.๙
๓	๓๔	๒๙.๑
๔	๑๗	๑๔.๕
๕ ส่วนขึ้นไป	๕	๔.๓
ไม่กิน/กินน้อยกว่า ๑ ส่วน	๑๑	๙.๔
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๘ พบว่า ปริมาณที่นึ่งกินผัก/วันมากที่สุดคือ ๓ ส่วนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๑ รองลงมาคือ ๒ ส่วน/วัน และ ๑ ส่วน/วัน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๙ และ ๑๘.๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๙ จำนวนวันที่นั่งกินผลไม้/สัปดาห์

จำนวนวัน	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๑	๗	๖.๐
๒	๑๓	๑๑.๑
๓	๒๒	๑๘.๘
๔	๑๒	๑๐.๓
๕	๑๑	๙.๔
๖	๑๐	๘.๕
๗	๒๗	๒๓.๑
ไม่แน่ใจ	๑๕	๑๒.๘
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๙ พบว่า จำนวนวันที่นั่งกินผลไม้ ๗ วัน/สัปดาห์ (ทุกวัน) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๑ รองลงมาคือ กินผลไม้ ๓ วัน/สัปดาห์ และ ๒ วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๘ และ ๑๑.๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๐ ปริมาณผลไม้ที่ นั่งกิน/วัน

ปริมาณผลไม้ที่ นั่งกิน/วัน (ส่วน)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๑	๒๓	๑๙.๗
๒	๒๓	๑๙.๗
๓	๒๖	๒๒.๒
๔	๑๓	๑๑.๑
๕ ส่วนขึ้นไป	๒๓	๑๙.๗
๘	๑	๐.๘
๙	๑	๐.๘
ไม่กิน/กินน้อยกว่า ๑ ส่วน	๗	๖
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๐ พบว่า จำปริมาณผลไม้ที่ นั่งกิน/วัน มากที่สุดคือ ๓ ส่วน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒ รองลงมาคือ กินผลไม้ ๒ ส่วนต่อวัน ๑ ส่วนต่อวัน และ ๕ ส่วนขึ้นไปต่อวัน ในปริมาณที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๗

ตารางที่ ๑๑ การใช้ช้อนกลางตักแบ่งอาหารจากสำหรับกับข้าว เมื่อกินอาหารร่วมกัน ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

การใช้ช้อนกลาง	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ใช้ทุกครั้ง	๔๐	๓๔.๒
ใช้เป็นบางครั้ง	๗๐	๕๙.๘
ไม่ใช้ช้อนกลาง	๖	๕.๑
ไม่แน่ใจ	๑	๐.๘
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๑ พบว่า ส่วนใหญ่น้องใช้ช้อนกลางเป็นบางครั้งในการตักแบ่งอาหารจากสำหรับกับข้าว เมื่อกินอาหารร่วมกัน ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ ๕๙.๘ รองลงมาคือ ใช้ช้อนกลางทุกครั้งและ ไม่ใช้ช้อนกลางคิดเป็นร้อยละ ๓๔.๒ และ ๕.๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๒ การล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร

การล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ทุกครั้ง	๔๖	๓๙.๓
บางครั้ง	๖๕	๕๕.๖
ไม่เคยเลย	๔	๓.๔
ไม่แน่ใจ	๒	๑.๗
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๒ พบว่า ส่วนใหญ่น้องล้างมือด้วยสบู่เป็นบางครั้งก่อนกินอาหาร คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๖ รองลงมาคือ ล้างมือทุกครั้งและไม่เคยล้างมือเลยคิดเป็นร้อยละ ๓๙.๓ และร้อยละ ๓.๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๓ การล้างมือด้วยสบู่หลังใช้ส้วม

การล้างมือด้วยสบู่หลังใช้ส้วม	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ทุกครั้ง	๖๓	๕๓.๘
บางครั้ง	๔๒	๓๕.๙
ไม่แน่ใจ	๑๒	๑๐.๓
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๓ พบว่า ส่วนใหญ่น้องล้างมือด้วยสบู่หลังใช้ส้วม คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘ รองลงมาคือ ล้างมือเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ ๓๕.๙

๙.๓ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย

ตารางที่ ๑๔ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาน้องได้เดินไปและกลับจากโรงเรียนเป็นเวลากี่วันต่อสัปดาห์

น้องเดินไป-กลับจากโรงเรียน(วัน/สัปดาห์)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๓	๘	๖.๘
๔-๖	๙	๗.๗
๗	๑๐	๘.๕
ไม่ได้เดิน	๙๐	๗๖.๙
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๔ พบว่า ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาส่วนใหญ่ห้องไม่ได้เดินไปและกลับจากโรงเรียนคิดเป็นร้อยละ ๗๖.๙ ส่วนน้อยที่เดินไปและกลับจากโรงเรียน

ตารางที่ ๑๕ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาระยะเวลาที่ห้องได้เดินไปและกลับจากโรงเรียนเป็นเวลานานาที่ต่อวัน

ระยะเวลาที่ห้องเดิน ไป-กลับ จากโรงเรียน (นาที่/วัน)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๓๐	๑๔	๑๒.๐
๓๑-๖๐	๓	๒.๖
๖๐ นาทีขึ้นไป	๖	๕.๑
ไม่ทราบระยะเวลา	๙๔	๘๑.๓
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๕ พบว่า ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาห้องส่วนใหญ่ไม่ได้เดินไปและกลับจากโรงเรียนคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๓ ส่วนน้อยที่เดินไปและกลับจากโรงเรียนประมาณ ๓๐ นาทีต่อวัน

ตารางที่ ๑๖ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาระยะเวลาที่ห้องได้ปั่นจักรยานไปและกลับจากโรงเรียนเป็นเวลากี่วันต่อสัปดาห์

ระยะเวลาที่ห้องปั่นจักรยาน ไป-กลับจากโรงเรียน (วัน/สัปดาห์)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๓	๑๓	๑๑.๑
๔-๖	๗	๖.๐
๗ วัน	๖	๕.๑
ไม่ได้ปั่นฯ	๙๑	๗๗.๗
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๖ พบว่า ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาห้องส่วนใหญ่ไม่ได้ปั่นจักรยานไปและกลับจากโรงเรียนคิดเป็นร้อยละ ๗๗.๗ ส่วนน้อยที่ปั่นจักรยานไปและกลับจากโรงเรียน

ตารางที่ ๑๗ ระยะเวลาที่ห้องได้ปั่นจักรยานไปและกลับจากโรงเรียนต่อวัน

ระยะเวลาที่ห้องปั่นจักรยาน ไป-กลับจากโรงเรียน (นาที่/วัน)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๓๐	๙	๗.๗
๓๑-๖๐	๖	๕.๑
๖๐ นาทีขึ้นไป	๖	๕.๑
ไม่ทราบระยะเวลา	๙๖	๘๒.๑
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๗ พบว่า ส่วนใหญ่น้องไม่ทราบระยะเวลาในการปั่นจักรยานไปและกลับจากโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๑

ตารางที่ ๑๘ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา น้องได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่น วាយน้ำ ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่มีการเคลื่อนที่อย่างเต็มที่ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวต้องออกแรง/ออกกำลังกายมากและทำให้น้องรู้สึกเหนื่อยมาก เหงื่อออกมาก โดยหายใจแรงและเร็ว หรือหายใจไม่ทัน หรือหอบเป็นเวลากี่วันระยะเวลาเท่าไร

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาทิตั้งแต่วัน)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๑๕	๒๖	๒๒.๒
๒๐-๕๕	๕๒	๔๔.๔
ไม่ได้ออกกำลังกาย	๓๙	๓๓.๓
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๘ พบว่า ส่วนใหญ่น้องออกกำลังกาย วิ่งเล่น วายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่มีการเคลื่อนที่อย่างเต็มที่ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวต้องออกแรง/ออกกำลังกายมากและทำให้น้องรู้สึกเหนื่อยมาก เหงื่อออกมาก โดยหายใจแรงและเร็ว หรือหายใจไม่ทัน หรือหอบเป็นเวลา คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔

ตารางที่ ๑๙ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา น้องได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่น วายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่มีการเคลื่อนที่ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวต้องออกแรง/ออกกำลังกายพอประมาณ ทำให้น้องรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควร เหงื่อซึม โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจกระชั้น เป็นระยะเวลานาน/สัปดาห์

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาทิตั้งแต่วัน/สัปดาห์)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๒๕	๓๙	๓๓.๓
๓๐-๕๕	๓๒	๒๗.๓
๖๐ นาทีขึ้นไป	๑๘	๑๕.๔
ไม่ได้ออกกำลังกาย	๓๖	๓๐.๕
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๑๙ พบว่า ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา น้องได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่น วายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่มีการเคลื่อนที่ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวต้องออกแรง/ออกกำลังกายพอประมาณ ทำให้น้องรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควร เหงื่อซึม โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจกระชั้น เป็นระยะเวลานาน ๓๐ นาที/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓

ตารางที่ ๒๐ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา น้องได้มีการออกกำลังกายฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น ดึงข้อ ชิตอัพ เล่นบาร์ ฯลฯ เป็นเวลากี่วันต่อสัปดาห์

ระยะเวลาฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (วัน/สัปดาห์)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๓	๕๐	๔๒.๗
๔-๖	๒๐	๑๗.๑

๗ วัน	๕	๔.๓
ไม่ได้ทำ	๔๒	๓๕.๙
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๐ พบว่า ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา น้องส่วนใหญ่ได้มีการออกกำลังฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น ดึงข้อ ซิตอัพ เล่นบาร์ ฯลฯ เป็นเวลา ๓ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๗

ตารางที่ ๒๑ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา น้องได้มีการทำกายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่น การก้มแตะพื้น แตะปลายเท้า การเอียงตัว เอียงศรีษะ หมุนไหล่ หมุนตัว ฯลฯ เป็นเวลา ๓ วันต่อสัปดาห์

ระยะเวลายืดเหยียดกล้ามเนื้อ (วัน/สัปดาห์)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๓	๔๘	๔๑.๐
๔-๖	๓๒	๒๗.๔
๗ วัน	๓	๒.๖
ไม่ได้ทำ	๓๔	๒๙.๐
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๑ พบว่า ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา น้องส่วนใหญ่ได้มีการทำกายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่น การก้มแตะพื้น แตะปลายเท้า การเอียงตัว เอียงศรีษะ หมุนไหล่ หมุนตัว ฯลฯ เป็นเวลา ๓ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๐

๙.๔ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียน

ตารางที่ ๒๒ ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา เฉพาะช่วงวันธรรมดา (ไม่นับรวมเสาร์-อาทิตย์) ระหว่างอยู่ที่บ้าน น้องได้นั่งดูโทรทัศน์/เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันนานกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน เป็นเวลา ๔-๖ วัน/สัปดาห์

ระยะเวลาในดู TV เล่นเกมส์ (วัน/สัปดาห์)	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
๐-๓	๓๓	๒๘.๒
๔-๖	๔๒	๓๕.๙
๗ วัน	๗	๖.๐
ไม่ได้ทำ	๓๕	๒๙.๙
รวมทั้งสิ้น	๑๑๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๒ พบว่า ช่วง ๗ วันที่ผ่านมา เฉพาะช่วงวันธรรมดา (ไม่นับรวมเสาร์-อาทิตย์) ระหว่างอยู่ที่บ้านน้องได้นั่งดูโทรทัศน์/เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันนานกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน เป็นเวลา ๔-๖ วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๙

ข้อมูลโรงเรียน

จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย มี ๕ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพระแม่ สกลสงคราม โรงเรียนนครวิทย โรงเรียนนันทรวรวิทย์ โรงเรียนเทศบาลวัดละหาร โรงเรียนบางบัวทองราษฎร์ บำรุง มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น ๑๑๗ คน จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมากที่สุด คือ โรงเรียนพระแม่สกล สงคราม ช่วงอายุของนักเรียนที่มีมากที่สุดคือ ๑๑-๑๒ ปี และนักเรียนหญิงมีความสนใจในการเข้าร่วมโครงการ มากกว่านักเรียนชาย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ มากที่สุด นักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รายได้ คร่าวเรือนส่วนใหญ่เฉลี่ย ๒๐,๐๐-๒๔,๙๙๙ บาทต่อครัวเรือน

พฤติกรรมอนามัยด้านสุขาภิบาลอาหาร

ข้อมูลการกินผักและผลไม้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบปริมาณการกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา

นิยามผัก	ปริมาณ/สัดส่วน
๑. ผักสด คือ ผักที่ไม่ผ่านกรรมวิธีการปรุงสด หรือทำให้สุก เช่น ผักกินใบ ดอก ผล ต้น ราก หรือหน่อ เช่น ตำลึง ดอกแค แตงกวา คื่นช่าย หน่อไม้ ฯลฯ	๑ ถ้วย หรือ ๒ กำมือ = ๑ ส่วน
๒. ผักปรุงสุก/บรรจุกระป๋อง คือ ผักที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงแต่ง หรือทำให้สุก เช่น ผักลวก ต้ม ผัด ใส่แกง หรือบรรจุกระป๋อง ฯลฯ	ครึ่งถ้วย หรือ ๑ กำมือ = ๑ ส่วน
ค่านิยามผลไม้	
๑. ผลไม้สด (ขนาดเล็ก) คือ ผลไม้ที่มีขนาดเล็ก น้ำหนักประมาณ ๑-๒ ชีด เช่น ชมพู่ ฝรั่ง มะม่วง กล้วย ฯลฯ	๒-๔ ผล = ๑ ส่วน
๒. ผลไม้สด (ขนาดกลาง) คือ ผลไม้ที่มีขนาดกลาง น้ำหนักประมาณ ๓-๔ ชีด เช่น กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล ส้มผลใหญ่ ฯลฯ	๑ ผล = ๑ ส่วน
๓. ผลไม้สด (ขนาดใหญ่) คือ ผลไม้ที่มีขนาดใหญ่ น้ำหนักประมาณครึ่ง กิโลกรัม เช่น ฝรั่ง กล้วยหอม ฯลฯ	ครึ่งผล = ๑ ส่วน
๔. ผลไม้สด (ขนาดใหญ่มาก) คือ ผลไม้ที่มีขนาดใหญ่หลายๆ เช่น มะละกอ สับปะรด หรือแตงโม ฯลฯ	เป็นชิ้นพอคำ ๖-๘ ชิ้น = ๑ ส่วน
๕. ถั่วเมล็ดแห้งปรุงสุก คือ ถั่วที่ผ่านกรรมวิธีการทำให้สุก เช่น ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ	ครึ่งถ้วย หรือ ๑ กำมือ = ๑ ส่วน
๖. ผลไม้แห้ง คือ ผลไม้ที่ผ่านกรรมวิธีการอบ ตาก ทำให้แห้ง เช่น ลูกเกด พุทราแห้ง ลำไยแห้ง ฯลฯ	หนึ่งในสี่ถ้วย = ๑ ส่วน
๗. น้ำผลไม้ คือ น้ำผลไม้ ๑๐๐% เช่น น้ำส้ม น้ำแครอท ฯลฯ	๑ แก้ว (๖ ออนซ์ ๑๐๐ ซีซี) = ๑ ส่วน

น้องๆ ส่วนใหญ่กินผักและผลไม้ทุกวัน ปริมาณที่น้องกินผักและผลไม้ต่อวันมากที่สุดคือ ๓ ส่วน ส่วนใหญ่ น้องใช้ช้อนกลางเป็นบางครั้งในการตักแบ่งอาหารจากสำหรับกับข้าว เมื่อกินอาหารร่วมกัน ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ส่วนใหญ่น้องล้างมือด้วยสบู่เป็นบางครั้งก่อนกินอาหาร ล้างมือทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๓ น้องๆ ใช้ช้อนกลาง ตักแบ่งอาหารจากสำหรับกับข้าวเมื่อกินอาหารร่วมกันตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๘ มีพฤติกรรมล้างมือ ด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๖ และล้างมือด้วยสบู่หรือใช้ห้องส้วมทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘ ส่วนใหญ่น้องล้างมือด้วยสบู่หลังใช้ส้วม

พฤติกรรมเคลื่อนไหวก่อน/หลังออกกำลังกาย

น้องๆส่วนใหญ่ใช้รถยนต์ โดยสารเป็นพาหนะไม่ได้เดินไปและกลับจากโรงเรียน ส่วน น้อย ที่ เดิน และ ปั่นจักรยานไปและกลับจากโรงเรียนประมาณ ๓๐ นาทีต่อวัน ข้อมูลการออกกำลังกาย วิ่งเล่น ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่มีการเคลื่อนที่ระหว่างอยู่ที่โรงเรียน หรืออยู่ที่บ้าน (ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมา)

- น้องๆ ส่วนใหญ่ได้เดินออกกำลังกาย วิ่งเล่น ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่มีการเคลื่อนที่อย่างเต็มที่ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวต้องออกกำลังกาย/ออกกำลังกายมาก และทำให้น้องๆ รู้สึกเหนื่อยมาก เหงื่อออกมาก โดยหายใจแรงและเร็วหรือหายใจไม่ทัน

- น้องๆ ส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่น ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่ต้องออกกำลังกาย/ออกกำลังกายพอประมาณ รู้สึกค่อนข้างเหนื่อย หรือเหนื่อยว่าปกติพอควร เหงื่อซึม หายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจระชั้นขึ้น โดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๓๐ นาที คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓

- น้องๆ ได้เดินไปและกลับจากโรงเรียนทุกวัน น้อยมากมีเพียงร้อยละ ๘.๕ เท่านั้น

- เฉพาะช่วงวันธรรมดา (ไม่นับรวมเสาร์-อาทิตย์) ระหว่างที่อยู่บ้าน น้องๆ ส่วนใหญ่ได้นั่งดูโทรทัศน์/เล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน เป็นเวลา ๔-๖ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๙

- น้องๆ ส่วนใหญ่ได้มีการออกกำลังกาย ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น ดึงข้อ ซิตอัพ เล่นบาร์ เป็นเวลา ๓ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๗ และ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๑

- น้องๆ ส่วนใหญ่ได้มีการทำกายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่น การก้มและพื้น และปลายเท้า การเอียงตัว เอียงศีรษะ หมุนไหล่ หมุนตัว เป็นเวลา ๓ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๔๑ และ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๔ ไม่ได้ทำเลยคิดเป็นร้อยละ ๑๙.๗

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียน

จากการศึกษาพบว่า เฉพาะช่วงวันธรรมดา ระหว่างอยู่ที่บ้านน้องๆได้นั่งดูโทรทัศน์/เล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน เป็นเวลา ๔-๖ วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๙ แต่กิจกรรมที่ต้องออกกำลังกาย/ออกกำลังกายมาก และทำให้น้องๆ รู้สึกเหนื่อยมาก เหงื่อออกมาก โดยหายใจแรงและเร็วหรือหายใจไม่ทัน ใช้ระยะเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง มีไม่ถึงครึ่งหนึ่ง ส่วนน้องๆได้ออกกำลังกาย วิ่งเล่น ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นกีฬา หรือเล่นเกมที่ต้องออกกำลังกาย/ออกกำลังกายพอประมาณ รู้สึกค่อนข้างเหนื่อย หรือเหนื่อยว่าปกติพอควร เหงื่อซึม หายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจระชั้นขึ้น โดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๓๐ นาที มีเพียงร้อยละ ๓๓.๓ เท่านั้น ซึ่งไม่เพียงพอตามข้อเสนอแนะเด็กไทยแข็งแรงเพื่อสุขภาพและจัดการลดน้ำหนัก ตามกลุ่มวัยเด็กที่เหมาะสมสำหรับคนไทย พ.ศ.๒๕๕๓ (๒๐๑๐ Recommendations of Physical Activity / Exercise for Health and Weight Management to Reduce Waist in Appropriate Age for Thai People) กลุ่มวัยเด็ก (อายุ ๖-๑๒ ปี) และเยาวชน (อายุ ๑๓-๑๗ปี) กำหนดไว้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(Health) ควรทำกิจกรรมเคลื่อนไหวก่อน/หลังออกกำลังกาย ผสมผสานหลากหลายรูปแบบโดยเน้นความสนุกสนาน ต่อเนื่องด้วยความหนักระดับปานกลาง เช่น การเดิน เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นกีฬาและนันทนาการ และ ต้องทำกิจกรรมจนถึงระดับหนัก/จนรู้สึกเหนื่อย เช่น วิ่ง รวมอยู่ด้วยอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน รวมกันให้ได้อย่างน้อยวันละ ๖๐ นาทีทุกวัน สามารถทำสะสมได้อย่างน้อยครั้งละ ๑๐ นาที กิจกรรมออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening activities) แบบมีแรงต้านเพื่อสร้างความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ เช่น ปีนป่าย/ห้อยโหน/ดันพื้น เป็นต้น กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก (Bone-strengthening activities) เช่น กระโดด/วิ่ง/เล่นกีฬา เป็นต้น อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน สำหรับพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ยังน้อยอยู่

๑๐. การนำไปใช้ประโยชน์ การดำเนินกิจกรรมโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของคุณครู ผู้ปกครอง นักเรียน ร่วมคิดสร้างสรรค์ และทำกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้บริหารของโรงเรียน เป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการวางนโยบายที่สอดคล้องและสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน มีการบริหารจัดการโครงการที่ดี ตลอดจนการบูรณาการสอดแทรกการดำเนินกิจกรรมในทุกๆ หน่วยของโรงเรียน เป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน โดยดำเนินการผ่านฝ่าย หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภายนอกและภายในโรงเรียน ได้แก่

ฝ่ายโภชนาการ ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โภชนาการ ดูแล ควบคุมความสะอาดของอาหาร

ฝ่ายพลศึกษา – สุขศึกษา สนับสนุนการแข่งขันกีฬาทุกประเภท ให้ความรู้ จัดนิทรรศการด้านออกกำลังกาย สุขอนามัย ความสะอาด เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และความสามัคคีภายในโรงเรียน

ชมรมผู้สูงอายุ จัดการแสดงหุ่นกระบอกร่วมกับโรงพยาบาลบางบัวทอง เพื่อให้ความรู้ในการป้องกันและลดภาวะโรคอ้วนในเด็ก

โรงพยาบาลบางบัวทอง ได้จัดทำโครงการลดน้ำหนักสัปดาห์พิชิตโรคอ้วนในโรงเรียน เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงปัญหาโรคอ้วนและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ : นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่เข้าร่วมโครงการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ ๘๐ มีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์เหมาะสมตามวัย ตลอดจนจัดกิจกรรมโครงการด้วยการประกวดเต้นสลายไขมัน (Shake your body) มอบรางวัลโรงเรียนที่สามารถลดน้ำหนักให้มากที่สุด มอบรางวัลโรงเรียนที่สามารถลดน้ำหนักในภาพรวมได้มากที่สุด

การดำเนินงานพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดนนทบุรี เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการควบคุม ป้องกัน และแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน มีพื้นที่ดำเนินการในเขตจังหวัดนนทบุรี จาก ๕ โรงเรียนตามความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ โดยมีผู้บริหารของโรงเรียนให้การสนับสนุน และมีครูพลศึกษา-สุขศึกษา เป็นแกนนำสำคัญในการประสานงานและสร้างเสริมกิจกรรม กระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มนักเรียนเองที่เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักให้มีสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งนี้ โรงพยาบาลบางบัวทอง ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อหาแนวทางการดำเนินงานแก้ปัญหาโรคอ้วนในเด็กนักเรียน โดยการเล่าประสบการณ์การดำเนินงานตรงจากครูผู้ประสานงาน การจัดการความรู้ เพื่อแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียน สรุปได้ดังนี้คือ

๑๐.๑ แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน

- ผู้บริหารต้องกำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจน
- มีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อรับผิดชอบการดำเนินงาน
- การจัดกิจกรรมออกกำลังกายนอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษาอย่างเป็นทางการและไม่เป็น

ทางการ ดังนี้

๑. การจัดกิจกรรมเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เป็นต้น
๒. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือบริหารร่างกายช่วงหลังเลิกเรียน หรือเปลี่ยนคาบเรียน
๓. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ บันทึกลง และประเมินผลด้วยตนเอง
๔. จัดเวลาอิสระแก่นักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการ

๑๐.๒ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกาย ดังนี้

- การปรับสนาม ลานกีฬา ให้มีความปลอดภัย
- จัดให้มีน้ำสะอาดดื่มอย่างเพียงพอ

- โรงเรียนร่วมกับชุมชนหรือท้องถิ่นในการสนับสนุนทางเดินเท้า หรือถีบจักรยาน โดยอาศัยความร่วมมือกับตำรวจจราจรในพื้นที่นั้น ๆ

๑๐.๓ การบูรณาการเพื่อหาการออกกำลังกายเข้ากับหมวดสาระการเรียนรู้วิชาอื่นๆ

๑๐.๔ การสร้างแรงจูงใจ เช่น การประกวด การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การแจกประกาศนียบัตร

๑๐.๕ ในช่วงเวลาพลศึกษาควรมุ่งเน้นให้นักเรียนมีกิจกรรมการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Basic movement) และเล่นกีฬา มากกว่าการฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว

- การมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง
- ไม่ควรลงโทษนักเรียนด้วยการออกกำลังกาย

๑๐.๖ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย ในระบบการศึกษา เพื่อให้ได้กิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระบบการศึกษา เน้นที่กลุ่มเด็กและเยาวชน ในสถานศึกษา

- พัฒนาแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายในกลุ่มเด็กและเยาวชน (ระยะเวลา ความหนักเบา รูปแบบการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับวัย)
- ถ่ายทอด/สื่อสาร แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย ในช่องทางต่างๆ เช่น สื่อสารมวลชน, คู่มือ, แผ่นพับ, Poster
- การอบรมสาธารณสุขนิเทศเขตการศึกษา
- พัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย ในสถานศึกษา ควรมีตัวอย่างกิจกรรมหลากหลายให้เลือกในบริบทต่างๆ ให้สถานศึกษานำไปออกแบบแนวทางได้เอง เช่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายนอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา การเรียนนอกห้องเรียน การเปลี่ยนห้อง/ตึก ระหว่างคาบเรียน การยืนเรียน การขึ้นลงบันได การปลูกผัก ทำเกษตร การออกกำลังกายตอนเคารพธงชาติ การจัดเวรทำความสะอาด ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย นอกเวลาเรียน เช่น ชมรมออกกำลังกาย ผนวกกิจกรรมทางกาย เป็นต้น
- ในโครงการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้
- การจัดสรรพื้นที่ในสถานศึกษาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย และปรับสิ่งแวดล้อมรอบรั้วสถานศึกษาให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สนามเด็กเล่น สนามกีฬา ลานออกกำลังกาย
- จัดระบบรถโรงเรียน หรือส่งเสริมการเดินทาง ปั่นจักรยานมาโรงเรียน
- ส่งเสริมแกนนำกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย ในครู และนักเรียน
- พัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย ในสถานศึกษา
- พัฒนาสถานศึกษานำร่อง/ต้นแบบ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- เขตการศึกษาประสานรวบรวมข้อมูลการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย ของสถานศึกษาและนำผลการประเมินสมรรถภาพร่างกายพัฒนารูปแบบและนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย
- สร้างเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายกับสถานศึกษา เช่น ครอบครัว ชุมชน (อปท) และภาคเอกชน ให้มีกิจกรรมร่วมกัน และใช้สถานที่ออกกำลังกายร่วมกัน
- สื่อสารประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย ในวัยนี้ เน้นด้านพัฒนาการ ความสูง รูปร่างสวยงาม

สื่อหรือนวัตกรรมที่ใช้

อยู่ในรูปของเอกสารความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม เป็นคู่มือการกินอาหาร และออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชน โมเดลอาหาร สมุดบันทึกสุขภาพ และสื่อนวัตกรรมที่เป็นกิจกรรม เช่น การจัดทำโครงการเพลินเพลงกับแอโรบิก จัดเชื่อมโยงเข้าหลักสูตรพื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระสุขศึกษา การประกวดแข่งขัน เป็นต้น

๑๑. ความยุ่งยากในการดำเนินการ/ปัญหา/อุปสรรค (ที่เป็นปัญหายุ่งยากของผู้ดำเนินการ)

การดำเนินงานต้องอาศัยความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงานต้องให้สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียน-การสอนและการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่เด็กและเยาวชนของชาติ ต่อไป

๑๒. ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

การดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กอ้วน ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดนนทบุรี โดยบูรณาการร่วมกับโรงพยาบาลบางบัวทอง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ทั้งนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายกระทรวงสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพกลุ่มวัยโดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียน ได้กำหนดให้ความสุขของภาวะอ้วนในเด็กนักเรียนและไม่เกินร้อยละ ๑๐ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงได้ศึกษาและพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน ภายใต้โครงการพัฒนาศูนย์คุณภาพ (DPAC Quality) และสอดคล้องตามแผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) โดย เฉพาะประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชน เพื่อให้ได้แนวทางและกิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน ได้มีแนวทางปฏิบัติ/คำแนะนำ (Guideline) และรูปแบบกิจกรรมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ/เหมาะสม การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และสอดคล้องตามประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระบบการศึกษา การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน การสื่อสารรณรงค์การมีกิจกรรมทางกาย และอบรมพัฒนาศักยภาพ บุคลากรสาธารณสุข ครู นักเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อสร้างความตระหนัก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตลอดจนการติดตามและประเมินผลการดำเนินการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายตามแผนยุทธศาสตร์ เช่น การสร้างเครื่องมือติดตามใหม่ๆ ในกลุ่มเด็กและเยาวชน การประเมินภาวะสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายในเด็กนักเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและเฝ้าระวังภาวะโรคอ้วนในเด็กนักเรียน

การพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน เป็นผลของการนำรูปแบบงานประจำสำนักงานวิจัย (R๒R) เพื่อสนับสนุนภารกิจด้านการส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน เพราะพบปัญหาในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยการนำเอา (R๒R) มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคน พัฒนางาน โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการทำงาน และนำไปแก้ไขปัญหาของการทำงาน และส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้และทักษะ นำไปสู่การปฏิบัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีการออกกำลังกายที่เพียงพอ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อและภาคีทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ สม่่าเสมอสู่ความยั่งยืน ต่อไป

๑๗. กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้บริหารโรงพยาบาลบางบัวทอง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี พร้อมทีมงานที่ให้การสนับสนุนที่ดีทางด้านวิสัยทัศน์และการสร้างเครือข่ายการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน ขอขอบคุณโรงเรียนที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ โรงเรียนตรุณวิทย์ โรงเรียนนันทรวินัย โรงเรียนเทศบาลวัดละหาร และโรงเรียนบางบัวทองราษฎร์บำรุง ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมและตอบแบบสอบถาม รวมทั้งให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลระดับพื้นที่เพื่อประโยชน์ของประชาชนอย่างแท้จริง ขอขอบคุณนายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์ ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ได้ให้ความสำคัญต่อบริบทและขับเคลื่อนโครงการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเด็กอ้วนด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน และสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนางานประจำด้วยการทำวิจัยขอคุณเจ้าหน้าที่กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ความรู้และฝึกทักษะเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย และให้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวข้อง ขอขอบคุณผู้ที่อยู่เบื้องหลังทุกท่านที่ช่วยให้การศึกษาในครั้งนี้ประสบผลสำเร็จ และเป็นประโยชน์ต่อพัฒนางานให้ก้าวหน้า ตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชนอย่างยั่งยืน ต่อไป

๑๘. เอกสาร/เว็บไซต์อ้างอิง

- กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย. [ม.ป.ป.]. **คู่มือวิทยากรอบรมผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (๒๕๕๕). **ความรุนแรงในวัยรุ่นไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ. [ม.ป.ป.]. **การสำรวจสถานะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเด็กวัยเรียน ปี ๒๕๕๐**. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (เอกสารอัดสำเนา).
- ฉวีวรรณ บุญสุยา. (๒๕๕๔). **ประชากร การเลือกตัวอย่างและขนาดตัวอย่างในการวิจัย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาชีวสถิติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (เอกสารการประชุมปฏิบัติการระเบียบวิธีวิจัย และการทดลองใช้เครื่องมือ ภายใต้โครงการเฝ้าระวังงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๑-๑๒ วันที่ ๑๐-๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๔ ณ โรงแรมเจริญโฮเต็ล อำเภอมะนัง จังหวัดอุดรธานี)
- นพรัตน์ ผลิตากุล, & ไฉไล เลิศนางกูร. (๒๕๕๗). **การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ**. นนทบุรี: กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- บังอร กล้าสุวรรณ. (๒๕๕๔). **การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนและอนามัยสิ่งแวดล้อมโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในพื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ ๖**. ขอนแก่น: กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๖ ขอนแก่น.
- บังอร กล้าสุวรรณ, & ปิยะนุช เอกก้านตรง. (๒๕๕๒). **ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่ก้าวสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร เขตตรวจราชการสาธารณสุขที่ ๑๐ และ ๑๒**. วารสารศูนย์อนามัยที่ ๖ ขอนแก่น, ๓ (๑), ๙๙-๑๑๓
- รัชณี ณ ระนอง และคณะ. (๒๕๓๘). **การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนประเทศไทย**. นนทบุรี: สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. (๒๕๔๖). การศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (๒๕๕๕). สุขภาพคนไทย ๒๕๕๕. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมพล สงวนรังศิริกุล. (๒๕๔๖). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ ๒-๑๒ ปี). นนทบุรี : กรมอนามัย.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ สำหรับโรงเรียนประถมและมัธยมศึกษา ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๑.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือก้าวสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒.

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ

(นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์)

ผู้เสนอผลงาน

..... 23 / ๕.๑. / 59

ขอรับรองว่าสัดส่วนหรือลักษณะงานในการดำเนินการของผู้เสนอข้างต้นถูกต้องกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ

(นายวิวัฒนา อัมพรพันธ์สกุล)

ผู้ร่วมดำเนินการ

..... 23 / ๕.๑. / 59

ลงชื่อ

(นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข))

(นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข))

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์วิจัยสุขภาพเพื่อสุขภาพ

ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

หมายเหตุ

๑. หากผลงานมีลักษณะเฉพาะ เช่น แผ่นพับ หนังสือ แอปพลิเคชันเสียง ฯลฯ ผู้เสนองานอาจส่งผลงานจริงประกอบการ ของคณะกรรมการก็ได้
๒. จำนวนไม่เกิน ๑๕ หน้า