

**มาตรการการขับเคลื่อนตัวชี้วัด 3.5 เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน
และประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ)**

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น

1. เป้าประสงค์

เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 5 -17 ปี มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) มีสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness : PF) และการนอนหลับพักผ่อน (Sleep : S) ที่เหมาะสมและเพียงพอ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดี และมีมั่นคง มีสุขภาพะพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ตลอดจนถ่ายทอด สู่เพื่อนและครอบครัว สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 “การมีสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี” เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ “คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21”

2. เป้าหมายและตัวชี้วัดผลลัพธ์

2.1 เป้าหมาย

- 1) เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 5 -17 ปี มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)
- 2) เด็กวัยเรียนนอนหลับสนิท วันละ 9 - 11 ชั่วโมง
- 1) เด็กวัยรุ่นนอนหลับสนิท วันละ 8 - 10 ชั่วโมง

2.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

- 1) ร้อยละ 57 ของเด็กอายุ 6 -14 ปี สูงดีสมส่วน
- 2) เด็กอ้วนและเริ่มอ้วน น้อยกว่า ร้อยละ 10
- 3) เด็กผอม น้อยกว่า ร้อยละ 5
- 4) เด็กเตี้ย น้อยกว่า ร้อยละ 5

*** 3. หลักการและเหตุผลในการกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนงาน/การกำหนดมาตรการ/ประเด็นความรู้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีบทบาทหลักในการสร้างสังคมรอบรู้ สุขภาพดีทุกช่วงวัย อนามัยสิ่งแวดล้อมได้มาตรฐาน รองรับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. 2561-2580) และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้แข็งแรงและฉลาด ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น มีการประสานการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพควบคู่ไปกับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง จากสถานการณ์ภาวะโภชนาการ ในเด็กไทย (กรมอนามัย, 2565) พบว่า ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไทยยังเป็นปัญหาสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อสถานการณ์สูงดีสมส่วนของเด็กไทย ทำให้ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาเด็กอ้วนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กไทยในฐานข้อมูลสาธารณสุข ตั้งแต่ พ.ศ. 2560-2565 พบว่า เด็กมีภาวะสูงดีสมส่วน มีแนวโน้มลดลง (ร้อยละ 65.2, 65.5, 61.5, 65.7, 59.6 และ 56.1 ตามลำดับ) ซึ่งยังต่ำกว่าค่าเป้าหมาย (ร้อยละ 66) เด็กมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 11.1, 11.7, 13.6, 12.5, 11.0 และ 13.7 ตามลำดับ) สูงกว่าค่าเป้าหมาย (ไม่เกินร้อยละ 10) เด็กเตี้ยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 5.1, 5.5, 8.9, 6.0 9.7 และ 10.1 ตามลำดับ)

สูงกว่าค่าเป้าหมาย (ร้อยละ 5) และเด็กพอมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 5.0, 4.7, 5.1, 4.4, 3.7 และ 5.1 ตามลำดับ) แม้จะต่ำกว่าค่าเป้าหมาย (ร้อยละ 5) ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (HDC กระทรวงสาธารณสุข, 2565) และจากการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย ของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างปี 2555-2563 ในกลุ่มเด็กวัยเรียน และวัยรุ่น พบว่ามีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยอื่น ๆ ที่ร้อยละ 24.9, 20.9, 27.6, 23.2, 26.4, 25.3, 26.2, 24.4 17.1 และ 24.2 ตามลำดับ จากการเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรม ด้านกิจกรรมทางกาย ของประชากรไทย ปี พ.ศ. 2560-2564 ของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre : TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่น้อยที่สุดที่ร้อยละ 25.3, 26.2, 24.4 17.1 และ 24.2 ตามลำดับ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งใน ปี พ.ศ. 2561-2563 เพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเกินกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน และจากข้อมูลการศึกษาของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK, 2564) ยังพบว่า เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้นเป็น 14 ชั่วโมงต่อวัน เพราะส่วนใหญ่ต้องเรียนออนไลน์และนั่งอยู่หน้าจอทั้งวัน ขณะที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กต้องขยับร่างกาย 60 นาทีต่อวัน ทั้งนี้ ในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย การเล่น หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอ เฉลี่ย 26% แต่ในช่วงสถานการณ์โควิด 19 ตั้งแต่ปี 2563 สถานการณ์ดังกล่าวน่าเป็นห่วงมากยิ่งขึ้น คือ เด็กไทย มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอลดลง เหลือเพียง 17%

จากข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียน พระปริยัติธรรม สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนา ปีการศึกษา 2562 พบว่า สามเณร จำนวน 6,887 รูป มีภาวะ เริ่มอ้วนและอ้วน จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงในครั้งที่ 1 ร้อยละ 22.18 และเพิ่มขึ้นในครั้งที่ 2 เป็นร้อยละ 24.69 ต่อมาในปีการศึกษา 2564 พบว่า สามเณร จำนวน 5,589 รูป มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 24.66 โดยสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ 10) ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ชี้ให้เห็นว่า สถานการณ์เริ่มอ้วนและอ้วนในสามเณรเป็นปัญหาที่สำคัญ และควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน (สำนักพระราชวัง สอนจิตจรตดา, 2563) ภาวะอ้วนในสามเณรนี้ มักมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากไม่สามารถเลือกกินอาหารเองได้ จึงต้องบริโภคอาหารที่ฆราวาสนำมาถวาย โดยอาหารส่วนใหญ่ มีส่วนประกอบของกะทิและน้ำตาล ประกอบกับการไม่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและเหมาะสม และ ในการศึกษาด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขตภาคเหนือตอนบน พบว่า ในปีการศึกษา 2560 และ 2561 ที่ผ่านมาพบว่า สามเณรส่วนใหญ่ไม่ผ่านเกณฑ์ การทดสอบสมรรถภาพทางกายและมีแนวโน้มไม่ผ่านเกณฑ์มากขึ้น ร้อยละ 67.3 และ 82.2 ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ ในรายด้าน พบว่า สามเณรไม่ผ่านเกณฑ์ด้านการทดสอบ ด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อมากที่สุด ร้อยละ 51.2 และร้อยละ 61.1 ตามลำดับ รองลงมาไม่ผ่านเกณฑ์ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ร้อยละ 33.7 และ 30.1 ตามลำดับ ส่วนด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจสามารถทำได้ดี (อโนชา วิบุลการ, ชัญญา อนุเคราะห์, ไพรัช ตันอด, นนธภัทร ธีระวรรณะสิริ, 2561) จะเห็นว่าปัญหาภาวะอ้วนของสามเณร ยังคงเป็นปัญหา สาธารณสุขที่สำคัญ ที่ต้องพัฒนารูปแบบการแก้ไขปัญหาและเฝ้าระวังต่อไป

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น และสามเณร ควรมุ่งเน้นให้เด็กสามารถทำ กิจกรรมทางกายให้หลากหลายบริบท ทั้งกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา งานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูก และเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น รวมทั้งกิจกรรมทางกายในการเดินทาง จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทางไปโรงเรียน การเดินทาง

เพื่อไปจับจ่ายใช้สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่างๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เดินบิณฑบาต เป็นต้น และกิจกรรมทางกาย เพื่อนันทนาการ หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่างๆ การเล่นฟิตเนส การเดินรำ และกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน โดยทำให้รู้สึกเหนื่อย สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันทุกวัน และพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ รวมถึงเสริมสร้างความยืดหยุ่นเอ็นกล้ามเนื้อและข้อต่อทุกวัน

ตลอดระยะที่ผ่านมา (พ.ศ.2559-2565) มีการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ภายใต้โครงการ “ChOPA & ChiPA Game ภายใต้แนวคิดสำคัญ คือ การส่งเสริมให้เด็กเพิ่มกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และเพียงพอ มีโรงเรียนและหน่วยงานเข้าร่วมโครงการทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณหลายแห่งดำเนินการจนเกิดผลเชิงประจักษ์ สามารถเป็นต้นแบบ เป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับหน่วยงานอื่นๆ ได้เกิดองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ. 2560-2565 (3, 28, 30, 46, 73 และ 45 แห่ง ตามลำดับ) และในปี พ.ศ.2561-2565 มีการพัฒนาต่อยอดเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี สามารถเผยแพร่ถ่ายทอดองค์ความรู้ แนวทางปฏิบัติ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับหน่วยงานอื่นๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (3, 4 , 11, 24 และ 20 แห่ง ตามลำดับ) ส่งผลให้ปัจจุบันมีองค์กรต้นแบบและองค์กรรอบรู้ ครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาค ในประเทศ จำนวน 287 แห่ง ซึ่งในปี พ.ศ. 2566 ได้มีการพัฒนาด้านแบบ เป็น “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ” สำหรับสถานศึกษาที่ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชน ร่วมกับการใช้แพลตฟอร์ม “ก้าวทำใจ” มาประยุกต์ใช้ในการเข้าถึงระบบสุขภาพ กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น รวมถึงเกิดความรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ในการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกและภายในขององค์กร ณ เวลาปัจจุบัน จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ออกแบบจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ที่มีผลต่อการดำเนินงาน เพื่อกำหนดมาตรการสำคัญ ประเด็นความรู้ และกำหนดกลยุทธ์/แนวทางการดำเนินงานที่เหมาะสม ดังนี้

➤ จุดแข็ง (Strengths)

1) มีนวัตกรรมบริการ ChOPA & ChiPA Game ที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ ได้แก่ รางวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ระดับดีเด่น รางวัลนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม และรางวัล Like Talk Award ตอน DoH Innovation และได้รับการรับรองให้เป็น Product Champion ของกรมอนามัย

2) มีการนำองค์ความรู้ วิจัยมาพัฒนาเป็นเครื่องมือเฝ้าระวังและติดตามประเมินผลด้านความฉลาดทางการเคลื่อนไหว

3) มีภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ (ศูนย์อนามัย ทั้ง 13 เขต/สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/โรงพยาบาล ฯลฯ) เอกชนและประชาชนโดยมีชมรม ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทยร่วมขับเคลื่อนภารกิจ

4) มีศูนย์อนามัย (13 ศูนย์ทั่วประเทศ) ที่สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็ง เสริมสร้างแรงทางบวกตลอดจนกำกับ ติดตาม ให้กับทีมงานและภาคีเครือข่าย ส่งเสริมเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน การขยายผล และการสร้างความยั่งยืน

5) มีแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573

➤ จุดอ่อน (Weaknesses)

- 1) มีการเปลี่ยนแปลงบุคลากรผู้รับผิดชอบงานขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (บุคลากรใหม่) ส่งผลให้ผู้รับผิดชอบงานปัจจุบันขาดความรู้ความเข้าใจกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ขาดทักษะสร้างแรงจูงใจให้เด็กเข้าร่วมทำกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ขาดความเข้าใจในการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ
- 2) การเข้าถึงถึงเทคโนโลยีสมัยใหม่ของสถานศึกษา ประชาชน หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้การสร้างความรอบรู้สุขภาพไม่ครอบคลุมในบางกลุ่มหรือบางบริบทพื้นที่รับบริการ

➤ โอกาส (Opportunities)

- 1) มีสถานศึกษาและหน่วยงานที่ได้รับรางวัลด้านกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประกอบด้วย Best Practice จำนวน 225 แห่ง และ HLO จำนวน 62 แห่ง ที่สามารถแก่ผู้อื่นได้ รวม 287 แห่งทั่วประเทศ ที่สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้และผลักดันให้โรงเรียนทั่วทุกภูมิภาค ดำเนินงานยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นองค์กรต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา (โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ)
- 2) มีเทคโนโลยีที่สามารถเพิ่มช่องทางในการสื่อสาร และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กบนผืนแผ่นดินไทยที่ทันสมัย ตัวอย่างเช่น สื่อออนไลน์ แอปพลิเคชัน เป็นต้น
- 3) องค์ความรู้ งานวิจัยและนวัตกรรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากต่างประเทศมีความหลากหลาย และทันสมัยและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทยได้
- 4) มีกระแสการมีกิจกรรมทางกายจากบุคคลที่มีชื่อเสียง ตัวอย่าง เช่น ผู้นำ ดารา แอปพลิเคชัน เป็นต้น
- 5) มีการบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) เรื่อง “การสร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา” ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่าง 8 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำและขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

➤ อุปสรรค (Threats)

- 1) สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ส่งผลให้ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายกลางแจ้งได้
- 2) มีเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น
- 3) สถานศึกษามีครูที่สำเร็จการศึกษาสาขาพลศึกษาเพียง ร้อยละ 60
- 4) เด็กวัยเรียนวัยร่นยังขาดความตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- 5) สามเณรมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมทางกายที่อาจไม่เหมาะสม และขัดต่อพระวินัยปิฎก

ในปีงบประมาณ 2566 นี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงได้วางแผนดำเนินการสนับสนุน และสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนและวัยร่น มีความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เหมาะสมและเพียงพอ รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ภายใต้โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที” มีกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ รมรงค์ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที” ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา และประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษาและพิธีมอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ โดยมีเป้าประสงค์ให้เด็กวัยเรียนและวัยร่นอายุ 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกายสมรรถภาพทางกาย และการนอนหลับพักผ่อนที่เหมาะสมและเพียงพอ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพสูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดีและมั่นคง มีสุขภาวะพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ตลอดจนถ่ายทอด

สู่เพื่อนและครอบครัว สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 “การมีสุขภาพและความปลอดภัยที่ดี” เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ “คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21” ทั้งนี้ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเร่งแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการในสามเณร และพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับสามเณรที่ถูกต้อง เหมาะสม ไม่ขัดต่อพระวินัย เพื่อให้มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และฉลาด มีสุขภาวะ ตลอดจนสร้างเสริมทักษะสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ ให้สามเณรมีทักษะชีวิต รวมถึงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อย่างยั่งยืน ที่สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566-2570) เป้าประสงค์ที่ 6 ประชาชนในพื้นที่เขตเมือง พื้นที่พิเศษ กลุ่มเปราะบาง/ชายขอบ/แรงงานข้ามชาติ มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

4. วัตถุประสงค์

- 4.1 เพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกาย และนอนหลับพักผ่อนเหมาะสมและเพียงพอ
- 4.2 เพื่อส่งเสริมให้เด็กไทยมีการเจริญเติบโตที่สมวัย สูงสมส่วน แข็งแรง และฉลาด
- 4.3 เพื่อยกระดับมาตรฐานงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น
- 4.4 เพื่อให้สามเณรมีรูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี
- 4.5 เพื่อให้พระสงฆ์ สามเณร และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถ และเข้าใจในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
- 4.6 เพื่อแสวงหาความร่วมมือและสนับสนุนภาคีเครือข่าย ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
- 4.7 เพื่อส่งเสริมให้สามเณรเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และฉลาด มีสุขภาวะพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพของตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอ

5. กรอบแนวคิด (House Model)

ผังสรุปแนวทางดำเนินงาน โครงการ ก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที” และ โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา	
เป้าหมาย/ตัวชี้วัด	1) ร้อยละ 57 ของเด็กอายุ 6 -14 ปี สูงดีสมส่วน 2) เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน น้อยกว่า ร้อยละ 10 3) เด็กผอม น้อยกว่า ร้อยละ 5 4) เด็กเตี้ย น้อยกว่า ร้อยละ 5 5) จำนวนโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ 20 แห่ง 6) โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เข้าถึงสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร ร้อยละ 50

กลุ่มเป้าหมาย	1) บุคลากรด้านการศึกษา และบุคลากรด้านสาธารณสุขที่ขับเคลื่อนงานวิจัยเรียนรู้ งานออกกำลังกาย งานสามเณร รวมไปถึงผู้นำชุมชน ท้องถิ่น หรือผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ 2) เด็กวัยเรียน วัยรุ่น ผู้ปกครอง และสามเณร 3) ผู้เชี่ยวชาญ ชมรม สมาคม องค์กร หน่วยงานที่ขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมสุขภาพ หน่วยงานที่ขับเคลื่อนธรรมนูญแม่บทโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา และบุคลากรอื่นๆ ที่สนใจ				
กลยุทธ์	Partnership: P 1. สร้างความร่วมมือกับภาคี เครือข่าย ส่งเสริมและสนับสนุน	Invest: I 2. พัฒนา มาตรฐานและ ขยาย นวัตกรรม	Regulate: R 3. พัฒนาระบบ ใฝ่ระวัง สารสนเทศและ ติดตาม ประเมินผล	Advocate: A 4. สร้าง กระแสสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ สู่การขับเคลื่อนงาน	Capacity Building: B 5. เสริมสร้าง สมรรถนะ ภาคีเครือข่าย
***** มาตรการ	ประสานภาคี ร่วมขับเคลื่อน ภารกิจ ให้ ความสำคัญกับ การมีส่วนร่วม ระหว่าง โรงเรียน ชุมชน วัด ท้องถิ่น และ ภาคประชาชน ด้วย	ยกระดับ มาตรฐานงาน ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายร่วมกับการใช้ เทคโนโลยีให้ เป็นโรงเรียน ต้นแบบ ก้าวทำ ใจ ซึ่งเป็นการ ดำเนินงานเชิง คุณภาพ ควบคู่ ไปกับเชิง ปริมาณ	กำกับ ติดตาม และประเมินผล การขับเคลื่อน งานก้าวทำใจใน สถานศึกษา และ การส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนพระ ปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา	การสื่อสาร รณรงค์ ขับเคลื่อนงาน ก้าวทำใจใน สถานศึกษา “กระโดดโลด เต้นเล่น 60 นาที”	พัฒนาศักยภาพ บุคลากร ผ่านการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การขับเคลื่อนงาน ก้าวทำใจ และการ ถ่ายทอดองค์ ความรู้การส่งเสริม กิจกรรม ทางกายของ สามเณรใน โรงเรียนพระ ปริยัติธรรม แผนก สามัญศึกษา
กิจกรรม สำคัญ	1. จัดประชุม พัฒนารูปแบบ การส่งเสริม กิจกรรมทาง กายของ สามเณรใน โรงเรียนพระ ปริยัติธรรม	1. รับสมัคร โรงเรียนต้นแบบ ก้าวทำใจ	ลงพื้นที่ติดตาม และประเมินผล การขับเคลื่อนงาน ก้าวทำใจใน สถานศึกษา	1. รณรงค์ ขับเคลื่อนงาน ก้าวทำใจใน สถานศึกษา “กระโดดโลด เต้นเล่น 60 นาที”	1. จัดประชุมเชิง ปฏิบัติการ ถ่ายทอดองค์ ความรู้การส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ของสามเณรใน โรงเรียนพระ ปริยัติธรรม แผนก สามัญศึกษา

	แผนกสามัญ ศึกษา				
	Partnership: P	Invest: I	Regulate: R	Advocate: A	Capacity Building: B
	2. ประชุมเชิง ปฏิบัติการ ถ่ายทอดองค์ ความรู้การ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายของ สามเณรใน โรงเรียน พระ ปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา	2. จัดทำ แนวทางการ ดำเนินงานและ พิจารณารางวัล โรงเรียนต้นแบบ ก้าวทำใจ	2. ติดตามและ ประเมินการ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายของ สามเณรใน โรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญ ศึกษา	2. ประชุมเชิง ปฏิบัติการ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ การ ขับเคลื่อนงาน ก้าวทำใจ ใน สถานศึกษา และพิธีมอบ รางวัลโรงเรียน ต้นแบบก้าวทำ ใจ	2. ประชุมเชิง ปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การขับเคลื่อนงาน ก้าวทำใจ ใน สถานศึกษาและ พิธีมอบรางวัล โรงเรียนต้นแบบ ก้าว ทำใจ
		3. จัดทำสื่อ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายของ สามเณร ใน โรงเรียนพระ ปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา			
ระดับ ความสำเร็จ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ		ศูนย์อนามัย/สสม.		สำนักงานสาธารณสุข จังหวัด
	ไตรมาส 1-2 (6 เดือน)				
	1. ประชุมพัฒนารูปแบบการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของ สามเณรในโรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญศึกษา 2. จัดทำสื่อส่งเสริมกิจกรรมทาง กายของสามเณร ในโรงเรียนพระ ปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา 3. ประชุมเชิงปฏิบัติการถ่ายต องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรม		1. จำนวนการเข้าร่วม ประชุมการถ่ายทอดองค์ ความรู้การส่งเสริมกิจกรรม ทางกายของสามเณรฯ (1 ครั้ง) 2. มีแนวทางจัดกิจกรรม รณรงค์การมีกิจกรรมก้าว ทำใจในสถานศึกษา (1 รูปแบบ)		1. จำนวนการเข้าร่วม ประชุมการถ่ายทอดองค์ ความรู้การส่งเสริม กิจกรรมทางกายของ สามเณรฯ (1 ครั้ง) 2. มีแนวทางจัดกิจกรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ของสามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนก สามัญศึกษา (1 รูปแบบ)

ทางกายของสามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา	3. จำนวนการเข้าร่วมการ ลงพื้นที่ติดตามและ ประเมินผลการขับเคลื่อน	3.จำนวนการเข้าร่วมการ ลงพื้นที่ติดตามและ ประเมินผลการขับเคลื่อน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	ศูนย์อนามัย/สสม.	สำนักงานสาธารณสุข จังหวัด
ไตรมาส 1-2 (6 เดือน)		
4. รมรงค์ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจ ในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้น เล่น 60 นาที” 5. ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผล การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจใน สถานศึกษา	ก้าวทำใจในสถานศึกษา (1 ครั้ง)	ก้าวทำใจในสถานศึกษา (1 ครั้ง)
ไตรมาส 3-4 (6 เดือน)		
1. ประชุมเชิงปฏิบัติการถ่ายทอด องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรม ทางกายของสามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา 2. ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผล การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจใน สถานศึกษา 3. ประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การขับเคลื่อน งานก้าวทำใจ ในสถานศึกษาและ พิธีมอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าว ทำใจ	1. จำนวนการเข้าร่วม ประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การ ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจ ใน สถานศึกษา (1 ครั้ง) 2. มีสถานศึกษาในพื้นที่ รับผิดชอบได้เป็นโรงเรียน ต้นแบบก้าวทำใจ (1 แห่ง)	1. จำนวนการเข้าร่วม ประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การ ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจ ในสถานศึกษา (1 ครั้ง) 2. มีสถานศึกษาในพื้นที่ รับผิดชอบได้เป็นโรงเรียน ต้นแบบก้าวทำใจ (1 แห่ง)

6. โครงการที่ขับเคลื่อนสู่พื้นที่

- โครงการ ก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที”
- โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

6.1 เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต

6.1.1 เป้าหมายโครงการ (Outputs)	จำนวน	หน่วยนับ
1. รมรงค์ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที”	1	รูปแบบ
2. ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา	2	ครั้ง

6.1.1 เป้าหมายโครงการ (Outputs)	จำนวน	หน่วยนับ
3. ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา และพิธีมอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ	1	ครั้ง
4. จัดประชุมพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา	2	ครั้ง
5. จัดทำสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา	2	รูปแบบ
6. ประชุมเชิงปฏิบัติการถ่ายทอดองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา	1	ครั้ง
6.1.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ผลลัพธ์ (Outcomes)	จำนวน	หน่วยนับ
เชิงปริมาณ :		
- โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ	20	แห่ง
- ร้อยละเด็กอายุ 6 – 14 ปี สูงดีสมส่วน	57	ร้อยละ
- โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เข้าถึงสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร	50	ร้อยละ
เชิงคุณภาพ :		
- ระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ฯ	80	ร้อยละ
- ระดับความพึงพอใจในการใช้สิ่งสนับสนุนสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร	80	ร้อยละ
- ระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการถ่ายทอดองค์ความรู้	80	ร้อยละ
เชิงเวลา :		
- จัดกิจกรรมในโครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	6	หน่วยนับ

6.2 กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ

กิจกรรมที่	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ร่วมดำเนินการ
1. รมณรงค์ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที”	นักเรียน นักศึกษา ครู บุคลากรในสถานศึกษา และผู้ปกครอง	บุคลากรผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัย, คณะกรรมการคัลส์เตอร์วัยเรียนวัยรุ่นฯ
2. ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา	ผู้ปกครอง นักเรียน นักศึกษา ครู บุคลากรในสถานศึกษา และสถานศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม	บุคลากรผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และคณะกรรมการคัลส์เตอร์วัยเรียนวัยรุ่นฯ

กิจกรรมที่	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ร่วมดำเนินการ
3. ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา และพิธีมอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ	โรงเรียน โรงพยาบาล สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัด สำนักงาน สาธารณสุขอำเภอ และ สถานศึกษาที่สมัครเข้าร่วม กิจกรรม	บุคลากรผู้รับผิดชอบงาน กิจกรรมทางกายของศูนย์ อนามัย และสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัด, คณะ กรรมการคัลส์เตอร์วัยเรียน วัยรุ่นฯ
4. จัดประชุมพัฒนารูปแบบการส่งเสริม กิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระ ปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา	ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬา	คณะทำงาน
5. จัดทำสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของ สามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนก สามัญศึกษา	สามเณร พระสงฆ์ บุคลากรใน โรงเรียนพระปริยัติธรรม ศูนย์ อนามัย สำนักงานสาธารณสุข จังหวัด หน่วยงานเกี่ยวข้องและ ผู้สนใจ	คณะกรรมการคัลส์เตอร์วัย เรียนวัยรุ่นฯ, คณะกรรมการ และคณะทำงานส่งเสริม กิจกรรมทางกายของสามเณรฯ
6. ประชุมเชิงปฏิบัติการถ่ายทอดองค์ความรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา	ศูนย์อนามัย สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัด โรงเรียน พระปริยัติธรรม หน่วยงาน เกี่ยวข้องและผู้สนใจ	บุคลากรผู้รับผิดชอบงาน กิจกรรมทางกาย งานสามเณร ของศูนย์อนามัย ผู้เชี่ยวชาญ

6.3 มาตรการสำคัญ

- 1) ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นให้ต่อเนื่อง และยั่งยืน
- 2) ผลักดันและขับเคลื่อนให้โรงเรียนยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การมีกิจกรรมทางกาย และนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม รวมถึงแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการร่วมกับการใช้ เทคโนโลยี “แพลตฟอร์มก้าวทำใจ” เป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ
- 3) กำกับติดตามแบบมีส่วนร่วมและบูรณาการ ร่วมกับการเสริมแรงทางบวก
- 4) บูรณาการสื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ ที่เพียงพอและเหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- 5) เสริมสร้างความเข้มแข็งทีมงานและภาคีเครือข่าย สู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน การขยายผล และการสร้างความยั่งยืน

** 6.4 แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่ โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ A2IM ดังนี้

การประเมิน (Assessment: A)	<ul style="list-style-type: none"> - วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะโภชนาการ และกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น และสามเณรของจังหวัด - ประมวลผลการใช้ทรัพยากร ทั้งด้านทรัพยากรบุคคล และต้นทุนต่าง ๆ
----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

การชี้แนะ (Advocacy: A)	<ul style="list-style-type: none"> - ส่งต่อผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น และสามเณรแก่คณะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติตามนโยบาย - จัดทำข้อเสนอ แนวทาง นโยบาย มาตรการตามบริบทของพื้นที่ - ถ่ายทอดนโยบาย แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการ - ชี้แจง เป็นวิทยากรให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ขอแนะนำในการยกระดับสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ
การปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (Intervention: I)	<ul style="list-style-type: none"> - ผลักดันให้สถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบยกระดับเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ - พัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เจ้าหน้าที่ระดับอำเภอ ตำบล และภาคีเครือข่าย เช่น หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach การบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เป็นต้น
การบริหารจัดการด้วย การอภิบาลระบบ (Management: M) ด้วยกระบวนการ PIBAB	
การสร้างพันธมิตรที่ด้านสุขภาพ (Partnership: P)	<ul style="list-style-type: none"> - ประสานการดำเนินงานกับสถานบริการสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน ชุมชน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) ในเขตพื้นที่จังหวัด
การลงทุน (Investment: I)	<ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนสื่อ สิ่งพิมพ์ แก่กลุ่มประชากรเป้าหมาย ผ่านทางโรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา - ประสานแหล่งเงินทุนเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน (สปสข. สสส. อปท. ฯลฯ) - เป็นวิทยากรให้การสนับสนุนด้านวิชาการในการยกระดับสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบเป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ
(การกำกับ ควบคุม : R)	<ul style="list-style-type: none"> - นิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) - ค้นหา/ติดตาม/กลั่นกรองสถานศึกษา เพื่อส่งเข้ารับรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ และร่วมลงพื้นที่ปฏิบัติงานร่วมกับส่วนกลาง
การชี้แนะ สร้างกระแส (Advocate: A)	<ul style="list-style-type: none"> - บูรณาการการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จัดรณรงค์ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในวันเด็ก และวันดีมนมโลก
การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B)	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน ให้มีความรอบรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เพียงพอและเหมาะสม สามารถดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม)

6.5 การติดตาม ประเมินผลและจัดการความรู้

- 1) นิเทศติดตามประเมินผล และจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) ในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบ
- 2) นิเทศติดตามเสริมพลังร่วมกับศูนย์อนามัย กรมอนามัย

- 3) วิเคราะห์ผลการดำเนินงาน/จัดทำรายงานสรุปผลการปฏิบัติงาน เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะนโยบาย/บทสรุปเสนอผู้บริหารหรือนำไปใช้เป็นแนวทางในการขับเคลื่อนงานเพื่อการพัฒนาต่อไป
- 4) เข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา

7. สิ่งที่ยกมอนามัยสนับสนุนการดำเนินงาน

สื่อองค์ความรู้ สื่อประชาสัมพันธ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เช่น

- 1) คู่มือแนวทางการดำเนินงาน และพิจารณารางวัล “โหนดเรียนต้นแบบก้าวทำใจ”
- 2) การจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice)
- 3) การจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization)
- 4) สปอตและคลิปปิดิโอ สื่อสารรณรงค์การออกกำลังกายที่เพียงพอ และนอนหลับดีสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น รวมทั้งสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่น ๆ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ โปสเตอร์ แผ่นพับ CD เป็นต้น

สืบค้นได้จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/th>

8. เจ้าหน้าที่/หน่วยงาน ประสานงาน

- | | | |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| 1. นางสาวณิชฐา ระโหลฐาน | โทร 02-590-4590 | โทรสาร 02-590-4584 |
| 2. นางสาวศิริินญา วัลภา | โทร 02-590-4590 | โทรสาร 02-590-4584 |

หน่วยงาน กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ