



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

แบบประเมิน

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และมีมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ ๗-๑๔ ปี) ที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๓๕ ข้อ

- | | |
|---|--------------|
| ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ | จำนวน ๔ ข้อ |
| ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ | จำนวน ๑๖ ข้อ |
| ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ | จำนวน ๑๕ ข้อ |

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๑๐ ประการ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง นักเรียนมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑.ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒.รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๓.ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ๔.กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด ๕.งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ๖.สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗.ป้องกันอุบัติเหตุภัยด้วยการไม่ประมาท ๘.ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ๙.ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และ ๑๐.มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อโรงเรียน.....
- ชื่อหมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....
- ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

๑. เพศ ๑.ชาย ๒. หญิง

๒. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี

๓. นักเรียนกำลังศึกษาชั้น ๑.ประถมศึกษาปีที่ ๑-๓ ๒. ประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ๓. มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓
 ๔.มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ๕. ปวช. ปวส และปริญญาตรีขึ้นไป

๔. นักเรียนมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะแบบใด

๑. แกนนำนักเรียน ๒. ยุว อสม. ๓. นักเรียน

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคยทำ	ทำได้ยากมาก	ทำได้ยาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ง่ายมาก
องค์ประกอบที่ ๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑. เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเอง นักเรียนสามารถหาแหล่งข้อมูลได้โดยทันที					
๒. นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ต้องการจากหลายแหล่งได้ เช่น จากผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น					
๓. นักเรียนสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้					
๔. นักเรียนสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้					
องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ					
๕. ท่านสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเองด้วยความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็บไซต์					
๖. ท่านสามารถอ่านฉลากอาหารและยา ที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียง					
๗. ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอในรูปของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลขหรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้					
๘. ท่านกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูอนามัย เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ความเข้าใจที่ถูกต้อง					
องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ					
๙. ท่านตรวจสอบข้อมูลการปฏิบัติตัว โดยการซักถาม หรือโต้แย้ง แพทย์ ผู้รู้ หรือผู้ให้บริการสุขภาพ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม					
๑๐. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตามถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					
๑๑. ท่านทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม					
๑๒. เมื่อมีข้อมูลใหม่เข้ามา ท่านสามารถตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม					
องค์ประกอบที่ ๔ การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑๓. ท่านสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น					
๑๔. ท่านหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้					
๑๕. วางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นาน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
๑๖. ท่านตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน (๕)	๔-๕ วัน (๔)	๓ วัน (๓)	๑-๒ วัน (๒)	ไม่ปฏิบัติ (๑)
๑. อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งเมื่อกลับถึงบ้าน					
๒. ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หมวกกันน็อค เป็นต้น					
๓. กินอาหารอีก หลังจากที่พักผ่อนก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปรงฟันอีกครั้ง					
๔. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น					
๕. กินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลหรือน้ำอัดลม					
๖. กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อติดมัน ไขมันผสม เป็นต้น					
๗. กินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ					
๘. กินผักและผลไม้สดอย่างน้อยครั้งกิโลกรัม					
๙. ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่					
๑๐. รับผิดชอบหน้าที่ในบ้าน เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น					
๑๑. เล่นกิจกรรมตามลำพัง ใกล้แหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น					
๑๒. วิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน					
๑๓. คลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์					
๑๔. สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน					
๑๕. ใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น กระเป๋ాผ้า ปิ่นโต ทดแทนถุงพลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะ เป็นต้น					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

