



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

แบบประเมิน

ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ ๗-๑๔ ปี) ที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๒๙ ข้อ

- | | |
|--|--------------|
| ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ | จำนวน ๔ ข้อ |
| ตอนที่ ๒ ความรู้ด้านสุขภาพ | จำนวน ๑๐ ข้อ |
| ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ | จำนวน ๑๕ ข้อ |

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๑๐ ประการ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง นักเรียนมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคลรอบคร้ว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท 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. เกรดเฉลี่ย.....(เทอมที่แล้วของนักเรียน)

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑. สามารถสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ได้ตรงกับสภาพปัญหาที่ท่านและคนในครอบครัวของท่านเป็นอยู่					
๒. สามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ตามอาการหรือสงสัยว่ามีอาการป่วยจากโรคที่ท่านกังวล					
๓. สามารถเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในสื่อสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้					
๔. สามารถอ่านและเข้าใจในผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น ดัชนีมวลกาย (BMI), ระดับความดันโลหิต (HT) เป็นต้น					
๕. สามารถซักถามข้อมูลทางสุขภาพกับผู้ให้บริการสุขภาพเพื่อนำมาดูแลสุขภาพของท่านให้ดียิ่งขึ้น					
๖. แลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางการปฏิบัติของตนเองกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือผู้อื่นได้ เช่น แนวการปฏิบัติป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน การติดเชื้อโควิด-19					
๗. เปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งก่อนตัดสินใจทำตาม					
๘. พิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะนำมาใช้ตาม ถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					
๙. ควบคุม กำกับสุขภาพตนเอง เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เป็นต้น					
๑๐. วางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ ๖ 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 มีไขมันผสม 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

