

**มาตรการ และประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดีสมส่วน  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ)**

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น

### 1. เป้าประสงค์

เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 6 -17 ปี มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy : PL) มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) มีสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness : PF) และการนอนหลับพักผ่อน (Sleep : S) ที่เหมาะสมและเพียงพอ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดีและมั่นคง มีสุขภาพะพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ตลอดจนถ่ายทอดสู่เพื่อนและครอบครัว ในยุควิถีชีวิตใหม่

### 2. เป้าหมายและตัวชี้วัดผลลัพธ์

#### 2.1 เป้าหมาย

- 1) เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 6 -17 ปี มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม วันละ 60 นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)
- 2) เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 6-13 ปี นอนหลับเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 9 - 11 ชั่วโมง
- 3) วัยรุ่นอายุ 14-17 ปี นอนหลับเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 - 10 ชั่วโมง

#### 2.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

- 1) ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน (ร้อยละ 66)
- 2) ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี เริ่มอ้วนและอ้วน (ร้อยละ 10)
- 3) ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ย (ร้อยละ 5)
- 4) ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี ผอม (ร้อยละ 5)

### \*\*\* 3. หลักการและเหตุผลในการกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนงาน/การกำหนดมาตรการ/ประเด็นความรู้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีบทบาทหลักในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศรองรับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ.2561 – 2580) และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้แข็งแรงและฉลาด ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น มีการประสานการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพควบคู่ไปกับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง แต่ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไทยยังเป็นปัญหาสำคัญ ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาเด็กอ้วนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยศูนย์เฝ้าระวังและเตือนภัยพฤติกรรมสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ พบว่า ในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2559-2563) มีเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นปีละ 4 ล้านคน (ศิรินาถ เทียนทอง, อรรถยา ลิ้มวัฒนายิ่งยง และวัลย์พร พัชรนฤมล, 2561) สอดคล้องกับสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กไทยในฐานะข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข พบเด็กอ้วนสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุข กำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ 10) ร้อยละ 11.1, 11.7, 13.6, 12.5, 11.0 และ 13.6 ตามลำดับ และพบว่าเด็กเตี้ยสูงกว่าค่าเป้าหมายกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ 5) ร้อยละ 5.1, 5.5, 8.9, 6.0 9.7 และ 12.3 และพบว่าเด็กสูงดี สมส่วน ยังต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ร้อยละ 66) และมีแนวโน้มลดลง ร้อยละ

65.2, 65.5, 61.5, 65.7, 59.6 และ 54.9 ตามลำดับ (HDC, เม.ย. 2565) ในด้านพฤติกรรมสุขภาพจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 5 (สุขภาพเด็ก) ในปี พ.ศ. 2558 พบว่า ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเข้าเรียน วิชาพลศึกษา และด้านพฤติกรรมนั่งนาน พบว่า นักเรียนใช้เวลา 3 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่านั้น ในการนั่งดู โทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยกับเพื่อน นั่งอ่านหนังสือหรือนั่งคุยโทรศัพท์มากถึงร้อยละ 56.3 รองลงมา คือไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไปและกลับระหว่างบ้านกับสถานศึกษา ระหว่าง 7 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 51.7 และยังพบ การทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่รวมแล้วไม่น้อยกว่า 60 นาทีต่อวัน ในระดับต่ำคือ ร้อยละ 20 เท่านั้น (วิชัย เอกพลากร, 2557) สอดคล้องกับการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย สถาบันวิจัยประชากร และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างปี 2560 - 2564 ของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 25.3, 26.2, 24.4 17.1 และ 24.2 ตามลำดับ โดยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในปี 2561-2563 เพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเกินกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 13.14, 13.29, 14.16, 14.11 และ 14.08) (โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย : TPAK)

การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนไทยให้มีทักษะการดำเนินชีวิตในยุควิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ทั้งการพัฒนาทักษะที่จำเป็นตามช่วงวัย และกระตุ้นการเรียนรู้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม ตลอดจน การเสริมสร้างความแข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกาย และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) ส่งเสริม เจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด พร้อมเผชิญกับวิถีชีวิตใหม่ จึงมีความจำเป็นต้องเร่งสร้างความ ฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy) และส่งเสริมให้เพิ่มกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ควบคู่ไปกับการ กินอาหารและการนอนหลับพักผ่อน ที่เหมาะสมและเพียงพอ และปฏิบัติให้สอดคล้องกับ 6 มาตรการหลักป้องกัน โรคโควิด-19 ในสถานศึกษา อันประกอบด้วย การคัดกรองวัดไข้และอาการเสี่ยงก่อนเข้าสถานศึกษา การรณรงค์ ส่งเสริมให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา จัดจุดล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ จัดระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร ทำความสะอาดห้องเรียน/พื้นผิวสัมผัสร่วม เปิดหน้าต่างประตู ระบาย อากาศ และไม่จัดกิจกรรมรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เหลื่อมเวลา ลดเวลาทำกิจกรรม

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กในยุควิถีชีวิตใหม่ ควรมุ่งเน้นให้เด็กสามารถทำกิจกรรมทางกาย ให้หลากหลายบริบท ทั้งกิจกรรมทางกายในการศึกษา งานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูก และเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น รวมทั้งกิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีก ที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทางไปโรงเรียน การเดินทางเพื่อไปจ่ายใช้ สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น และกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่างๆ การเล่นฟิตเนส การเต้นรำ และ กิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน โดยทำให้รู้สึก เหนื่อย หรือหอบ สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันทุกวัน และพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วัน/ สัปดาห์ รวมไปถึงเสริมสร้างความยืดหยุ่นเอ็นกล้ามเนื้อและข้อต่อทุกวัน

ปัจจุบัน กรมอนามัยดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ภายใต้โครงการ “ChOPA & ChiPA Game มาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2559 ภายใต้แนวคิดสำคัญ คือ การส่งเสริมให้เด็กเพิ่มกิจกรรมทางกาย ที่เหมาะสมและเพียงพอ (เด็กจะต้องกระโดด โดดเด่น เคลื่อนไหวร่างกายจนได้รับความรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ) ครูผู้ฝึก หรือผู้เกี่ยวข้อง ต้องทำให้เด็กประสบความสำเร็จ ใน 3 ประเด็น คือ ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน (FUN) กิจกรรม มีความท้าทาย (Challenge) และไม่บังคับ โดยให้ทำกิจกรรมทางกายร่วมกับเพื่อนๆ ไม่แบ่งเด็กอ้วน ผอม เตี้ย ออกจากกัน เป้าประสงค์ของโครงการมุ่งสู่การแก้ปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะการลดปัญหาโรคอ้วนในวัยเด็ก รวมทั้ง

ลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการอื่น ๆ ด้วย (เตี้ย ผอม) กิจกรรมในโครงการช่วยให้บรรลุเป้าประสงค์ดังกล่าว จนประสบความสำเร็จสูงสุดในปีงบประมาณ 2561 ที่ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณระดับประเทศ จำนวน 3 รางวัล ประกอบด้วย รางวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ประเภทนวัตกรรมบริการ ระดับดีเด่น รางวัลนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม และรางวัล Like Talk Award ตอน DoH Innovation นอกจากนี้ยังได้รับเกียรติจากองค์การช่วยเหลือเด็กนานาชาติ (Save the Children International) ประจำประเทศไทยได้มาศึกษาดูงาน ChOPA & ChiPA Game ณ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ในปีงบประมาณ 2562 ที่ผ่านมาผลงานนี้ได้รับการคัดเลือกส่งเข้าประกวดระดับโลก รางวัล UNPSA : United Nations Public Service Awards 2019 สาขา “การให้บริการที่ครอบคลุมและเท่าเทียม โดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลัง และได้รับการรับรองให้เป็น Product Champion ของกรมอนามัยที่ช่วยตอบโจทย์การพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐสู่ระบบราชการ 4.0 มิติที่ 2 ระบบราชการที่ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง

ตลอดระยะที่ผ่านมา (พ.ศ.2559-2564) มีโรงเรียนและหน่วยงานเข้าร่วมโครงการทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณหลายแห่งดำเนินการจนเกิดผลเชิงประจักษ์ สามารถเป็นต้นแบบ เป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับหน่วยงานอื่นๆ ได้เกิดองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ.2560-2564 (3, 28, 30 46 และ 73 แห่ง ตามลำดับ) และในปี พ.ศ.2561-2564 มีการพัฒนาต่อยอดเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี สามารถเผยแพร่ ถ่ายทอดองค์ความรู้ แนวทางปฏิบัติ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับหน่วยงานอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (3, 4 ,11 และ 24 แห่ง ตามลำดับ) ส่งผลให้ปัจจุบันมีองค์กรต้นแบบ และองค์กรรอบรู้ ครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคในประเทศไทย จำนวน 222 แห่ง

ในการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกและภายในขององค์กร ณ เวลาปัจจุบัน จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้อำนาจจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน 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 ประเทศไทย ร่วมขับเคลื่อนภารกิจ

4) มีศูนย์อนามัย (13 ศูนย์ทั่วประเทศ) ที่สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็ง เสริมสร้างแรงทางบวก ตลอดจน กำกับ ติดตาม ให้กับทีมงานและภาคีเครือข่าย สู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน การขยายผล และการสร้างความยั่งยืน

5) มีแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573

### ➤ จุดอ่อน (Weaknesses)

1) มีการเปลี่ยนแปลงบุคลากรผู้รับผิดชอบงานขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (บุคลากรใหม่) ส่งผลให้ผู้รับผิดชอบงานปัจจุบันขาดความรู้ความเข้าใจกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ขาดทักษะสร้างแรงจูงใจให้เด็กเข้าร่วมทำกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ขาดความเข้าใจในการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ

### ➤ โอกาส (Opportunities)

1) มีสถานศึกษาและหน่วยงานที่ได้รับรางวัลด้านกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประกอบด้วย Best Practice จำนวน 182 แห่งและ HLO จำนวน 24 แห่ง ที่สามารถแก่ผู้อื่นได้ รวมทั้งสิ้น 222 แห่งทั่วประเทศ ที่สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้และผลักดันให้โรงเรียนทั่วทุกภูมิภาค ดำเนินงานยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ

2) มีเทคโนโลยีที่สามารถเพิ่มช่องทางการสื่อสาร และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อจัดการ โรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ที่ทันสมัย ตัวอย่างเช่น สื่อออนไลน์ แอปพลิเคชัน เป็นต้น

3) องค์ความรู้ งานวิจัยและนวัตกรรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากต่างประเทศมีความหลากหลายและทันสมัยและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทยได้

4) มีกระแสการมีกิจกรรมทางกายจากบุคคลที่มีชื่อเสียง ตัวอย่าง เช่น ผู้นำ ดารา แอปพลิเคชัน เป็นต้น

### ➤ อุปสรรค (Threats)

1) สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19))

- การเพิ่มระยะห่างทางสังคม ทำให้เด็กไม่สามารถออกมากระโดด โลด เต้น เล่นสนุกกับเพื่อน และไม่สามารถออกมาใช้พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายได้

- การปิดสถานศึกษา ส่งผลให้ไม่สามารถขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาได้อย่างต่อเนื่อง

2) สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ส่งผลให้ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายกลางแจ้งได้

3) มีเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น

4) สถานศึกษามีครูที่สำเร็จการศึกษาสาขาพลศึกษาเพียง ร้อยละ 60

5) เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นยังขาดความตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ในปีงบประมาณ 2565 นี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงได้วางแผนดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ มีความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายเพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ โดยประสานการมีส่วนร่วม การพัฒนาศักยภาพและสร้างแรงบันดาลใจ ภายใต้การวิเคราะห์และออกแบบโดยใช้ กลยุทธ์ PIRAB ประกอบด้วย P : ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจ ให้มีความสำคัญกับการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ชุมชน และท้องถิ่น และภาคประชาชน ด้วย I : ยกระดับมาตรฐานงานองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพซึ่งเป็นการดำเนินงานเชิงคุณภาพ ควบคู่ไปกับเชิงปริมาณ R : กำกับติดตาม ประเมินผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางระบบออนไลน์แบบมีส่วนร่วม A : การสื่อสารรณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านระบบออนไลน์ B : พัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้การขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกายในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ โดยมีเป้าประสงค์ให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 5 -17 ปี มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy : PL) มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) มีสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness : PF) และการนอนหลับพักผ่อน (Sleep : S) ที่เหมาะสมและเพียงพอ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็ม

ศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดี และมั่นคง มีสุขภาวะพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเองตลอดจนถ่ายทอดสู่เพื่อนและครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่ สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 “การมีสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี” เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ “คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21” และสังคมไทยมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนต่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต” เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ เพื่อประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพที่ดีในแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี กระทรวงสาธารณสุข และแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 ร้อยละ 40 ของเด็กอายุ 7-14 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อันจะเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยเหลือเด็กไทยให้มีระดับสติปัญญาเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 100 และร้อยละ 66 ของเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน ร้อยละ 66 และมีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน ไม่เกินร้อยละ 10 ต่อไป

#### 4. วัตถุประสงค์

1) เพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy : PL) มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) เหมาะสมเพียงพอ มีสมรรถภาพทางกายดี (Physical Fitness : PF) และนอนหลับพักผ่อน (Sleep : S) เหมาะสมและเพียงพอ สร้างเสริมศักยภาพบุคลากรให้มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy) ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อาหารและการนอนหลับสู่การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่

2) เพื่อส่งเสริมให้เด็กไทย สูงสมส่วนแข็งแรง และฉลาด มีสุขภาวะ พร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพของตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อนและครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่รณรงค์สร้างกระแสการทำกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับที่เหมาะสมและเพียงพอ

3) เพื่อยกระดับมาตรฐานงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นภายใต้ยุควิถีชีวิตใหม่

#### นิยามคำศัพท์

PA หมายถึง กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity)

HLO หมายถึง องค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization: HLO)

BP หมายถึง องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

#### 5. กรอบแนวคิด (House Model)

ผังสรุปแนวทางดำเนินงาน โครงการ “เด็กไทย ใส แขบ สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” ภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game	
<b>เป้าหมาย/ตัวชี้วัด</b>	1) ร้อยละ 66 ของเด็กอายุ 6 -14 ปี สูงดีสมส่วน 2) เด็กเริ่มอ้วนและอ้วน น้อยกว่า ร้อยละ 10 3) เด็กผอม น้อยกว่า ร้อยละ 5 4) เด็กเตี้ย น้อยกว่า ร้อยละ 5
<b>กลุ่มเป้าหมาย</b>	1) ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ้วน งานสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชน ในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) และผู้สนใจ 2) โรงเรียน โรงพยาบาล และหน่วยงานที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม 3) ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยงาน/โรงเรียน และผู้สนใจ

กลยุทธ์	Partnership: P	Invest: I	Regulate: R	Advocate: A	Capacity Building: B
	1. สร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย ส่งเสริมและสนับสนุน	2. พัฒนา มาตรฐานและ ขยาย นวัตกรรม	3. พัฒนาระบบ เฝ้าระวัง สารสนเทศและ ติดตาม ประเมินผล	4. สร้างกระแส สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ สู่การขับเคลื่อน งาน	5. เสริมสร้าง สมรรถนะ ภาคีเครือข่าย
***** มาตรการ	ประสานภาคี ร่วมขับเคลื่อน ภารกิจ ให้ ความสำคัญกับ การมีส่วนร่วม ระหว่าง โรงเรียน ชุมชน และท้องถิ่น และภาค ประชาชน ด้วย	ยกระดับ มาตรฐานงาน องค์กรที่มีวิธี ปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กร ครอบรู้สุขภาพ ซึ่งเป็นการ ดำเนินงานเชิง คุณภาพ ควบคู่ไปกับ เชิงปริมาณ	กำกับ ติดตาม ประเมินผลการ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายทาง ระบบออนไลน์ แบบมีส่วนร่วม	การสื่อสาร รณรงค์และ ประชาสัมพันธ์	พัฒนา ศักยภาพ บุคลากร สู่ การขับเคลื่อน งานกิจกรรม ทางกายใน เด็กไทยยุควิถี ชีวิตใหม่
กิจกรรม สำคัญ	1. สนับสนุนและ ถ่ายทอดองค์ ความรู้ “การ จัดการโรคอ้วน ในเด็กไทย” ผ่าน ระบบออนไลน์ 2. เผยแพร่ รูปแบบการ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ผ่านระบบ ออนไลน์	1. รับสมัคร องค์กรที่มีวิธี ปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กร ครอบรู้สุขภาพ ด้านการ ส่งเสริม กิจกรรมทาง กาย เพื่อ เด็กไทยสูงสม ส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี	1. ติดตามและ ประเมินองค์กรที่ มีวิธีปฏิบัติเป็น เลิศและองค์กร ครอบรู้สุขภาพ ด้านการ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย เพื่อ เด็กไทย สูง สม ส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ผ่านระบบ ออนไลน์	1. บูรณาการใน กิจกรรมวันเด็ก และวันต้นนมโลก 2. จัดประชุม เชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ด้านการ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายเพื่อการ จัดการโรคอ้วน ในเด็กไทย ยุควิถีชีวิตใหม่ 3. ประชาสัมพันธ์ การจัดการโรค อ้วนในเด็กไทย “เด็กไทย ใส แขบ สุข...ยุควิถี ชีวิตใหม่” ผ่าน ระบบออนไลน์	1. สนับสนุน และถ่ายทอด องค์ความรู้ “การจัดการ โรคอ้วนใน เด็กไทย” ผ่าน ระบบออนไลน์ 2. จัดประชุม เชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ด้าน การส่งเสริม กิจกรรมทาง กายเพื่อการ จัดการโรคอ้วน ในเด็กไทยยุค วิถีชีวิตใหม่

ระดับความสำเร็จ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	ศูนย์อนามัย/สสม.	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
<b>ไตรมาส 1-2 (6 เดือน)</b>			
	1. สนับสนุนและถ่ายทอดองค์ความรู้ “การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย” (1 รูปแบบ) 2. ติดตามและประเมินองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี (4 ภาค) 3. มีองค์กรสนใจเข้าร่วมการยกระดับเป็นต้นแบบ HLO/BP ด้าน PA (12/42 แห่ง)	1. มีแนวทางจัดกิจกรรมรณรงค์การมีกิจกรรมทางกายฯ (1 รูปแบบ) 2. จำนวนครั้งในการติดตามประเมินองค์กร HLO/BP ด้าน PA (1 ครั้ง) 3. มีจำนวนองค์กรเข้าร่วมการยกระดับเป็นต้นแบบ HLO/ BP ด้าน PA (1/1 แห่ง)	1. มีแนวทางในการยกระดับโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบให้เป็นองค์กร HLO/BP ด้าน PA (1 รูปแบบ) 2. จำนวนครั้งในการติดตาม ประเมินองค์กร HLO/BP ด้าน PA (1 ครั้ง) 3. มีโรงเรียน/หน่วยงานในพื้นที่รับผิดชอบ เข้าร่วมการยกระดับต้นแบบด้าน PA (1 แห่ง)
<b>ไตรมาส 3-4 (6 เดือน)</b>			
	1. จำนวนองค์กรยกระดับเป็นต้นแบบ HLO/BP ด้าน PA (8/42 แห่ง) 2. เผยแพร่รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี (1 รูปแบบ) 3. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน (1 รูปแบบ) 4. เผยแพร่รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี 5. ข้อเสนอ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ (1 รูปแบบ)	1. มีองค์กรในพื้นที่รับผิดชอบ ได้เป็น HLO/BP ด้าน PA (1/1 แห่ง) 2. มีการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก 3. บุคลากรเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ (1 คน) 4. มีข้อเสนอ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในระดับเขตสุขภาพ (1 รูปแบบ)	1. มีองค์กรในพื้นที่รับผิดชอบ ได้เป็นองค์กรต้นแบบด้าน PA (1 แห่ง) 2. มีการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก 3. บุคลากรเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ (1 คน) 4. มีข้อเสนอแนะ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในระดับเขตสุขภาพ (1 รูปแบบ)

## 6. โครงการที่ขับเคลื่อนสู่พื้นที่

โครงการ “เด็กไทย ใส แข่บ สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” ภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game

### 6.1 เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต

6.1.1 เป้าหมายโครงการ (Outputs)	จำนวน	หน่วยนับ
- ประชาสัมพันธ์การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย “เด็กไทย ใส แข่บ สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” ผ่านระบบออนไลน์	1	รูปแบบ
- สนับสนุนและถ่ายทอดองค์ความรู้ “การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย”	1	รูปแบบ
- จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร “การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย”	1	รูปแบบ
- ติดตามและประเมินองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ	4	ภาค
ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี		
- จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	1	รูปแบบ
เพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่		
6.1.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ผลลัพธ์ (Outcomes)	จำนวน	หน่วยนับ
<b>เชิงปริมาณ :</b>		
- เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดี สมส่วน	66	ร้อยละ
- สื่อเผยแพร่กิจกรรมรณรงค์การมีกิจกรรมทางกาย	1	รูปแบบ
<b>เชิงคุณภาพ :</b>		
- จำนวนองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ	40	แห่ง
- จำนวนองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ	7	แห่ง
- ระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	80	ร้อยละ
<b>เชิงเวลา :</b>		
- จัดกิจกรรมในโครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	5	หน่วยนับ

### 6.2 กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ

กิจกรรมที่	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ร่วมดำเนินการ
1. ประชาสัมพันธ์การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย “เด็กไทย ใส แข่บ สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” ผ่านระบบออนไลน์	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ้วน และสุขภาพอนามัยเด็ก และเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) ของศูนย์อนามัย ภาคเครือข่าย และบุคคลทั่วไป	บุคลากรผู้รับผิดชอบงาน กิจกรรมทางกายของศูนย์ อนามัย, คณะกรรมการ คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่นฯ
2. สนับสนุนและถ่ายทอดองค์ความรู้ “การจัดการโรคอ้วนในเด็กไทย” ผ่านระบบออนไลน์	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ้วน และสุขภาพอนามัยเด็ก และเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) ของศูนย์อนามัย ภาคีเครือข่าย และบุคคลทั่วไป	บุคลากรผู้รับผิดชอบงาน กิจกรรมทางกายของศูนย์ อนามัย, คณะกรรมการ คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่นฯ



กิจกรรมที่	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ร่วมดำเนินการ
3. เผยแพร่รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ผ่านระบบออนไลน์	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายงานเด็กอ้วน และสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) ของศูนย์อนามัย และภาคีเครือข่าย	บุคลากรผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัย, คณะกรรมการคัลส์เตอร์วัยเรียนวัยรุ่นฯ
4. ติดตามและประเมินองค์การที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ผ่านระบบออนไลน์	เด็ก เยาวชน โรงเรียน โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และหน่วยงาน ที่สมัครเข้าร่วมการยกระดับองค์กร	บุคลากรผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัย, คณะกรรมการคัลส์เตอร์วัยเรียนวัยรุ่นฯ
5. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน	ศูนย์อนามัย หน่วยงาน/โรงเรียน ผู้เกี่ยวข้อง	ศูนย์อนามัย, คณะกรรมการคัลส์เตอร์วัยเรียนวัยรุ่นฯ

### 6.3 มาตรการสำคัญ

- 1) ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นให้ต่อเนื่องและยั่งยืน
- 2) ผลักดันและขับเคลื่อนให้โรงเรียนยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ
- 3) กำกับติดตามแบบมีส่วนร่วมและบูรณาการ ร่วมกับการเสริมแรงทางบวก
- 4) บูรณาการสื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่
- 5) เสริมสร้างความเข้มแข็งทีมงานและภาคีเครือข่าย สู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน การขยายผล และการสร้างความยั่งยืน

### \*\* 6.4 แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่ โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ A2IM ดังนี้

การประเมิน (Assessment: A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นของจังหวัด</li> <li>- ประมวลผลการใช้ทรัพยากร ทั้งด้านทรัพยากรบุคคล และต้นทุนต่าง ๆ</li> </ul>
การชี้แนะ (Advocacy: A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งต่อผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นแก่คณะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติตามนโยบาย</li> <li>- จัดทำข้อเสนอ แนวทาง นโยบาย มาตรการตามบริบทของพื้นที่</li> <li>- ถ่ายทอดนโยบาย แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่</li> <li>- ชี้แจง เป็นวิทยากรให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็นองค์กร HLO ให้แก่เจ้าหน้าที่ระดับอำเภอ ตำบล</li> </ul>

การปฏิบัติการ ส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม (Intervention: I)	- ผลักดันให้หน่วยงานในสังกัดยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็น องค์กร BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็น องค์กร HLO  - พัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เจ้าหน้าที่ระดับอำเภอ ตำบล และภาคีเครือข่าย เช่น หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach
การบริหารจัดการด้วย การอภิบาลระบบ (Management: M) ด้วยกระบวนการ PIBAB	
การสร้าง พันธมิตรที่ด้าน สุขภาพ (Partnership: P)	- ประสานการดำเนินงานกับสถานบริการสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้ง ภาครัฐ เอกชน ชุมชน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะ ทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิต ใหม่ในเขตพื้นที่จังหวัด
การลงทุน (Investment: I)	- สนับสนุนสื่อ สิ่งพิมพ์ แก่กลุ่มประชากรเป้าหมาย ผ่านทางโรงพยาบาลและสำนักงาน สาธารณสุขอำเภอ  - ประสานแหล่งเงินทุนเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน (สปสช. สสส. อปท. ฯลฯ)  - สนับสนุนด้านวิชาการในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็น องค์กร BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็น องค์กร HLO
(การกำกับ ควบคุม (Regulation : R)	- นิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริม กิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่  - ค้นหา/ติดตาม/กลั่นกรองและร่วมลงตรวจพื้นที่ปฏิบัติงานร่วมกับส่วนกลางโรงเรียน องค์กร เพื่อส่งเข้ารับรางวัลองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization: HLO) และองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ผ่านช่องทางออนไลน์
การชี้แนะ สร้าง กระแส (Advocate: A)	- บูรณาการการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จัดรณรงค์ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่ ในวันเด็ก และวันเด็กนมโลก
การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B)	- พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน ให้มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy) สามารถดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่

### 6.5 การติดตาม ประเมินผลและจัดการความรู้

- 1) นิเทศติดตามประเมินผล และจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและ  
แก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) ในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบ
- 2) นิเทศติดตามเสริมพลังร่วมกับศูนย์อนามัย กรมอนามัย
- 3) วิเคราะห์ผลการดำเนินงาน/จัดทำรายงานสรุปผลการปฏิบัติงาน เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะ  
นโยบาย/บทสรุปเสนอผู้บริหารหรือนำไปใช้เป็นแนวทางในการขับเคลื่อนงานเพื่อการ  
พัฒนางานต่อไป

- 4) เข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน

## 7. สิ่งที่ยอมรับมาสนับสนุนการดำเนินงาน

สื่อองค์ความรู้ สื่อประชาสัมพันธ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เช่น

- 1) ชุดองค์ความรู้หนูเพชร
- 2) คู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 3) คู่มือสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- 4) คู่มือสมัครขอรับรางวัล การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตสามเณร ตามพระราชดำริฯ
- 5) การจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ประจำปี 2564
- 6) การจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ประจำปี 2564
- 7) สื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่น ๆ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ โปสเตอร์ แผ่นพับ CD เป็นต้น สืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org/Home/content/commu>

## 8. เจ้าหน้าที่/หน่วยงาน ประสานงาน

- |                            |                 |                    |
|----------------------------|-----------------|--------------------|
| 1. นางสาวนิษฐา ระโหลฐาน    | โทร 02-590-4590 | โทรสาร 02-590-4584 |
| 2. นางสาวปิยะนุช ฤทธิ์ขารี | โทร 02-590-4590 | โทรสาร 02-590-4584 |
| 3. นางสาวศรินญา วัลภา      | โทร 02-590-4590 | โทรสาร 02-590-4584 |

หน่วยงาน กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ