

**แบบวัด ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะอ้วน  
สำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 9-14 ปี (นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายกับมัธยมศึกษาตอนต้น)**

**คำชี้แจง** การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กไทยวัยเรียนกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มโรคอ้วน โดยมุ่งพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ คือ 1: อาหาร 2: ออกกำลังกายและ กิจกรรมทางกาย 3: อารมณ์ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 ตอนรวม 71 ข้อ ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน (16 ข้อ)
- ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน (10 ข้อ)
- ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน (5 ข้อ)
- ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันโรคอ้วน (6 ข้อ)
- ตอนที่ 5 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันโรคอ้วน (5 ข้อ)
- ตอนที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันโรคอ้วน (5 ข้อ)
- ตอนที่ 7 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคอ้วน (4 ข้อ)
- ตอนที่ 8 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคอ้วน (20 ข้อ)

ข้อมูลทั้งหมดของแบบวัดนี้ จะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบใดๆ ทั้งสิ้น  
จึงขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนาแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพ  
ทั้งทางปัญญาสังคมและการปฏิบัติให้กับเด็กไทยต่อไป

ด้วยความขอบคุณยิ่ง  
จาก กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเติมข้อมูลลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวนักเรียน

1. ปัจจุบันนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ชั้น .....ชื่อโรงเรียน.....  
ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด.....
2. ผลการเรียนของนักเรียนเป็นอย่างไร  1. ดีมาก  2. ดี  3. พอใช้  4. ไม่ค่อยดี
3. เพศ  1. ชาย  2. หญิง
4. อายุ.....ปี ..... เดือน
5. นักเรียนนับถือศาสนา  1. พุทธ  2. คริสต์  3. อิสลาม  4. อื่นๆ .....
6. ให้ระบุน้ำหนัก .....(กิโลกรัม) ส่วนสูง.....(เซ็นติเมตร) และรอบเอว.....(นิ้ว)ของนักเรียนครั้งล่าสุด
7. นักเรียนประเมินว่า ตนเองมีรูปร่างหรือน้ำหนักตัวเป็นอย่างไร  
 1. ผอมไป  2. น้ำหนักปกติ  3. ท้วม  4. อ้วน  5. อ้วนมาก
8. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับบิดา/มารดาใช่หรือไม่  
 1. ใช่  2. ไม่ใช่ (นักเรียนพักอยู่กับใคร.....)
9. สถานภาพสมรสของ พ่อแม่ของนักเรียน  
 1. โสด  2. แต่งงาน และอาศัยอยู่ด้วยกัน  
 3. แต่งงาน แต่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกัน  4. หม้าย  
 5. หย่า/แยกกันอยู่  6. อื่น ๆ .....
10. ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองหลัก (พ่อหรือแม่หรือญาติคนใดคนหนึ่ง) ที่นักเรียนพึ่งพิงมากที่สุดอยู่ระดับใด  
 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ  2. ประถมศึกษา  3. มัธยมศึกษาตอนต้น  
 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.  5. อนุปริญญา/ปวส.  6. ปริญญาตรี  
 7. สูงกว่าปริญญาตรี  8. อื่นๆ.....
11. อาชีพของผู้ปกครอง (พ่อหรือแม่หรือญาติคนใดคนหนึ่ง) ที่นักเรียนพึ่งพิงมากที่สุดในปัจจุบัน  
 1. ทำไร่ ทำนา ทำสวน  2. รับจ้างทั่วไป  
 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว  4. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ  
 5. ทำงานโรงงาน  6. พนักงานบริษัทเอกชน  
 7. ไม่ได้ประกอบอาชีพ  8. อื่นๆ .....
12. นักเรียนคิดว่า รายได้ของครอบครัวที่นักเรียนพึ่งพิงอาศัยอยู่ในปัจจุบัน มีสถานะภาพเป็นอย่างไร  
 1. พอเพียงและมีเงินเหลือเก็บพอสมควร  2. พอเพียงแต่แทบไม่มีเงินเหลือเก็บ  
 3. ไม่พอเพียงและมีภาระหนี้สินอยู่บ้าง  4. ไม่พอเพียงและมีปัญหาภาระหนี้สินอยู่มาก
13. นักเรียนคิดว่า ผู้ปกครองของนักเรียนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของนักเรียนขนาดไหน  
 1. สำคัญมากที่สุด  2. สำคัญมาก  3. สำคัญปานกลาง  4. สำคัญน้อย  5. . สำคัญน้อยที่สุด
14. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนประเมินว่า สุขภาพทางร่างกายและจิตใจโดยรวมของตนเอง เป็นอย่างไร  
 1. ดีมาก  2. ดี  3. ปานกลาง  4. ไม่ดี  5. ไม่ดีเลย

15. นักเรียนมีประวัติการเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวเหล่านี้ ที่ต้องพบแพทย์สม่ำเสมอหรือไม่

- |                        |                                |                                   |                                     |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 16.1 ความดันโลหิตสูง   | <input type="checkbox"/> 1. มี | <input type="checkbox"/> 2. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 3. ไม่ทราบ |
| 16.2 เบาหวาน           | <input type="checkbox"/> 1. มี | <input type="checkbox"/> 2. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 3. ไม่ทราบ |
| 16.3 หัวใจและหลอดเลือด | <input type="checkbox"/> 1. มี | <input type="checkbox"/> 2. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 3. ไม่ทราบ |
| 16.4 ไขมันในเลือดสูง   | <input type="checkbox"/> 1. มี | <input type="checkbox"/> 2. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 3. ไม่ทราบ |
| 16.5 โรคอ้วน/อ้วนลงพุง | <input type="checkbox"/> 1. มี | <input type="checkbox"/> 2. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 3. ไม่ทราบ |
| 16.6 อื่นๆ ระบุ.....   | <input type="checkbox"/> 1. มี | <input type="checkbox"/> 2. ไม่มี | <input type="checkbox"/> 3. ไม่ทราบ |

16. บุคคลในครอบครัวของนักเรียนที่มีภาวะอ้วน หรือ อ้วนลงพุง เป็นใครบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ )

1. พ่อ     2. แม่     3. ปู่/ย่า     4. ตา/ยาย     5. พี่น้องสายเลือดเดียวกัน     6. ไม่มี

## ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เด็กและวัยรุ่นที่มีภาวะอ้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคใดมากที่สุด

- |                                         |                                            |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| ก. ความจำเสื่อม ปวดหลัง ไขมันในเลือดสูง | ข. เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง |
| ค. หัวใจโต หลอดเลือดสมองแตก กระดูกพรุน  | ง. ปวดหลัง หัวใจและหลอดเลือด กระดูกพรุน    |

2. วิธีการที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน คือข้อใด

- |                                            |                                           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ก. การงดกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกชนิด    | ข. การงดกินอาหารประเภทไขมันทุกชนิด        |
| ค. การงดกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลทุกชนิด | ง. การกินอาหารครบ 5 หมู่ ที่ให้พลังงานต่ำ |

3. เด็กวัยเรียนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย โดยปกติในแต่ละวัน ควรกินอาหารประเภทใดเพื่อควบคุมน้ำหนัก

- |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ก. <u>เช้า</u> นม1แก้ว <u>กลางวัน</u> ข้าวกับน่องไก่ทอด 2 ชิ้น <u>น้ำหวาน</u> <u>เย็น</u> ข้าวผัดกุ้งปลาหมึกไข่ดาว ขนมปัง 1แถว                 |
| ข. <u>เช้า</u> ข้าวต้มหมู 1 ถ้วย <u>กลางวัน</u> ผัดซีอิ้วใส่ไข่ใส่หมู1จาน <u>ลำไย</u> <u>เย็น</u> ข้าวมันไก่ <u>น้ำซุบ</u> ไข่เจียว ขนม 1 ถ้วย |
| ค. <u>เช้า</u> ข้าวต้มปลา1 ถ้วย นม1แก้ว <u>กลางวัน</u> ก๋วยเตี๋ยวน้ำ1ชาม <u>ขนมปัง</u> <u>เย็น</u> ข้าว1จานกับต้มตำลึง 1 ถ้วย <u>แตงโม</u>     |
| ง. <u>เช้า</u> กินผัดสปาเก็ตตี้ไก่1จาน นม1แก้ว <u>กลางวัน</u> กินข้าวหมูแดงหมูกรอบ <u>เย็น</u> กินพิซซ่า <u>ขนมปังกระเทียม</u> ปีกไก่อบ        |

4. ข้อความใดต่อไปนี้ ไม่ถูกต้อง

- |                                              |                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ก. รับประทานชาเย็น นมเย็น ทำให้อ้วน          | ข. ต้มนมสด น้ำผลไม้กล่องมากๆ ไม่ทำให้อ้วน |
| ค. รับประทานวันเส้นได้จำนวนมากๆ ไม่ทำให้อ้วน | ง. รับประทานผักจำนวนมากๆ ทำให้อ้วน        |

5. เด็กชายออฟเป็นคนอ้วน เขาควรออกกำลังกายอย่างไร จึงจะไม่เกิดอันตรายต่อข้อเท้าและข้อเข่า

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| ก. วิ่งข้ามรั้ว กระโดดเชือก | ข. บาสเก็ตบอล เล่นฟุตบอล  |
| ค. ว่ายน้ำ ชีจักรยาน        | ง. กระโดดตบ วิ่งกระโดดไกล |

6. การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะช่วยควบคุมน้ำหนักและลดเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงได้

- |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| ก. ออกกำลังกายจนเหนื่อยมีเหงื่อซึมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ30 นาที |
| ข. ออกกำลังกายต่อเนื่องจนเหงื่อออกมาก ทุกวัน ๆ ละ 60 นาที              |
| ค. ออกกำลังกายด้วยการเดินช้า ๆ ต่อเนื่องทุกวัน ๆ ละ 20 นาที            |
| ง. ออกกำลังกายอย่างหนัก 10 นาที วันเว้นวัน                             |

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด
- งชัย ดื่มน้ำให้มากๆ ทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย
  - ธานี อบอุ่นร่างกายก่อน และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
  - ทวีป ทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย
  - ง. เทวัญ ออกกำลังกายอย่างหนักตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
8. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี
- ก. วีระ คิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องให้ได้
  - ข. ชัยยศ คอยระวังตัวเพื่อไม่ให้มีใครนินทาว่าร้ายตัวเอง
  - ค. นงคราญ ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาตนเอง
  - ง. น้อยหน้า เข้าวัดไหว้พระ ขอพรทุกครั้งที่มีปัญหา
9. หากต้องการคลายเครียด กระทำตามข้อใดได้ผลดีที่สุด
- ก. กินอาหารให้เพลิน อ่านหนังสือที่ชอบ
  - ข. ออกกำลังกายจนเหงื่อออก สวดมนต์นั่งสมาธิ
  - ค. ดูละครหลังข่าว นอนพักฟังเพลงให้มาก
  - ง. เรียนพิเศษให้เต็มที่ หยุดพักไปท่องเที่ยว
10. คนที่มีภาวะอ้วน ควรหลีกเลี่ยงอาหารในข้อใด
- ก. ข้าวขาหมู
  - ข. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
  - ค. สลัดทูน่า
  - ง. ส้มตำไทย

### ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1.เมื่อต้องการข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วน นักเรียนสามารถเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ทันที บ่อยครั้งแค่ไหน					
2.เมื่อต้องการข้อมูลสุขภาพ นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูล หรือ สอบถามผู้อื่น จนได้ข้อมูลที่ต้องการ ทันสมัย บ่อยครั้งแค่ไหน					
3.นักเรียนพบปัญหาเกี่ยวกับการค้นหาข้อมูลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะถามจากผู้อื่นจากสื่อสิ่งพิมพ์หรืออินเทอร์เน็ตบ่อยครั้งแค่ไหน					
4.นักเรียนตรวจสอบข้อมูลสุขภาพเพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง ให้ถูกต้อง โดยการสืบค้นหรือสอบถามข้อมูลจากหลายๆ แหล่ง บ่อยครั้งแค่ไหน					
5.นักเรียนตรวจสอบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก จนเชื่อว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือ บ่อยครั้งแค่ไหน					

#### ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1.นักเรียนฟังคำแนะนำเรื่องโรคอ้วนและควบคุมน้ำหนัก จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหาบ่อยครั้งแค่ไหน					
2.นักเรียนขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อช่วยฝึกให้สามารถอ่านข้อมูลการคำนวณแคลอรีอาหาร หรือการประเมินสุขภาพ จากสื่อสุขภาพ ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
3.นักเรียนเล่าเรื่องเกี่ยวกับโรคอ้วนและการควบคุมน้ำหนักให้กับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฟัง จนเขาเข้าใจ ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
4.นักเรียนได้อ่านเอกสารแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอ้วนและโรคอื่นๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน					
5.นักเรียนมีการแสดงออกในการพูด อ่าน เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนป้องกันโรคอ้วน เพื่อให้คนอื่นเข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน					
6.นักเรียนโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอ้วนที่ถูกต้อง บ่อยครั้งแค่ไหน					

#### ตอนที่ 5 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1.นักเรียนสังเกตปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่กินให้พอเหมาะกับตนเองในแต่ละมื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน					
2.นักเรียนวางแผนเป้าหมายของการออกกำลังกาย และทำให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
3.เมื่อนักเรียนพบว่าตนเองเครียด นักเรียนมีวิธีจัดการเพื่อลดความเครียดนั้นลงได้ ด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ บ่อยครั้งแค่ไหน					
4.นักเรียนทบทวนวิธีการปฏิบัติตนตามที่ได้ตั้งใจไว้เพื่อการป้องกันโรคอ้วนและการมีสุขภาพที่ดี บ่อยครั้งแค่ไหน					
5.นักเรียนปรับปรุงสภาพแวดล้อมรอบตัวเองเพื่อให้มีการควบคุมน้ำหนักและดูแลสุขภาพให้สำเร็จ ได้มากขึ้นบ่อยครั้งแค่ไหน					

### ตอนที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1. เมื่อนักเรียนเห็นโฆษณาสินค้าเกี่ยวกับสุขภาพทางโทรทัศน์ และเกิดความสนใจ นักเรียนไปหาข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน					
2. เมื่อเห็นโฆษณาสินค้าในที่สาธารณะหรือจากเว็บไซต์และเกิดความสนใจในสินค้านั้น นักเรียนตั้งใจไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน					
3. นักเรียนใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย เพื่อเลือกรับข้อมูลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน จากสื่อที่ก่อนที่จะปฏิบัติตาม บ่อยครั้งแค่ไหน					
4. ทุกครั้งที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ นักเรียนมีการวิเคราะห์ ประเมิน เนื้อหาที่นั้นโดยไม่เชื่อในทันที บ่อยครั้งแค่ไหน					
5. นักเรียนได้แลกเปลี่ยนพูดคุย วิพากษ์ วิจัยรณแนวทางการป้องกันโรคอ้วนกับผู้อื่น โดยที่นักเรียนมีการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้รับ ก่อนตัดสินใจเชื่อและปฏิบัติตาม บ่อยครั้งแค่ไหน					

### ตอนที่ 7 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ หรือคาดว่าจะปฏิบัติ

- หากมีญาติพี่น้องหรือผู้ที่อยู่ข้างบ้าน ชวนออกไปกินอาหารรอบดึก นักเรียนจะอย่างไร
  - ออกไปเป็นเพื่อน แต่ไม่กินบอกว่าแปร่งฟันแล้ว
  - ออกไปเป็นเพื่อนและกินอาหารแต่ผัก ผลไม้ ที่ไม่ทำให้อ้วน
  - ไม่ออกไป ให้เหตุผลตามจริงว่าจะอยู่เป็นเพื่อนแม่
  - ไม่ออกไป และให้เหตุผลอธิบายว่า กินแล้วเดี๋ยวทำให้อ้วนขึ้นแล้วลดลงยาก
- หากเพื่อนชวนให้นักเรียนกินเค้กวันเกิด แต่นักเรียนกำลังลดน้ำหนัก นักเรียนจะบอกเพื่อนว่าอย่างไร
  - บอกเพื่อนว่า กำลังอิมอยู่พอดี อีกรสก็พอก่อนกิน
  - บอกเพื่อนว่า ปีน้าอย่าเลี้ยงเค้กให้เปลี่ยนเป็นอย่างอื่น
  - บอกเพื่อนว่า กำลังลดน้ำหนักอยู่ ถ้าน้ำหนักเพิ่มจะลดลงได้ยาก
  - บอกเพื่อนว่า ไม่ชอบเค้ก ขอกินอย่างอื่นแทน
- นักเรียนจะมีวิธีแนะนำเพื่อนที่ชอบดื่มน้ำอัดลม ให้ลดการดื่มน้ำอัดลมเพื่อป้องกันโรคอ้วน ได้อย่างไร
  - ชวนเพื่อนคุยถึง วิธีการผลิตน้ำอัดลม
  - เปรียบเทียบระหว่างน้ำอัดลม กับเครื่องดื่มอื่น ๆ
  - บอกเพื่อนว่า น้ำอัดลม ทำให้เป็นโรคกระเพาะและอ้วนได้
  - เล่าให้เพื่อนฟังว่า น้ำอัดลมมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมอยู่มาก

4. นักเรียนจะเลือกวิธีใด เพื่อช่วยเพื่อนที่อยากลดน้ำหนัก แต่ไม่อยากเหนื่อย
- ชวนเพื่อนไปเดินเล่นดูกิจกรรมในสวนสาธารณะ
  - ชวนเพื่อนไปเต้นตามจังหวะเพลงเกาหลี
  - พาเพื่อนไปสนามกีฬาแล้วให้เล่นด้วยกันเป็นเพื่อน
  - ใช้วิธีหลอกให้เพื่อนไปวิ่งไล่จับและวิ่งแข่งเก็บขยะ

#### ตอนที่ 8 พฤติกรรมการดูแลรักษาสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย  ในช่อง  และเติมข้อความในช่องว่างของแต่ละข้อที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในปัจจุบันนี้

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	6-7วัน/ สัปดาห์ (5)	4-5วัน/ สัปดาห์ (4)	3 วัน/ สัปดาห์ (3)	1-2วัน/ สัปดาห์ (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
1.กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอดหรือที่มีส่วนผสมของกะทิ					
2.ปรุงหรือเติมน้ำปลา/น้ำตาลเพิ่ม ในอาหารก่อนกิน					
3.กินผักและผลไม้สดสะอาดเสมออย่างน้อยวันละครั้งกิโลกรัม					
4.ควบคุมการกินโดยคำนึงถึงพลังงานอาหารที่ได้รับพอดีกับร่างกายตนเอง					
5.มีกิจกรรมใช้แรงกายหรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อ					
6.ออกกำลังกายต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อย 5 วัน ๆ ละ 30 นาที					
7.มีวิธีระบายอารมณ์ที่เป็นทุกข์ หรือเมื่อมีความสุข ด้วยการกิน					
8.มีการจัดการกับปัญหาของตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ					
9.ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เช่น ชาเย็น น้ำแดง โกโก้เย็น นมหวาน					
10.กินอาหารจานด่วนเช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ฮีตดอก เป็นต้น					
11.กินขนมหวานเช่น ไอศกรีม ช็อคโกแลต ลูกอม น้ำหวาน เป็นต้น					
12.กินขนมปังที่มีรสหวานเช่น โดนัท คุกกี้ เค้ก คุกกี้ปุ้น โทเกียว					
13.กินขนมกรุบกรอบเช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ หรือของว่างประเภทแป้ง					
14.วิ่งเล่นกับเพื่อนหรือเล่นกีฬาหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุด					
15.เดินขึ้นบันไดแทนใช้ลิฟท์ หรือเดินไปโรงเรียน หรือเดินแทนใช้รถ เป็นต้น					
16.สังเกตถึงอารมณ์ความอยากและสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง					
17.ใช้เวลาในการกินอาหารอย่างรวดเร็วทุกมื้อ					
18.กินอาหารเพื่อให้อิ่มท้องโดยไม่ได้นึกถึงประโยชน์					
19.เลือกกินเฉพาะที่ปรุงด้วยการนึ่ง อบ ย่าง ตุ่น และต้ม					
20.กินอาหารก่อนนอน หรือกินอาหารมื้อเย็น มีอดีตใกล้เวลาเข้านอน					

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดี