

ตอนที่ 5

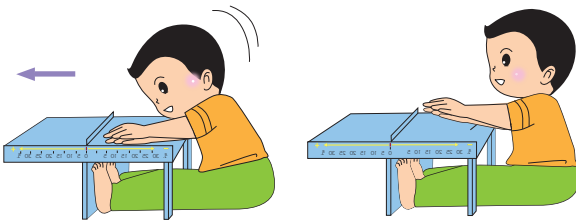
การทดสอบ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

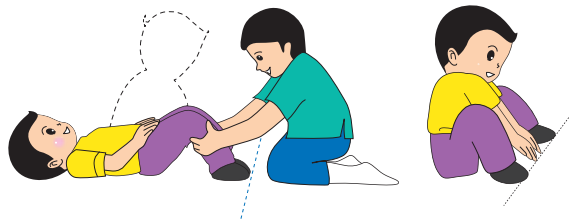
- คำชี้แจง**
1. นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองเพื่อให้ทราบว่ามีความสมรรถภาพฯ ผ่านเกณฑ์หรือไม่ ถ้าผ่านเกณฑ์ แสดงว่าน้อง ๆ มีความสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่ถ้ายังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรับปรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในส่วนที่ยังไม่ผ่าน โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น
 2. นักเรียนทุกคนควรทดสอบสมรรถภาพของตนเองอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
 3. ถ้าพบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนบางอย่าง ยังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรึกษาครูพลศึกษา หรือครูอนามัย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

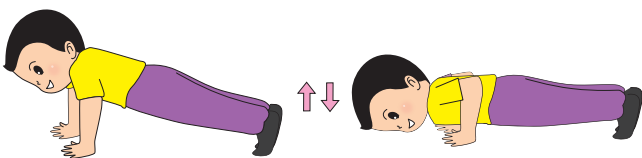
- 1) นั่งงอตัวไปข้างหน้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง



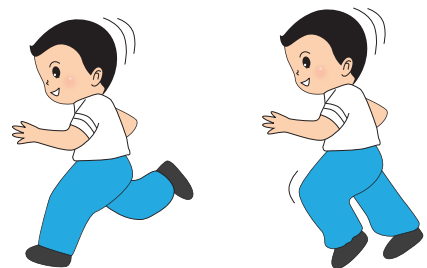
- 2) ลูกนั่ง 60 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง



- 3) ดันพื้น 30 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย



- 4) วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร (อายุระหว่าง 7-12 ปี) เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด



คำแนะนำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วันก่อนการทดสอบ	วันที่ทำการทดสอบ
<ul style="list-style-type: none"> - งดออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือ ทำกิจกรรมทางกายหนัก และหักโหม - พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ 	<p>ก่อนการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - งดรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง - งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น ชา กาแฟ สารเสพติด - สวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม - อบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ เหยียดแขน หมุนแขน บิดลำตัว หรือเคลื่อนไหวแขนขา ฯลฯ <p>ขณะทำการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรตั้งใจทำแบบทดสอบเต็มความสามารถ ไม่ควรหยุดพักหรือถอยกลับขณะทำการทดสอบ - หากรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้หยุดการทดสอบและแจ้งครูพลศึกษา หรือครูประจำชั้น <p>หลังเสร็จสิ้นการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ - ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือสูงกว่า แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพ **ผ่าน ยกเว้น** กิจกรรมทดสอบที่ 4 ถ้ามีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือต่ำกว่า แปลผลว่า **ผ่าน**
2. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ต่ำกว่าค่าที่กำหนดให้ แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพ **ไม่ผ่าน ยกเว้น** กิจกรรมทดสอบที่ 4 ถ้ามีค่าสูงกว่าที่กำหนด แปลผลว่า **ไม่ผ่าน**
3. ให้ลงบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายว่า “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน” ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคการศึกษาของนักเรียน
4. ถ้ามีผลการทดสอบสมรรถภาพรายการใดที่ “ไม่ผ่าน” ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำจากครูพลศึกษาหรือครูอนามัย และควรให้ผลการทดสอบฯ ภาคการศึกษาต่อไปดีขึ้นกว่าภาคการศึกษาที่ผ่านมา

ค่ามาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน

นักเรียนชาย					นักเรียนหญิง				
อายุ	กิจกรรมทดสอบ				อายุ	กิจกรรมทดสอบ			
	1	2	3	4		1	2	3	4
	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งระยะไกล 1.2 กิโลเมตร (นาที)		นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งระยะไกล 1.2 กิโลเมตร (นาที)
10 ปี	6 - 9	22 - 31	18 - 25	8.36 - 11.26	10 ปี	8 - 12	20 - 28	16 - 22	10.36 - 13.26
11 ปี	7 - 10	23 - 32	19 - 26	8.15 - 10.41	11 ปี	9 - 13	21 - 30	17 - 24	9.38 - 12.41
12 ปี	8 - 11	24 - 33	20 - 27	8.03 - 10.27	12 ปี	10 - 14	23 - 32	18 - 25	9.16 - 11.30
13 ปี*	9 - 12	25 - 34	21 - 28	10.18 - 13.41	13 ปี	10 - 14	24 - 33	18 - 25	11.43 - 14.51

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555

หมายเหตุ : การวิ่งระยะไกลของนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ใช้ระยะทาง 1.6 กม. (1,600 เมตร)

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพกายเพื่อสุขภาพนักเรียนชั้น ป.5 – ป.6

คำชี้แจง เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบลงในตารางข้างล่างนี้ โดย

1. บันทึกคะแนนที่ได้เป็นตัวเลขในช่อง “จำนวน” “ระยะทาง” และ “เวลา”
2. ในช่องแปรงผลให้บันทึก “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน”

กิจกรรม ทดสอบ	ลูก-นั่ง 60 วินาที		ต้นพื้น 30 วินาที		นั่งอตัวไปข้างหน้า		วิ่งระยะไกล 1.2 กิโลเมตร			
	ภาคการศึกษาที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคการศึกษาที่ 2 ว/ด/ป.....	ภาคการศึกษาที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคการศึกษาที่ 2 ว/ด/ป.....	ภาคการศึกษาที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคการศึกษาที่ 2 ว/ด/ป.....	ภาคการศึกษาที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคการศึกษาที่ 2 ว/ด/ป.....		
ขั้น	จำนวน (ครั้ง)	จำนวน (ครั้ง)	จำนวน (ครั้ง)	จำนวน (ครั้ง)	ระยะทาง (เซนติเมตร)	ระยะทาง (เซนติเมตร)	เวลา (นาที)	เวลา (นาที)	แปรงผล	แปรงผล
	ป.5									
ป.6										

ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรง สมส่วน มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักเรียนควรปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

1. **ทุกๆ วัน** นักเรียนควรปฏิบัติตามกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่ทำให้ร่างกายมีการใช้กล้ามเนื้อไม่ใหญ่ๆ เช่น ขา หลัง ท้อง แขน เคลื่อนไหว เช่น วิ่ง ตื่นกระโดด เล่นฟุตบอล เล่นวอลเลย์บอล ฯลฯ จนเหนื่อยหรือหอบอย่างน้อยวันละ 60 นาที ทั้งนี้ในแต่ละวันควรเพิ่มกิจกรรมที่มีการกระโดดหรือมีการกระโจนร่วมด้วยเพื่อเพิ่มส่วนสูง และเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะบาง แดงหักง่าย เมื่อนักเรียนเป็นผู้ใหญ่ หรือเข้าสู่วัยชรา
2. **แต่ละสัปดาห์** นักเรียนควรมีกินกล้ามเนื้อขา ท้อง หลัง ออก ไหล่ แขน และคอ ให้แข็งแรง อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
3. **ทุกภาคเรียน** นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และเปรียบเทียบกับผลการทดสอบกับครั้งที่ผ่านๆ เพื่อทราบพัฒนาการของตนเอง และพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

ตอนที่ 6

แบบประเมิน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 6-13 ปี

ความหมาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน

1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติ ให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ



พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม		ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
			น้อยกว่า	มากกว่า
1.	กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนม ทุกวัน			
2.	กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3.	กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง ทุกวัน			
4.	ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1	กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี ทุกวัน			
4.2	กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.3	กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน			
4.4	กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 6 ช้อนกินข้าว ทุกวัน			
4.5	ดื่มนม <ul style="list-style-type: none"> • นมรสจืด วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน • นมพร้อมมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กอ้วน 			
5.	กินปลา อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์			
6.	กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน (วันละ 1 ฟอง)			
7.	กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน			
8.	กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน) <ul style="list-style-type: none"> • สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี • ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน 			
9.	กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน) <ul style="list-style-type: none"> • 1-3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี • 1-2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง • มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง 			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสม (ต่อ)	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
10. <u>ไม่กิน</u> เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น			
11. <u>ไม่กิน</u> ขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
13. <u>ไม่กิน</u> ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
14. <u>ไม่กิน</u> ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
15. <u>ไม่เติม</u> เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง			
16. <u>ไม่เติม</u> น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			

ผลการประเมิน

- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง **“ปฏิบัติ”** แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**เหมาะสม**
- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง **“ไม่ปฏิบัติ”** แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**ไม่เหมาะสม**
- ให้นักเรียนใส่ตัวเลขตามจำนวนข้อที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร**เหมาะสม**และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร**ไม่เหมาะสม**ในแต่ละครั้งที่ทำการประเมิน พร้อมระบุวันเดือนปีที่ทำการประเมินด้วย ตามตารางข้างล่างนี้

ครั้งที่ประเมิน	วันเดือนปีที่ประเมินพฤติกรรม	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (จำนวนข้อ)		ลงชื่อนักเรียน	ลายมือชื่อครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อผู้ปกครอง
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

ตอนที่

7

แบบสำรวจ

ต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน

ความหมาย

ต้นทุนชีวิตภายใน เป็นดัชนีวัดความสามารถ คุณค่า และความมุ่งมั่นในตัวของนักเรียนเอง ซึ่งเกี่ยวกับการศึกษา และการเรียนรู้คุณค่าในทางที่ดี ความสามารถทางสังคม และการหาจุดเด่นในทางที่ดี

พลังตัวตน เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิต อันได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

แบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ต้นทุนชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก		
2	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าอย่าเอาเปรียบคนอื่นและควรเรียกร้องถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง		
3	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าเราควรเชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง		
4	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าเราต้องพูดความจริง		
5	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าเราควรรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว		
6	ฉันได้รับการปลุกฝังเรื่องสุขอนามัย		
7	หลังจากที่ฉันได้ใช้ความคิดของตัวเองในการตัดสินใจ ฉันจะรู้สึกพอใจกับผลที่ตามมา		
8	ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่น สนุกกับการผูกมิตร		
9	ฉันเรียนรู้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนที่มีความแตกต่างได้		
10	ฉันกล้าปฏิเสธหากเพื่อนชวนให้ทำสิ่งที่เป็นอันตราย		
11	ฉันพยายามแก้ปัญหาข้อขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง		
12	ฉันรู้สึกว่าสามารถจัดการ หรือควบคุมเรื่องราวที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้บ้าง		
13	ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเอง		
14	ฉันเริ่มคิดว่าโตขึ้นฉันอยากเป็นอะไร		
15	ฉันมีความรู้สึกว่าเป็นอนาคตฉันจะต้องได้ดี และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี		

การให้คะแนน

ใช่ = 1 คะแนน

ไม่ใช่ = 0 คะแนน

คะแนนระดับต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน)	ระดับชั้นและภาคการศึกษา			
	ป.5		ป.6	
	ภาค การศึกษาที่ 1	ภาค การศึกษาที่ 2	ภาค การศึกษาที่ 1	ภาค การศึกษาที่ 2
ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ใน เกณฑ์ดี (13-15 คะแนน)				
ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ใน เกณฑ์ปานกลาง (9-12 คะแนน)				
ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ใน เกณฑ์น้อยกว่าปกติ (0-8 คะแนน)				
ลงชื่อนักเรียน				
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา				
ลายมือชื่อผู้ปกครอง				

การแปลผล

เมื่อนักเรียนรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเทียบเกณฑ์ ดังนี้ (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

13-15 คะแนน ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ใน**เกณฑ์ดี**

9 - 12 คะแนน ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ใน**เกณฑ์ปานกลาง**

0 - 8 คะแนน ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ใน**เกณฑ์น้อยกว่าปกติ**

ในกรณีที่นักเรียนมีต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) น้อยกว่าปกติ นักเรียนอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นได้โดยขอรับคำแนะนำจากครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาในการปฏิบัติตัวเพื่อเพิ่มพลังตัวตนในข้อที่ยังเป็นจุดอ่อน

(ที่มา : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต และ แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สสส.)

ตอนที่

8

ความรู้เรื่อง สุขภาพ

อยากสูงและสมส่วน.....ง่ายนิดเดียว

เด็กๆ ต้องฝึกให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม เพื่อร่างกายมีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน โดยการบริโภคอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร ในปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อหลัก คือ เช้า กลางวัน และเย็น อาหารมื้อเช้า เป็นมื้อสำคัญที่สุด หากอดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ น้อยชรา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต จึงจำเป็นต้องกินอาหารเช้าที่มีพลังงานและสารอาหารครบถ้วน เพื่อบำรุงสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นผลให้ระบบความจำ การเรียนรู้ อารมณ์ดีขึ้น รวมทั้งการทำกิจกรรมได้ดี

2. กินอาหารแต่ละวันให้ครบ 5 กลุ่ม ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหารใน 1 วัน		ตัวอย่างชนิดอาหาร
	อายุ 6-13 ปี	อายุ 14-18 ปี	
กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10	ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด มันเทศ
กลุ่มผัก (ทัพพี)	4	5	คะน้า ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง
กลุ่มผลไม้ (ส่วน)	3	4	กล้วย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มะละกอสุก มะม่วงสุก
กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	9	ไข่ ปลา หมู ไก่ ตับ เลือด กุ้ง ถั่วเมล็ดแห้ง
กลุ่มนม (แก้ว/กล่อง)	2-3	2-3	นมสดรสจืด โยเกิร์ต กุ้งฝอย ปลาตัวเล็ก ปลากระป๋อง เต้าหู้

- กินอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินเอทุกวัน และอาหารแหล่งธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน ๆ ละ 2-3 แก้ว/กล่อง/ถุง (ขนาด 200 ซีซี)
- กินอาหารว่าง 2 มื้อ คือ อาหารว่างเช้า และบ่าย ไม่กินพร่ำเพรื่อ จุกจิบ เลือกกินอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มีไขมันสูง เช่น นมสดรสจืด ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด เช่น เต้าส่วน ฟักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด เป็นต้น ควรกินอาหารว่างก่อนเวลาอาหารมื้อหลังประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง
- กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด
- นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ไม่นอนดึก อย่างน้อยวันละ 9 ชั่วโมง
- ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ และควรออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น วิ่งเล่น ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เล่นกีฬา เป็นต้น
- ฝึกระวังการเจริญเติบโตทุก 6 เดือน เพื่อประเมินการเจริญเติบโต ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หากมีการเจริญเติบโตไม่ดี จะได้ปรับปรุงการกินอาหารของนักเรียน

นอกจากนั้น ควรมีความสุขที่ดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด ไม่หงุดหงิด อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขที่ดี



อยากมีสุขภาพฟันดีต้องทำอะไร

การดูแลเอาใจใส่ให้ช่องปากสะอาดอยู่เสมอเป็นความรับผิดชอบของตนเองและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตั้งแต่เยาว์วัยอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นนิสัยจะช่วยป้องกันและหลีกเลี่ยงการเกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ ไม่ต้องเสียเวลาและเสียเงินไปรับการรักษาเมื่อเกิดโรคแล้ว

อยากมีสุขภาพฟันดีไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งที่ทุกๆ คนควรทำ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการดูแลสุขภาพในช่องปากของตนเองให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ

การดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ เป็นการรักษานามัยช่องปาก และเป็นวิธีการป้องกันโรคในช่องปากที่ได้ผลดีที่สุด ง่ายที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนควรทำและคนอื่นช่วยไม่ได้

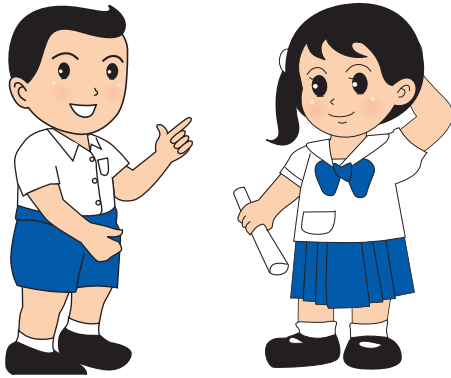
การแปรงฟันอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันฟันผุ ทำได้ดังนี้

1. แปรงสะอาด (แปรงฟันทั่วทั้งปากนาน 2 นาที เพื่อลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด เน้นบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)

2. แปรงสม่ำเสมอ (แปรงฟันทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เน้นก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์)

3. ไม่ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารภายหลังการแปรงฟันเป็นเวลา 2 ชั่วโมง (เพื่อให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันทำปฏิกิริยาในปากโดยไม่ถูกชะล้างออกจากปากเร็วเกินไป)

ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มหรือขนนุ่มปานกลางในการแปรงฟันเพราะขนแปรงที่แข็งๆ แปรงแล้วจะทำให้ฟันสึกหรือเหงือกเป็นแผลได้ นอกจากนี้ เราอาจใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันร่วมด้วยจะทำให้ช่องปากสะอาดมากขึ้น



เวลาอันควร

หมายถึง ความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และมีความสามารถในการหาเลี้ยงตนเอง และครอบครัว มีเวลารู้จักเรียนรู้อันก่อให้เกิด ความผูกพัน รักใคร่กันอย่างจริงจัง

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย

เด็กชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1 ปี หรือเมื่ออายุประมาณ 13-15 ปี มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ ดังนี้

- ⇒ รูปร่างเปลี่ยนไป กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พลังกำลังมากขึ้น
- ⇒ มีขนขึ้นตามร่างกาย แขนขา รักแร้ รอบอวัยวะเพศ และโคนขาภายใน ตลอดจน มีหนวดเคราขึ้นตามใบหน้า และรอบริมฝีปาก
- ⇒ เสียงเปลี่ยนจากเดิม เป็นเสียงห้าว แปร่งขึ้น
- ⇒ ขนาดลูกอัณฑะโตขึ้นเมื่ออายุ 10-12 ปี ตามด้วยการเจริญเติบโตขององคชาติ
- ⇒ องคชาติมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการแข็งตัว เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือจากการสัมผัส ทั้งนี้ เป็นผลจากการขยายตัวของเส้นเลือด มีเลือดมาคั่งอยู่ จึงมีการขยายขนาดและแข็งตัวขึ้น
- ⇒ การแข็งตัวขององคชาติและการหลั่งน้ำกามในเวลากลางคืนที่เรียกว่า “ฝันเปียก” เป็นลักษณะที่แสดงว่าร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศและไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

คำแนะนำ



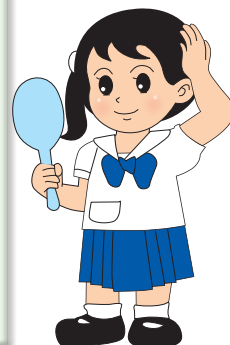
1. นักเรียนสำรวจตนเอง ถ้าพบความผิดปกติต่างๆ เช่น ปัสสาวะขัดแสบ เป็นหนองปลายองคชาติไม่เปิด หรืออาการอื่นที่สงสัยว่าผิดปกติ ควรไปขอคำปรึกษาที่สถานบริการสาธารณสุขได้ทุกแห่ง
2. นักเรียนหมั่นทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ โดยการรูดหนังหุ้มปลายขึ้นเพื่อล้างทำความสะอาด
3. นักเรียนควรภูมิใจในความเป็นลูกผู้ชาย ไม่เอาเปรียบทางเพศ หรือรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถควบคุมอารมณ์ที่ปรารถนาตามธรรมชาติและปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม การอดทนรอคอยให้ถึงเวลาอันควรเป็นคุณสมบัติของสุภาพบุรุษ



วัยรุ่นหญิง

เด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11-13 ปี มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ ดังนี้

- ⇒ รูปร่างเปลี่ยนไปเพราะมีไขมันสะสม โดยเฉพาะตามหน้าอก สะโพก ก้น และต้นขา
- ⇒ ขนขึ้นตามร่างกาย บริเวณหัวหน่าว รอบอวัยวะเพศ และรักแร้
- ⇒ มีประจำเดือน โดยปกติเริ่มมีประมาณอายุ 12-13 ปี หากมีก่อนอายุ 9 ปี หรือหลังอายุ 17 ปี ยังไม่มีประจำเดือน ถือว่าผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์
- ⇒ ประจำเดือนมีครั้งละ 3-5 วัน รอบละประมาณ 4 สัปดาห์ จะเร็วหรือช้ากว่านี้ราว 7 วัน ประจำเดือนจะเป็นไปตามกำหนดปกติหรือไม่ขึ้นกับ
 - ▷ สภาพร่างกาย เช่น สุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยเรื้อรัง
 - ▷ สภาพอารมณ์ เช่น มีความเครียด ความวิตกกังวล
 ความผิดปกติของประจำเดือน เช่น มีมากเกินไป น้อยเกินไป มีกลิ่นเหม็นหรือตกขาวมาก



คำแนะนำ

1. นักเรียนสำรวจตนเอง ถ้าพบความผิดปกติต่างๆ หรือสงสัยว่าผิดปกติ ควรไปขอคำปรึกษาที่สถานบริการสาธารณสุขได้ทุกแห่ง
2. นักเรียนควรหมั่นทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ นักเรียนควรรู้จักรักษาวลสงวนตัว วางตัวอย่างเหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ **การอดทนรอคอยให้ถึงเวลาอันควร ทำให้ผู้หญิงมีคุณค่า**

สรุปภาพรวมภาวะสุขภาพนักเรียน

ชั้น ป.5

ประเด็น	ภาคการศึกษาที่ 1		ภาคการศึกษาที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ..)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ..)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					(ให้ใส่จำนวนข้อ)
ตอนที่ 7					

ชั้น ป.6

ประเด็น	ภาคการศึกษาที่ 1		ภาคการศึกษาที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ..)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ..)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					(ให้ใส่จำนวนข้อ)
ตอนที่ 7					