



# โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ตามหลัก 2 อ.

(อาหาร ออกกำลังกาย)

ในการป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง  
สำหรับวัยทำงาน

# โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ.(อาหาร ออกกำลังกาย)  
ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง  
สำหรับวัยทำงาน





## คำนำ

การสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวิถีชีวิตสุขภาพ มีความสำคัญต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงที่กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก รวมทั้งประเทศไทย โดยจะต้องมีการส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมทั้งที่เป็นปัจจัยภายในและภายนอกของบุคคล ในการพัฒนาปัจจัยภายในของบุคคลมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างและพัฒนาให้บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะทางปัญญา (ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ฯลฯ) และทักษะทางสังคม โดยบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์แปลความหมาย ประเมินข้อมูลข่าวสารและบริการทางสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดการจูงใจให้ตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง มีการจัดการสุขภาพตนเองและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ รวมทั้งชี้แนะให้กับบุคคลอื่น ครอบครัวและชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดีได้

หนังสือโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ.(อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับวัยทำงาน เป็นแนวทางการดำเนินงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่ายสุขภาพทุกระดับใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างและพัฒนาให้ประชาชนวัยทำงาน (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี เนื้อหาความรู้ในหนังสือโปรแกรมสุขศึกษาดังกล่าว ประกอบด้วย สารความรู้เรื่องการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ.(อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ และการประเมินผลการจัดกิจกรรม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่ายสุขภาพใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับประชาชนวัยทำงานต่อไป

**กองสุขศึกษา**  
**กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ**  
**กระทรวงสาธารณสุข**  
**กันยายน ๒๕๖๑**

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๒
การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)	๔
ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	
โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)	๘
ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับวัยทำงาน	
❖ แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๑ “สืบค้น เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ”	๑๖
❖ แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๒ “รู้จริง เข้าใจ ห่างไกลโรค”	๒๔
❖ แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๓ “สื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้”	๓๓
❖ แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๔ “ตัดสินใจ ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรค”	๔๑
❖ แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๕ “วางแผน สร้างเป้าหมายพัฒนาสุขภาพตนเอง”	๔๘
❖ แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๖ “ดูแลตัวเอง ปลอดภัยชีวิต สู่ผลลัพธ์แห่งสุขภาพดี”	๖๘
❖ แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๗ “บอกต่อเรื่องราวสุขภาพ”	๗๑
การประเมินผลการจัดกิจกรรมเรียนรู้	๗๔
❖ แบบวัดความรู้	๗๖
❖ แบบประเมินพฤติกรรมความสนใจ, การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	๗๗
❖ แบบประเมินใบงาน	๗๘
❖ แบบสำรวจความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	๗๙
❖ แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)	๘๑
เอกสารอ้างอิง	๙๕

## การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒๐.(อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

วิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง โรคอ้วน และอายุที่มากขึ้น นำมาซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงที่กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ สถานการณ์โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของประเทศไทยในปัจจุบัน จากข้อมูลสถิติของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบ อัตราตายด้วยโรคเบาหวานต่อประชากรแสนคน ในภาพรวมประเทศ ในปี ๒๕๕๖-๒๕๕๘ เท่ากับ ๑๔.๙๓ ๑๗.๕๓ และ ๑๗.๘๓ ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า อัตราตายด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี สำหรับอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากรแสนคนในภาพรวมของประเทศ ในปี ๒๕๕๖-๒๕๕๘ เท่ากับ ๘.๐๙ ๑๘.๒๘ และ ๒๕.๓๒ ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า อัตราการตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงในปี ๒๕๕๘ เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๕๖ มากกว่า ๓ เท่า สาเหตุหลักสำคัญของการเกิดโรคดังกล่าวล้วนเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ **การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม** ทั้งในส่วนของการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งใน ๑ วัน ควรบริโภคผักหลากหลายสีและผลไม้สด อย่างน้อยวันละ ๕ ชีด(ครึ่งกิโลกรัม) เนื่องจากผักและผลไม้เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ ใยอาหารจะทำให้อาหารผ่านทางเดินอาหารด้วยระยะเวลาที่สั้นกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จึงเป็นการลดเวลาที่แบคทีเรียในลำไส้จะสร้างสารก่อมะเร็ง และใยอาหารยังช่วยลดคอเลสเตอรอลไม่ดีในเลือด ช่วยให้การย่อย การดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจากอาหารช้าลง ทำให้น้ำตาลที่ถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม มากไป *การกินหวานมาก* จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานที่เกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดขาดความสมดุล และความหวานยังทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคไต *การกินมันมาก* ไขมันจะสะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน โดยเฉพาะคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) มีมากเกินไปจะไปอุดตันเส้นเลือด และต้นเหตุของโรคหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบ เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคมะเร็งบางชนิด *การกินเค็มมาก* เกินไป เกิดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เพราะรสเค็มทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำมากขึ้น จึงทำให้เลือดในร่างกายไหลเวียนช้า ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจและไตทำงานหนักมากขึ้น รวมทั้ง**การออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือไม่ออกกำลังกาย** เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อ้วนและโรคมะเร็ง เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นการเพิ่มปริมาณเลือด ช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี ทำให้คอเลสเตอรอลซึ่งเป็นไขมันที่จะไปเกาะตามผนังหลอดเลือด มีการอุดตันลดลง ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ อย่างน้อย ๕ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตลดลง ช่วยลดน้ำหนักตัวและลดรอบเอว และนอกจากนั้นการออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยลดความเครียด เป็นต้น

การมุ่งเน้นการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวิถีชีวิตสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในการที่จะสร้างให้บุคคลมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องมีการส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม กล่าวคือ ปัจจัยภายในของบุคคล ได้แก่ ความรู้ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และทักษะที่จำเป็นต่อการกระทำพฤติกรรม เป็นต้น และปัจจัยภายนอก

ของบุคคล ได้แก่ ระบบบริการสุขภาพ สิ่งแวดล้อม โครงสร้างของชุมชน มาตรการทางสังคม เป็นต้น ในการพัฒนาปัจจัยภายในของบุคคล มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างและพัฒนาให้บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะทางปัญญา (ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ฯลฯ) และทักษะทางสังคม ซึ่งทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคมของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกในการแสวงหา ทำความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและธำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี (WHO,๑๙๙๘)

บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ จะเป็นบุคคลที่มีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์แปลความหมาย ประเมินข้อมูลข่าวสารและบริการทางสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดการจูงใจให้ตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง มีการจัดการสุขภาพตนเองและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ รวมทั้งชี้แนะให้กับบุคคลอื่น ครอบครัวและชุมชน Nutbeam (๒๐๐๐ อ้างใน อังศิรินทร์,๒๕๖๐:๑๖) ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ จะมีประโยชน์ทั้งต่อตัวบุคคลเองและสังคม กล่าวคือ ประโยชน์ต่อตัวบุคคล ได้แก่ ๑) พัฒนาความรู้ ป้องกันความเสี่ยง ๒) มีมาตรฐานต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ๓) เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติตน ๔) สร้างแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจ ๕) เพิ่มความทนทานต่อการเผชิญปัญหา และประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่ ๑) เพิ่มการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ ๒) พัฒนาปัจจัยเพื่อปรับปรุงบรรทัดฐานทางสังคมและการสื่อสารทางสังคม ๓) เข้าถึงปัจจัยทางสุขภาพที่นำไปสู่การพัฒนาสังคม และ ๔) เพิ่มขีดความสามารถของชุมชน

สำหรับบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒๐. (อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จะมีความสามารถและทักษะใน ๖ องค์ประกอบ ดังนี้

ความรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
<p>๑.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</p>	<p>๑.เลือกแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้</p> <p>๒.รู้วิธีการค้นหาและสืบค้นข้อมูล</p> <p>๓.ค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้</p> <p>๔.สามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง และได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ</p>
<p>๒.ความรู้ ความเข้าใจ</p>	<p>๑.มีความรู้ในเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้</p> <p>๒.สามารถอธิบายถึงเนื้อหาสาระการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในการที่จะนำไปปฏิบัติได้</p> <p>๓.สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้อย่างมีเหตุผล</p>

ความรู้ด้านสุขภาพ	ความสามารถและทักษะ
<b>๓.ทักษะการสื่อสาร</b> (การโต้ตอบ ชักถาม)	๑.สื่อสารเพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ ๒.สามารถสื่อสารข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องด้วยวิธีการพูด อ่าน เขียน ให้บุคคลอื่นเข้าใจ ๓.สามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
<b>๔.การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง</b> (ตัดสินใจ)	๑.กำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี ๒.ใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียเพื่อการเลือกปฏิเสธ/หลีกเลี่ยง/วิธีการปฏิบัติ ๓.แสดงวิธีการปฏิบัติที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น หรือแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม
<b>๕.ทักษะการจัดการตนเอง</b> (ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)	๑.กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ๒.ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ ๓.ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
<b>๖.ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น</b> (บอกต่อ)	๑.จูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองได้ ๒.เสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองได้ ๓.เป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้ ๔.เผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ให้กับผู้อื่นได้

การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน ต้องอาศัยวิถีและโปรแกรมการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนและชุมชน ซึ่งกลวิธีและโปรแกรมจะต้องเป็นในลักษณะของการสร้างโอกาสให้ประชาชนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตและมีแหล่งประโยชน์ต่างๆ อาทิ

- เพิ่มโอกาสการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ หากประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลอย่างสมบูรณ์และต่อเนื่อง จะมีโอกาสเรียนรู้การสร้างสุขภาพได้เพิ่มขึ้น

- เพิ่มพูนทักษะชีวิต ซึ่งบุคคลที่มีทักษะชีวิต จะเป็นบุคคลที่มีความตระหนักในตนเอง (Self's Awareness) มีความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ไตร่ตรอง รอบคอบอย่างมีเหตุผล (Critical Thinking) รู้จักจัดการอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotions, Coping with Stress) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Problem Solving) และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Decision Making) รวมทั้งมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) มีทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (Interpersonal

Relationship Skill) สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ(Effective Communication) การมีทักษะชีวิตจะส่งผลให้ประชาชนมีความสามารถในการกระทำหรือจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

- **สร้างโอกาสการเรียนรู้และเพิ่มทางเลือกที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ** โดยการสร้างโอกาสการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่ทำงานและในชุมชน ด้วยการมีส่วนร่วมในการจัดการด้านสุขภาพของเครือข่ายพันธมิตรทั้งที่เป็นภาครัฐ ภาคสังคมและเศรษฐกิจ ภาคเอกชน องค์กรอาสาสมัคร องค์กรปกครองท้องถิ่น ภาคอุตสาหกรรมและสื่อมวลชน ตลอดจนประชาชน

- **สร้างสรรคสิ่งแวดลอมที่เอื้อและสนับสนุนสุขภาพ** เนื่องจากคนและสิ่งแวดลอมมีความเกี่ยวขงกัน จนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตการทำงาน เทคโนโลยีและการขยายตัวของชุมชนเมือง ซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของประชาชน จึงจำเป็นที่จะต้องมีการจัดการให้ชุมชนและสิ่งแวดลอมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทั้งที่เป็นสิ่งแวดลอมทางกายภาพ สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจและสังคมที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นพลวัตร เพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ซึ่งกลวิธีและโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจะช่วยเพิ่มศักยภาพให้กับประชาชนได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน จะส่งผลให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพตนเองและสิ่งแวดลอม และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเองได้



## โปรแกรมสุขศึกษา

### เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ.(อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับวัยทำงาน

โปรแกรมสุขศึกษา เป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยตรง เนื่องจากความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นเสมือนกุญแจสู่ผลลัพธ์ของงานสุขศึกษา(Rootman,๒๐๐๒) หรือ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งดอน นัทบีม (Nutbeam D.,๒๐๐๐) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญว่า ควรมีการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ให้เป็นดัชนีที่สามารถสะท้อนและใช้อธิบายความเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ (Outcome) ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานสุขศึกษา (health education) และกิจกรรมการสื่อสาร(communication activities) ซึ่งโปรแกรมสุขศึกษาจะมุ่งเน้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพที่ประกอบด้วยกิจกรรมเรียนรู้ที่หลากหลาย ส่งเสริมความสามารถและทักษะหลายด้าน ทั้งการสร้างตระหนักรู้ต่อปัญหา การตั้งใจ และการฝึกทักษะต่างๆ เพื่อให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด ทักษะทางสังคม ความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งในการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับวัยทำงาน ได้ประยุกต์ใช้แนวคิด ทฤษฎีด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ(Health belief model) แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคม (Social cognitive theory ) ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์(Pender’s health promotion model) และนอกจากนั้น ยังได้มีการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับแนวคิด หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สำคัญ ๕ กิจกรรม (Big Five Learning) ตามแนวทางการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ดังนี้

- ๑) Learning to Question เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนตั้งคำถาม เพื่อสร้างความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ของสิ่งที่เรียน
- ๒) Learning to Search เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้วางแผนการเรียนรู้ของตนเอง โดยร่วมกันกำหนดขอบเขต แนวทาง วิธีการเรียนรู้ ประเด็นเนื้อหาย่อย แนวทางการบันทึกและสรุปผลการเรียนรู้ จัดทำเครื่องมือที่จะใช้ในการเรียนรู้และลงมือศึกษาค้นคว้า ศึกษารวบรวมข้อมูล ศึกษาปัญหา ศึกษาทดลองตามแผนที่วางไว้ เพื่อแสวงหาความรู้และค้นพบความรู้ด้วยตนเอง
- ๓) Learning to Construct เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนนำข้อมูลมาร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย เปรียบเทียบเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ประเมินค่า สรุปความคิดรวบยอด คุณค่าความสำคัญ แนวคิด แนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และสรุปขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงความรู้ของตนเอง
- ๔) Learning to Communicate เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ข้อค้นพบ ข้อสรุปที่ได้จากการเรียนรู้มานำเสนอเป็นชิ้นงานรูปแบบต่างๆ ตามความสนใจ พร้อมทั้งบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับขั้นตอนวิธีการเรียนรู้และความรู้สึกต่อชิ้นงาน
- ๕) Learning to Serve เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนนำชิ้นงานมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประเมินซึ่งกันและกัน รวมทั้งวางแผนการต่อยอดการเรียนรู้จากความสนใจ

และนอกจากนั้นในกระบวนการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับวัยทำงาน กองสุขศึกษาได้รับความร่วมมือทั้งเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติการจากหน่วยงานเครือข่าย ได้แก่ เครือข่ายมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย ศาสตราจารย์ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรณนที อาจารย์พิเศษจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รองศาสตราจารย์ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเครือข่ายสาธารณสุขทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ประกอบด้วย สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กองสุขภาพจิตสังคม สำนักโรคไม่ติดต่อ รพ.สต.หนองขอน จ.นครสวรรค์ รพ.สต.หนองหิน จ.ร้อยเอ็ด และรพ.สต.บ้านสี่แยกสวนป่า จ.นครศรีธรรมราช และโปรแกรมสุขศึกษา ดังกล่าว ได้ผ่านการนำไปทดลองใช้กับประชาชนวัยทำงาน (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองโตนด อ.เกาะลันตา จังหวัดกระบี่

### แนวคิดของโปรแกรมสุขศึกษา :

๑.มุ่งเน้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพที่ประกอบด้วยกิจกรรมเรียนรู้ที่หลากหลาย

๒.มุ่งเน้นการสร้างความตระหนักต่อปัญหา การจูงใจ รวมทั้งส่งเสริมความสามารถและทักษะด้านสุขภาพให้กับประชาชนกลุ่มวัยทำงาน(อายุ ๑๕-๕๙ ปี) ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด ทักษะทางสังคม มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

**ผู้ใช้โปรแกรมสุขศึกษา** : เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่ายสุขภาพทุกระดับ

### โครงสร้างของโปรแกรมสุขศึกษา

: โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับวัยทำงาน ประกอบด้วย ๗ แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ดังนี้

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ๑ | สืบค้น เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ            |
| แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ๒ | รู้จริง เข้าใจ ห่างไกลโรค                      |
| แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ๓ | สื่อสารแลกเปลี่ยนความรู้                       |
| แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ๔ | ตัดสินใจ ลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรค       |
| แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ๕ | วางแผน สร้างเป้าหมาย พัฒนาสุขภาพตนเอง          |
| แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ๖ | ดูแลตัวเอง ปลอดภัยชีวิต สู้ผลลัพธ์แห่งสุขภาพดี |
| แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ๗ | บอกต่อเรื่องราวสุขภาพ                          |

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)  
 ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับวัยทำงาน

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
๑.	สืบค้น เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	<p>๑. สามารถค้นหาข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงข้อมูลการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและตรงกับความต้องการของตนเองได้</p> <p>๒. สามารถเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการในเรื่องเดียวกัน จากหลายๆแหล่งได้</p> <p>๓. เลือกแหล่งข้อมูลและแหล่งบริการเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มและสังคมได้</p>	<p>๑. ข้อมูลสถานการณ์โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ทั้งที่เป็นข้อมูลของประเทศและพื้นที่</p> <p>๒. แหล่งข้อมูลความรู้และบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p> <p>๓. การค้นหาข้อมูลเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p> <p>๔. การเปรียบเทียบตรวจสอบข้อมูลที่ตรงกัน</p>	<p>๑. สร้างความตระหนักถึงความจำเป็นในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</p> <p>๒. สาธิตและฝึกปฏิบัติการค้นหาและเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ</p> <p>๓. เทคนิคการจัดการข้อมูลเชิงประจักษ์</p>	๓	๑. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะที่สำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ
๒	รู้จริง เข้าใจ ห่วงไกลโรค	<p>๑. สามารถบอกเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p> <p>๒. สามารถอธิบายถึงเนื้อหาสาระเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องในการที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้</p> <p>๓. สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้อย่างมีเหตุผล</p>	<p>๑. ปัญหาโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่</p> <p>๒. พฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย</p> <p>๓. แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p>	<p>๑. ฝึกทักษะการอ่าน การฟัง จับประเด็น สนทนา จากเรื่องเล่า</p> <p>๒. ฝึกอธิบายความเข้าใจจากเรื่องราวสถานการณ์</p>	๓	<p>๑. ความรู้ ความเข้าใจ</p> <p>๒. ทักษะการสื่อสาร</p>

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
๓	สื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้	๑. สามารถซักถาม พุดคุย แลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้ข้อมูลความรู้ที่ต้องการ	๑. การปฏิบัติตนด้านบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง	๑. ฟีกทักษะการสื่อสาร ๒. ฟีกทักษะการพูด และการแสดงออกทางบวกผ่านสถานการณ์สมมุติ ๓. ฟีกการเจรจาต่อรองผ่านสถานการณ์สมมุติ	๓	๑. ทักษะการสื่อสาร (การโต้ตอบ ซักถาม)
๔.	ตัดสินใจลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรค	๑. สามารถวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของข้อมูลและแนวทางที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๒. สามารถเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ส่งผลดีต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ๓. มีทักษะการปฏิเสธทางเลือก และวิธีการปฏิบัติที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	๑. การวิเคราะห์ แยกแยะและการตัดสินใจเชิงคุณธรรม ๒. การปฏิเสธอย่างไรไม่ให้เสียความสัมพันธ์ด้วยทักษะการเจรจาต่อรอง ๓. วิธีการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	๑. สะท้อนความเชื่อด้วยการเล่าประสบการณ์ในการปฏิบัติ ๒. ฟีกตัดสินใจผ่านสถานการณ์สมมุติ ๓. ฟีกการวิเคราะห์ แยกแยะเพื่อการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีผ่านเกมส์ ๔. ฟีกทักษะการปฏิเสธโดยการแสดงบทบาทสมมุติ	๓	๑. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (ตัดสินใจ)

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
๕.	วางแผนสร้างเป้าหมายพัฒนาสุขภาพตนเอง	<p>๑. สามารถกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายได้</p> <p>๒. สามารถวางแผนการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้</p>	๑. กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย	<p>๑. การสร้างความตระหนักต่อการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย</p> <p>๒. สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย</p> <p>๓. ฝึกทักษะการสร้างเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย</p> <p>๓.๑ กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ</p> <p>๓.๒ เล่นเกมส์ลดพฤติกรรมเสี่ยง</p> <p>๓.๓ ฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์จริงและสาธิตฝึกปฏิบัติ</p>	<p>ใช้เวลา ๓ วัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● วันที่ ๑ เวลา ๕ ชั่วโมง</li> <li>● วันที่ ๒ เวลา ๓ ชั่วโมง</li> <li>● วันที่ ๓ เวลา ๕ ชั่วโมง</li> </ul>	๑. ทักษะการจัดการตนเอง (ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
๖	ดูแลตัวเอง ปลดล็อค ชีวิต สู่ผลลัพธ์ แห่ง สุขภาพดี	๑. สามารถปฏิบัติตนได้ ตามแผนการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่กำหนดไว้ ๒. สามารถกำกับและ ประเมินตนเองได้	๑.กระบวนการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมโภชนาการและ การออกกำลังกาย ๒.วิธีการกำกับตนเองในการ ปฏิบัติตนตามปฏิทินการบริโภค อาหารและการออกกำลังกายที่วางไว้ ๓.วิธีการบันทึกการปฏิบัติตน ด้านการบริโภคอาหารและ การออกกำลังกาย	๑.ฝึกประเมินตนเอง ๒.เรียนรู้จาก ประสบการณ์	ใช้เวลา ๒ วัน ● วันที่ ๑ เวลา ๓ ชั่วโมง ● วันที่ ๒ เวลา ๓ ชั่วโมง	๑.ทักษะการจัดการ ตนเอง (การเปลี่ยนพฤติกรรม) ๒.ทักษะการสื่อสาร
๗	บอกต่อ เรื่องราว สุขภาพ	๑. สามารถถ่ายทอด แบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่นได้ ๒. มีทักษะการสร้าง แรงจูงใจ ๓. เป็นแบบอย่างที่ดี	๑.การถ่ายทอดความรู้/ ประสบการณ์การปฏิบัติตน ด้านการบริโภคอาหารและ การออกกำลังกาย	๑.ฝึกทักษะการ ถ่ายทอดแบ่งปัน ความรู้ ๒.เวทีสาธารณะ ส่งผ่านความรู้สู่ ชุมชน	ใช้เวลา ๓ วัน ● วันที่ ๑ เวลา ๕ ชั่วโมง ● วันที่ ๒ เวลา ๓ ชั่วโมง ● วันที่ ๓ เวลา ๖ ชั่วโมง	๑.ทักษะการเสนอ ทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ) ๒.ทักษะการสื่อสาร

### องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ประกอบด้วย

- (๑) **สาระสำคัญ** (ความคิดรวบยอด) คือ สาระสำคัญของเนื้อหา ประสบการณ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายหลังจากได้เข้าร่วมในกิจกรรมเรียนรู้
- (๒) **วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม** เป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ที่กำหนด หรือคาดหวังพฤติกรรมการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายในรูปของการแสดงออกหรือการกระทำที่สามารถสังเกตเห็นได้
- (๓) **ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา** กล่าวคือ ภายหลังจากที่กลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ จะทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด
- (๔) **สาระการเรียนรู้** เป็นลักษณะของการประมวลสาระองค์ความรู้หรือสาระการเรียนรู้ รวมถึงทักษะการเรียนรู้ที่ต้องการให้กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ
- (๕) **กิจกรรมเรียนรู้** เป็นขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถให้กลุ่มเป้าหมายได้แสดงออกทั้งด้านการปฏิบัติด้วยการใช้ความคิด พูด และกระทำเพื่อสร้างประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้
- (๖) **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** การเตรียมสื่อต่างๆ เช่น ใบความรู้ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ สื่อบุคคล บัตรคำ บัตรความรู้ ใบงาน หนังสือ ตำรา เอกสารอ้างอิง ฯลฯ และแหล่งเรียนรู้ ที่ใช้ประกอบในการทำกิจกรรมการเรียนรู้
- (๗) **การประเมินผล** เป็นการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในแต่ละแผน ได้แก่ การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม การประเมินใบงาน การใช้แบบทดสอบ เป็นต้น
- (๘) **ระยะเวลา** จำนวนระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมในแต่ละแผน ซึ่งสามารถปรับเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง

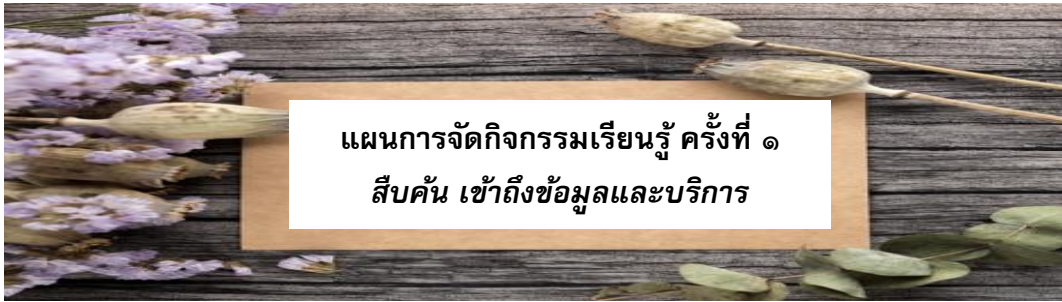




**แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้**

**ครั้งที่ ๑**

**สืบค้น เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ**



- เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

### ๑.สาระสำคัญ

แหล่งข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงข้อมูลการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีหลากหลายแหล่ง/ช่องทาง เช่น วิทยุ, โทรทัศน์, สื่อสิ่งพิมพ์, เว็บไซต์ และสื่อ social media เช่น Facebook, YouTube, twitter, line รวมทั้งสื่อท้องถิ่น(หอกระจายข่าว,เสียงตามสาย,เคเบิ้ลท้องถิ่น) เป็นต้น ดังนั้น การรู้วิธีการค้นหาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลและบริการที่ตนเองต้องการจึงมีความสำคัญ รวมทั้งการมีความสามารถในการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง จะทำให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถค้นหาข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงข้อมูลการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และตรงกับความต้องการของตนเองได้
- ๒.๒ สามารถเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการในเรื่องเดียวกัน จากหลายๆแหล่งได้
- ๒.๓ เลือกแหล่งข้อมูลและบริการเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มและสังคมได้

### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- ๓.๑ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ

### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ ข้อมูลสถานการณ์โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงทั้งที่เป็นข้อมูลของประเทศและพื้นที่
- ๔.๒ แหล่งข้อมูลความรู้และบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงข้อมูลการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ๔.๓ การค้นหาข้อมูลเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงข้อมูลการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ๔.๔ การเปรียบเทียบตรวจสอบข้อมูลที่ตรงกัน

## ๕.กิจกรรมเรียนรู้

### ๕.๑.สร้างความตระหนักถึงความจำเป็นในการเข้าถึงข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้คำถามกระตุ้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนใจ เรื่อง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขยกตัวอย่างสถานการณ์ความชุกของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ทั้งที่เป็นข้อมูลทั่วไปและของชุมชน โดยใช้สื่อประกอบ เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ สถานการณ์จริง กรณีตัวอย่าง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักในปัญหา และบอกถึงความจำเป็นของการเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าว พร้อมยกตัวอย่างแหล่งข้อมูลและบริการทั้งในและนอกชุมชนที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายและสะดวก
- ๓) เปิดโอกาสและกระตุ้นให้สมาชิกได้วิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นถึงแหล่งข้อมูลและบริการที่จำเป็นสำหรับตนเอง
- ๔) ให้สมาชิกร่วมกันสรุป โดยระบุถึงแหล่งข้อมูลและบริการที่จำเป็นและตรงกับความต้องการที่จะนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง พร้อมบอกแหล่งข้อมูลและบริการในชุมชน
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมกิจกรรม

### ๕.๒.สาริตและฝึกการค้นหาและเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

#### โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ เรื่อง แหล่งสืบค้นข้อมูลและบริการสุขภาพ รวมถึงวิธีการค้นหา และเข้าถึงรวมทั้งการตรวจสอบข้อมูลที่นำเสนอผ่านช่องทางต่างๆ ประกอบด้วย
  - สื่อหลัก เช่น โทรทัศน์/วิทยุ/สื่อสิ่งพิมพ์
  - Social Media เช่น Facebook/YouTube/twitter/line
  - สื่อระดับพื้นที่ เช่น สื่อบุคคล/สื่อมวลชนท้องถิ่น (หอกระจายข่าว,เสียงตามสาย,เคเบิ้ลท้องถิ่น)
  - เว็บไซต์ต่างๆ ที่เผยแพร่โดยหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง
- ๒) ฝึกปฏิบัติการค้นหาข้อมูลและบริการสุขภาพ
  - (๑) แบ่งกลุ่มสมาชิก
  - (๒) แจกใบงาน “แหล่งสืบค้น ความรู้ที่จำเป็น” และบัตรคำ
  - (๓) ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นและระบุแหล่งที่น่าเชื่อถือ พร้อมให้เหตุผลประกอบ
  - (๔) ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ
  - (๕) วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงวิธีการค้นหา การตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือ

## ๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ ข้อมูลสถานการณ์ กรณีตัวอย่าง รูปภาพ วีดิทัศน์ข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพ
- ๖.๒ สื่อเทคโนโลยีต่างๆ
  - สื่อหลัก เช่น โทรทัศน์/วิทยุ/สื่อสิ่งพิมพ์
  - Social Media เช่น Facebook/ YouTube / twitter/ line
  - สื่อระดับพื้นที่ เช่น สื่อบุคคล /สื่อท้องถิ่น (หอกระจายข่าว,เสียงตามสาย,เคเบิ้ลท้องถิ่น)
  - เครือข่าย (สถานที่และหน่วยงาน)

๖.๓ ใบความรู้ “แหล่งสืบค้นข้อมูลและบริการสุขภาพ”

๖.๔ ใบงาน “แหล่งสืบค้น ความรู้ที่จำเป็น”

๖.๕ บัตรคำ

### ๗.การประเมินผล

๗.๑ การสังเกตพฤติกรรมการค้นหาข้อมูล

๗.๒ การซักถามและตอบคำถามได้

๗.๓ การสังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรม

๗.๔ ประเมินจากใบงาน

## ใบความรู้

### แหล่งสืบค้นข้อมูลและบริการสุขภาพ

#### แหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ

แหล่งข้อมูลและบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการป้องกันโรคด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายมีอยู่มากมาย ซึ่งได้มีการนำเสนอผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่

- โทรทัศน์
- วิทยุ
- สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วารสารต่างๆ แผ่นพับ โปสเตอร์ เป็นต้น
- แหล่งความรู้ออนไลน์ ได้แก่
  - \* Social Media เช่น Facebook/YouTube/twitter/line
  - \* เว็บไซต์ต่างๆ ที่เผยแพร่โดยหน่วยงานราชการ หน่วยงานเอกชนและหน่วยงานอิสระ
  - สื่อระดับพื้นที่ เช่น สื่อบุคคล สื่อมวลชนท้องถิ่น (หอกระจายข่าว, เสียงตามสาย, เคเบิลท้องถิ่น)



#### วิธีการค้นหาและเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพ

๑. การใช้อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล ได้แก่ การสืบค้นจากเว็บไซต์ต่างๆ
๒. การสอบถามผ่านทางโทรศัพท์ การสนทนาออนไลน์ผ่านโปรแกรมต่างๆ
๓. การอ่าน การฟัง
๔. การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้

#### แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

เราสามารถค้นหาข้อมูลได้จากแหล่งข้อมูลรอบตัว และควรเลือกค้นหาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีลักษณะเป็นแหล่งที่มีการรวบรวมข้อมูลอย่างมีหลักเกณฑ์ มีเหตุผล และมีการอ้างอิง จึงให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ มีดังนี้

**๑. เจ้าของข้อมูล** เป็นผู้ที่มีการประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆสามารถให้ข้อมูลได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงมากกว่าบุคคลอื่นที่รับฟังข้อมูลมาแล้วต่อ ซึ่งอาจจดจำมาผิด และอาจเสริมเติมแต่งทำให้ข้อมูลผิดเพี้ยนไปได้

**๒. หน่วยงานหรือผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน** เป็นหน่วยงาน บุคคลที่ทำงานหรือศึกษาค้นคว้าในด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้มีความรู้จากประสบการณ์ในการทำงานหรือการศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจังลึกซึ้ง จึงมีข้อมูลที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

**๓. หน่วยงานของรัฐ** เป็นหน่วยงานที่มีข้อมูลซึ่งมีผลต่อความเป็นอยู่ของประชาชนและการพัฒนาประเทศ เนื่องจากข้อมูลจากหน่วยงานของรัฐจะถูกนำไปใช้ในการกำหนดนโยบาย วางแผน ลงมือปฏิบัติงาน และใช้อ้างอิง จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องมีการรวบรวม เก็บรักษาหรือสร้างข้อมูลขึ้นอย่างรอบคอบและระมัดระวัง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงเสมอ

## การตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลเบื้องต้น (กรณีเว็บไซต์ต่างๆ)

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลสารสนเทศที่สืบค้นมาได้ ผู้สืบค้นสามารถประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลได้ ดังนี้

๑. บอกรัตถุประสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลไว้ในเว็บไซต์
๒. การเสนอเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลของเว็บไซต์
๓. เนื้อหาเว็บไซต์ไม่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม และจริยธรรม
๔. มีการระบุชื่อผู้เขียนบทความหรือผู้ให้ข้อมูลบนเว็บไซต์
๕. มีการให้ที่อยู่ (E-mail address) ที่ผู้อ่านสามารถติดต่อผู้ดูแลเว็บไซต์ได้
๖. มีการอ้างอิงหรือระบุแหล่งที่มาของข้อมูลของเนื้อหาที่ปรากฏบนเว็บไซต์
๗. สามารถเชื่อมโยง (Link) ไปเว็บไซต์อื่นที่อ้างถึงได้
๘. มีการระบุวันเวลา ในการเผยแพร่ข้อมูลบนเว็บไซต์
๙. มีการระบุวันเวลา ในการปรับปรุงข้อมูลครั้งล่าสุด
๑๐. มีช่องทางให้ผู้อ่านแสดงความคิดเห็น
๑๑. มีข้อความเตือนผู้อ่านให้ใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจใช้ข้อมูลที่ปรากฏบนเว็บไซต์
๑๒. มีการระบุว่าเป็นเว็บไซต์ส่วนตัวหรือระบุแหล่งที่ให้การสนับสนุนในการสร้างเว็บไซต์สำหรับเว็บไซต์ที่อาจไม่น่าเชื่อถือ มีลักษณะดังนี้

- ส่งมาถึงคุณผ่านข้อความอีเมลจากบุคคลที่คุณไม่รู้จัก
- นำเสนอเนื้อหาที่เป็นที่น่ารังเกียจ เช่น รูปภาพลามก อนาจารหรือเนื้อหาที่ผิดกฎหมาย
- ให้ข้อเสนอที่ดูเหมือนจะดีเกินจริง บ่งชี้ได้ว่าอาจเป็นกลอุบาย หรือการขายสินค้าที่ละเมิดลิขสิทธิ์หรือผิดกฎหมาย
- คุณถูกล่อลวงให้ไปยังเว็บไซต์ตามแผนการโฆษณาแบบอ้อยอิ่ง โดยที่ผลิตภัณฑ์หรือบริการไม่ได้เป็นไปตามที่คุณต้องการ
- คุณถูกขอข้อมูลบัตรเครดิตเพื่อตรวจสอบข้อมูลประจำตัวของคุณหรือข้อมูลส่วนบุคคลที่ดูเหมือนว่าไม่จำเป็นต้องถาม
- คุณถูกขอให้แจ้งหมายเลขบัตรเครดิตโดยไม่มีหลักฐานที่แสดงได้ว่าการทำธุรกรรมนั้นปลอดภัย

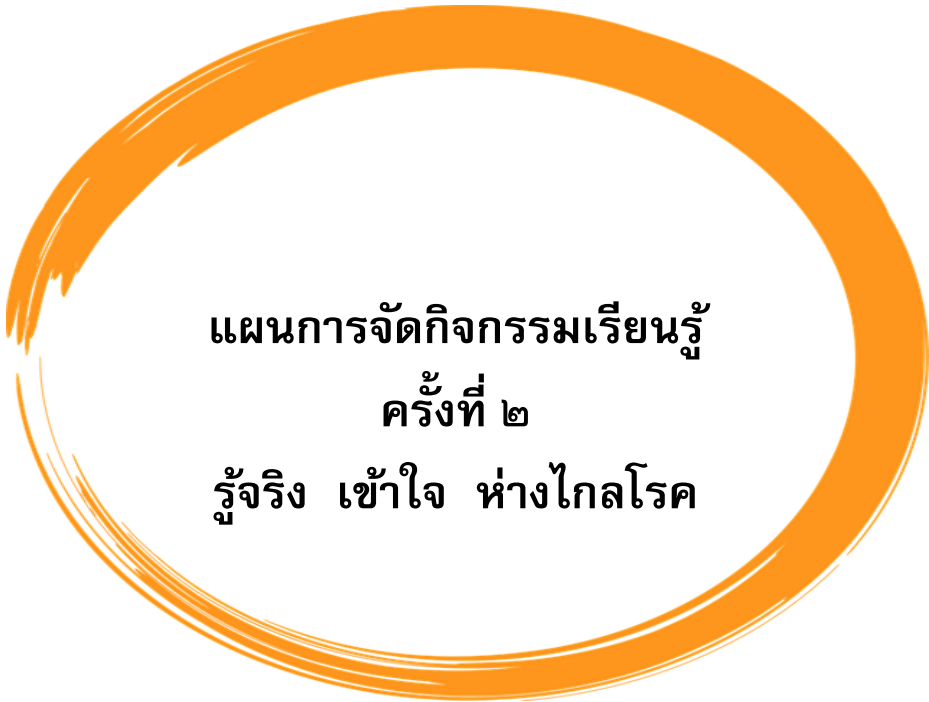


### บัตรคำ

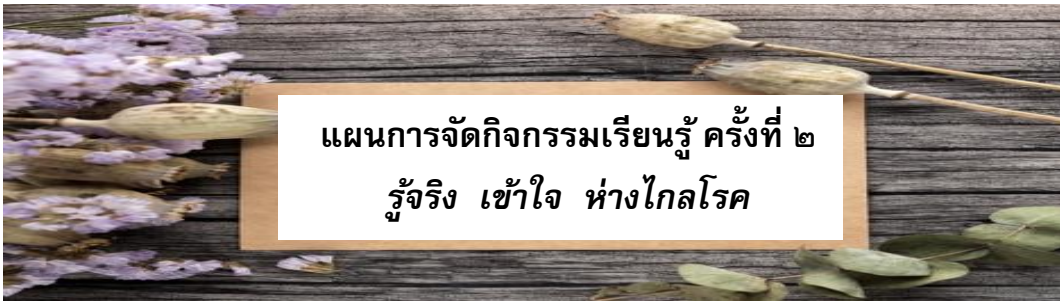
ให้จัดทำเป็นบัตรคำ สำหรับให้แต่ละกลุ่มค้นหาแหล่งข้อมูล

	บัตรคำ
๑	ความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน
๒	ความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
๓	การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรค
๔	การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค
๕	บริการให้คำปรึกษาเรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
๖	บริการตรวจสุขภาพ
๗	สถานบริการสุขภาพที่รักษาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
๘	ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
๙	สัญญาณเตือนโรคเบาหวาน
๑๐	สัญญาณเตือนโรคความดันโลหิตสูง
๑๑	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
๑๒	การกินอาหารไม่หวาน
๑๓	การกินอาหารไม่มัน
๑๔	การกินอาหารไม่เค็ม
๑๕	ค่าความดันโลหิต
๑๖	ค่าระดับน้ำตาลในเลือด





**แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้  
ครั้งที่ ๒  
รู้จริง เข้าใจ ห่างไกลโรค**



## แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ ๒ รู้จริง เข้าใจ ห่างไกลโรค

- เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

### ๑.สาระสำคัญ

การที่บุคคลมีความรู้และเข้าใจในสาระสำคัญของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นอย่างมาก ดังนั้น การที่บุคคลมีทักษะการอ่าน การฟัง การคำนวณตัวเลข การตีความจากสัญลักษณ์ต่างๆที่มีประสิทธิภาพ และสามารถตีความ วิเคราะห์ วิจัยได้ จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลได้รับความรู้ มีการพัฒนาความคิดของตนเอง และสามารถนำความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์เป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถบอกเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ๒.๒ สามารถอธิบายถึงเนื้อหาสาระเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและการมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องในการที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
- ๒.๓ สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้อย่างมีเหตุผล

### ๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- ๓.๑ ความรู้ ความเข้าใจ
- ๓.๒ ทักษะการสื่อสาร

### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ ปัญหาโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่
- ๔.๒ พฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๔.๓ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการป้องกันและแก้ปัญหาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### ๕.กิจกรรมเรียนรู้

#### ๕.๑ ฝึกทักษะการอ่าน การฟัง จับประเด็นสนทนาจากเรื่องเล่า

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวนำ บอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- ๒) ให้สมาชิกจับคู่
- ๓) แจกใบงาน“เล่าเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเองในชีวิตประจำวัน”
- ๔) ให้แต่ละคู่ผลัดกันเล่าเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเองในชีวิตประจำวัน โดยให้แต่ละคนฝึกฟังและถาม-ตอบคู่สนทนา เพิ่มเติม แล้วจับใจความสำคัญจากเรื่องที่เล่า พร้อมจดบันทึกลงในใบงาน

- ๕) ให้แต่ละคู่ออกมาอ่านเรื่องเล่าที่จดไว้ กรณีที่ข้อมูลขาดหายก็ให้อีกฝ่ายที่เป็นเจ้าของเรื่องคอยเติมเต็ม
- ๖) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมกิจกรรม

### ๕.๒ ฝึกอธิบายความเข้าใจจากเรื่องราวสถานการณ์

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้สมาชิกเกิดความสนใจเรื่อง การป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขบรรยายให้ความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โดยใช้สื่อประกอบ ได้แก่ แผ่นพับ, โปสเตอร์, เป็นต้น
- ๓) ให้สมาชิกเล่นเกม ตอบคำถามและอภิปรายกลุ่มใหญ่ในหัวข้อที่ได้เรียนรู้ โดยเน้นทุกคนมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม ในประเด็นดังนี้
- ในแต่ละสื่อต้องการสื่อสารหรือบอกข้อมูลอะไรบ้าง
  - ความรู้ที่ได้รับจากแต่ละสื่อ
  - การเชื่อมโยงไปถึงปัญหาโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
- ๔) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปเป็นภาพรวมให้เห็นถึงปัญหาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและเชื่อมโยงถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง
- ๕) แบ่งกลุ่ม แจกใบงาน และให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยหาคำตอบร่วมกันว่า “จะต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง” พร้อมให้เหตุผลประกอบในแต่ละวิธีการ
- ๖) นำเสนอผลการประชุมกลุ่ม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขคอยให้ข้อมูลป้อนกลับและเพิ่มเติมในประเด็นที่ถูกต้อง
- ๗) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขบรรยายให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โดยมุ่งเน้นประเด็นการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๘) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขซักถามถึงความเข้าใจในเนื้อหาที่ได้บรรยาย โดยใช้บัตรคำที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและกระตุ้นให้ตัวแทนสมาชิกอธิบายถึงความหมายของคำ อย่างน้อย ๓-๕ บัตรคำ ถ้าประเด็นไหนที่อธิบายแล้วไม่เข้าใจเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็อธิบายซ้ำ
- ๙) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง พร้อมเน้นย้ำถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

### ๖. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ ใบงาน “เล่าเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเองในชีวิตประจำวัน”
- ๖.๒ สื่อความรู้ เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ แผ่นพับ, โปสเตอร์
- ๖.๓ ใบความรู้ “เรื่องการป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง”
- ๖.๔ ใบงาน “ปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง”
- ๖.๕ บัตรคำ “การปฏิบัติตนบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย”

### ๗. การประเมินผล

- ๗.๑ การอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญด้านสุขภาพ
- ๗.๒ การซักถามและตอบคำถามได้
- ๗.๓ ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๗.๔ แบบวัดความรู้

# ใบงาน

## “เรื่องเล่าการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเองในชีวิตประจำวัน”

ให้สมาชิกจับคู่กัน และผลัดกันเล่าเรื่อง “การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเองในชีวิตประจำวัน” ให้ยกตัวอย่างสิ่งที่ตัวเองได้เคยปฏิบัติ มา ๑ ประเด็น โดยให้เล่าถึงวิธีการปฏิบัติ และผลที่ได้รับหรือมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพอย่างไรบ้าง

๑. เรื่องที่เล่าเกี่ยวกับอะไร

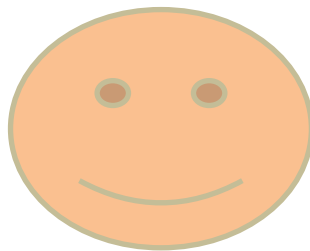
.....  
.....

๒. วิธีการปฏิบัติมีอะไรบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....

๓. หลังจากปฏิบัติแล้ว ผลที่ได้รับหรือมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพอย่างไรบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....



## ใบความรู้

### เรื่อง การป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

๑.สาเหตุและผลกระทบของการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

๑.๑ โรคเบาหวาน มีค่าระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่า ๑๒๕ mg/dl

#### โรคเบาหวาน

##### สาเหตุ

- ๑.พันธุกรรม
- ๒.น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน
- ๓.ขาดการออกกำลังกาย
- ๔.อายุที่มากขึ้น
- ๕.เบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ๖.โรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง
- ๗.การใช้ยาบางชนิด
- ๘.การกินอาหารรสหวาน มัน เค็มต่อเนื่อง

##### ผลกระทบ

ก่อให้เกิดโรคและปัญหาสุขภาพ

๑. โรคตา
๒. โรคไต
๓. โรคความดันโลหิตสูง
๔. โรคผิวหนัง
๕. โรคหัวใจและหลอดเลือด
๖. โรคหลอดเลือดในสมอง
๗. โรคแทรกซ้อนที่ปลายประสาท
๘. โรคในช่องปาก

๑.๒ โรคความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตสูงกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/๙๐ mmhg

#### โรคความดันโลหิตสูง

##### สาเหตุ

- ๑.พันธุกรรม
- ๒.โรคเบาหวาน
- ๓.โรคอ้วน และน้ำหนักตัวเกิน
- ๔.โรคไตเรื้อรัง
- ๕.โรคนอนหลับแล้วหยุดหายใจ (Sleep apnea)
- ๖.สูบบุหรี่
- ๗.การติดสุรา
- ๘.กินอาหารเค็มสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง
- ๙.ขาดการออกกำลังกาย
- ๑๐.ความเครียด
- ๑๑.ผลข้างเคียงจากยาบางชนิด

##### ผลกระทบ

ก่อให้เกิดโรคและปัญหาสุขภาพ

๑. ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว  
ซึ่งก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
๒. ภาวะหัวใจล้มเหลว
๓. ภาวะหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง
๔. ไตวาย
๕. อัมพาต
๖. ประสาทตาเสื่อม ฯลฯ

## ๒. การป้องกันโรค

### ๒.๑ การบริโภคอาหารและประโยชน์และผลลัพธ์ด้านสุขภาพ

การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่เพียงพอ ไม่ได้สัดส่วน และเกินพอดี ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคผักและผลไม้ น้อย และการบริโภคหวาน มัน เค็ม ที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ล้วนเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสุขภาพและปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคหลอดเลือดสมอง และโรกระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ดังนั้น เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพและลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต จึงจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้อง ด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ มีความหลากหลาย และเพิ่มผักหลากหลายสีและผลไม้สด อย่างน้อยวันละ ๕ ชีด (ครึ่งกิโลกรัม) รวมทั้งการลดอาหารหวาน มัน เค็ม



การบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่  
ลดอาหารหวาน มัน เค็ม



ผักหลากหลายสี  
ผักหลากหลายสีและผลไม้สด  
รวมกัน อย่างน้อยวันละ ๕ ชีด

๑. กินอาหารไม่หวานจัด	- กินน้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๒๔ กรัม ใน ๑ วัน (รวมน้ำตาลในเครื่องดื่ม ขนม ชาพร้อมดื่ม)
๒. กินอาหารที่ไม่มีไขมันสูง	- กินไขมันไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๓๐ กรัม ใน ๑ วัน (ไขมันในรูปอื่น เช่น หนั สัตว์, ไขมันสัตว์, น้ำมัน, ครีม)
๓. กินอาหารที่ไม่เค็มจัด	- กินเกลือไม่เกิน ๑ ช้อนชา (๕ กรัม) หรือโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมใน ๑ วัน ( น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรส) เกลือ ๑ ช้อนชา = น้ำปลา ๕ ช้อนชา

<b>ผัก</b>
: ผักสด ๑ ทัพพี = ๘๐ กรัม หรือประมาณครึ่งถ้วยตวง กินผักวันละ ๔-๖ ทัพพี คิดเป็นมือละ ๒ ทัพพี (ทัพพีกินข้าว)
<b>ผลไม้</b>
: ผลไม้ ๑ ส่วน = ผลไม้หั่นเป็นชิ้นคำ เช่น
- มะละกอ/สับปะรด ๖-๘ ชิ้นคำ
- ฝรั่ง ½ ผล
- มะม่วงดิบ/สุก ½ ผล
- กล้วยน้ำว้า ๑ ผล กล้วยหอม ๒/๓ ผล
- ส้มขนาดกลาง ๒ ผล
- เงาะ ๔ ผล

### ๒.๒ การออกกำลังกายและผลลัพธ์ด้านสุขภาพ

ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีความสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้ทุกคนสามารถเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ สุขภาพ โรคภัยที่กำลังเป็นอยู่ การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น มีผลการศึกษายืนยันให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีผลต่อการป้องกันปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนและไขมันในเลือดสูง ส่งเสริมสภาวะสุขภาพจิต ลดภาวะความเครียด ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อต่างๆ มีความแข็งแรง แต่ถ้าเมื่อไรก็ตามที่คนเราไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและการเกิดโรคในหลายๆโรคด้วยกัน เช่น กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนและภาวะเบาหวาน ภาวะกระดูกพรุนในผู้ใหญ่ เป็นต้น

**พฤติกรรมกรออกกำลังกาย**

**๑.ออกกำลังกายแบบแอโรบิค**  
 อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที  
 เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก  
 เต้นแอโรบิค ฯลฯ

**๒.ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง**  
**ความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก**  
 อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ วัน วันละ ๑ ครั้งๆ ละ  
 ๓ เซ็ตๆ ละ ๘-๑๒ ครั้ง  
 เช่น การยกน้ำหนัก กายบริหารมือเปล่า  
 พิลาทิส ฝึกกล้ามเนื้อขา สะโพก  
 ด้วยสควอชข้างเก้าอี้ ฯลฯ

**๓.ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความ**  
**ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ**  
 อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ ๑ ครั้งๆ ละ  
 ๓-๕ เซ็ต  
 เช่น โยคะ กายบริหารมือเปล่า รำไม้พลอง  
 ฯลฯ



**ประโยชน์ต่อสุขภาพ**

- หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (กล้ามเนื้อหัวใจมีความยืดหยุ่น แข็งแรง ยึดตัวได้มากขึ้นและบีบตัวได้แรงขึ้น)
- เพิ่มปริมาณเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ
- เพิ่มไขมันตัวดี(HDL) และลดไขมันตัวร้าย(LDL)
- ทำให้เซลล์สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ
- ลดความกังวลและความเครียด
- ช่วยในการบำบัดโรคเรื้อรังได้ดี

**สุขภาพแข็งแรง/คุณภาพชีวิตดีขึ้น/ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ**





**บัตรคำ****“การปฏิบัติตนด้านบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย”**

ให้จัดทำเป็นบัตรคำ สำหรับให้สมาชิกได้ร่วมกันอธิบาย

**๑.บัตรคำการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร ได้แก่**

๑. รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่
๒. กินผักหลากหลายสี
๓. กินผักหลากหลายสีและผลไม้สด อย่างน้อยวันละ ๕ ชนิด
๔. กินอาหารรสไม่หวานจัด
๕. กินอาหารที่ไม่มีไขมันสูง
๖. กินอาหารรสที่ไม่เค็มจัด

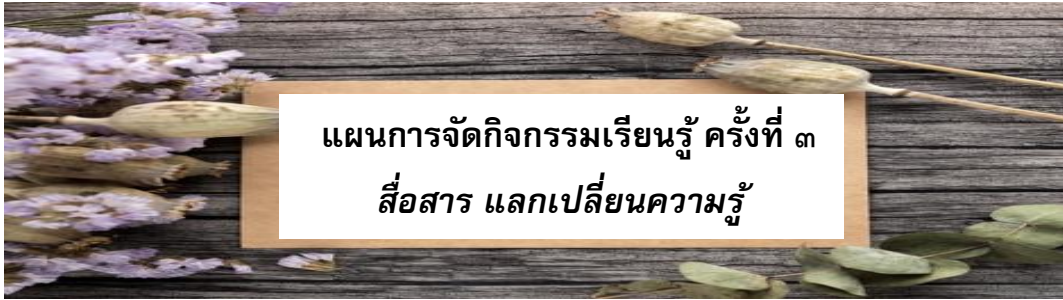
**๒.บัตรคำการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกาย ได้แก่**

๑. ออกกำลังกายแบบแอโรบิค
๒. ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัก
๓. ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
๔. การลุกเดิน เปลี่ยนท่าทางทุก ๒ ชั่วโมง





**แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้  
ครั้งที่ ๓  
สื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้**



- เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

### ๑.สาระสำคัญ

การสื่อสารความรู้ ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆระหว่างบุคคล จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน รวมทั้งเป็นการส่งเสริมความคิด พัฒนาและสร้างองค์ความรู้ให้กับบุคคลนั้นได้ ดังนั้น การที่บุคคลมีการพัฒนาตนเองให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี โดยเฉพาะการสื่อสารทางบวก ซึ่งจะทำให้สามารถสื่อสารด้วยการซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่น อันจะส่งผลให้บุคคลได้รับรู้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและการป้องกันโรคด้วยการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และตรงตามความต้องการ สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการปฏิบัติตน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้ข้อมูลความรู้ที่ต้องการ

### ๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- ๓.๑ ทักษะการสื่อสาร (โต้ตอบ ซักถาม)

### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ การปฏิบัติตนด้านบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง

### ๕.กิจกรรมเรียนรู้

#### ๕.๑ ฝึกทักษะการสื่อสาร

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวนำ อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- ๒) แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ ๓ คน
- ๓) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจกใบงาน “จะเลือกใครดี” ให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ใบงาน
- ๔) กำหนดให้ ๒ คนในกลุ่มอ่านใบงานใบเดียวกัน โดยแต่ละคนสรรหาคำพูดที่จะชักจูงโน้มน้าว นำเสนอให้คนที่ ๓ ที่อยู่ในกลุ่มตัดสินใจเลือกข้อเสนอของคนใดคนหนึ่ง โดยวิทยากรถามเหตุผลที่เลือก
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมกิจกรรม

#### ๕.๒ ฝึกทักษะการพูดและการแสดงออกทางบวกผ่านสถานการณ์สมมติ

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวนำ อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- ๒) แบ่งกลุ่มสมาชิก
- ๓) แจกใบงาน “สื่อสารเชิงบวก”
- ๔) ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดคำหรือข้อความที่เป็นด้านบวกเพื่อที่จะสื่อออกไปให้คนอื่นเข้าใจ ยอมรับ และปฏิบัติตาม และเขียนสรุปลงในกระดาษ

- ๕) ส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ
- ๖) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้เพิ่มเติม เรื่อง ทักษะการสื่อสารเชิงบวก
- ๗) เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม และเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม
- ๘) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมกิจกรรม

#### ๕.๓ ฝึกการเจรจาต่อรองผ่านสถานการณ์สมมติ

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวนำ อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขบรรยายให้ความรู้เรื่อง การเจรจาต่อรอง
- ๓) แบ่งกลุ่มสมาชิก
- ๔) แจกใบงาน “สื่อสารเจรจา ค้นหาข้อมูล ”
- ๕) ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น และแสดงบทบาทสมมติวิธีการเจรจาที่จะ  
ทำให้ตนเองได้มาซึ่งข้อมูลและบริการสุขภาพ
- ๖) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
- ๗) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมกิจกรรม

#### ๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ ใบงาน “จะเลือกใครดี”
- ๖.๒ ใบงาน “สื่อสารเชิงบวก”
- ๖.๓ ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเชิงบวก
- ๖.๔ ใบความรู้ เรื่อง การเจรจาต่อรอง
- ๖.๕ ใบงาน “สื่อสารเจรจา ค้นหาข้อมูล ”

#### ๗.การประเมินผล

- ๗.๑ สังเกตพฤติกรรมการซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยน
- ๗.๒ ซักถามและตอบคำถามได้
- ๗.๓ สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๗.๔ ประเมินจากใบงาน

## ใบงาน

### “ จะเลือกใครดี ”

แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ ๓ คน แล้วให้สมาชิกในกลุ่ม ๒ คน เลือกตัวอย่างสถานการณ์ที่กำหนดไว้ต่อไปนี้ โดยทั้ง ๒ คนต้องเลือกสถานการณ์เดียวกัน แล้วให้แต่ละคนคิด สรรหาคำพูดที่จะชักจูงโน้มน้าวใจให้สมาชิกคนที่ ๓ ที่อยู่ในกลุ่มตัดสินใจเลือกข้อเสนอของตนเอง พร้อมบอกเหตุผลว่าทำไมถึงเลือกเพื่อนคนนั้น

#### สถานการณ์

๑. อยากชวนเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน
๒. อยากให้เพื่อนรับประทานผัก ผลไม้สดเพิ่มมากขึ้น
๓. อยากให้เพื่อนเลิกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม
๔. อยากให้เพื่อนหันมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว

สถานการณ์	ข้อเสนอคนที่ ๑	ข้อเสนอคนที่ ๒	ผลการตัดสินใจเลือก พร้อมบอกเหตุผลที่เลือก

## ใบงาน

### “สื่อสารเชิงบวก”

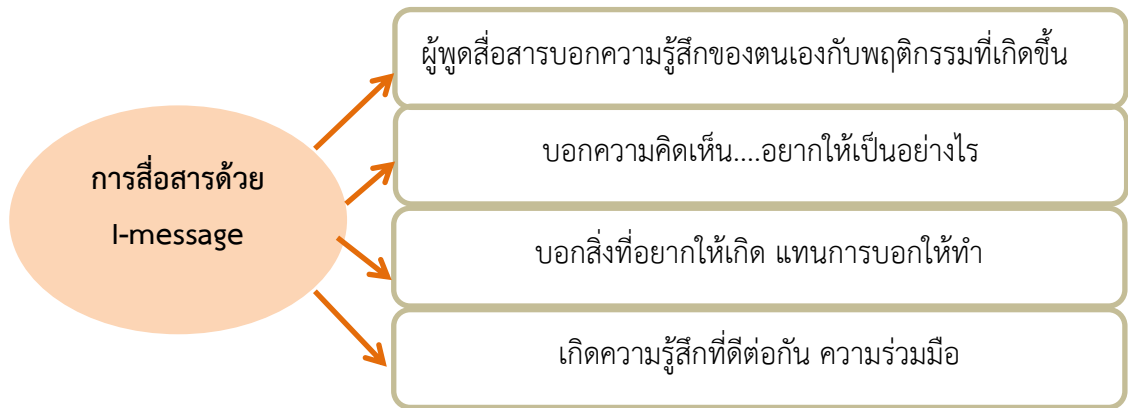
จากตัวอย่างสถานการณ์ที่กำหนด ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดคำหรือข้อความที่เป็นการสื่อสารทางบวก เพื่อที่จะสื่อออกไปให้คนอื่นเข้าใจ ยอมรับและปฏิบัติตาม พร้อมเขียนสรุปลงในกระดาษ

สถานการณ์	ข้อความที่เป็นการสื่อสารเชิงบวก
๑.อยากบอกให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร	
๒.สามีหรือภรรยาป่วย อยากบอกให้เขาลุกขึ้นมาดูแลตัวเอง ด้วยการกินอาหาร และออกกำลังกายที่เหมาะสม กับสภาพร่างกายที่เป็นอยู่ เพื่อจะได้หายป่วยไวๆ	
๓.เมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น แต่มีสมาชิกบางคนไม่ยอมใช้ช้อนกลาง ตักอาหาร	
๔.ในการทำกิจกรรมกลุ่มหรือกิจกรรมของชุมชนที่ต้องอาศัยการมีส่วนร่วม แต่มีสมาชิกบางคนไม่ให้ความร่วมมือ	
๕.กรณีที่เรทำงานร่วมกับเพื่อน แต่งานในส่วนที่เพื่อนรับผิดชอบนั้นมีส่วนที่ผิด อยากบอกเพื่อนให้แก้ไขงาน	

# ใบความรู้

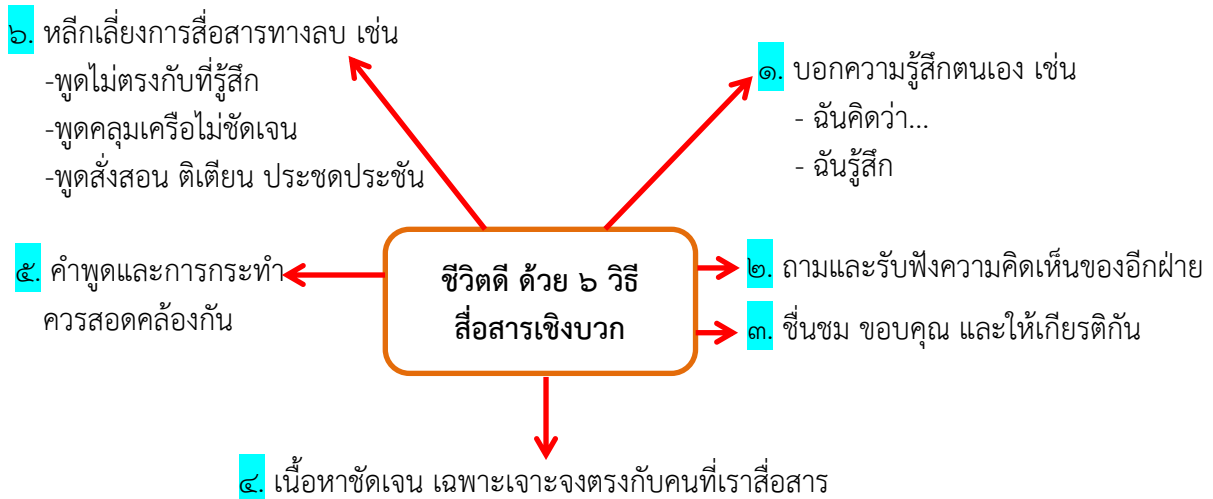
## เรื่อง การสื่อสารเชิงบวก

การสื่อสารเชิงบวกด้วย I-message เป็นการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ แสดงความรู้สึกนึกคิดของผู้พูดให้อีกฝ่ายเข้าใจ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน



สื่อสารด้วย I-message ไม่ใช่ You-Message

**\*You-Message** เป็นการสื่อสารด้วยคำพูดกล่าวโทษ ตำหนิ ใช้อารมณ์ และไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายพูด....



## ใบความรู้

### เรื่อง การเจรจาต่อรอง

การเจรจาต่อรอง เป็นกระบวนการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นโดยความสมัครใจ เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อตกลงร่วมกัน ดังนั้น ในสถานการณ์ใดก็ตามที่เราจำเป็นต้องมีการเจรจาต่อรองกับอีกฝ่ายหนึ่ง เราต้องฝึกฝนและเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นที่จะต้องใช้ในการเจรจาต่อรอง เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งทักษะเหล่านั้น ประกอบด้วย

๑. **การโน้มน้าวใจหรือการจูงใจ** เป็นการพูดชักจูงให้ฝ่ายตรงข้ามยอมเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง และหันมาคล้อยตามความคิดของเราแทน
๒. **การฟัง** ต้องแสดงปฏิกริยาตอบโต้ให้ฝ่ายตรงข้ามรับรู้ที่เราฟังอยู่ โดยอาจแสดงออกผ่านคำพูด สีหน้า หรืออากัปกิริยาต่างๆ เพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่ต้องการสื่อสาร
๓. **การใช้ภาษากายหรืออวัจนภาษาแทนคำพูด** ซึ่งภาษากายสามารถถ่ายทอดถึงวิถีคิดของแต่ละบุคคล
๔. **เทคนิคการตอบ** การตอบคำถามที่ดีต้องคิดอย่างรอบคอบก่อน หากไม่เข้าใจคำถามอย่างถ่องแท้ไม่ควรตอบตามใจชอบโดยเด็ดขาด
๕. **เทคนิคการถาม** การถามเป็นสิ่งที่จำเป็น การตั้งคำถามเป็นการกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น



## ใบงาน

### “สื่อสารเจรจา ค้นหาข้อมูล ”

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น และแสดงบทบาทสมมุติวิธีการเจรจาที่จะให้ตนเองได้มาซึ่งข้อมูลและบริการสุขภาพ

#### สถานการณ์ที่ ๑ :

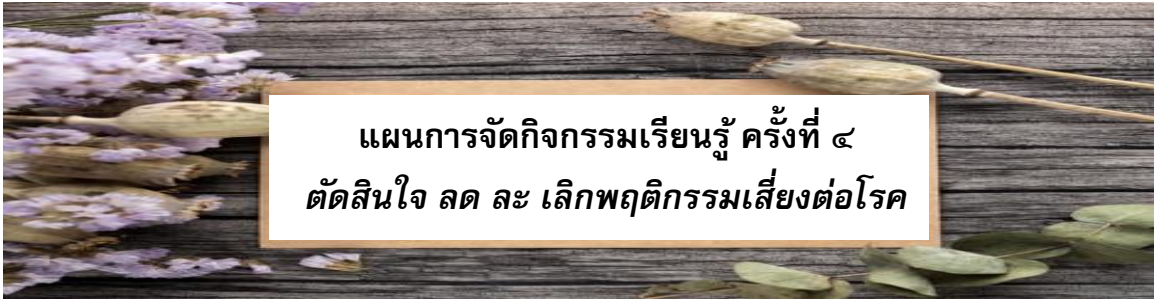
คุณป้าส้ม เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล คุณหมอวินิจฉัยว่า ป่วยเป็นโรคเบาหวาน และสั่งยาให้รับประทาน พร้อมวันนัดหมายที่จะต้องมาพบแพทย์อีกครั้ง หลังจากนั้นคุณหมอก็ไม่พูดอะไรอีกเลย แต่คุณป้าส้มอยากรู้ว่า อาการของโรคจะเป็นอย่างไรบ้าง อันตรายแค่ไหน นอกจากการรับประทานยาและมาพบหมอนัด คุณป้าส้มจะต้องดูแลตนเองหรือต้องปรับเปลี่ยนตนเองอย่างไรบ้าง เพื่อให้หายป่วยเร็วขึ้น คุณป้าส้มจะต้องเจรจาสื่อสารกับคุณหมออย่างไร ที่จะ使你หมอให้คำแนะนำและให้ข้อมูลตามที่คุณป้าส้มต้องการ

#### สถานการณ์ที่ ๒ :

มีเพื่อนบ้านในชุมชน ซึ่งเป็นคนรุ่นเดียวกับเรา เขาปฏิบัติตนและมีสุขภาพดี ไม่ป่วยและไม่ต้องไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล เราอยากรู้เขามีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพอย่างไร เราจะมีวิธีการสื่อสารเจรจาอย่างไรที่จะทำให้เขายอมแบ่งปัน ถ่ายทอดข้อมูลเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ



**แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้  
ครั้งที่ ๔  
ตัดสินใจ ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรค**



## แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ ๔ ตัดสินใจ ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรค

- เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

### ๑.สาระสำคัญ

กระบวนการตัดสินใจของบุคคล จะเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลมีความตระหนักถึงความต้องการของตนเอง(รับรู้ปัญหา) ก็จะค้นหาข้อมูลและวิธีการที่จะทำให้ความต้องการดังกล่าวได้รับความพอใจ แล้วจึงเกิดการตัดสินใจเลือก ดังเช่นการตัดสินใจเลือกแนวทางการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองก็เช่นเดียวกัน จะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถนำแนวทางดังกล่าวไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ทำให้ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของข้อมูลและแนวทางที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ๒.๒ สามารถเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ส่งผลดีต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
- ๒.๓ มีทักษะการปฏิเสธทางเลือกและวิธีการปฏิบัติที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- ๓.๑ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (ตัดสินใจ)

### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ การวิเคราะห์ แยกแยะและการตัดสินใจเชิงคุณธรรม (ความมีเหตุผลและไม่มีผลกระทบทางลบกับผู้อื่น)
- ๔.๒ การปฏิเสธอย่างไร ไม่ให้เสียความสัมพันธ์ด้วยทักษะการเจรจาต่อรอง
- ๔.๓ วิธีการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### ๕.กิจกรรมเรียนรู้

#### ๕.๑ สะท้อนความเชื่อด้วยการเล่าประสบการณ์การปฏิบัติ

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวทักทาย
- ๒) ให้สมาชิกจับคู่สัมภาษณ์เพื่อนเกี่ยวกับความเชื่อและวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้านการบริโภคอาหาร อย่างน้อย ๓ วิธี และการออกกำลังกาย อย่างน้อย ๓ วิธี
- ๓) ให้สมาชิกออกมาเขียนผลการสัมภาษณ์บนกระดาน
- ๔) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขยกตัวอย่างความเชื่อและการปฏิบัติ ๓-๔ ตัวอย่างที่เขียนบนกระดาน และกระตุ้นให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ข้อมูลที่ชี้แนะเพิ่มเติม
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางที่ถูกต้อง สำหรับนำไปใช้ในการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อความเข้าใจตรงกัน

## ๕.๒ ฝึกตัดสินใจผ่านสถานการณ์สมมติ

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวนำ อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- ๒) แจกใบงาน “ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล”
- ๓) กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและบอกเหตุผลประกอบการตัดสินใจ (ข้อดี-ข้อเสียของ ทางเลือกนั้นๆ) โดยเน้นทุกคนมีส่วนร่วม
- ๔) แจกใบงานอื่นซ้ำ
- ๕) กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและบอกเหตุผลประกอบการตัดสินใจ (ข้อดี-ข้อเสียของ ทางเลือกนั้นๆ) โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกคน
- ๖) ให้สมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรม
- ๗) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องด้านการบริโภค อาหารและการออกกำลังกาย

## ๕.๓ ฝึกการวิเคราะห์แยกแยะเพื่อการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ผ่านเกมส์

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวนำ อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- ๒) ตีตใบงาน “เลือกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง” ไว้ตามจุดต่างๆ พร้อมแจกสติ๊กเกอร์ดาว
- ๓) ให้สมาชิกลำดับสติ๊กเกอร์ดาวไปแปะเลือกวิธีปฏิบัติที่ตนเองต้องการ
- ๔) ตีตเสร็จเก็บใบงานมารวมกัน
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นของแต่ละวิธีการปฏิบัติ
- ๖) ให้สมาชิกบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
- ๗) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมกิจกรรม

## ๕.๔ ฝึกทักษะการปฏิเสธโดยแสดงบทบาทสมมติ

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวนำ บอกวัตถุประสงค์ และถามสมาชิกว่า “ที่ผ่านมามีใครเคยใช้คำพูด ปฏิเสธบ้างหรือไม่ และใช้ในสถานการณ์ใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างคำพูดที่เคยใช้และผลที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไรบ้าง”
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปสิ่งที่สมาชิกลำเสนอ
- ๓) ให้สมาชิกจับคู่
- ๔) แจกใบงาน “ฝึกทักษะการปฏิเสธ” และให้สมาชิกแต่ละคู่แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ ที่กำหนดให้ ด้วยการนำเสนอวิธีการพูดปฏิเสธให้ผู้ชักชวนยอมรับและสามารถผูกใจเพื่อนไว้ได้
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสุ่มมา ๒-๓ คู่ ให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติตามใบงาน
- ๖) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันประเมินและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ในวิธีการปฏิบัติ
- ๗) ให้สมาชิกร่วมกันสรุปว่า “จะนำทักษะการปฏิเสธไปใช้ได้อย่างไร พร้อมประโยชน์ที่ได้รับ”
- ๘) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปเพิ่มเติมและสรุปภาพรวมกิจกรรม

## ๖. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ ใบงาน “ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล”
- ๖.๒ ใบงาน “เลือกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง” และสติ๊กเกอร์
- ๖.๓ ใบงาน “ฝึกทักษะการปฏิเสธ”

## ๗.การประเมินผล

๗.๑ สัมผัสการมีส่วนร่วม

๗.๒ การสัมผัสการแสดงความคิดเห็น

๗.๓ ประเมินจากใบงาน

## ใบงาน

### “ตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผล”

ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นในสถานการณ์กำหนดให้ และให้ตัดสินใจกำหนดทางเลือกที่เหมาะสม พร้อมบอกข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

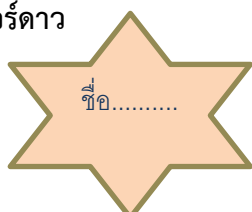
สถานการณ์	กำหนดทางเลือกและวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก		
	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
<p>๑.เมื่อท่านไปงานเลี้ยง มีการจัดอาหารหลากหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ และเครื่องดื่มต่างๆ แต่เป็นช่วงที่เราต้องควบคุมน้ำหนัก เราจะเลือกรับประทานอาหารประเภทใดได้บ้าง</p>	<p>๑.....</p> <p>๒.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๒. เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านของเพื่อน แล้วได้รับการเชิญให้กินอาหารที่ไม่ค่อยดีต่อสุขภาพ เช่น หวาน หรือมันจนเกินไป ท่านจะตัดสินใจทำอย่างไร</p>	<p>๑.....</p> <p>๒.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๓.บางครั้งเราต้องเดินทางไกล แต่ระหว่างทางเกิดความหิวต้องแวะรับประทานอาหาร มีร้านอาหารมากมายให้เลือก เช่น ร้านขนมปัง,ร้านแฮมเบอร์เกอร์,ร้านข้าวแกง ฯลฯ เราจะเลือกรับประทานอาหารแบบไหนที่จะทำให้เราสะดวก ไม่เสียเวลาในการเดินทางและไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ</p>	<p>๑.....</p> <p>๒.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๔.ด้วยสภาวะความเจ็บป่วยของตนเอง ทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย อยู่มาวันหนึ่งเพื่อนชวนไปออกกำลังกาย ปรากฏว่าเมื่อออกกำลังกายสักระยะหนึ่งรู้สึกใจสั่น หน้ามืดเหมือนจะเป็นลม ท่านจะทำอย่างไร</p>	<p>๑.....</p> <p>๒.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๕.หากท่านและเพื่อนของท่าน ออกกำลังกายด้วยกันเป็นประจำ แต่ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่งที่เพื่อนบอกว่าไม่อยากจะออกกำลังกายอีกแล้ว ท่านจะปฏิบัติเช่นไร</p>	<p>๑.....</p> <p>๒.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๖.เมื่อเราประเมินสภาวะสุขภาพแล้วพบว่า เรามีความเสี่ยงที่จะป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และได้รับคำแนะนำในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เราจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอย่างไรบ้าง</p>	<p>๑.....</p> <p>๒.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

## ใบงาน

### เลือกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำข้อความการปฏิบัติด้านสุขภาพไปติดไว้ตามจุดต่างๆ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนนำสติ๊กเกอร์ดาวไปแปะเลือกวิธีปฏิบัติที่ตนต้องการ และให้แต่ละคนจำไว้ว่า ได้แปะสติ๊กเกอร์ไว้ที่ไหนบ้าง

สติ๊กเกอร์ดาว



	ข้อความการปฏิบัติตน
๑	กินอาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม
๒	การกินอาหารในแต่ละมื้อ ต้องเพิ่มผัก ผลไม้
๓	กินอาหารปรุงสุกใหม่
๔	ดื่มน้ำ ๖ - ๘ แก้วต่อวัน
๕	ในแต่ละมื้อควรกินอาหารครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ให้ได้ในปริมาณที่เท่าๆกัน
๖	ถ้าเราไม่ป่วยเราสามารถกินอาหารหวาน มัน เค็มได้ตามปกติ
๗	คนที่เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สามารถกินผลไม้ตามฤดูกาลได้ตามปกติ เช่น ทุเรียน เงาะ ลำไย
๘	ลุกเดิน เปลี่ยนท่าทางทุก ๒ ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง
๙	ออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ วันเว้นวัน
๑๐	ออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่างน้อย ๕ วันๆ ละ ๓๐ นาที

## ใบงาน

### ฝึกทักษะการปฏิเสธ

ให้สมาชิกจับคู่ และแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ด้วยการนำเสนอวิธีการพูดปฏิเสธให้ผู้ชักชวนยอมรับและสามารถผูกใจเพื่อนไว้ได้

#### สถานการณ์

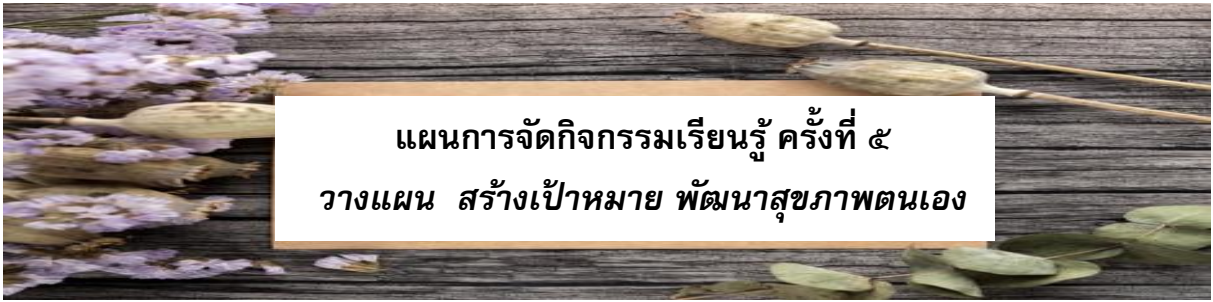
๑. ชวนรับประทานอาหารที่เราชอบ เช่น น้ำอัดลม มันฝรั่งทอด ขนมหวาน ซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. ชวนไปรับประทานอาหารนอกบ้าน แต่เราได้รับประทานอาหารไปเรียบร้อยแล้วเมื่อ ๑ ชั่วโมงที่ผ่านมา เพื่อเตรียมตัวสำหรับออกกำลังกายตามโปรแกรมที่วางไว้
๓. ชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง ช่วงกลางคืน
๔. ชวนให้ไปรักษากับหมอเถื่อน
๕. ชวนรับประทานยาลดน้ำหนัก





**แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้  
ครั้งที่ ๕**

**วางแผน สร้างเป้าหมาย พัฒนาสุขภาพตนเอง**



## แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ ๕ วางแผน สร้างเป้าหมาย พัฒนาสุขภาพตนเอง

เวลาที่ใช้ ๓ วัน (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

- วันที่ ๑ เวลาที่ใช้ ๕ ชั่วโมง
- วันที่ ๒ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง
- วันที่ ๓ เวลาที่ใช้ ๕ ชั่วโมง

### ๑.สาระสำคัญ

การที่บุคคลได้เรียนรู้และนำความรู้เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ได้รับ มาประยุกต์ใช้ด้วยการเริ่มต้นกำหนดเป้าหมาย ซึ่งการที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจและพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ รวมทั้งมีการวางแผนการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองนับเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรปฏิบัติ เพราะเมื่อทุกคนมีเป้าหมายและแผนการปฏิบัติตนจะเป็นเส้นทางที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและนำมาซึ่งความสุขในชีวิตของตนเองได้

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑. สามารถกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายได้
- ๒.๒. สามารถวางแผนการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้

### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- ๓.๑. ทักษะการจัดการตนเอง (การเปลี่ยนพฤติกรรม)

### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑. กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

### ๕.กิจกรรมเรียนรู้

**วันที่ ๑ เวลาที่ใช้ ๕ ชั่วโมง**

๕.๑. การสร้างความตระหนักต่อการปฏิบัติตนเพื่อเป้าหมายการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการซักถามถึงสภาวะสุขภาพของสมาชิก
- ๒) ให้สมาชิกได้ฝึกการสังเกตตนเอง ด้วยการวัดสภาวะสุขภาพ (น้ำหนักตัว, BMI, ระดับน้ำตาลในเลือด, ระดับความดันโลหิต) และบันทึกข้อมูลด้วยตนเองลงใน “แบบบันทึกสภาวะสุขภาพรายบุคคล” เพื่อให้ทราบสถานการณ์ของตนเอง

- ๓) ฝึกประเมินสภาวะสุขภาพตนเอง โดยวิทยากรให้ทุกคนเปรียบเทียบข้อมูลสภาวะสุขภาพตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานและแปลผลความเสี่ยง
- ๔) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขซักถามเกี่ยวกับความเชื่อและประสบการณ์การปฏิบัติในชีวิตประจำวันในประเด็น “กินแบบไหน ออกกำลังกายอย่างไร” ให้สมาชิกร่วมกันตอบ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขคอยให้ข้อมูลย้อนกลับ
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้เรื่อง การมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหาร เช่น กินผัก ผลไม้ น้อย/ไม่เพียงพอ และกินอาหารรสจัด(หวาน มัน เค็ม) และพฤติกรรมเสี่ยงด้านการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือไม่ออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาวะสุขภาพและนำไปสู่การเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงได้อย่างไร และการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้อย่างไร
- ๖) แบ่งกลุ่ม ให้มีการอภิปรายกลุ่ม วิเคราะห์ว่ากินอาหารและออกกำลังกายเพียงพอหรือยัง และหาข้อสรุปร่วมกันถึงพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง พร้อมกำหนดแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง
- ๗) นำเสนอผลการประชุมกลุ่ม
- ๘) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง จากนั้นให้สรุปประเด็นอภิปรายในแบบบันทึกการอภิปราย
- ๙) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องที่ก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพที่ดี

#### ๕.๒. สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวทักทายและแนะนำบุคคลต้นแบบด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๒) ให้บุคคลต้นแบบได้เล่าประสบการณ์การปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย สาธิตการปฏิบัติและแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมทั้งอุปสรรคต่อการมีพฤติกรรม และแนวทางในการจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้น รวมทั้งพุดจูงใจและให้กำลังใจกับสมาชิก
- ๓) กระตุ้นให้สมาชิกตั้งคำถาม พร้อมเปิดเวทีให้มีการอภิปรายร่วมกัน และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมถึงวิธีการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ๔) ขออาสาสมัครสมาชิกอย่างน้อย ๓ คน มาแสดงความรู้สึกรู้สึกและความรู้ที่ได้รับหลังจากที่ได้ฟังตัวแบบ
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงแนวทางการปฏิบัติ พร้อมบอกถึงผลที่ได้รับจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ๖) แบ่งกลุ่ม ให้ร่วมกันเสนอความคิดเห็น และกำหนดถึงวิธีการ “จะอย่างไรให้มีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายให้ถูกต้องและเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง” ซึ่งจะต้องเป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ๗) นำเสนอผลการประชุมกลุ่ม
- ๘) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมกิจกรรม

**วันที่ ๒** เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง

**๕.๓ ฝึกทักษะการกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย**

**๕.๓.๑ กำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ**

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวทักทายและแจ้งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม
- ๒) แบ่งกลุ่ม พร้อมแจกใบงาน “กำหนดเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง”
- ๓) ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มเขียนพฤติกรรมเสี่ยงการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของตนเอง พร้อมกำหนดเป้าหมายตนเองที่คิดว่า สามารถปรับเปลี่ยนได้ และเขียนลงในกระดาษที่เตรียมไว้
- ๔) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกอภิปรายและสรุปร่วมกันถึงการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม
- ๕) แจกใบงาน “ปฏิทินการบริโภคอาหารลดเสี่ยง ใน ๑ สัปดาห์” และใบงาน “ปฏิทินการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ใน ๑ สัปดาห์” ให้แต่ละกลุ่มฝึกวางแผนการปฏิบัติ โดยจัดทำเป็นปฏิทินการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๖) ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ
- ๗) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปความเชื่อมโยงเป้าหมาย/แผน และการนำไปสู่การปฏิบัติ
- ๘) แจกสมุดบันทึกสุขภาพ พร้อมสอนวิธีการบันทึก
- ๙) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเน้นย้ำให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติตามแผนและบันทึกลงในสมุดบันทึกสุขภาพ

**๕.๓.๒ เล่นเกมส์ ลดพฤติกรรมเสี่ยง**

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเตรียมอาหารหวาน ๔ ระดับ ดังนี้
  - (๑) น้ำเปล่า ๑๒๐ CC
  - (๒) น้ำ ๑๒๐ CC เติมน้ำตาล ๑ ช้อนชา
  - (๓) น้ำ ๑๒๐ CC เติมน้ำตาล ๒ ช้อนชา
  - (๔) น้ำ ๑๒๐ CC เติมน้ำตาล ๓ ช้อนชา
- ๒) แจกกระดาษให้สมาชิกทุกคน
- ๓) ให้สมาชิกชิมอาหาร ทั้ง ๔ ระดับ แล้วให้บอกว่าตนเองชอบหวานระดับไหนมากที่สุด โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้
- ๔) ให้สมาชิกทุกคนเปิดกระดาษพร้อมกัน แล้วให้เดินไปรวมกัน โดยแยกเป็น ๔ กลุ่มตามระดับความหวาน พร้อมตั้งชื่อกลุ่มตามระดับความหวาน
- ๕) ให้สมาชิกทุกคนแยกแยะอาหารในชีวิตประจำวันตามระดับความชอบ
- ๖) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเฉลยระดับความหวานเพื่อให้ทุกคนเข้าใจตรงกัน และบอกถึงอาหารชนิดไหนที่กินได้

**วันที่ ๓** เวลาที่ใช้ ๕ ชั่วโมง

**๕.๓.๓ ฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์จริง**

**๕.๓.๓.๑ การบริโภคอาหาร**

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวทักทายและแจ้งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม
- ๒) แบ่งกลุ่มสมาชิก แจกใบงาน “เมนูสุขภาพ”
- ๓) ประชุมกลุ่มให้ร่วมกันคิดเมนูอาหารลดเสี่ยง (เมนูอาหารในท้องถิ่นหรือตามฤดูกาล) พร้อมกำหนดรายละเอียดวัตถุดิบในการปรุง
- ๔) ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ และให้ทุกกลุ่มเขียนเมนูอาหารบนกระดานไวบอร์ด

- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้เรื่อง เมนูอาหาร คุณค่าทางโภชนาการและการคำนวณแคลอรี พร้อมยกตัวอย่างจากเมนูที่แต่ละกลุ่มได้นำเสนอ
- ๖) สมาชิกทุกคนรับประทานอาหารร่วมกัน (มือเที่ยง)
- ๗) หลังจากรับประทานอาหารเสร็จให้แต่ละกลุ่มร่วมกันทำแบบบันทึกการรับประทานอาหาร และบอกถึงคุณค่าทางโภชนาการ พร้อมประโยชน์ของเมนูอาหารที่รับประทานอาหาร
- ๘) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มมานำเสนอ
- ๙) เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
- ๑๐) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงเมนูอาหารลดเสี่ยง คุณค่าทางโภชนาการ การคำนวณแคลอรี และประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

#### ๕.๓.๓.๒ การออกกำลังกาย

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสอบถามประสบการณ์การออกกำลังกายของสมาชิก “ว่าเคยมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายแบบไหน อย่างไร” กระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันตอบ
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเปิด you tube การออกกำลังกายในหลากหลายรูปแบบ พร้อมบรรยายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ๓) แบ่งกลุ่มสมาชิก
- ๔) ให้แต่ละกลุ่มเลือกรูปแบบการออกกำลังกายจาก you tube ที่ให้ดู ซึ่งแต่ละกลุ่มอาจจะซ้ำกันได้ และร่วมกันฝึกการออกกำลังกายตามแบบที่เลือก กลุ่มละอย่างน้อย ๓ ท่า
- ๕) ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอทักษะและบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายในแต่ละท่า
- ๖) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันเสนอความคิดเห็นถึงรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยให้ออกมาเขียนบนกระดาน เพื่อให้เพื่อสมาชิกได้ทราบทั่วกัน
- ๗) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต

#### ๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ เครื่องชั่งน้ำหนักตัว, BMI, ระดับน้ำตาลในเลือด, ระดับความดันโลหิต
- ๖.๒ แบบบันทึกสภาวะสุขภาพรายบุคคล
- ๖.๓ ใบความรู้ “เกณฑ์มาตรฐานค่าน้ำหนักตัว, BMI, ระดับน้ำตาลในเลือด, ระดับความดันโลหิต
- ๖.๔ บุคคลต้นแบบด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๖.๕ ใบความรู้ “การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง”
- ๖.๖ ใบความรู้ “ตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่างๆ”
- ๖.๗ ใบงาน “กำหนดเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง”
- ๖.๘ ใบงาน “ปฏิทินการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย”
- ๖.๙ สมุดบันทึกสุขภาพ
- ๖.๑๐ อุปกรณ์เล่นเกมลดเสี่ยง ประกอบด้วย น้ำเปล่า น้ำตาล แก้วเล็กๆ กระดาษ
- ๖.๑๑ ใบงาน “เมนูสุขภาพ” และแบบบันทึกการรับประทานอาหาร
- ๖.๑๒ you tube การออกกำลังกายในหลากหลายรูปแบบ

## ๗.การประเมินผล


- ๗.๑ สังเกตการแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม
- ๗.๒ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ๗.๓ ประเมินจากใบงาน
- ๗.๔ การเสนอวิธีการ/แนวทางการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

แบบบันทึกสภาวะสุขภาพรายบุคคล

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/นางสาว).....

เพศ.....อายุ.....ปี

น้ำหนักตัว	ค่าBMI	รอบเอว	ระดับน้ำตาลในเลือด	ระดับความดันโลหิต
.....	.....	.....	.....	.....
กิโลกรัม	กก./ตร.เมตร	เซนติเมตร	มก./ดล.	มิลลิเมตรปรอท



## ใบความรู้

### “เกณฑ์มาตรฐาน BMI, รอบเอว, ระดับน้ำตาลในเลือด, ระดับความดันโลหิต”

#### ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index)

เป็นค่าที่อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง มาเป็นตัวชี้วัดสถานะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ ค่าดัชนีมวลกายสามารถคำนวณได้โดย

นำน้ำหนักตัว(หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)

สูตร : น้ำหนัก (กก.) / สูง (m)<sup>๒</sup>

ตัวอย่าง : คนที่มีน้ำหนัก ๖๘ กก. และมีความสูง ๑.๗ เมตร

คำนวณตามสูตร :  $68 / (1.7 \times 1.7) = 23.5$  BMI

#### การประเมินค่าดัชนีมวลกาย

BMI มาตรฐานอาเซียน(เอเชีย)	การแปลผล
< ๑๘.๕	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
๑๘.๕-๒๒.๘	ปกติ
๒๓-๒๔.๘	อ้วนระดับ ๑
๒๕-๒๘.๘	อ้วนระดับ ๒
มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๐	อ้วนระดับ ๓

#### รอบเอว

เส้นรอบเอว เป็นข้อมูลหนึ่งที่สามารถบอกลถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ ตลอดจนโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากการที่มีไขมันในช่องท้องมากเกินไป

เพศ	ขนาดเส้นรอบเอว
ชาย	ไม่ควรเกิน ๓๖ นิ้ว ( ๙๐ เซนติเมตร)
หญิง	ไม่ควรเกิน ๓๒ นิ้ว ( ๘๐ เซนติเมตร)



## ระดับน้ำตาลในเลือด

ค่าของน้ำตาลในเลือด	การแปรผล
< ๑๐๐ mg/dl	กลุ่มปกติ
๑๐๐-๑๒๕ mg/dl	กลุ่มเสี่ยง
> ๑๒๕ mg/dl	กลุ่มป่วย

## ระดับความดันโลหิต

ความดันโลหิต เป็นสัญญาณชีพที่บ่งชี้การทำงานของหัวใจ สุขภาพและโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

ความดันโลหิต คือ ภาวะแรงดันที่เกิดขึ้นในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการที่หัวใจทำหน้าที่สูบเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย ซึ่งค่าความดันโลหิต มี ๒ ค่า คือ

๑. ความดันโลหิตค่าบน คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว
๒. ความดันโลหิตค่าล่าง คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว

ค่าของความดันโลหิต	การแปรผล
< ๑๒๐/๘๐ mmHg	กลุ่มปกติ
๑๒๐/๘๐- ๑๓๙/๘๙ mmHg	กลุ่มเสี่ยง
≥ ๑๔๐/๙๐ mmHg	กลุ่มป่วย

## ใบความรู้

### “การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง”

#### ใบความรู้ที่ ๑ วิธีการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	วิธีการปฏิบัติ
๑. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก (จำเจ)	-กินอาหารครบ ๕ หมู่ , มีความหลากหลายทุกวัน
๒. กินผักหลากหลายสี และผลไม้สด	-กินผักหลากหลายสีและผลไม้สดทุกวันๆละอย่างน้อย ๕ ชนิด ต่อคน (ครึ่งกิโลกรัม) (ผัก๔-๖ทัพพี) ต่อวัน (ผลไม้ ๓-๕ ส่วน) ต่อวัน -หรือถ้าคิดเป็นแต่มื้อ ควรกินผักผักมีมือละ ๒ ทัพพี และผลไม้มีมือละ ๑.๕ ส่วน <u>ผัก</u> : ผักสด ๑ ทัพพี ๘๐ กรัม หรือประมาณครึ่งถ้วยตวง กินผักวันละ ๔-๖ ทัพพี คิดเป็น มือละ ๒ ทัพพี (ทัพพีกินข้าว) <u>ผลไม้</u> : ผลไม้ ๑ ส่วน = ผลไม้หั่นเป็นชิ้นคำ เช่น มะละกอ/ สับปะรด ๖-๘ ชิ้นคำ ฝรั่ง ๑/๒ ผล มะม่วงดิบ/สุก ๑/๒ ผล กล้วยน้ำว้า ๑ ผล กล้วยหอม ๒/๓ ผล ส้มขนาดกลาง ๒ ผล เงาะ ๔ ผล
๓.กินอาหารไม่หวานจัด	-กินน้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๒๔ กรัม ใน ๑ วัน (รวมน้ำตาลใน เครื่องดื่ม ขนม ชาพร้อมดื่ม)
๔.กินอาหารที่ไม่มีไขมันสูง	-กินไขมันไม่เกิน ๖ ช้อนชา หรือ ๓๐กรัม ใน ๑ วัน(ไขมันในรูปอื่น เช่น หนังสัตว์, ไขมันสัตว์, น้ำมัน, ครีม)
๕.กินอาหารที่ไม่เค็มจัด	-กินเกลือไม่เกิน ๑ ช้อนชา (๕กรัม)หรือโซเดียมไม่เกิน ๒๐๐๐มิลลิกรัมใน ๑ วัน (น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรส) - เกลือ ๑ช้อนชา=น้ำปลา๕ ช้อนชา

## ใบความรู้ที่ ๒ วิธีการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	วิธีการปฏิบัติ
<p><b>๑. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก</b> ที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและ วิถีชีวิต อย่างน้อย ๑ ชนิด <u>ระดับปานกลาง</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที <u>หรือ</u></li> <li>- อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๕๐ นาที <u>หรือ</u></li> <li>- อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที</li> </ul> <p><u>หรือ</u></p> <p><u>ระดับหนักถึงหนักมาก</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๗๕ นาที</li> </ul>	<p>การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพ สื่อความหมายครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางกาย(Physical Activities) หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆในร่างกายเคลื่อนไหว แล้วทำให้มีการใช้ พลังงานมากกว่าขณะพัก ทั้งที่เป็นแบบแผนและไม่เป็นแบบแผน ซึ่งการ เลือกรูปแบบการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตอย่างน้อย ๑ ชนิด สามารถเลือกได้ทั้งที่เป็น รูปแบบ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ และ ไม่เป็นรูปแบบ เช่น แบกของ ขุดดิน วิดน้ำ ปั่นจักรยาน รดน้ำต้นไม้ เช่น สินค้า ดายหญ้า ถากหญ้า ลอกท้องร่อง เดินป่า เป็นต้น</p> <p>โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลาง ระดับหนัก และหนักมาก สามารถปฏิบัติต่อเนื่องครั้งเดียว หรือสะสมครั้งละอย่างน้อย ๑๐ นาทีต่อเนื่อง เฉลี่ยวันละ ๓๐ นาที ๕ วัน หรือ ๕๐ นาที ๓ วันต่อ สัปดาห์</p>
<p><b>๒. ลดเวลาการนั่งอยู่กับที่</b> -อย่างน้อย ๑๐ นาที ทุกชั่วโมง</p>	<p>ลดเวลาการนั่ง นอน ดูทีวี การคุยโทรศัพท์ เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นไลน์ เล่นคอมพิวเตอร์ ทุกๆชั่วโมงๆ ละ อย่างน้อย ๑๐ นาที</p>
<p><b>๓. ออกกำลังกายแบบฝึกความ แข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก</b> ทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย ๑ ชนิด - อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ วัน วันละ ๑ ครั้งๆละ ๓ รอบๆ ละ ๘-๑๒ ครั้ง</p>	<p>การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก ประกอบด้วย กล้ามเนื้อขา สะโพก ท้อง หลัง ออก คอ แขน บ่า ไหล่ ซึ่งการ เลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อ หลักทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย ๑ ชนิด โดยสามารถเลือกฝึกได้ทั้งที่เป็น รูปแบบ เช่น บอดี้เวท เวทเทรนนิ่ง กายบริหารมือเปล่าพิลาทิส ฯลฯ และ แบบประยุกต์ เช่น ฝึกกล้ามเนื้อท้องด้วยการทำวีเซพบนเก้าอี้ทำงาน ฝึกกล้ามเนื้อขา สะโพกด้วย สควอชข้างเก้าอี้ หรือยกเหยียดขาบนเก้าอี้ ทำงาน เป็นต้น โดยการฝึกความแข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก</p> <p>-ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัก อย่างน้อย ๒ วันต่อสัปดาห์ สามารถฝึกวันเว้นวัน เช่น วันจันทร์ฝึกกลุ่ม กล้ามเนื้อช่วงล่างของร่างกาย(สะโพกลงมาถึงเท้า) วันอังคารฝึกช่วงกลาง (ท้อง หลัง ออก) และวันพุธ ฝึกช่วงบน(แขน คอ บ่า ไหล่) เป็นต้น</p>

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	วิธีการปฏิบัติ
	<p>โดยในการฝึกกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง สามารถปฏิบัติได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-สามารถทำได้สูงสุดเพียงรอบละ ๘-๑๒ ครั้ง</li> <li>-ทำซ้ำ : ๓ รอบ</li> <li>-พักระหว่างรอบ : ๑ นาที</li> <li>-การเริ่มต้นสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ควรใช้น้ำหนักน้อยๆ ก่อน แล้วค่อยพัฒนาปรับเปลี่ยนความก้าวหน้าเมื่อร่างกายปรับตัวดีแล้ว สำหรับการเริ่มต้นที่ ๑๕-๒๐ ครั้งต่อรอบ จะช่วยพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ</li> <li>-ในวัยผู้ใหญ่ควรพักกล้ามเนื้อ อย่างน้อย ๔๘ ชั่วโมง ภายหลัฝึกความแข็งแรงด้วยแรงต้าน (resistance training sessions)</li> </ul>
<p><b>๔. ออกกำลังกายแบบฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย ๑ ชนิด</b>  <b>-อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ ๑ ครั้งๆ ละ ๓ -๕ รอบ</b></p>	<p>การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อทั่วร่างกายประกอบด้วย กล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อขา สะโพก ท้องหลัง ออก คอ แขน บ่า ไหล่ ซึ่งการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย ๑ ชนิด โดยสามารถเลือกฝึกได้ทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น โยคะ กายบริหารมือเปล่า ไม้พลอง ฯลฯ และแบบประยุกต์ เช่น ฝึกโยคะบนเก้าอี้ ฝึกยืดเหยียดบนเก้าอี้ทำงาน เป็นต้น</p> <p>โดยในการฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทั่วร่างกาย เต็มรูปแบบ อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์หรือแบบประยุกต์ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ ซึ่งในแต่ละครั้งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำการยืดอย่างช้าๆ ให้รู้สึก ตึงสบายๆ</li> <li>- ยืดค้างไว้ ๑๐-๓๐ วินาที</li> <li>- ทำซ้ำ: ๓-๕ ครั้ง</li> </ul> <p>และการฝึกยืดกล้ามเนื้อจะได้ผลดีเมื่อกกล้ามเนื้อมีอุณหภูมิสูง เช่น หลังออกกำลังกายแบบแอโรบิค หรือหลังอบหรือแช่ด้วยความร้อน</p>

## ใบความรู้

### ตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่างๆ

กลุ่ม	ปริมาณ ๑ ส่วน	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ข้าวแบ่ง	๑ ทัพพี	๖๐	๘๓	๑.๔	๐.๖๕	๑๗.๙
ขนมปัง	๑ แผ่น	๓๐	๙๘	๓.๗	๐.๙	๑๘.๘
ผัก	๑ ทัพพี	๔๐	๑๑	๐.๙	๐	๑.๙
ผลไม้	๑ ส่วน	๗๐-๑๒๐	๖๗	๐.๙๘	๐.๑๒	๑๕.๔
เนื้อสัตว์สุก	๑ ช้อนกินข้าว	๑๕	๒๖-๕๔	๒.๗-๓.๕	๑.๗-๔	๐
ไข่ดาว	๒ ฟอง	๖๐	๓๐	๖	๐.๗	๐
ไข่ทั้งฟอง	๑/๓ ฟอง	๑๖	๒๕	๒.๓	๑.๖	๐.๒
ถั่วเมล็ดแห้ง(ดิบ)	๑ ช้อนกินข้าว	๑๐-๑๒	๒๕	๒.๓	๑.๕	๑.๑
เต้าหู้	๒ ช้อนกินข้าว	๒๐	๒๕	๒.๔	๑.๕	๑.๑
นมสด	๑ แก้ว	๒๐๐	๑๒๔	๖.๘	๖.๔	๙.๘
นมพร่องมันเนย	๑ แก้ว	๒๐๐	๙๖	๗	๓.๒	๙.๘
ไขมัน	๑ ช้อนชา	๕	๔๕	-	๕	-
น้ำตาล	๑ ช้อนชา	๔	๑๕	-	-	-

## “ตัวอย่างอาหารที่บริโภคทั่วไปพร้อมคำนวณแคลอรี”

อาหาร ๑ จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
โจ๊กหมู	๔๑๕	๒	-	๒	๒	๒๕๓
ข้าวต้มกุ้ง	๒๘๐	๒	-	๔	๑	๓๐๕
ข้าวขาหมู	๒๘๙	๒	1/2	๒๑/๒	๒	๔๓๘
ข้าวหมูแดง	๓๒๐	๓	1/2	๓๑/๒	๑	๕๓๗
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	๓๑๕	๓	๑	๔	๒	๕๕๗
ข้าวคะนํ้าหมูกรอบ	๒๗๐	๓	๑	๒	๔	๖๒๐
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	๓๘๐	๔	-	๔	๔	๕๐๐
ข้าวราดหน้ากะเพราไก่	๓๖๕	๒	๑	๒	๒	๔๗๘
ข้าวหมกไก่	๓๑๖	๒๑/๒	1/2	๓	๑	๕๓๕
ข้าวคลุกกะปิ	๒๙๖	๒	๒	๓	๑	๖๑๔
หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่	๑๙๗	๑	๑	๒	๖	๔๒๘
กระเพาะปลา	๓๙๒	๑/๓	1/2	๓	1/4	๒๓๙
ข้าวยาปักชั้ไต้	๑๘๙	๑	๒	1/2	๑	๒๔๘
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	๓๑๔	๒	๑	๒	๒	๕๙๔
ขนมจีนน้ำยา	๔๑๕	๒	๑	๒	๑	๓๓๒
ก๋วยเตี๋ยวลี้นเล็กแห้งหมู	๒๑๕	๑	๑	๓	๑	๔๒๑
ก๋วยเตี๋ยวมัดไทยใส่ไข่	๒๔๔	๒	๒	๔	๓	๕๗๘
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู	๓๕๔	๒	๑	๒	๒	๓๙๗
ก๋วยเตี๋ยวมัดซีอิ้วใส่ไข่	๓๕๐	๒	๑	๔	๓	๖๗๙
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	๔๙๔	๑๑/๒	๑	๓	๑	๓๕๒
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ	๔๙๐	๑	๑	๓	๑	๒๕๘
เส้นหมี่เนื้อเป็อยน้ำ	๔๐๔	๑	๑	๓	๒๑/๒	๒๙๘
ก๋วยเตี๋ยวลอด	๒๑๖	๒	๑	๒	๒	๒๖๖
บะหมี่ต้มยำ	๔๒๐	๑	๑	๒	๑	๓๑๐
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	๓๔๖	๑๑/๒	-	๓	๒๑/๒	๒๗๙
ก๋วยจั๊บน้ำใส	๓๔๗	๑๑/๒	-	๓	๒	๒๕๙
ผัดมกกะโรนี	๓๕๐	๓	๑	๓	๔	๕๑๔

อาหาร ๑ จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	น้ำมัน (ช้อนชา)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	๓๒๓	๑๑/๒	1/2	๒	-	๑	๒๔๓
หมี่กะทิ	๒๗๒	๑	๒	๒	-	๒	๔๖๖
ไข่เจียว ๑ ฟอง	๖๐	-	-	๒	-	๔	๒๕๓
ไข่ดาว ๑ ฟอง	๕๓	-	-	๒	-	๑	๑๒๕
ประเภทอาหารว่าง							
๑.เผือกทอด	๑๒๒	๓	-	-	-	๓.๕	๔๐๖
๒.ปอเปี๊ยะทอด+น้ำมัน	๑๔๒	๑/๘	-	๓	๕	๕	๓๗๑
๓.เกี้ยวกรอบ+น้ำจิ้ม	๘๔	1/4	-	๒	๕	๓	๒๘๗
๔.เต้าหู้ทอด	๑๓๖	-	-	๔	๕	๔	๒๙๔
๕.มันทอด	๙๔	๒	-	-	-	๔	๓๑๔
๖.ขนมครก ๑ คู่	๒๒	๑	-	-	-	1/2	๙๗
๗.ปาต่องโก ๑ อัน	๒๐	๑	-	-	-	๑	๑๒๔
๘.ขนมโดนัท ๑ อัน	๒๕	๑	-	-	1/2	1/2	๙๕
๙.สาหร่ายหิมะ ๕ ลูก	๖๐	1/2	1/2	๑	-	1/2	๘๐

## ใบงาน

### “กำหนดเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง”

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของสมาชิกในกลุ่ม ที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พร้อมกำหนดเป้าหมายตนเองที่คิดว่าสามารถปรับเปลี่ยนได้ และสรุปลงในแบบบันทึก

ด้าน	พฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค/ ปัญหาสุขภาพ ของสมาชิกในกลุ่ม	เป้าหมาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
บริโภค อาหาร	๑	
	๒	
	๓	
	๔	
	๕	
ด้าน	พฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค/ ปัญหาสุขภาพ ของสมาชิกในกลุ่ม	เป้าหมาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ออก กำลังกาย	๑	
	๒	
	๓	
	๔	
	๕	



## ใบงาน

### ปฏิทินการบริโภคอาหารลดเสี่ยง ใน 1 สัปดาห์

ให้แต่ละกลุ่มฝึกวางแผนการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร โดยจัดทำเป็นปฏิทินการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งเป็นเมนูอาหารลดเสี่ยงเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

วัน	มื้ออาหาร	รายการเมนูอาหารลดเสี่ยง
จันทร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
อังคาร	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
พุธ	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
พฤหัสบดี	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
ศุกร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
เสาร์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	
อาทิตย์	มื้อเช้า	
	มื้อเที่ยง	
	มื้อเย็น	

## ใบงาน

### ปฏิทินการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วง 1 สัปดาห์

ให้แต่ละกลุ่มฝึกวางแผนการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกาย โดยจัดทำเป็นปฏิทินการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง


วัน	วิธีการออกกำลังกาย	เวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย	เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	รวมเวลา
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				



**แบบบันทึกการรับประทานอาหาร**

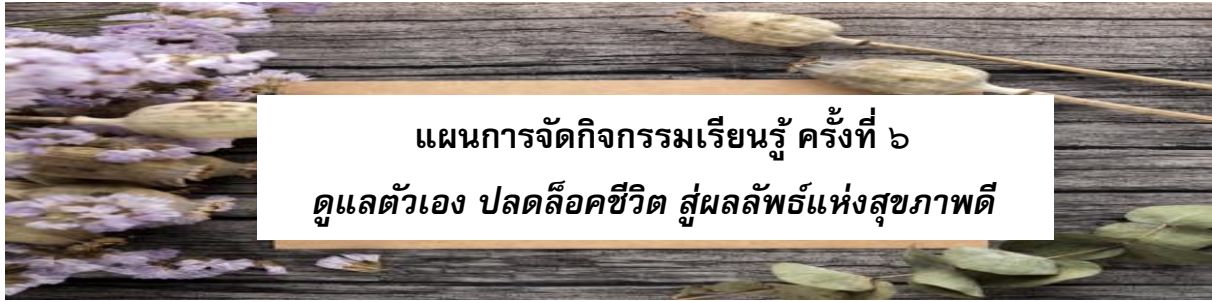
เมนูอาหารที่รับประทาน.....

ส่วนประกอบหลักของอาหาร	คุณค่าทางโภชนาการ	ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ



**แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้  
ครั้งที่ ๖**

**ดูแลตัวเอง ปลดล็อคชีวิต สู่ผลลัพธ์แห่งสุขภาพดี**



## แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ ๖

### ดูแลตัวเอง ปลอดภัยในชีวิต สุขภาพดี

เวลาที่ใช้ ๒ วัน (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

- วันที่ ๑ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง
- วันที่ ๒ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง

#### ๑.สาระสำคัญ

การที่บุคคลลงมือปฏิบัติ และมีการกำกับ ประเมินตนเอง ด้วยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองมีการปฏิบัติพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ เนื่องจากบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้วก็จะทำให้เขารู้ว่าควรทำอย่างไรต่อไป รวมทั้งการได้รับความรู้ คำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้รู้จะเป็นการเสริมพลังให้บุคคลมีการปฏิบัติที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยก่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายที่ต้องการ ทำให้มีสุขภาพที่ดี สามารถป้องกันการเจ็บป่วยได้

#### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถปฏิบัติตนได้ตามแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่กำหนดไว้
- ๒.๒ สามารถกำกับและประเมินตนเองได้

#### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- ๓.๑ ทักษะการจัดการตนเอง (การเปลี่ยนพฤติกรรม)
- ๓.๒ ทักษะการสื่อสาร

#### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๔.๒ วิธีการกำกับตนเองในการปฏิบัติตนตามปฏิทินการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่วางไว้
- ๔.๓ วิธีการบันทึกการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

#### ๕.กิจกรรมเรียนรู้

**วันที่ ๑ เวลาที่ใช้ ๕ ชั่วโมง**

##### ๕.๑ ฝึกประเมินตนเอง

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขติดตามเยี่ยมบ้าน
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดูบันทึกการกินและการออกกำลังกาย และให้สมาชิกได้มีการวิเคราะห์การปฏิบัติด้วยตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ร่วมกันค้นหาปัญหาและอุปสรรคที่ไม่สามารถปฏิบัติตามเป้าหมายของแต่ละคน พร้อมแนวทางแก้ไข
- ๓) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสอนและฝึกคำนวณการกิน ดูว่ากินเกินหรือกินขาด

- ๔) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำ ให้กำลังใจชื่นชมในความสำเร็จ และพูดกระตุ้นให้มีการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่อง
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเน้นย้ำถึงวิธีการกำกับตนเอง โดยให้รู้จักสังเกตตนเอง เตือนตนเอง และบันทึกการปฏิบัติตนลงในสมุดบันทึก ซึ่งจะทำให้รู้ว่าตนเองมีการปฏิบัติในลักษณะใดบ้าง

### วันที่ ๒ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง

#### ๕.๒ นำเสนอตัวแบบจริง

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกล่าวทักทาย และกระตุ้นเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ในการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขขออาสาสมัครสมาชิกที่สามารถรับประทานอาหารหรือออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับอย่างน้อย ๒-๓ คน ได้ออกมาเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง
- ๓) ในระหว่างที่สมาชิกแต่ละคนเล่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขคอยเสริมเติมเต็มให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ชมเชย พร้อมกระตุ้นและเปิดให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน
- ๔) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น สรุปประเด็นที่ได้จากบุคคลตัวอย่าง ที่ออกมาเล่าประสบการณ์ และให้อภิปรายกลุ่มใหญ่ร่วมกันในประเด็น “ทำอย่างไรที่จะทำให้เราสามารถปฏิบัติตนได้อย่างต่อเนื่อง” พร้อมจดบันทึกบน flipchart ให้สมาชิกทุกคนได้เห็นทั่วกัน
- ๕) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกร่วมกันสรุปภาพรวมกิจกรรม

#### ๖. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ สมุดบันทึกสุขภาพ
- ๖.๒ บุคคลตัวอย่าง

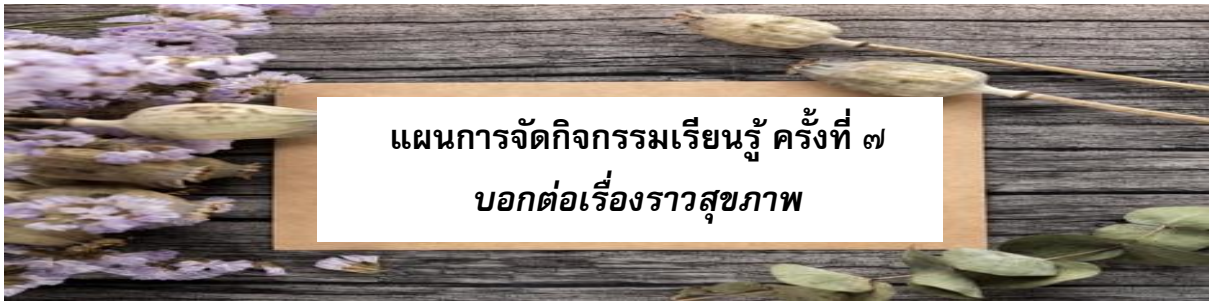
#### ๗. การประเมินผล

- ๗.๑ ประเมินจากสมุดบันทึกสุขภาพ
- ๗.๒ สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม



**แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้  
ครั้งที่ ๗  
บอกต่อเรื่องราวสุขภาพ**





## แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ ๗

### บอกต่อเรื่องราวสุขภาพ

เวลาที่ใช้ ๓ วัน (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

- วันที่ ๑ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง
- วันที่ ๒ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง
- วันที่ ๒ เวลาที่ใช้ ๖ ชั่วโมง

#### ๑.สาระสำคัญ

การพัฒนาทักษะ ความสามารถของบุคคลให้เป็นโค้ช สามารถให้คำแนะนำ บอกต่อ และเป็นพี่ปรึกษาเรื่องราวสุขภาพให้กับบุคคลในครอบครัวและคนรอบข้าง ทั้งที่เป็นความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ เช่น เคล็ดลับ แนวทางแก้ปัญหาและแนวทางการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) นับได้ว่าเป็นวิธีการหนึ่งของการพัฒนาคน และบุคคลเหล่านี้สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาที่จะเป็นแหล่งเรียนรู้สำคัญที่สามารถนำมาใช้ในส่งเสริมการเรียนรู้ และสร้างวัฒนธรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชน สืบคมต่อไป

#### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถถ่ายทอด แบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่นได้
- ๒.๒ มีทักษะการสร้างแรงจูงใจ
- ๒.๓ เป็นแบบอย่างที่ดี

#### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- ๓.๑ ทักษะการเสนอทางเลือก
- ๓.๒ ทักษะการสื่อสาร

#### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ การถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์การปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

#### ๕.กิจกรรมเรียนรู้

**วันที่ ๑ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง**

##### ๕.๑ ฝึกทักษะการถ่ายทอดแบ่งปันความรู้

- ๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- ๒) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขซักถามสมาชิกถึงความสนใจที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในประเด็นไหนบ้าง  
ภายใต้หัวข้อการปฏิบัติตนด้านบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
- ๓) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดกลุ่มองค์ความรู้ที่สนใจออกเป็น ๒-๓ ประเด็น แล้วขึ้นกระดาน Flipchart ให้เห็นทั่วกัน

- ๔) แบ่งกลุ่มสมาชิกตามจำนวนประเด็นองค์ความรู้ที่กำหนด
- ๕) ให้สมาชิกมีการเลือกหรือแต่งตั้ง ประธานกลุ่ม ทำหน้าที่ดำเนินการประชุมและสรุปประเด็น เป็นระยะ และเลือกเลขานุการกลุ่มทำหน้าที่จดประเด็นและบันทึก
- ๖) ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องวิธีการที่ทำให้ตนเองประสบผลสำเร็จตามประเด็นที่กำหนด
- ๗) สมาชิกกลุ่มช่วยกันสกัดหรือถอดความรู้ที่ได้รับ และให้เลขานุการกลุ่มเขียนขึ้นกระดาน Flipchart ให้เห็นทั่วกัน
- ๘) ประธานกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้หมุนเวียนกันเล่าเรื่อง
- ๙) ให้ผู้แทนกลุ่มออกมานำเสนอกับกลุ่มใหญ่ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
- ๑๐) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขซักถามสมาชิกจะนำประสบการณ์ ความรู้ที่ได้ในครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ อย่างไร และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
- ๑๑) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสรุปภาพรวมของกิจกรรม

## ๕.๒ เวทีสาธารณะ ส่งผ่านความรู้สู่ชุมชน

วันที่ ๒ เวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง

### ๕.๒.๑. การเตรียมการ

- ๑) ค้นหาบุคคลต้นแบบที่สามารถเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนด้านบริโภคอาหารและ ออกกำลังกาย
- ๒) ประชุมเตรียมการจัดเวทีสุขภาพ ทั้งในส่วนรูปแบบการจัด ระยะเวลา กลุ่มเป้าหมาย และงบประมาณ สถานที่ ฯลฯ

วันที่ ๓ เวลาที่ใช้ ๖ ชั่วโมง

### ๕.๒.๒. ดำเนินการเวทีสุขภาพชุมชน

- ภายในวันงาน ให้มีกิจกรรมหลักๆ ดังต่อไปนี้
- บุคคลต้นแบบเล่าประสบการณ์ และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ซักถามในเรื่องที่ต้องการรู้
  - ตลาดนัดสุขภาพ บูธความรู้สุขภาพ แสดงนวัตกรรมสุขภาพชุมชน (ปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้ตามศักยภาพและงบประมาณของชุมชน)

## ๖. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ กระดาน flipchart
- ๖.๒ บุคคลต้นแบบ
- ๖.๓ ตลาดนัดสุขภาพ บูธความรู้สุขภาพ แสดงนวัตกรรมสุขภาพชุมชน

## ๗. การประเมินผล

- ๗.๑ สังเกตการณ์มีส่วนร่วม
- ๗.๒ แบบประเมินความพึงพอใจ

## การประเมินผลการจัดกิจกรรมเรียนรู้

การประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีประโยชน์ต่อกระบวนการเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง เพราะข้อมูลที่ได้จากการประเมินจะนำไปสู่การตัดสินใจ ปรับปรุงกิจกรรม วิธีการหรือกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบรรลุตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายที่วางไว้ เกิดความคุ้มค่าและความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายต่อกิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผลมี ๓ ระยะ ดังนี้

ระยะของการประเมินผล	สิ่งที่ประเมิน	เครื่องมือประเมิน	แหล่งข้อมูล
๑. ประเมินก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมเรียนรู้ (Pre-test)	เป็นการประเมินก่อนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ (Pre-test) เพื่อวัดความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๒อ. ของกลุ่มเป้าหมายว่าอยู่ในระดับใด ซึ่งข้อมูลที่ได้นำไปใช้ ๑. พิจารณาว่าควรจัดกิจกรรมอย่างไรที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้น ๒. นำข้อมูลไปใช้ในการเปรียบเทียบกับข้อมูลผลการประเมินภายหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมเรียนรู้ครอบคลุมทุกแผนว่ากลุ่มเป้าหมายมีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๒อ. เพิ่มขึ้น มากน้อยเพียงใด	-แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)	๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้
๒. ประเมินระหว่างดำเนินการจัดกิจกรรมเรียนรู้	เป็นการประเมินการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายในระหว่างการจัดกิจกรรมเรียนรู้ของแต่ละแผน เช่น วัดความรู้ ประเมินการมีส่วนร่วม ประเมินใบงานและประเมินความพึงพอใจ เป็นต้น ซึ่งข้อมูลที่ได้นำไปใช้ ๑. พิจารณาว่า กิจกรรมที่ดำเนินการทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแผนที่กำหนดไว้หรือไม่ หรือเกิดประสิทธิผลกับกลุ่มเป้าหมายมากน้อยเพียงใด มีปัญหาอุปสรรคอะไรเกิดขึ้นบ้าง ๒. ผลของการประเมินจะนำไปสู่การตัดสินใจปรับปรุงกิจกรรมวิธีการหรือกระบวนการดำเนินงาน	-แบบวัดความรู้ -แบบประเมินพฤติกรรมความสนใจ, การมีส่วนร่วม -แบบประเมินใบงาน -แบบสำรวจความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม -การเยี่ยมบ้าน	๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ในแต่ละแผน
๓. ประเมินหลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรมเรียนรู้ (Post-test)	เป็นการประเมินหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมเรียนรู้ครบทั้ง ๗ แผน (Post-test) เป็นการประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๒อ. อยู่ในระดับใด เพื่อเป็นการตรวจสอบผลของการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมาย โดยเทียบกับผลการประเมิน Pre-test ว่า มีระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด การประเมินผลภายหลังการจัดกิจกรรมเรียนรู้ จะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่บ่งบอกถึงพัฒนาการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมาย ในขณะเดียวกันยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพของการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายและผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้อง	-แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)	๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ครบทั้ง ๗ แผน

## เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ประกอบด้วย

๑. แบบวัดความรู้
๒. แบบประเมินพฤติกรรมความสนใจ, การมีส่วนร่วม
๓. แบบประเมินใบงาน
๔. แบบสำรวจความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
๕. แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)

## แบบวัดความรู้

### แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ 2 รู้จริง เข้าใจ ห่างไกลโรค

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๑. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ลงพุงและไม่ออกกำลังกาย ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน	/	/	
๒. ค่าระดับปกติของน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า ๑๐๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	/		
๓. โรคความดันโลหิตสูง โรคตาและโรคไต เป็นโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน	/		
๔. ความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตสูงกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท	/		
๕. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ไม่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง		/	
๖. โรคหัวใจ ไตวาย และภาวะหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง เป็นโรคแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง	/		
๗. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ลงพุงและไม่ออกกำลังกาย ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	/	/	
๘. การรับประทานอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด มีความเสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานได้	/		
๙. การออกกำลังกายจนเหนื่อย สัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้	/		
๑๐. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับอายุ สุขภาพ และโรคภัยที่กำลังเป็นอยู่	/		

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน ( ข้อละ ๑ คะแนน/คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๖ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีความรู้ตามหลักการปฏิบัติ ๒๐. ยังไม่ถูกต้อง
ถ้าได้ ๖ -๗ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีความรู้ตามหลักปฏิบัติ ๒๐. ได้ถูกต้องบ้าง แต่ยังไม่เพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติ
ถ้าได้ ๘ - ๑๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีความรู้ตามหลักปฏิบัติ ๒๐. ได้ถูกต้อง และเพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติ

**แบบประเมินพฤติกรรมความสนใจ,การมีส่วนร่วมในกิจกรรม**

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ .....เรื่อง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ประเด็น					รวม (๑๐๐ คะแนน)
		ถามคำถามเพื่อความกระจ่างแจ้ง ในสิ่งที่ตนเองยังไม่เข้าใจ หรือถามเพื่อทบทวนความเข้าใจ (๒๐ คะแนน)	เสนอความคิด หรือ หนทางหรือวิธีการ แก้ปัญหา (๒๐ คะแนน)	ตั้งใจฟัง จดบันทึกและ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (๒๐ คะแนน)	ตั้งมั่น ตั้งใจทำงานของตนเอง และทีม ให้บรรลุเป้าหมาย ที่กำหนด โดยพื้นฐานของการ มีส่วนร่วม (๒๐ คะแนน)	เปิดใจและยอมรับต่อคำวิจารณ์จากเพื่อนด้วยกัน โดยการพิจารณาเพื่อที่จะยอมรับและหรือไม่เห็น ด้วยกับความคิดเห็นของเพื่อนบนหลักการและ เหตุผล (๒๐ คะแนน)	

- เกณฑ์การประเมิน
- ๘๐-๑๐๐ คะแนน = ดีมาก
  - ๗๐-๗๙ คะแนน = ดี
  - ๖๐-๖๙ คะแนน = ปานกลาง
  - ต่ำกว่า๖๐ คะแนน = ต้องปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
...../...../.....

**แบบประเมินใบงาน**

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ .....เรื่อง.....

ใบงาน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล หรือ ชื่อกลุ่ม	ตรงตาม จุดประสงค์ ที่กำหนด (เต็ม ๔คะแนน)	ความถูกต้อง ครบถ้วน (เต็ม ๔คะแนน)	การประยุกต์ ความรู้ไปใช้ (เต็ม ๔คะแนน)	ความคิด วิเคราะห์/ สร้างสรรค์ (เต็ม ๔คะแนน)	คุณภาพ ของชิ้นงาน (เต็ม ๔คะแนน)	รวม ๒๐ คะแนน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
...../...../.....

**เกณฑ์การให้คะแนน**

- ๔ คะแนน = ดีมาก
- ๓ คะแนน = ดี
- ๒ คะแนน = ปานกลาง
- ๑ คะแนน = ปรับปรุง

**เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ**

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| <b>ช่วงคะแนน</b> | <b>ระดับคุณภาพ</b> |
| ๑๖-๒๐ คะแนน =    | ดีมาก              |
| ๑๑-๑๕ คะแนน =    | ดี                 |
| ๖-๑๐ คะแนน =     | พอใช้              |
| ๐-๕ คะแนน =      | ปรับปรุง           |

**แบบสำรวจความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม**

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่.....เรื่อง.....  
 สถานที่.....  
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

- ๑. เพศ       ชาย       หญิง
- ๒. ปัจจุบันท่านอายุ
  - อายุ ๑๕-๒๕ ปี     อายุ ๒๖-๓๖ ปี     อายุ ๓๗-๔๗ ปี     อายุ ๔๘-๕๙ ปี
- ๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด
  - ไม่ได้เรียนหนังสือ     ประถมศึกษา     มัธยมศึกษาตอนต้น     มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
  - อนุปริญญา/ปวส.     ปริญญาตรีขึ้นไป
- ๔. อาชีพ
  - ทำไร่ ทำนา ทำสวน    ใช้แรงงานกลางแจ้ง     ค้าขาย/ทำธุรกิจ
  - รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ     พนักงานโรงงาน/บริษัทเอกชน     นักเรียน/นักศึกษา
  - อยู่บ้าน ไม่ได้มีอาชีพ/ เป็นแม่บ้าน,ทำงานบ้าน     อื่นๆ.....

**ส่วนที่ ๒ การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม**

กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ลำดับ	ความพึงพอใจของผู้ร่วมกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
๑	การจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีประโยชน์					
๒	ท่านได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม					
๓	รูปแบบ/หัวข้อความรู้ ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
๔	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
๕	การประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม					
๖	สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
๗	กิจกรรมน่าสนใจ มีประโยชน์ ได้ความรู้					
๘	สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
๙	สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					
๑๐	ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้					



ตอนที่ ๓ ความคิดเห็นเพิ่มเติม

๓.๑ กิจกรรมลักษณะใดที่ท่านประทับใจมากที่สุด เพราะอะไร

.....  
.....  
.....

๓.๒ ท่านคิดว่าควรมีการจัดงานและกิจกรรมอะไรบ้างในครั้งต่อไป

.....  
.....  
.....

๓.๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

◆ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ◆

**การสรุปผลการประเมิน** เมื่อได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนแต่ละข้อแล้ว นำมาเทียบกับเกณฑ์การประเมินผล ซึ่งมีการแปลผลตามระดับค่าเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ๔.๕๐	มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง ๓.๕๐ – ๔.๔๙	มีความพึงพอใจในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง ๒.๕๐ – ๓.๔๙	มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง ๑.๕๐ – ๒.๔๙	มีความพึงพอใจในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า ๑.๕๐	มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

**แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ**  
**ตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)**

<input type="checkbox"/>	ก่อน
<input type="checkbox"/>	หลัง

**ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....

๒. เพศ

- ๑) ชาย
- ๒) หญิง

๓. ปัจจุบันท่านอายุ

- ๑) อายุ ๑๕-๒๕ ปี
- ๒) อายุ ๒๖-๓๖ ปี
- ๓) อายุ ๓๗-๔๗ ปี
- ๔) อายุ ๔๘-๕๙ ปี

๔. ท่านมีสถานภาพสมรสเป็นแบบใด

- ๑) โสด
- ๒) สมรส/คู่
- ๓) หม้าย/หย่า/แยก
- ๔) อื่นๆ ระบุ.....

๕. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

- ๑) ไม่ได้เรียนหนังสือ
- ๒) ประถมศึกษา
- ๓) มัธยมศึกษาตอนต้น
- ๔) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
- ๕) อนุปริญญา/ปวส.
- ๖) ปริญญาตรีขึ้นไป

๖. ลักษณะงานหลัก (อาชีพ) ที่ทำในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด

- ๑) ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงกลางแจ้ง เป็นต้น
- ๒) ค้าขาย/ทำธุรกิจ
- ๓) รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- ๔) พนักงานโรงงาน/บริษัท/เอกชน
- ๕) นักเรียน/นักศึกษา
- ๖) ไม่มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน
- ๗) อื่นๆระบุ.....

๖. ท่านมีน้ำหนักตัว	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	กิโลกรัม	(ชั่งน้ำหนักมาแล้วไม่เกิน ๑ เดือน)
๗. ท่านมีส่วนสูง	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	เซนติเมตร	
๘. ท่านมีรอบเอว	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	เซนติเมตร	(โดยการวัด)

๙. ท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้หรือไม่

- ๙.๑. ความดันโลหิตสูง  ๑.เป็น  ๒.ไม่เป็น  ๓.ไม่เคยตรวจโรคนี้
- ๙.๒. เบาหวาน  ๑.เป็น  ๒.ไม่เป็น  ๓.ไม่เคยตรวจโรคนี้

ตอนที่ ๒ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเอง เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่ฉันกังวลอยู่ได้					
๒.ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากหลายแหล่ง เช่น จากผู้รู้ จากสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น					
๓.ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งใคร					
๔.ฉันสามารถค้นหาแหล่งบริการข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ที่จะให้การช่วยเหลือในด้านสุขภาพของฉัน					
๕.ฉันมั่นใจว่า แหล่งบริการข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ฉันเลือกใช้นั้น สามารถให้การช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของฉัน					
๖.ฉันสามารถค้นหาแหล่งบริการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ได้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่ฉันหรือคนในครอบครัวของฉันเป็นอยู่					
๗.ฉันมักเปรียบเทียบข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม					
๘.เมื่อมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายใหม่เข้ามา ฉันจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม					
๙.ฉันมักศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความเข้าใจที่ถูกต้องของตนเอง ก่อนที่จะบอกคนอื่นต่อ					
๑๐.ฉันรู้ว่าจะหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใด เพื่อนำมายืนยันข้อมูลนั้น ก่อนที่จะเชื่อและทำตาม					

**ตอนที่ ๓ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตนตาม ๒อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)**

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง**มากที่สุด**

- ก. อาหารที่มีรสเค็มจัด
- ข. อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำบ่อย
- ค. อาหารที่มีรสหวานจัด
- ง. อาหารหมักดอง

๒.ชนิดน้อยชอบกินขนมหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง นิดหน่อยจะเสี่ยงเป็นโรคใด**มากที่สุด**

- ก. ไขมันในเลือดสูง
- ข. ไตวายเฉียบพลัน
- ค. ความดันโลหิตสูง
- ง. เบาหวาน

๓. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน **มากที่สุด**

- ก. อาหารที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด ขมจัด
- ข. อาหารที่ใช้บั้งย่าง เผา ทอดน้ำมันซ้ำ
- ค. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม
- ง. อาหารอบแห้ง หมัก ดอง

๔.การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

- ก. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักดื่มน้ำให้มากอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน
- ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที
- ค. ออกกำลังด้วยการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที
- ง. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที

๕. การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด

- ก. งดดื่มน้ำให้มากๆ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
- ข. ธารีอบอุ่นร่างกายก่อนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
- ค. ทวีปทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย
- ง. เทวัญออกกำลังกายอย่างหนักตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

**ตอนที่ ๔ การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)**

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ได้					
๒.ฉันมั่นใจว่าผู้ให้บริการสุขภาพจะเข้าใจฉัน เมื่อมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน					
๓.ฉันสามารถซักถามสิ่งที่ฉันเป็นกังวลหรือต้องการรู้กับผู้ให้บริการสุขภาพได้					
๔.ฉันสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายกับผู้ให้บริการสุขภาพได้					
๕.ฉันซักถามเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองกับผู้ให้บริการเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น					
๖.ฉันสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายกับผู้รู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้หายข้อสงสัย					
๗.ฉันมักพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ					

## ตอนที่ ๕ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ/คาดว่าจะปฏิบัติ

๑. เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านของเพื่อน แล้วได้รับการเชิญให้กินอาหารที่ไม่ค่อยดีต่อสุขภาพ เช่น หวานหรือมันจนเกินไป ท่านจะตัดสินใจอย่างไร
  - ก. กินตามคำเชิญนั้นทันที
  - ข. กินตามคำเชิญนั้น แต่กินในปริมาณที่น้อย
  - ค. ขอขอบคุณ แต่เสี่ยงที่จะไปกินอาหารประเภทอื่นที่ดีต่อสุขภาพแทน
  - ง. ขอขอบคุณและบอกว่าตนเองมีปัญหาทางสุขภาพไม่สามารถกินอาหารดังกล่าวได้
๒. หากท่านและเพื่อนของท่านออกกำลังกายด้วยกันเป็นประจำ แต่ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่งที่เพื่อนบอกว่าไม่อยากจะออกกำลังกายอีกแล้ว ท่านจะปฏิบัติเช่นไร
  - ก. พยายามชักจูงเพื่อนให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น
  - ข. ไปออกกำลังกายต่อตามลำพัง ถ้าหากเบื่อค่อยหยุดตามเพื่อน
  - ค. ไปออกกำลังกายตามลำพัง ไม่ว่าจะไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยก็ตาม
  - ง. หยุดออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับเพื่อน
๓. หากท่านได้รับคำชวนจากเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมออกกำลังกายในชุมชน ท่านจะตัดสินใจอย่างไร
  - ก. ยินดีที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรม เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง
  - ข. ขอคิดดูก่อน แล้วค่อยให้คำตอบ
  - ค. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เพราะไม่มีเวลา แม้ทำงานก็เหนื่อยมากแล้ว
  - ง. เตี้ยวลองชวนเพื่อนสนิทดูก่อนว่า ถ้าเพื่อนตกลงก็จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วย
๔. หากท่านมีความจำเป็นที่จะต้องให้คำแนะนำกับสมาชิกในครอบครัวได้ดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ท่านจะแนะนำแนวทางการปฏิบัติอย่างไร
  - ก. ถ้าเราไม่ป่วย เราสามารถกินอาหารหวาน มัน เค็มได้ตามปกติ
  - ข. กินผักและผลไม้ให้มาก แต่ไม่จำเป็นต้องกินทุกวัน
  - ค. กินอาหารครบ ๕ หมู่ , มีความหลากหลายทุกวัน
  - ง. ในช่วงที่มีเวลาว่าง ให้ทุกคนออกกำลังกายเท่าที่สามารถทำได้

### ตอนที่ ๖ การจัดการตนเองตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่จำเป็นเพียงพอต่อการดูแลสุขภาพตนเอง					
๒.ฉันมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมและป้องกันการเจ็บป่วยของตนเองได้					
๓.ฉันมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพียงพอที่จะดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อยามเจ็บป่วยได้					
๔.ฉันวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
๕.ฉันตั้งเป้าหมายที่จะออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพตนเองและจะทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้					
๖.ฉันใช้เวลากับการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพตนเองเป็นอย่างมาก					
๗.ถึงแม้ฉันจะมีภารกิจมาก แต่ฉันก็ยังสามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้					
๘.ฉันสังเกตปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่กินให้พอเหมาะกับตนเองในแต่ละมื้อ					
๙.ฉันหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจตนเอง เพื่อคอยกำกับดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น					
๑๐.ฉันได้มีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตนตามที่ได้ตั้งใจไว้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพตนเองตามหลักการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย					
๑๑.ฉันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดี					
๑๒.ฉันเข้าร่วมทำกิจกรรมด้านสุขภาพกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ					

### ตอนที่ ๗ การบอกต่อเรื่องราวสุขภาพ ๒อ.(อาหาร ออกกำลังกาย)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันเล่าเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายให้กับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง จนเขาเข้าใจ					
๒.ฉันสามารถถ่ายทอดข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ให้บุคคลอื่นยอมรับและเข้าใจในข้อมูลนั้นได้					
๓.ฉันโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง					

## ตอนที่ ๘ พฤติกรรมสุขภาพ ๒๐. (อาหาร ออกกำลังกาย)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของผู้ถูกสัมภาษณ์

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	๖-๗ วัน/ สัปดาห์	๔-๕วัน/ สัปดาห์	๓ วัน/ สัปดาห์	๑-๒วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
๑.ฉันกินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอดหรือกะทิ					
๒.ฉันกินอาหารรสเค็มหรือรสหวานจัด หรือเติมน้ำปลา/น้ำพริกปลา/ซีอิ้ว/ซอสมะเขือเทศ และซอสอื่นๆ/น้ำตาลเพิ่ม					
๓.ฉันกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู น้ำปู๋ บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้มสำเร็จรูปหรืออื่นๆ					
๔.ฉันกินขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหม้อแกง ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่นๆ					
๕.ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชา กาแฟ หรืออื่นๆ					
๖. ฉันกินผักหลากหลายใน ๑ วัน (ครบ ๕สี)					
๗.ฉันกินผักและผลไม้สดสะอาดเสมอวันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมหรือ ๕ กำมือ					
๘.ฉันควบคุมการกิน โดยทุกมื้อจะคำนึงถึงประโยชน์และปริมาณพลังงานของอาหารที่ได้รับพอเพียงกับสภาพร่างกายตนเอง					
๙.ทำงานใช้แรงกายหรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออก					
๑๐.ออกกำลังกายต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อย ๕ วันๆ ละ ๓๐ นาที					

**การลงทะเบียนที่กรอกข้อมูลจากแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ  
ตามหลัก ๒ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย)**

**ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....

๒. เพศ

๕) ชาย (๑)

๖) หญิง (๒)

๔. ปัจจุบันท่านอายุ

๑) อายุ ๑๕-๒๕ ปี (๑)

๒) อายุ ๒๖-๓๖ ปี (๒)

๓) อายุ ๓๗-๔๗ ปี (๓)

๔) อายุ ๔๘-๕๙ ปี (๔)

๔. ท่านมีสถานภาพสมรสเป็นแบบใด

๑) โสด (๑)

๒) สมรส/คู่ (๒)

๓) หม้าย/หย่า/แยก (๓)

๔) อื่นๆ ระบุ.....(๔).....

๕.ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

๓) ไม่ได้เรียนหนังสือ (๑)

๔) ประถมศึกษา (๒)

๕) มัธยมศึกษาตอนต้น (๓)

๑๐)มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช (๔)

๑๑)อนุปริญญา/ปวส. (๕)

๑๒)ปริญญาตรีขึ้นไป (๖)

๖.ลักษณะงานหลัก (อาชีพ) ที่ทำในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด

๑) ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงกลางแจ้ง เป็นต้น (๑)

๒) ค้าขาย/ทำธุรกิจ (๒)

๔) รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (๓)

๕) พนักงานโรงงาน/บริษัท/เอกชน (๔)

๑๐)นักเรียน/นักศึกษา (๕)

๑๑)ไม่มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน (๖)

๑๒)อื่นๆระบุ.....(๗).....

- |                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| ๖. ท่านมีน้ำหนักตัว | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | กิโลกรัม (ซึ่งน้ำหนักมาแล้วไม่เกิน ๑ เดือน) |
| ๗. ท่านมีส่วนสูง    | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | เซนติเมตร                                   |
| ๘. ท่านมีรอบเอว     | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | เซนติเมตร (โดยการวัด)                       |



๙. ท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้หรือไม่

- ๙.๑. ความดันโลหิตสูง  ๑.เป็น  ๒.ไม่เป็น  ๓.ไม่เคยตรวจโรคนี้
- ๙.๒. เบาหวาน  ๑.เป็น  ๒.ไม่เป็น  ๓.ไม่เคยตรวจโรคนี้

ตอนที่ ๒ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพตามหลัก ๒ อ.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเอง เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่ฉันกังวลอยู่ได้	๕	๔	๓	๒	๑
๒.ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากหลายแหล่ง เช่น จากผู้รู้ จากสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๓.ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งใคร	๕	๔	๓	๒	๑
๔.ฉันสามารถค้นหาแหล่งบริการข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ที่จะให้การช่วยเหลือในด้านสุขภาพของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๕.ฉันมั่นใจว่า แหล่งบริการข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ฉันเลือกใช้นั้น สามารถให้การช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของฉัน	๕	๔	๓	๒	๑
๖.ฉันสามารถค้นหาแหล่งบริการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ได้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่ฉันหรือคนในครอบครัวของฉันเป็นอยู่	๕	๔	๓	๒	๑
๗.ฉันมักเปรียบเทียบข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๘.เมื่อมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายใหม่เข้ามา ฉันจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑
๙.ฉันมักศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความเข้าใจที่ถูกต้องของตนเอง ก่อนที่จะบอกคนอื่นต่อ	๕	๔	๓	๒	๑
๑๐.ฉันรู้ว่า จะหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใด เพื่อนำมายืนยันข้อมูลนั้น ก่อนที่จะเชื่อและทำตาม	๕	๔	๓	๒	๑

**ตอนที่ ๓ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตาม ๒๐.**

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง **มากที่สุด**
  - ก. อาหารที่มีรสเค็มจัด (๑)
  - ข. อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำบ่อย (๐)
  - ค. อาหารที่มีรสหวานจัด (๐)
  - ง. อาหารหมักดอง (๐)
๒. นิดหน่อยชอบกินขนมหวาน เช่น ทองหยอด ฝอยทอง นิดหน่อยจะเสี่ยงเป็นโรคใด **มากที่สุด**
  - ก. ไขมันในเลือดสูง (๐)
  - ข. ไตวายเฉียบพลัน (๐)
  - ค. ความดันโลหิตสูง (๐)
  - ง. เบาหวาน (๑)
๓. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน **มากที่สุด**
  - ก. อาหารที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด ขมจัด (๐)
  - ข. อาหารที่ใช้แป้งอย่าง เผา ทอดน้ำมันซ้ำ (๐)
  - ค. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม (๑)
  - ง. อาหารอบแห้ง หมัก ดอง (๐)
๔. การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้
  - ก. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักดื่มน้ำให้มากอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน (๐)
  - ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที (๐)
  - ค. ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที (๐)
  - ง. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที (๑)
๕. การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด
  - ก. งดซั้ดื่มน้ำให้มากๆ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย (๐)
  - ข. ธารีอบอุ่นร่างกายก่อนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (๑)
  - ค. ทวีปทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย (๐)
  - ง. เทวัญออกกำลังกายอย่างหนักตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย (๐)

**ตอนที่ ๔ การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพตามหลัก ๒ ๐.**

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ได้	๕	๔	๓	๒	๑
๒.ฉันมั่นใจว่าผู้ให้บริการสุขภาพจะเข้าใจฉัน เมื่อมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน	๕	๔	๓	๒	๑
๓.ฉันสามารถซักถามสิ่งที่ฉันเป็นกังวลหรือต้องการรู้กับผู้ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๔.ฉันสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้หรือแนวทางปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายกับผู้ให้บริการสุขภาพได้	๕	๔	๓	๒	๑
๕.ฉันซักถามเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองกับผู้ให้บริการเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น	๕	๔	๓	๒	๑
๖.ฉันสามารถติดต่อขอข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย กับผู้รู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้หายข้อสงสัย	๕	๔	๓	๒	๑
๗.ฉันมักพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ	๕	๔	๓	๒	๑

### ตอนที่ ๕ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลัก ๒๐.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ/คาดว่าจะปฏิบัติ

๑. เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านของเพื่อน แล้วได้รับการเชิญให้กินอาหารที่ไม่ค่อยดีต่อสุขภาพ เช่น หวานหรือมันจนเกินไป ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. กินตามคำเชิญนั้นทันที (๑)
- ข. กินตามคำเชิญนั้น แต่กินในปริมาณที่น้อย (๒)
- ค. ขอบคุณ แต่เลี้ยงที่จะไปกินอาหารประเภทอื่นที่ดีต่อสุขภาพแทน (๔)
- ง. ขอบคุณและบอกว่าตนเองมีปัญหาทางสุขภาพไม่สามารถกินอาหารดังกล่าวได้ (๓)

๒. หากท่านและเพื่อนของท่านออกกำลังกายด้วยกันเป็นประจำ แต่ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่งที่เพื่อนบอกว่าไม่อยากออกกำลังกายอีกแล้ว ท่านจะปฏิบัติเช่นไร

- ก. พยายามชักจูงเพื่อนให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น (๔)
- ข. ไปออกกำลังกายต่อตามลำพัง ถ้าหากเบื่อค่อยหยุดตามเพื่อน (๒)
- ค. ไปออกกำลังกายตามลำพัง ไม่ว่าจะไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยก็ตาม (๓)
- ง. หยุดออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับเพื่อน (๑)

๓. หากท่านได้รับคำชวนจากเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมออกกำลังกายในชุมชน ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ยินดีที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรม เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง (๔)
- ข. ขอคิดดูก่อน แล้วค่อยให้คำตอบ (๒)
- ค. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เพราะไม่มีเวลา แค่ทำงานก็เหนื่อยมากแล้ว (๑)
- ง. เตี้ยวลดชวนเพื่อนสนิทดูก่อนว่า ถ้าเพื่อนตกลงก็จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วย (๓)

๔. หากท่านมีความจำเป็นที่จะต้องให้คำแนะนำกับสมาชิกในครอบครัวได้ดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ท่านจะแนะนำแนวทางการปฏิบัติอย่างไร

- ก. ถ้าเราไม่ป่วย เราสามารถกินอาหารหวาน มัน เค็มได้ตามปกติ (๑)
- ข. กินผักและผลไม้ให้มาก แต่ไม่จำเป็นต้องกินทุกวัน (๓)
- ค. กินอาหารครบ ๕ หมู่ , มีความหลากหลายทุกวัน (๔)
- ง. ในช่วงที่มีเวลาว่าง ให้ทุกคนออกกำลังกายเท่าที่สามารถทำได้ (๒)

## ตอนที่ ๖ การจัดการตนเองตามหลัก ๒๐.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่จำเป็นเพียงพอต่อการดูแลสุขภาพตนเอง	๕	๔	๓	๒	๑
๒.ฉันมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมและป้องกันการเจ็บป่วยของตนเองได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓.ฉันมีข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพียงพอที่จะดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อยามเจ็บป่วยได้	๕	๔	๓	๒	๑
๔.ฉันวางแผนทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง	๕	๔	๓	๒	๑
๕.ฉันตั้งเป้าหมายที่จะออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพตนเองและจะทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	๕	๔	๓	๒	๑
๖.ฉันใช้เวลากับการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพตนเองเป็นอย่างมาก	๕	๔	๓	๒	๑
๗.ถึงแม้ฉันจะมีภารกิจมาก แต่ฉันก็ยังสามารถแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตนเองได้	๕	๔	๓	๒	๑
๘.ฉันสังเกตปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่กินให้พอเหมาะกับตนเองในแต่ละมื้อ	๕	๔	๓	๒	๑
๙.ฉันหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจตนเอง เพื่อคอยกำกับดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๐.ฉันได้มีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตนตามที่ได้ตั้งใจไว้เพื่อ การเสริมสร้างสุขภาพตนเองตามหลักการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑.ฉันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดีได้	๕	๔	๓	๒	๑
๑๒.ฉันเข้าร่วมทำกิจกรรมด้านสุขภาพกับผู้ที่ให้บริการด้านสุขภาพ	๕	๔	๓	๒	๑

## ตอนที่ ๗ การบอกต่อเรื่องราวสุขภาพ ๒๐.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.ฉันเล่าเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายให้กับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง จนเขาเข้าใจ	๕	๔	๓	๒	๑
๒.ฉันสามารถถ่ายทอดข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ให้บุคคลอื่นยอมรับและเข้าใจในข้อมูลนั้นได้	๕	๔	๓	๒	๑
๓.ฉันโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	๕	๔	๓	๒	๑

ตอนที่ ๘ พฤติกรรมสุขภาพ ๒๐. (การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ถูกสัมภาษณ์

พฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	๖-๗ วัน/ สัปดาห์	๔-๕วัน/ สัปดาห์	๓ วัน/ สัปดาห์	๑-๒วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
๑.ฉันกินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอดหรือกะทิ	๑	๒	๓	๔	๕
๒.ฉันกินอาหารรสเค็มหรือรสหวานจัด หรือเติมน้ำปลา/น้ำพริกปลา/ซีอิ้ว/ซอสมะเขือเทศ และซอสอื่นๆ/น้ำตาลเพิ่ม	๑	๒	๓	๔	๕
๓.ฉันกินอาหารกิ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู น้ำปู๋ บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้มสำเร็จรูปหรืออื่นๆ	๑	๒	๓	๔	๕
๔.ฉันกินขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหม้อแกง ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่นๆ	๑	๒	๓	๔	๕
๕.ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	๑	๒	๓	๔	๕
๖. ฉันกินผักหลากหลายใน ๑ วัน (ครบ ๕สี)	๕	๔	๓	๒	๑
๗.ฉันกินผักและผลไม้สดสะอาดเสมอวันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมหรือ ๕ กำมือ	๕	๔	๓	๒	๑
๘.ฉันควบคุมการกิน โดยทุกมื้อจะคำนึงถึงประโยชน์และปริมาณพลังงานของอาหารที่ได้รับพอเพียงกับสภาพร่างกายตนเอง	๕	๔	๓	๒	๑
๙.ทำงานใช้แรงกายหรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออก	๕	๔	๓	๒	๑
๑๐.ออกกำลังกายต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อย ๕วันๆ ละ ๓๐ นาที	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์ให้คะแนนจำแนกความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๒๐. ของกลุ่มวัยทำงาน

๑.สรุปคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบ การวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
๑.การเข้าถึง ข้อมูลและ บริการสุขภาพ (๑๐ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๕๐ คะแนน)	<๓๐ คะแนน หรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลบริการสุขภาพ จากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือ
	๓๐ - ๓๙ คะแนน หรือ ≥๖๐- <๘๐%ของคะแนน เต็ม	พอใช้	-สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพได้บ้าง แต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ตัดสินใจให้ถูกต้อง แม่นยำได้
	๔๐-๕๐ คะแนน หรือ ≥๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลาย แหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง แม่นยำได้
๒.ความรู้ความ เข้าใจทาง สุขภาพ (๕ ข้อๆ ละ๑ คะแนน เต็ม ๕ คะแนน)	< ๓ คะแนน หรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ ถูกต้อง	-รู้และเข้าใจในหลัก ๒๐. ยังไม่ถูกต้องเพียงพอต่อ การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี
	๓ คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ถูกต้อง บ้าง	-รู้และเข้าใจในหลัก ๒๐. อย่างถูกต้องเพียงพอต่อ การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี
	๔ - ๕ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ถูกต้อง ที่สุด	-รู้และเข้าใจในหลัก ๒๐.อย่างถูกต้องเพียงพอต่อ การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน
๓.การสื่อสาร สุขภาพ (๗ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๓๕ คะแนน)	< ๒๑ คะแนน หรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาในด้านทักษะการฟัง การอ่าน การเขียน และการเล่าเรื่อง/โน้มน้าวผู้อื่นให้เข้าใจในการ ปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพตนเองได้
	๒๑ - ๒๗ คะแนน หรือ ≥๖๐- <๘๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-สามารถที่จะพูด อ่าน เขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเอง และผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติตามหลัก๒๐. ได้บ้าง แต่ยังไม่เชี่ยวชาญพอ
	๒๘ - ๓๕ คะแนน หรือ ≥ ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีความเชี่ยวชาญพอในด้านการพูด อ่าน เขียน เพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการ ปฏิบัติตามหลัก ๒๐. ของตนเองอย่างถูกต้อง
๔.การตัดสินใจ และเลือก ปฏิบัติที่ถูกต้อง (๔ ข้อๆ ละ ๔ คะแนนเต็ม ๑๖ คะแนน)	<๙.๖ คะแนน หรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ยึดมั่นทำตามตัวตามสบาย โดยไม่คำนึงถึงผลดี-ผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
	๙.๖ - ๑๒.๗คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการ ปฏิบัติตามหลัก ๒๐.ที่เกิดผลดีเฉพาะต่อสุขภาพ ของตนเองเท่านั้น
	๑๒.๘ - ๑๖ คะแนน หรือ ≥ ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการ ปฏิบัติตามหลัก ๒๐. ที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเอง และผู้อื่นอย่างเคร่งครัด

องค์ประกอบ การวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
๕.การจัดการ ตนเอง (๑๒ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๖๐ คะแนน)	<๙ คะแนน หรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตนด้านการมี พฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายได้บางส่วน
	๓๖ - ๔๗ คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตนด้านการมี พฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายได้ เป็นส่วนใหญ่
	๔๘ - ๖๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐% ของคะแนน เต็ม	ดีมาก	-มีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตนด้านการมี พฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายได้เป็น อย่างดี และมีการทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
๖.การบอกต่อ เรื่องราว สุขภาพ (๓ ข้อๆละ ๕ คะแนน เต็ม ๑๕ คะแนน)	<๙ คะแนน หรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่สามารถจูงใจให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๒๐.ได้
	๙ - ๑๑.๙คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	- สามารถจูงใจและเสนอทางเลือกการปฏิบัติ ตามหลัก ๒๐. ให้กับผู้อื่นได้
	๑๒ - ๑๕ คะแนน หรือ ≥ ๘๐% ของคะแนน เต็ม	ดีมาก	-สามารถถ่ายทอดความรู้ จูงใจและเสนอทางเลือกการ ปฏิบัติตามหลัก ๒๐. ให้กับผู้อื่นได้ และเป็นแบบอย่างที่ดีได้

๒.สรุปคะแนนรวมความรู้ด้านสุขภาพ (องค์ประกอบที่๑-๖ ข้างต้น) รวม ๔๑ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๑๘๑

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๐๘.๖ คะแนน หรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติตน ตามหลัก ๒๐.
ถ้าได้ ๑๐๘.๖ - ๑๔๔.๗ คะแนน หรือ ≥๖๐ - <๘๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอและมีการ ปฏิบัติตนตามหลัก ๒๐. ได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๑๔๔.๘ - ๑๘๑ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการ ปฏิบัติตนตามหลัก ๒๐. ได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

๓.สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพ๒๐.(อาหาร ออกกำลังกาย) รวม ๑๐ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๕๐

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
< ๓๐ คะแนนหรือ <๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๒๐. ไม่ถูกต้อง
๓๐ - ๓๙ คะแนน หรือ ≥๖๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๒๐. ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
๔๐ - ๕๐ คะแนน หรือ ≥๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๒๐. ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.การสื่อสารเชิงบวก. Retrieved June ๘, ๒๐๑๘, from web site.<http://www.prdmh.com>.
- กองสุขศึกษาศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๕๘).การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สำหรับวัยทำงาน.มปท,
- กองสุขศึกษาศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๕๘).การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย สำหรับวัยทำงาน.มปท.
- กองสุขศึกษาศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยชุมชน.มปท.
- กองสุขศึกษาศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๖๑).กลยุทธ์การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ.บริษัท สามเจริญพานิชย์(กรุงเทพ)จำกัด.
- กองสุขศึกษาศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๕๖).คู่มือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ในการปฏิบัติตามหลัก๓อ.๒ส.โรงพยาบาลชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- วิชัย เทียนถาวร.(๒๕๕๖).ระบบการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในประเทศไทย:นโยบาย สู่การปฏิบัติ.กรุงเทพมหานคร:โรงพยาบาลชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว เพื่อการประเมินและวัดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.มปท,มปป.
- อังศิณันท์ อินทรกำแหง.(๒๕๕๒).การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ Self ด้วยหลัก PROMISE Model. กรุงเทพมหานคร:บริษัทสุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.
- อังศิณันท์ อินทรกำแหง.(๒๕๖๐).ความรอบรู้ด้านสุขภาพ:การวัดและการพัฒนา.กรุงเทพมหานคร:บริษัทสุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.



## ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์กานูวัฒน์	ปานเกตุ	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายชาญยุทธ	พรหมประพัฒน์	ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา
ศ.ดร. เอ็มอัชฌา	วัฒนบูรานนท์	นายกสมาคมสุขศึกษาแห่งประเทศไทย
รศ.ดร.อังคินันท์	อินทรกำแหง	สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

## คณะผู้จัดทำ

นางสาวมะลิ	ไพฑูรย์เนรมิต	กองสุขศึกษา
นางพิณญาติดา	อำภัยฤทธิ์	กองสุขศึกษา



# โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ตามหลัก 2 อ.

(อาหาร ออกกำลังกาย)

ในการป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง  
สำหรับวัยทำงาน