

## ประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัดและเหตุผลในการนำประเด็นความรู้มาใช้

1. คู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี (ฉบับปรับปรุงใหม่)



- สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org//Home/news/305>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

รางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เป็นรางวัลที่กระทรวงสาธารณสุข โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จัดให้มีขึ้นเพื่อมอบให้แก่หน่วยงานที่ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนจนบรรลุผลเชิงประจักษ์สามารถลดปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กและเยาวชนได้อย่างยอดเยี่ยม มีความเป็นมืออาชีพ ในการทำให้เด็กและเยาวชนมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ด้วยนวัตกรรม กิจกรรมทางกาย ส่วนรางวัลองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เป็นรางวัลที่พัฒนาต่อยอดมาจากรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้น ให้บุคลากรภาครัฐในประเทศไทย พัฒนาไปสู่ความเป็นมืออาชีพ ในการให้บริการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน รวมทั้งเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่หน่วยงานที่นอกจาก จะสามารถบริหารจัดการให้งานบริการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เด็กและเยาวชนประสบความสำเร็จ เป็นที่ประจักษ์แล้ว ยังสามารถขยายผลความสำเร็จสู่องค์กรและชุมชนอื่น ๆ อีกด้วย

ดังนั้น คู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี จึงเป็นเครื่องมือเพื่อใช้ในการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับหน่วยงานเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินงานในการเสนอขอรับรางวัลดังกล่าว กองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ในฐานะหน่วยงานซึ่งทำหน้าที่อภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อคนไทยสุขภาพดี จึงได้จัดทำเพื่อเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานที่สนใจนำไปศึกษาและเตรียมความพร้อม ในการเสนอขอรับรางวัล และใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย แก่เด็กและเยาวชนอย่างมีประสิทธิภาพเป็นที่พึงพอใจของผู้รับบริการ อย่างต่อเนื่องต่อไป

2. คู่มือสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



- สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org//Home/news/307>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

รางวัลโรงเรียนในถิ่นทุรกันดารที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) และโรงเรียนในถิ่นทุรกันดารรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นรางวัลที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการขยายโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ที่มีรูปแบบการกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง เหมาะสม และได้รับการพิสูจน์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าสามารถลดปัญหาภาวะโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) เพิ่มการเจริญเติบโตและเพิ่มความแข็งแรงให้เด็กและเยาวชนได้

ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้เกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินงานในการเสนอขอรับรางวัลดังกล่าว กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ในฐานะหน่วยงานซึ่งทำหน้าที่อภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อคนไทยสุขภาพดี จึงได้จัดทำ คู่มือสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ภายใต้โครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสนองงานตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ดำเนินโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร โดยการช่วยเหลือให้เด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารเจริญเติบโตสมวัย (ไม่อ้วน ไม่เตี้ย ไม่ผอม) สุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ (สมรรถภาพทางกายดี) สติปัญญาดี (IQ) และสุขภาพจิตดี (EQ) อีกทั้งสามารถนำไปศึกษาการเตรียมความพร้อมต่อการเสนอขอรับรางวัลและใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่เด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารได้อย่างต่อเนื่องต่อไป

### 3. คู่มือสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสามแฉกรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตสามแฉกร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



- สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org//Home/news/306>

#### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

รางวัลโรงเรียนพระปริยัติธรรมที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) และโรงเรียนพระปริยัติธรรมรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นรางวัลที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการขยายโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ที่มีรูปแบบการกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง เหมาะสม และได้รับการพิสูจน์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าสามารถลดปัญหาภาวะโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) เพิ่มการเจริญเติบโตและเพิ่มความแข็งแรงให้เด็กและเยาวชนได้

ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินงานในการเสนอขอรับรางวัลดังกล่าว กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ในฐานะหน่วยงานซึ่งทำหน้าที่อภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อคนไทยสุขภาพดี จึงได้จัดทำ คู่มือสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสามแฉกรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตสามแฉกรตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสนองงานตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตสามแฉกร ในการช่วยเหลือสามแฉกรในถิ่นทุรกันดารให้เจริญเติบโตสมวัย (ไม่อ้วน ไม่เตี้ย ไม่ผอม) สุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ (สมรรถภาพทางกายดี) สติปัญญาดี (IQ) และสุขภาพจิตดี (EQ) อีกทั้ง สามารถนำไปศึกษาการเตรียมความพร้อมต่อการเสนอขอรับรางวัลและใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่สามแฉกรได้อย่างต่อเนื่องต่อไป

#### 4. แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 - 2573



- สามารถสืบค้นได้จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/news-anamai/185701>

#### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

ประเทศไทย แม้จะมีการดำเนินการโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ต่างๆ มากมาย ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โดยมีการจัดสรรงบประมาณการลงทุนด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผ่านหน่วยงานหลักต่างๆ หลายพันโครงการ แต่โครงการต่างๆ มีลักษณะเป็นไปตามพันธกิจของแต่ละหน่วยงาน แต่ยังขาดการบูรณาการร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อคุณภาพชีวิตประชากร และแผนยุทธศาสตร์ชาติที่มี เน้นเฉพาะการกีฬา และการออกกำลังกาย หรือนันทนาการ เป็นหลัก แต่ยังไม่มีความครอบคลุมตามความหมายกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของประชาคมโลก และตามพันธะสัญญาที่ประเทศไทยมีกับองค์ าระดับสากล การกำหนดแผนแม่บท มีความสำคัญในการสร้างความตระหนักต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นการกระตุ้นให้ทราบถึงปัญหาและเตรียมหามาตรการรองรับไว้ล่วงหน้า การร่วมกำหนดทิศทางให้ตรงกัน ระหว่างองค์กรภาคีและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และก่อให้เกิดการประสานงานและบูรณาการทางความคิด เพื่อผลสำเร็จในการดำเนินงาน โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนาที่ทรัพยากรมีอยู่อย่างจำกัด มีความจำเป็น ที่ต้องพิจารณาจัดสรรทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

#### 5. รายงานการพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางการเคลื่อนไหว



- สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org//Home/news/308>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

รายงานวิจัยเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น นักวิทยาศาสตร์การกีฬาครูพลศึกษา สามารถนำเครื่องมือวัดความฉลาดทางการเคลื่อนไหวฉบับภาษาไทยนี้ หรือเครื่องมือนี้ ไปใช้ทดสอบความฉลาดทางการเคลื่อนไหวของเด็กไทยทั้งเพศชายและหญิงในอายุต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

### 6. กรอบแนวทางการสื่อสารรณรงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

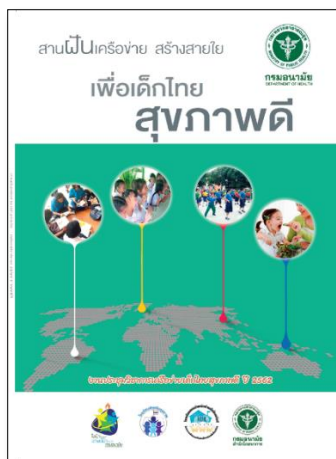


- สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org//Home/news/309>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

กรอบแนวทาง/การสื่อสารรณรงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในการกำหนดทิศทางการสื่อสารรณรงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติให้เหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์และแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งภายนอกและภายในประเทศที่จะส่งผลกระทบต่อทิศทางการสื่อสารรณรงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทยในอนาคต พัฒนาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การปฏิรูประบบราชการที่มีการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่นและการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชน เพิ่มมากขึ้น

### 7. สานฝันเครือข่าย สร้างสายใย เพื่อเด็กไทยสุขภาพดี



- สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org//Home/news/303>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

เอกสารฉบับนี้ ได้รวบรวมองค์ความรู้ นวัตกรรม ผลงานเด่น และแนวปฏิบัติที่ดีด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่เกิดขึ้นจริงจากการดำเนินงานของเครือข่ายในโรงเรียน โดยจะเป็นประโยชน์และเป็นโอกาสสู่การพัฒนาสุขภาพนักเรียนสำหรับบุคลากรในโรงเรียน ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายสาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ในรูปแบบของเครือข่ายในโรงเรียนอย่างยั่งยืนต่อไป

## 8. นโยบายและแนวทางการขับเคลื่อนภารกิจการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น

### 8.1 นโยบายมุ่งเน้น กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2565

**1. ระบบสุขภาพปฐมภูมิเข้มแข็ง**

- ประชาชนคนไทย มีหมอประจำตัว 3 คน
- พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพ sw.ac.

**2. เศรษฐกิจสุขภาพ**

เพิ่มมูลค่านวัตกรรมผลิตภัณฑ์/บริการทางสุขภาพ มุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ

**3. สมุนไพร ภัยสุขภาพ ภัยงู**

พัฒนาพืชสมุนไพร ภัยสุขภาพ ภัยงู ภัยพิษภัย และภูมิปัญญาไทย

**4. สุขภาพวิถีใหม่**

Living with COVID-19

**5. COVID-19**

- Smart Control
- Vaccine Coverage

**6. ระบบบริการก้าวหน้า**

- ผลักดัน 30 บริการสุขภาพที่ ให้ผู้ป่วยเข้าถึงได้ทุกที่
- พัฒนาศักยภาพของระบบป้องกันและเฝ้าระวังต้นตอ
- Innovative Healthcare Management ; EMS (Environment modernize Smart Service)

**7. ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม**

- บูรณาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ กับงาน BMTEC (Brain-Mental-Teeth-Eye&Ear-Cardio)
- พัฒนาระบบบริการดูแลสุขภาพจิต

**8. ธรรมภิบาล**

- ยึดหลักธรรมาภิบาล สุจริต โปร่งใส ประหยัด ของประชาชน
- พัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (ICT) เป็นศูนย์กลางสุขภาพประชาชน

**9. องค์กรแห่งความสุข**

พัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ งามได้ผล คนเป็นสุข ปาอดภัย สร้างผู้รับใหม่

นโยบายมุ่งเน้น กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2565

ณ วันที่ 18 ต.ค. 64

### 8.2 นโยบายการขับเคลื่อนภารกิจการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

## นโยบายสำคัญสำหรับการขับเคลื่อนภารกิจการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม

1. เร่งสืบสานโครงการในพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์
2. เร่งขับเคลื่อนนโยบายสำคัญรัฐบาล
3. ยกระดับความรู้ และส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัย
4. ยกระดับเมืองที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ
5. ยกระดับสู่องค์กรสมรรถนะสูง

2 เร่ง  
3 ยก



### 8.3 นโยบายการขับเคลื่อนภารกิจการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียน วัยรุ่น วิถีใหม่

#### การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียน วัยรุ่นวิถีชีวิตใหม่

2 เร่ง  
3 ยก

**เร่ง** เร่งสืบสานโครงการในพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์

- ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับเด็กในถิ่นทุรกันดาร, ศูนย์กีฬาพัฒนาและพื้นที่ชายแดนฯ

เร่ง

**เร่ง** เร่งขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

- ขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 ในกลุ่มเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

ยก

**ยก** ยกระดับความรู้และส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- ยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร Best Practice: BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่องและขยายผลจนเป็นองค์กร Health Literate Organization: HLO

ยก

**ยก** ยกระดับเมืองที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ

- ยกระดับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน/ชุมชน

ยก

**ยก** ยกระดับสู่องค์กรสมรรถนะสูง

- ยกระดับการพัฒนาศักยภาพผู้ขับเคลื่อนงาน ให้สามารถขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่ ให้มีสมรรถนะสูง
- ยกระดับพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เจ้าหน้าที่และภาคีเครือข่าย เช่น หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach

## 9. องค์ความรู้ในการมีกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น

### 9.1 ชุดองค์ความรู้หนูเพชร





สามารถสืบค้นได้จาก :

<https://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/NuPETHS3.pdf?fbclid=IwAR0pAPFOPmOynMpJ-1GNG1o2B3SB5oAaXrIXX8n3rmPLminPj1dO4itaqg>

## 9.2 สื่อองค์ความรู้ หนูเพชรเดอะฮีโร่ ตอน หนูเพชรรอบรู้สู้โควิด 19



สามารถสืบค้นได้จาก <https://youtu.be/7tbWsf9LYA8>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

ชุดความรู้ “หนูเพชร” (NuPETHS) จัดทำขึ้นในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว เหมาะแก่การเรียนรู้ เพื่อเพิ่มช่องทางในการให้ความรู้แก่เด็กวัยเรียน ได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น โดยเน้นการใช้เทคนิคกระตุ้นความสนใจของเด็กวัยเรียน รวมถึงการสร้างตัวละครที่มีความน่าสนใจและเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งจะ使得เด็กชื่นชอบและเลียนแบบ



พฤติกรรมที่ดีของตัวละครอันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยการสื่อสารด้วยภาพการ์ตูนที่น่ารัก ซึ่งมีนางเอกของเรื่องชื่อ “น้องหนู” และพระเอกชื่อ “น้องเพชร” เป็นผู้เล่าเรื่องราวความรู้แบบองค์รวม โดยชุดความรู้หนูเพชร (NuPETHS) ประกอบด้วยเนื้อหา 6 ส่วน ได้แก่

Nu : Nutrition คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่ กินอย่างไรให้สูงดีสมส่วน ดื่มนมจืดเพื่อยืดความสูง กินผักผลไม้ หลากสี และอาหารลดหวานมันเค็ม

P : Physical Activity คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ 60 นาทีทุกวันโดยเน้นการกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกเพื่อเพิ่มความสูง

E : Environmental Health คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การกินอาหารให้ปลอดภัย การใช้ช้อนกลางเพื่อป้องกันโรค การล้างมือ 7 ขั้นตอนทุกครั้งก่อนกินอาหาร และใช้ส้วมให้ถูกสุขลักษณะ

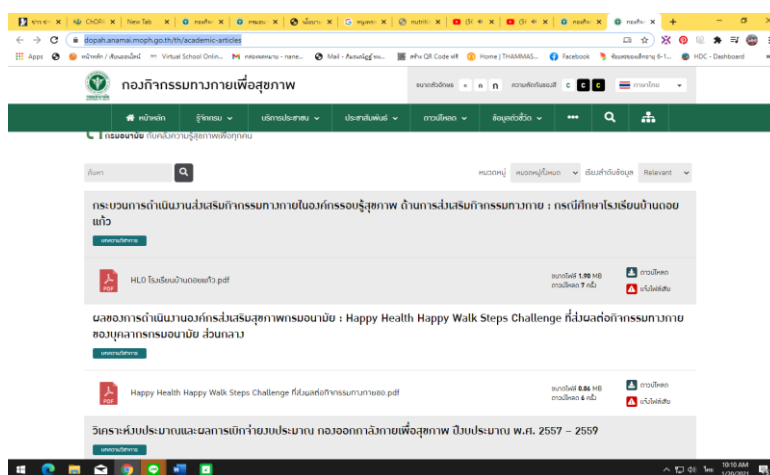
T : Teeth คือ การให้ความรู้เรื่อง การแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยเน้นการแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งนาน 2 นาที ทดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองให้สะอาด

H : Hygiene คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีสุขอนามัยที่ดี ตรวจร่างกายเบื้องต้น 7 วิธีดูแลร่างกายให้สะอาดและรู้ทันเรื่องเพศ

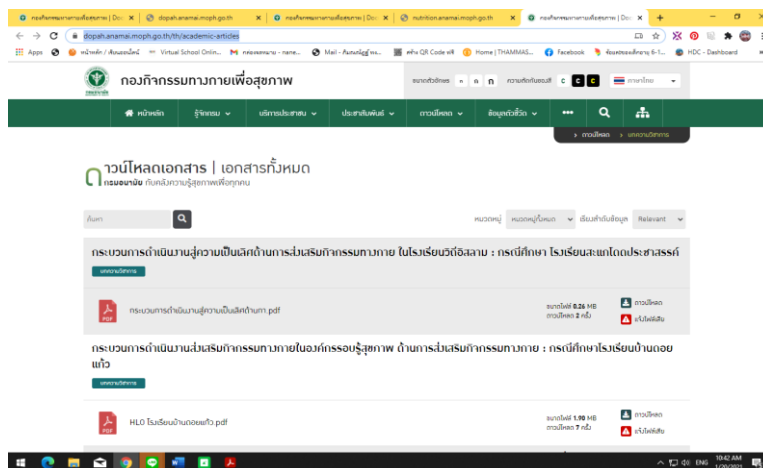
S : Sleep คือ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนนอนหลับเพียงพอ หลับสนิทวันละ 9-11 ชั่วโมง การจัดสิ่งแวดล้อมในห้องนอนที่เอื้อต่อการนอนหลับที่มีคุณภาพ

## 10. บทความวิชาการในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพและองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

10.1 บทความวิชาการ กระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอยแก้ว



10.2 กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนวิถีอิสลาม : กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์



สามารถสืบค้นได้จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/academic-articles>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการศึกษา บุคลากรทางสุขภาพ หน่วยงาน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลไปในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่และวัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ อีกทั้งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อให้เด็กไทยมีภาวะสูงดี สมส่วน แข็งแรงต่อไป

## 6. สื่อต่างๆ

### 1) โปสเตอร์ มีจำนวน 8 รายการ ดังนี้

- 1.1) เรื่อง ลดโรคเพิ่มสุขกับนวัตกรรมออกกำลังกายเก้าอี้...ขยับขยับ
- 1.2) เรื่อง จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกทำฝัน
- 1.3) เรื่อง จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 1
- 1.4) เรื่อง จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 2
- 1.5) เรื่อง 60 นาที PA++ หยุดแก้...หยุดป่วย
- 1.6) เรื่อง 60 นาที ป่วยแน่...ถ้าเนื่อยนิ่ง
- 1.7) เรื่อง 60 นาที กระโดด โลดเต้น
- 1.8) เรื่อง โซฟิต แอนด์ ชายด์พิตๆ

### 2) แผ่นพับ มีจำนวน 14 รายการ ดังนี้

- 2.1) เรื่อง ลดโรคเพิ่มสุขกับนวัตกรรมออกกำลังกายเก้าอี้...ขยับขยับ
- 2.2) เรื่อง จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกทำฝัน
- 2.3) เรื่อง จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 1
- 2.4) เรื่อง จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 2
- 2.5) เรื่อง นวัตกรรมออกกำลังกายสำหรับเด็ก
- 2.6) เรื่อง โซป้า แอนด์ ชายด์ป้า เกมส์ คืออะไร?
- 2.7) เรื่อง บันได 10 ขั้นสู่ FUN for FIT
- 2.8) เรื่อง ลดอ้วน เพิ่มสูง หนูทำได้

- 2.9) เรื่อง อยากรู้ให้เด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 2.10) เรื่อง แนวทางจัดมหกรรม กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 2.11) เรื่อง เส้นทางแห่งเกียรติยศสู่รางวัล Best Practice (BP) และ Health Literate Organization (HLO)
- 2.12) เรื่อง รู้จักชมรม ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทย
- 2.13) เรื่อง เส้นทางแห่งเกียรติยศสู่รางวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ประเภทขยายผลมาตรฐานการบริการ
- 2.14) เรื่อง เส้นทางแห่งเกียรติยศสู่รางวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ประเภทพัฒนาการบริการ

**3) CD สื่อเพื่อการเรียนรู้วัฒนธรรมออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียนในโครงการ ChOPA & ChiPA Game** ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี จำนวน 5 รายการ ดังนี้...

- 3.1) เรื่อง การส่งเสริมเด็กไทยสูงดี สมส่วน แข็งแรง ด้วยกิจกรรมทางกาย อาหาร และการนอนหลับ
- 3.2) เรื่อง จิงโจ้ยืดตัว # 1
- 3.3) เรื่อง จิงโจ้ยืดตัว # 2
- 3.4) เรื่อง ลดโรค...เพิ่มสุข กับนวัตกรรมออกกำลังกาย เก้าอี้...ขยี้ฟุง
- 3.5) เรื่อง จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกทำฝืน

**4) สื่อออนไลน์ มีจำนวน รายการ ได้แก่**

- 4.1) ไปสเตอร์ ลดโรคเพิ่มสุขกับนวัตกรรมออกกำลังกายเก้าอี้...ขยี้ฟุง
- 4.2) ไปสเตอร์ จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกทำฝืน
- 4.3) ไปสเตอร์ จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 1
- 4.4) ไปสเตอร์ จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 2
- 4.5) ไปสเตอร์ 60 นาที PA++ หยุดแก้...หยุดป่วย
- 4.6) ไปสเตอร์ 60 นาที ป่วยแน่...ถ้าเนือยนิ่ง
- 4.7) ไปสเตอร์ 60 นาที กระโดด โลดเต้น
- 4.8) ไปสเตอร์ โซฟิต แอนด์ ซายด์พีตๆ
- 4.9) แผ่นพับ ลดโรคเพิ่มสุขกับนวัตกรรมออกกำลังกายเก้าอี้...ขยี้ฟุง
- 4.10) แผ่นพับ จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกทำฝืน
- 4.11) แผ่นพับ จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 1
- 4.12) แผ่นพับ จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 2
- 4.13) แผ่นพับ นวัตกรรมออกกำลังกายสำหรับเด็ก
- 4.14) แผ่นพับ โซป้า แอนด์ ซายด์ป้า เกมส์ คืออะไร?
- 4.15) แผ่นพับ บันได 10 ขั้นสู่ FUN for FIT
- 4.16) แผ่นพับ ลดอ้วน เพิ่มสูง หนูทำได้
- 4.17) แผ่นพับ อยากรู้ให้เด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 4.18) แผ่นพับ แนวทางจัดมหกรรม กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 4.19) แผ่นพับ เส้นทางแห่งเกียรติยศสู่รางวัล Best Practice (BP) และ Health Literate Organization (HLO)
- 4.20) แผ่นพับ รู้จักชมรม ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทย
- 4.21) แผ่นพับ เส้นทางแห่งเกียรติยศสู่รางวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ประเภทขยายผลมาตรฐานการบริการ

- 4.22) แผ่นพับ เส้นทางแห่งเกียรติยศสร้างวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ประเภทพัฒนาการบริการ
- 4.23) CD สื่อเพื่อการเรียนรู้นวัตกรรมออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียนในโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 4.24) Rollup เรื่อง ลดโรคเพิ่มสุขกับนวัตกรรมออกกำลังกายเก้าอี้...ขยับฟุง
- 4.25) Rollup เรื่อง จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกท่าฝืน
- 4.26) Rollup เรื่อง จิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 1
- 4.27) Rollup เรื่อง จิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 2
- 4.28) Rollup เรื่อง การเตรียมตัว...สร้างวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 4.29) Rollup เรื่อง กระบวนการพัฒนาโรงเรียนที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 4.30) Rollup เรื่อง รางวัลแห่งเกียรติยศ องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- 4.31) Rollup เรื่อง นอนเท่าไรถึงจะพอ?
- 4.32) Rollup เรื่อง ทำอย่างไรให้หลับดี
- 4.33) Rollup เรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย
- 4.34) Rollup เรื่อง QR Code สื่อสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- 4.35) Backdrop เรื่อง ลดโรคเพิ่มสุขกับนวัตกรรมออกกำลังกายเก้าอี้...ขยับฟุง
- 4.36) Backdrop เรื่อง จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกท่าฝืน
- 4.37) Backdrop เรื่อง จิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 1
- 4.38) Backdrop เรื่อง จิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 2
- 4.39) Backdrop เรื่อง โซป้า แอนด์ ชายด์ป่าเกมส์ ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่อาเซียน
- 4.40) Backdrop เรื่อง 60 นาที PA++ หยุดแก้...หยุดป่วย และ 60 นาที ป่วยแน่...ถ้าเนื่อยนิ่ง
- 4.41) คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19
- 4.42) คู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ
- 4.43) คู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี (ฉบับปรับปรุงใหม่)
- 4.44) คู่มือสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ภายใต้โครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- 4.45) คู่มือสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตสามเณร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- 4.46) แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 – 2573
- 4.47) รายงานการพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางการเคลื่อนไหว
- 4.48) กรอบแนวทางการสื่อสารรณรงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- 4.49) สานฝันเครือข่าย สร้างสายใย เพื่อเด็กไทยสุขภาพดี

- 4.50) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของประชาชน อายุ 60-69 ปี (2562)
- 4.51) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของประชาชน อายุ 19-59 ปี (2562)
- 4.52) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ระดับมัธยมศึกษา อายุ 13-18 ปี (2562)
- 4.53) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ระดับประถมศึกษา อายุ 7-12 ปี (2562)
- 4.54) แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573
- 4.55) แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2563
- 4.56) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี (2555)
- 4.57) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี (2555)

สามารถสืบค้นได้จาก <https://www.chopachipa.org/Home/content/commu>

### เหตุผลที่การนำประเด็นความรู้มาใช้

สื่อต่างๆ จัดทำขึ้นเพื่อให้ภาคีเครือข่าย ได้นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งประเด็นความรู้ นั้น ประกอบประกอบไปด้วย เรื่องกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอน โดยมีเนื้อหาที่เข้าใจง่าย เข้าถึงได้ง่าย มีรูปแบบที่หลากหลาย เหมาะแก่การเรียนรู้ และส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น ส่งผลให้เด็กไทยมีภาวะสูงดีสมส่วน แข็งแรงต่อไป