แบบบันทึก การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

สำหรับนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6

(ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2557)

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สปสช.

ชั้น ม.1/..... เลขที่.....
ชั้น ม.2/..... เลขที่.....
ชั้น ม.3/..... เลขที่.....
ชั้น ม.4/..... เลขที่.....
ชั้น ม.5/..... เลขที่.....
ชั้น ม.6/..... เลขที่.....

เลขประจำตัวประชาชน ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

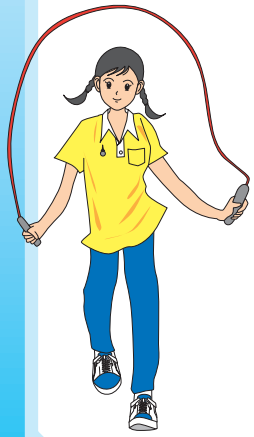
ชื่อนักเรียน..... นามสกุล.....
โรงเรียน.....ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....

คำแนะนำ

แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ม.1 – ม.6 ใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสุขภาพของตนเอง เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเป็นเอกสารให้ความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน ข้อความด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำการใช้แบบบันทึกที่ควรรู้

1. นักเรียนชั้น ม.1 – ม.6 ใช้แบบบันทึกนี้ ตรวจสุขภาพตนเองช่วงต้นภาคเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วบันทึกผลการตรวจลงในแบบบันทึกเล่มนี้
2. เมื่อนักเรียนตรวจสุขภาพตนเอง และลงบันทึกเรียบร้อยแล้ว ให้ลงชื่อนักเรียนในช่องลงชื่อนักเรียน และนำไปให้ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองลงชื่อรับทราบ
3. นักเรียนที่ตรวจสุขภาพตนเองและพบความผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้นเพื่อรับการช่วยเหลือ หรือส่งต่อครูพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ต่อไป
4. ครูประจำชั้นเป็นผู้เก็บแบบบันทึกเล่มนี้คู่กับบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3) **และส่งต่อครูประจำชั้นคนใหม่เมื่อนักเรียนเลื่อนชั้น** หรือ **มอบให้นักเรียนนำส่งโรงเรียนใหม่เมื่อย้ายโรงเรียน** เนื่องจากข้อมูลบางอย่างมีประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพในอนาคต
5. ผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนที่พบความผิดปกติ ให้ครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลนำไปบันทึกลงในบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3) ในหน้า 2 ด้วย
6. แบบบันทึกนี้แบ่งเป็น 8 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1	แบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย
ตอนที่ 2	แบบสำรวจภาวะสายตาและการได้ยิน
ตอนที่ 3	แบบสำรวจสภาวะในช่องปากด้วยตนเอง
ตอนที่ 4	การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง
ตอนที่ 5	การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 6	แบบประเมินความสุข
ตอนที่ 7	แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 14-18 ปี
ตอนที่ 8	ความรู้เรื่องสุขภาพ



ข้อมูลสุขภาพ

ชื่อ – สกุล นักเรียน.....

เกิดวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

กรุ๊ปเลือด ◯ โอ ◯ เอ ◯ บี ◯ เอบี

การแพ้พิษ แพ้ยา ◯ แพ้พิษ (บอกชนิด) คือ .....

◯ แพ้ยา (บอกชื่อยา) คือ .....

การผ่าตัด ◯ เคย คือ .....

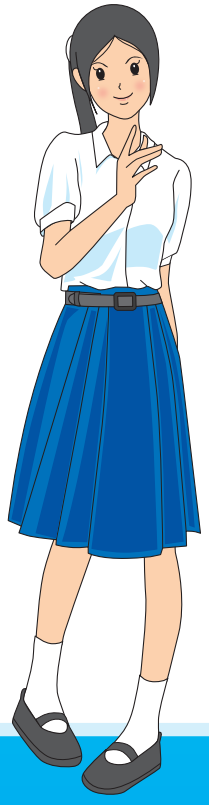
◯ ไม่เคย

อุบัติเหตุร้ายแรง .....

ประวัติการเจ็บป่วย

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ◯ ถ้าเคยเกิดโรคหรืออาการผิดปกติ

◯ หัด	◯ อีสุกอีใส	◯ คางทูม	◯ คอตีบ
◯ ไอกรน	◯ เป็นหวัดบ่อย ๆ	◯ หืด	◯ วัณโรค
◯ ไข้เลือดออก	◯ ลมบ้าหมู	◯ โลหิตจาง	◯ ปวดศีรษะเป็นประจำ
◯ ปวดประจำเดือน	◯ อื่น ๆ ระบุ.....		



การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค (ช่วงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน) เช่น ไข้หวัดใหญ่ อีสุกอีใส บาดทะยัก ฯลฯ ให้บันทึกข้อมูลการได้รับวัคซีนลงในตาราง

วัน เดือน ปี	วัคซีนที่ได้รับ	หน่วยงานที่ให้บริการ	หมายเหตุ

ตอนที่

1 แบบสำรวจโรค หรือ ความผิดปกติของร่างกาย

อวัยวะที่ตรวจ	ตัวอย่างความผิดปกติ	ม.1		ม.
		ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1
ปาก ลิ้น	แผลมุมปาก แผลในปากหรือลิ้น			
ฟัน	ฟันเป็นจุดดำ ฟันผุ ปวดฟัน			
เหงือก	บวมแดง มีหนอง เลือดออก			
คอ	ไอ เจ็บคอ อ้าปากดูในกระจกพบว่า คอแดง หรือเป็นหนอง ทอนซิลโต			
ต่อมไทรอยด์	มีก้อนโตบริเวณคอ (แหงนหน้าส่องกระจกแล้วกลืนน้ำลาย มองเห็นเป็นก้อนใต้ลูกกระเดือก)			
ผิวหนัง	ด่างขาว กลาก เกลื้อน พุพอง แผล ผื่นแดง หิด			
อาการผิดปกติอื่นๆ				
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ				
ลงชื่อนักเรียน				
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา				
ลายมือชื่อผู้ปกครอง				

คำแนะนำ

• ให้นักเรียนสำรวจความผิดปกติของร่างกาย

• ถ้าสำรวจพบว่า ไม่มีความผิดปกติ ให้ใส่ คำว่า **“ปกติ”** ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคการศึกษา

• ถ้าสำรวจพบว่า มีความ**ผิดปกติ** ให้เขียนความผิดปกตินั้นๆ ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคการศึกษาและแจ้งให้ครูประจำชั้นทราบ

• นักเรียนอาจมีโรคหรืออาการอื่นๆ นอกเหนือจากตัวอย่างความผิดปกติก็สามารถลงบันทึกได้

.2	ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2

ตอนที่ 2 แบบสำรวจภาวะสายตาและการได้ยิน

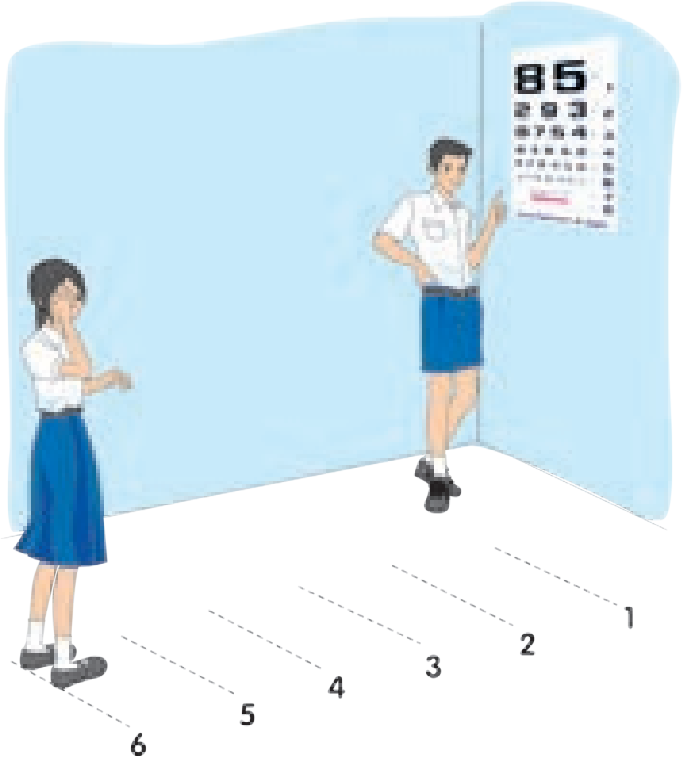
คำแนะนำ

การสำรวจภาวะสายตา วัดได้ 2 แบบ คือ

1. แผ่นวัดสายตาอักษร E (E-Chart)

นักเรียนวัดสายตาตนเอง โดยใช้แผ่นวัดสายตาอักษร E (E-Chart) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ควรวัดต้นปีการศึกษา) โดยวิธีต่อไปนี้

- ติดแผ่นวัดสายตากับผนังเรียบ ให้แถวสุดท้ายของอักษร E อยู่ในระดับสายตานักเรียนโดยเฉลี่ย
- ใช้เทปวัดระยะห่างจากผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา แล้ววัดจากผนังออกมา ครั้งละ 1 เมตร เขียนเลขกำกับตามลำดับจนครบ 6 เมตร
- นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันวัดสายตาในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- นักเรียนยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร โดยส้นเท้าชิดเส้นระยะ 6 เมตร วัดสายตาทีละข้าง โดยใช้ฝ่ามือซ้ายปิดตาข้างซ้าย แล้วอ่านด้วยตาขวา ใช้มือขวาปิดตาขวา แล้วอ่านด้วยตาซ้าย **ให้อ่านแถวล่างสุด** โดยผู้ถูกวัดถือกระดาษแข็งรูปตัว อี หันอักษรตัวอีตามที่เพื่อนชี้บนแผ่นวัดสายตา **ถ้าหันตัวอักษรตัวอี ถูกตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไป ให้บันทึกว่า “ปกติ” ถ้าถูกไม่ถึง 4 ตัว ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ”** บันทึกลงในช่องที่ตรงกับชั้นเรียน (ข้อควรระวังอย่าใช้ฝ่ามือกดลูกตาจะทำให้ตาพร่า มองเห็นไม่ชัด)



- นักเรียนที่สายตาผิดปกติให้ไปพบครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลเพื่อวัดสายตาโดยละเอียดอีกครั้ง
- นักเรียนที่สวมแว่นสายตาอยู่แล้วให้บันทึกว่า “สวมแว่นสายตา”

2. แผ่นวัดสายตาแบบตัวเลข (ดังรูป)

(ใช้วิธีวัดเหมือนกับข้อ 1)

ถ้าอ่านตัวเลขในแถวที่ 7 (แถวสุดท้าย) ได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไป ให้บันทึกว่า “ปกติ” ถ้าอ่านถูกไม่ถึง 4 ตัวให้บันทึกว่า “ผิดปกติ”

การทดสอบการได้ยิน

นักเรียนทดสอบการได้ยิน โดยวิธีต่อไปนี้

- ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ถูกันเบา ๆ หน้าใบหู ห่างจากหูประมาณ 1 นิ้ว ฟังว่าได้ยินเสียงถูนิ้วหรือไม่ ทดสอบหูทีละข้าง **ถ้าข้างใดไม่ได้ยินเสียงถูนิ้วให้สงสัยว่าการได้ยินผิดปกติ ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ” ถ้าได้ยิน ให้บันทึกว่า “ปกติ”**

- นักเรียนที่การได้ยินผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้น หรือครูพยาบาล

		ระดับชั้น					
		ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6
วัดสายตา	ตาขวา						
	ตาซ้าย						
การได้ยิน	หูขวา						
	หูซ้าย						
วัน เดือนปี ที่ตรวจ							
ลงชื่อนักเรียน							
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา							
ลายมือชื่อผู้ปกครอง							

ตอนที่ 3 แบบสำรวจสภาวะในช่องปากด้วยตนเอง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนส่องกระจกสำรวจดูในช่องปากว่าพบสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปากของเรา แล้วบันทึกผลการสำรวจตามสภาพที่ตรวจพบ ลงในแบบบันทึกการสำรวจสิ่งผิดปกติในช่องปาก โดยใส่เลข 1 เมื่อพบสิ่งผิดปกติ และใส่เลข 0 เมื่อไม่พบสิ่งผิดปกติ การสำรวจสิ่งผิดปกติในช่องปากให้สำรวจสภาวะช่องปากและความสะอาด

การสำรวจสภาวะในช่องปาก มี = 1 ไม่มี = 0

ฟันผุ คือ ฟันที่มีรูผุชัดเจน หรือมีจุดดำ หรืออุดแล้วมีรอยแตก/รอยร้าว

เหงือกอักเสบ คือ เหงือกบวมแดง หรือมีเลือดออกขณะแปรงฟัน

แผลในช่องปาก คือ แผลร้อนใน หรือ แผลที่เป็นตุ่มสีขาวหรือสีเหลือง ที่เกิดบริเวณกระพุ้งแก้ม เหงือกหรือลิ้น

ความสะอาด ให้ตรวจหลังจากแปรงฟัน แล้วสังเกตดูว่าเราแปรงฟันสะอาดหรือไม่

(ไม่สะอาด = 1 สะอาด = 0)

แปรงสะอาด คือ ฟันทุกซี่ในปากโดยเฉพาะบริเวณคอฟันไม่มีคราบจุลินทรีย์หรือขี้ฟัน

แปรงไม่สะอาด คือ บริเวณใดบริเวณหนึ่งมีคราบจุลินทรีย์หรือขี้ฟัน

สภาวะในช่องปาก	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2
ฟันผุ/แตก/ร้าว												
เหงือกอักเสบ												
แผลในปาก												
ความสะอาด												

การแปลผล เมื่อตรวจช่องปากของเราแล้วหากพบว่า มี

1. ฟันที่มีผุ/แตก/ร้าว = 1 ต้องรีบไปพบทันตแพทย์
2. เหงือกอักเสบ = 1 ให้ใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มแปรงบริเวณที่มีเลือดออกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ อาการเหงือกอักเสบและเลือดออกจะลดน้อยลงและหายไปได้ แต่ถ้านานแล้ว ยังไม่หายควรปรึกษาทันตแพทย์
3. แผลในปาก = 1 ถ้ามีอาการเจ็บแผลมากจนดื่มน้ำแทบไม่ได้หรือเป็นแผลนานเกินกว่า 2 อาทิตย์ หรือเกิดแผลในปากมากกว่า 4 แผล ควรปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์
4. ความสะอาด = 1 แปรงฟันไม่สะอาด ต้องหมั่นเอาใจใส่ในการแปรงฟันให้สะอาดหมดจดทุกบริเวณเพิ่มขึ้น หรือ มีเลือดออกขณะแปรงฟันเป็นสัญญาณ อันตรายที่บอกให้รู้ว่าท่านอยู่ในภาวะเสี่ยงเป็นโรคเหงือกอักเสบ

สรุป ถ้ามีนักเรียนมีเลข 1 = 4 ตัว ต้องรีบไปพบทันตแพทย์ด่วน

ถ้านักเรียนมีเลข 0 ทุกตัว ก็ยิ้มได้อย่างมั่นใจ ขอให้ดูแลให้ดีอย่างนี้ตลอดไป

ตอนที่ 4 การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง

เราเคยสังเกตตัวเราไหมว่า กางเกงหรือเสื้อผ้าที่ใส่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็กๆ สั้นหรือเล็กไปแล้ว นั่นเป็นเพราะว่า ตัวเราโตขึ้น แต่จะรู้ได้อย่างไรว่า เราเติบโตอย่างเหมาะสมหรือไม่

วิธีการง่ายๆ ที่เราจะรู้ได้ว่าเติบโตเป็นอย่างไร ก็คือ การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง และแปลผลโดยจุดน้ำหนัก ส่วนสูงบนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเราทุกครั้งเพื่อดูว่าเราเติบโตได้ตามเกณฑ์หรือไม่

ชั่งน้ำหนักอย่างไร จึงจะเป็นน้ำหนักตัวเรา

การชั่งน้ำหนักนั้นง่ายนิดเดียว ดังนี้

- ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของที่อยู่ในตัวเราออกให้มากที่สุด เช่น นาฬิกา กระเป๋า รองเท้า ถุงเท้า มือถือ เงินที่เป็นเหรียญ เข็มขัด เป็นต้น
- ตรวจดูเครื่องชั่งน้ำหนักว่า เข็มชี้อยู่ตรงเลข 0 หรือไม่ ถ้าไม่ตรง ปรับให้เข็มตรงกับเลข 0
- ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่ง แล้วอ่านตัวเลขให้มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 40.3 กิโลกรัม

วัดส่วนสูงอย่างไร จึงจะเป็นส่วนสูงของตัวเรา

- ก่อนวัดส่วนสูง ต้องถอดรองเท้า ถุงเท้า และสิ่งของที่อยู่บนศีรษะ เช่น ที่คาดผม กิ๊บ หรือหากมัดผมไว้ ให้แกะออกก่อน
- ยืนตัวตรง ให้ส้นเท้า ก้น ไหล่ ศีรษะ แนบกับที่วัดส่วนสูง ศีรษะไม่เอียง ไม่ก้มหน้า หรือเงยหน้าขึ้น เข่าไม่งอ ไหล่ไม่งุ้ม
- ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะเป็นไม้ฉาก เลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
- อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.7 เซนติเมตร โดยระดับตาของคนอ่านอยู่ในระดับเดียวกับตัวเลขที่จะอ่าน

การคำนวณอายุ

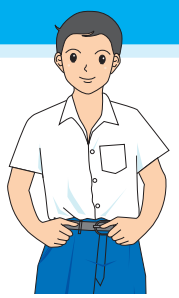
วิธีการคำนวณอายุ ทำได้โดย **ใช้วันเดือนปีที่ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง ลบด้วยวันเดือนปีที่นักเรียนเกิด** (การหักลบจะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปีตามปกติ จะได้อายุเป็น ปี เดือน วัน เศษของวันที่มากกว่า 15 วัน ให้ปัดเป็น 1 เดือน)

ตัวอย่างการคำนวณอายุ

	ปี	เดือน	วัน
ปี/เดือน/วันที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	57	5	20
ปี/เดือน/วันที่เกิด	52	9	29
อายุของเรา	4	7	21

อายุของเรา เท่ากับ 4 ปี 8 เดือน

กราฟการเจริญเติบโตของเรา



กราฟมีทั้งของเด็กชายและเด็กหญิง เลือกให้ตรงกับเพศของเรา มี 2 เกณฑ์ คือ

- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

การแปลผล

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมาเป็นเวลานาน (เป็นเดือนหรือปี)

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวตั้งทางซ้ายมือ ไล่มาทางขวาตามเส้นตรงในแนวนอน ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาวะการเจริญเติบโตของตัวเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใดแล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่าอยู่ใน

- อยู่ในแถบสีขาว (สูง) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมากๆ มีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน
- อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ค่อนข้างสูง) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก มีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน
- อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี มีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ
- อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างเตี้ย) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อย และอยู่ในภาวะเตี้ยได้
- อยู่ในแถบสีส้ม (เตี้ย) หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารแบบเรื้อรัง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง ต้องปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตว่าเรามีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเรามีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

วิธีการจุดน้ำหนักในกราฟ คือ ดูที่ส่วนสูงของตัวเราซึ่งอยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้งไปตัดกับเส้นน้ำหนักของตัวเรา ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวตั้งทางซ้ายมือ ไล่มาทางขวาตามเส้นตรงในแนวนอน ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาวะโภชนาการของตัวเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่าอยู่ใน

- **อยู่ในแถบสีม่วง (อ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเพื่อนที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **อยู่ในแถบสีม่วงอ่อน (เริ่มอ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเพื่อนที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ท้วม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
- **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สมส่วน)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเรามีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง

• **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง อยู่ในระดับผอม

• **อยู่ในแถบสีส้ม (ผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ต้องปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ในกรณีที่นักเรียนมีส่วนสูงเกิน 170 เซนติเมตรสำหรับเพศหญิง และ 180 เซนติเมตรในเพศชาย ทำให้ไม่สามารถแปลผลโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงได้ นักเรียนสามารถคำนวณหาค่า ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ดังนี้

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

การแปลผล

ค่า BMI น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร	แสดงว่า	ผอมไป
18.5-22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร	แสดงว่า	น้ำหนักปกติ (สมส่วน)
23.0-24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
ตั้งแต่ 25.0 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป	แสดงว่า	อ้วน

น้ำหนักและส่วนสูง ควรอยู่ในภาวะการเจริญเติบโตระดับใด

นักเรียน ควรมีการเจริญเติบโตดีทั้งน้ำหนักและส่วนสูง โดยมี 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะที่ 2 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “ค่อนข้างสูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

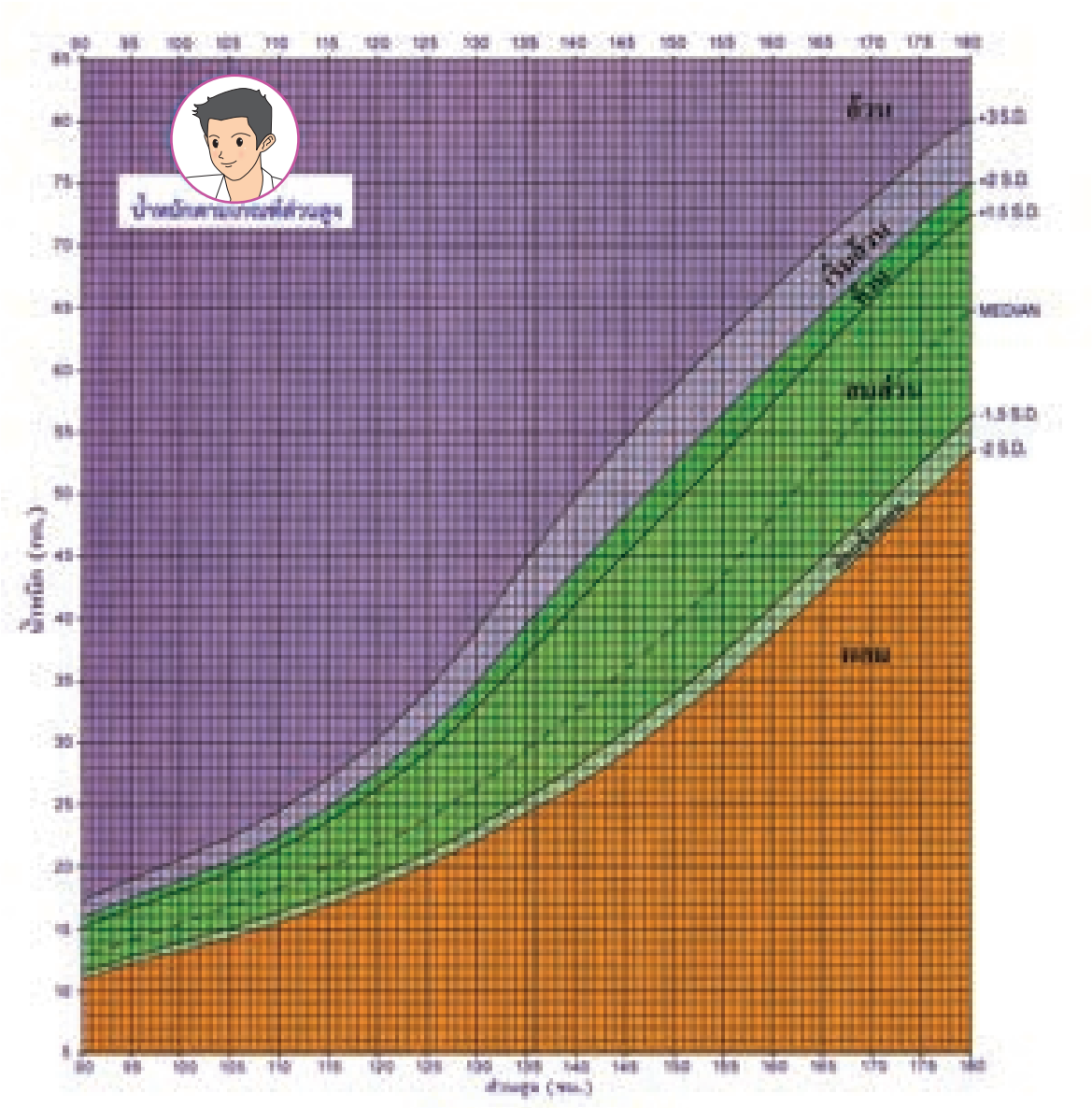
ลักษณะที่ 3 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูงตามเกณฑ์” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะการเจริญเติบโตที่ดีที่สุดคือ ลักษณะที่ 1 รองลงมาคือ ลักษณะที่ 2 และ 3

แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูงและภาวะการเจริญเติบโต

วัน เดือน ปีที่ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง	อายุ (ปี/เดือน)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ					ลงชื่อนักเรียน	ลายมือชื่อครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อผู้ปกครอง
				ผอม	ค่อนข้างผอม	สมส่วน	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง			

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วลากขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

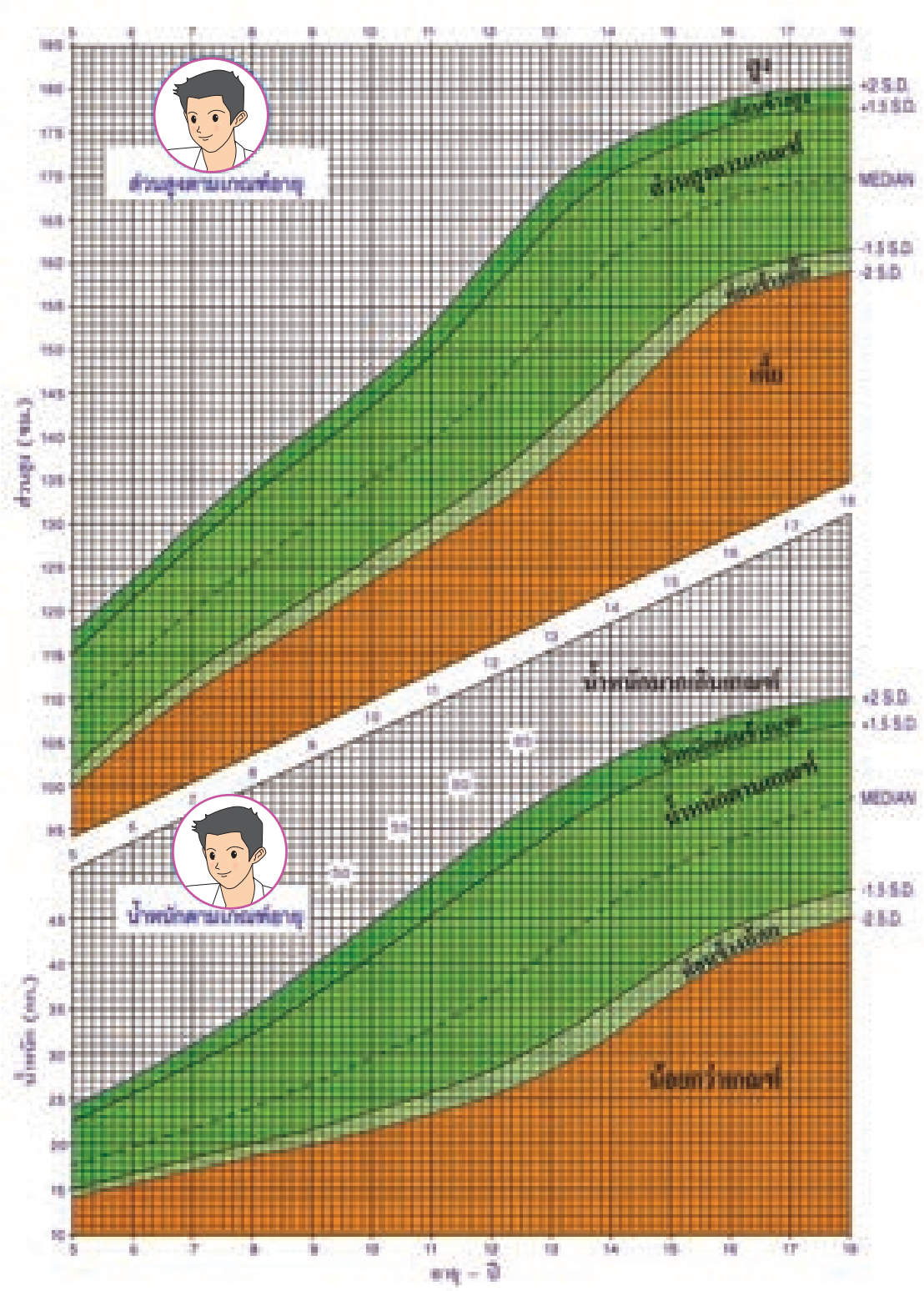
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วลากขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

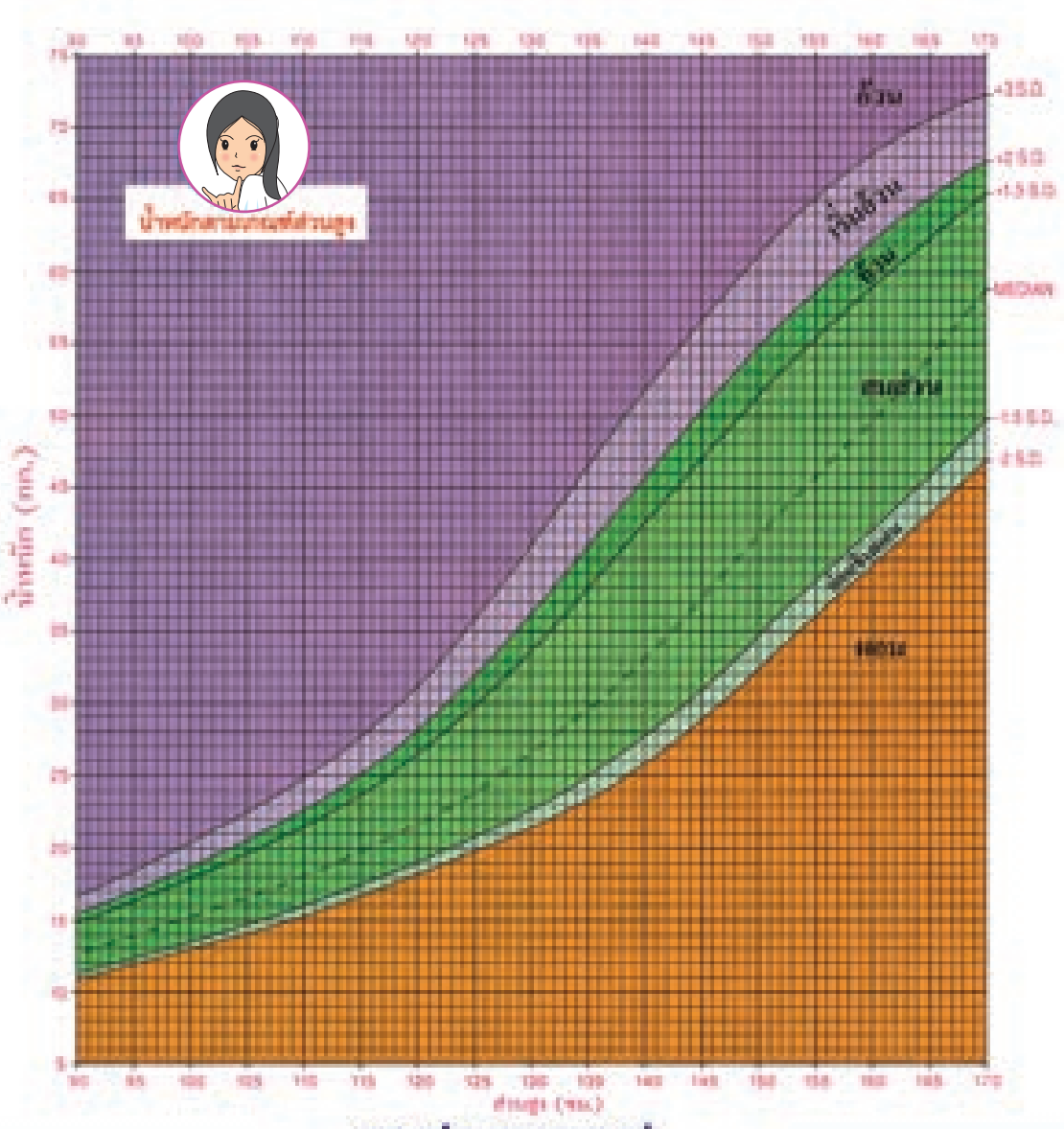
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วลากขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง



การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีที่บ่งชี้น้ำหนักตามส่วนสูงที่เหมาะสม ถ้าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงต่ำกว่าค่ามัธยฐานมาก ๆ แสดงว่าผอมเกินไป ถ้าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงสูงกว่าค่ามัธยฐานมาก ๆ แสดงว่าอ้วนเกินไป

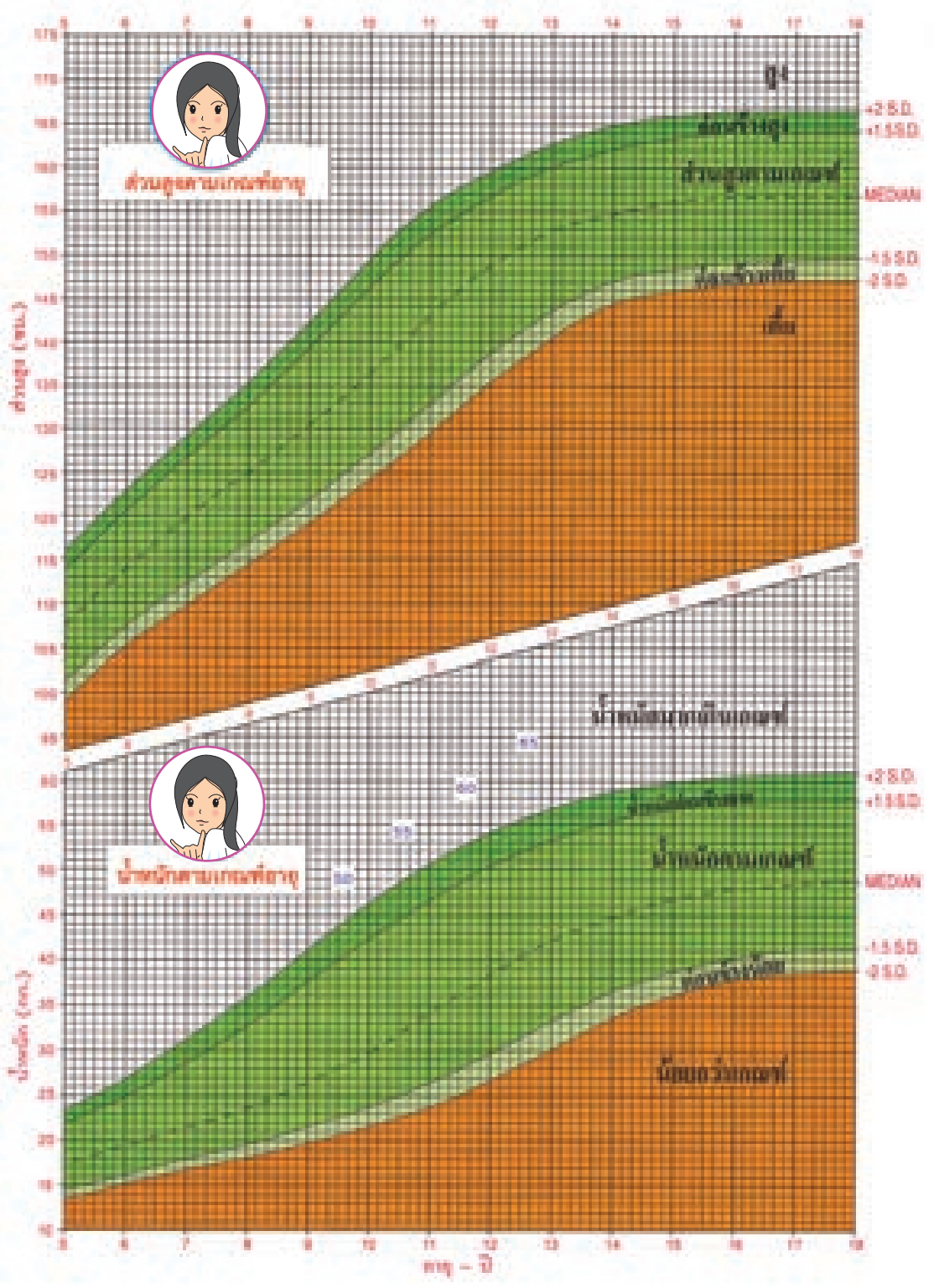
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะการเจริญเติบโตตามอายุ ถ้าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุต่ำกว่าค่ามัธยฐานมาก ๆ แสดงว่าเตี้ยกว่าเกณฑ์

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีที่บ่งชี้น้ำหนักตามอายุที่เหมาะสม ถ้าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุต่ำกว่าค่ามัธยฐานมาก ๆ แสดงว่าผอมเกินไป

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง



ตอนที่

5 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง

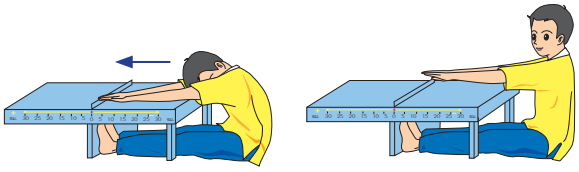
1. นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตัวเองเพื่อให้ทราบว่ามีสมรรถภาพฯ ผ่านเกณฑ์หรือไม่ ถ้ามีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ แสดงว่าน้องๆ มีสมรรถภาพทางกาย ที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่ถ้ายังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรับปรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในส่วนที่ยังไม่ผ่าน โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรง

2. นักเรียนทุกคนควรทดสอบสมรรถภาพของตัวเองอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

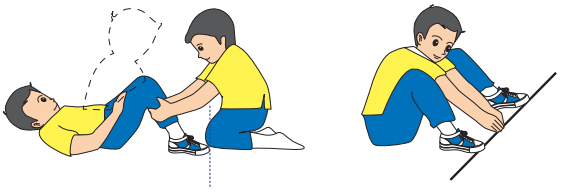
3. ถ้าพบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียน บางอย่าง ยังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรึกษาครูพลศึกษา หรือครูอนามัย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

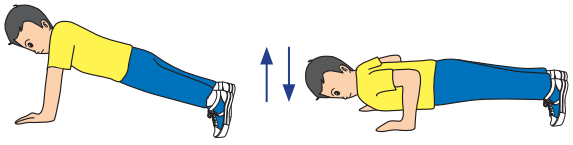
1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง



2. ลุกนั่ง 60 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง



3. ดันพื้น 30 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย



4. วิ่งระยะไกล 1,600 เมตร (อายุระหว่าง 13-18 ปี) เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด

คำแนะนำขณะทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วันก่อนการทดสอบ	วันทำการทดสอบ
- งดออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมทางกายหนักและหักโหม - พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ	***ก่อนการทดสอบ*** - งดรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง - งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น กาแฟ สารเสพติด - สวมชุดออกกำลังกาย ที่เหมาะสม - อบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ เหยียดแขน หมุนแขน บิดลำตัว หรือเคลื่อนไหวแขนขา ฯลฯ ***ขณะทำการทดสอบ*** - ควรตั้งใจทำแบบทดสอบเต็มความสามารถ ไม่ควรหยอกล้อกันขณะทำการทดสอบ - หากรู้สึกไม่สบาย หรือมีการบาดเจ็บร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้หยุดการทดสอบและแจ้งครูพลศึกษา หรือครูประจำชั้น ***หลังทำการทดสอบ*** - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ - ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

การแปรผลทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแล้วพบว่า มีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือสูงกว่า แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพ ผ่าน ยกเว้นกิจกรรมทดสอบที่ 4 ถ้ามีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือต่ำกว่าจึงแปรผลว่า ผ่าน

2. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแล้วพบว่า มีค่าอยู่ต่ำกว่าค่าที่กำหนดให้แสดงว่า การทดสอบสมรรถภาพ ไม่ผ่าน ยกเว้นกิจกรรมทดสอบที่ 4 ถ้ามีค่าอยู่สูงกว่าค่าที่กำหนด แปรผลว่า ไม่ผ่าน

3. ให้ลงบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพว่า “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน” ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคการศึกษา

4. ถ้าผลการทดสอบสมรรถภาพรายการใดที่ “ไม่ผ่าน” ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำจากครูพลศึกษาหรือครูอนามัย และควรให้ผลการทดสอบฯ ภาคปลายดีขึ้นกว่าภาคต้น

ค่ามาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน

อายุ	นักเรียนชาย – กิจกรรมทดสอบ			
	1 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	2 ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	3 ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	4 วิ่งระยะไกล 1.6 กม. (นาที)
12 ปี*	8 – 11	24 – 33	20 – 27	8.03 – 10.27
13 ปี	9 – 12	25 – 34	21 – 28	10.18 – 13.41
14 ปี	10 – 14	26 – 35	22 – 29	9.36 – 12.54
15 ปี	11 – 16	27 – 36	23 – 31	9.45 – 12.37
16 ปี	12 – 17	29 – 38	24 – 32	9.18 – 11.51
17 ปี	13 – 18	30 – 39	26 – 34	8.43 – 11.32
18 ปี	14 – 19	31 – 40	27 – 35	8.26 – 10.51

อายุ	นักเรียนหญิง – กิจกรรมทดสอบ			
	1 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	2 ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	3 ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	4 วิ่งระยะไกล 1.6 กม. (นาที)
12 ปี*	10 – 14	23 – 32	18 – 25	9.16 – 11.30
13 ปี	10 – 14	24 – 33	18 – 25	11.43 – 14.51
14 ปี	11 – 16	25 – 34	19 – 26	11.36 – 14.27
15 ปี	12 – 17	26 – 35	20 – 27	11.26 – 14.18
16 ปี	13 – 18	27 – 36	21 – 28	10.52 – 13.43
17 ปี	14 – 19	28 – 37	23 – 30	10.47 – 13.21
18 ปี	15 – 20	29 – 38	25 – 32	10.31 – 13.26

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555

หมายเหตุ : การวิ่งระยะไกลของนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี ใช้ระยะทาง 1.2 กม. (1,200 เมตร)

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6

คำชี้แจง เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละกิจกรรมแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบลงในตารางข้างล่างนี้ โดย

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

กิจกรรมทดสอบ	ลุก-นั่ง 60 วินาที				ดันพื้น 30 วินาที				นั่งงอตัวไปข้างหน้า				วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร			
ชั้นปี	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.....	
	จำนวน (ครั้ง)	แปรผล	จำนวน (ครั้ง)	แปรผล	จำนวน (ครั้ง)	แปรผล	จำนวน (ครั้ง)	แปรผล	ระยะทาง (เซนติเมตร)	แปรผล	ระยะทาง (เซนติเมตร)	แปรผล	เวลา (นาที)	แปรผล	เวลา (นาที)	แปรผล
ม.1																
ม.2																
ม.3																
ม.4																
ม.5																
ม.6																

ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรง สมส่วน มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักเรียนควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. ทุกๆ วัน นักเรียนควรปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่ทำให้ร่างกายมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น ขา หลัง ท้อง แขน เคลื่อนไหว เช่น วิ่ง เต้นกระโดด เล่นฟุตบอล เล่นวอลเล่ย์บอล ฯลฯ จนเหนื่อยหรือหอบอย่างน้อยวันละ 60 นาที ทั้งในแต่ละวันควรเพิ่มกิจกรรมที่มีการกระโดดหรือมีการกระโจนร่วมด้วย เพื่อเพิ่มส่วนสูง และเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะบาง แตกหักง่าย เมื่อนักเรียนเป็นผู้ใหญ่ หรือเข้าสู่วัยชรา
2. แต่ละสัปดาห์ นักเรียนควรฝึกฝนกล้ามเนื้อขา ท้อง หลัง อก ไหล่ แขน และคอ ให้แข็งแรง อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
3. ทุกภาคเรียน นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และเปรียบเทียบผลการทดสอบกับครั้งที่ผ่านๆ เพื่อทราบพัฒนาการของตนเองและพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

ตอนที่ 6

แบบประเมินความสุข
ดัชนีวัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ปี 2550

คำชี้แจง

กรุณากาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของนักเรียน ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้นักเรียนสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. นักเรียนรู้สึกสบายใจ				
3. นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5. นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตของนักเรียนมีแต่ความทุกข์				
6. นักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7. นักเรียนมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9. นักเรียนรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10. นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. นักเรียนให้ความร่วมมือกับผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13. นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากนักเรียนป่วยหนัก นักเรียนเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

คำแนะนำ

นักเรียนสามารถตรวจสอบตนเองเพื่อให้ทราบสภาวะสุขภาพจิตของตัวเอง ได้ตามความต้องการอย่างน้อยภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง

ระดับความสุข	ระดับชั้นและภาคการศึกษา											
	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
	ภาคการศึกษา		ภาคการศึกษา		ภาคการศึกษา		ภาคการศึกษา		ภาคการศึกษา		ภาคการศึกษา	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (35-45 คะแนน)												
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (28-34 คะแนน)												
มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (0-27 คะแนน)												
ลงชื่อนักเรียน												
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา												
ลายมือชื่อผู้ปกครอง												

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1,2,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

- ไม่เลย = 0 คะแนน
- เล็กน้อย = 1 คะแนน
- มาก = 2 คะแนน
- มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 3,4,5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

- ไม่เลย = 3 คะแนน
- เล็กน้อย = 2 คะแนน
- มาก = 1 คะแนน
- มากที่สุด = 0 คะแนน

การแปลผล

เมื่อท่านรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)

35-45 คะแนน ☺
หมายถึง ความสุขมากกว่าคนทั่วไป

28-34 คะแนน 😐
หมายถึง ความสุขเทียบเท่ากับคนทั่วไป

0-27 คะแนน ☹
หมายถึง ความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

ในกรณีที่นักเรียนมีคะแนนอยู่ในกลุ่มความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป นักเรียนอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาและขอคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเบื้องต้น จากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่าน หรืออ่านคำแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดจากเอกสารด้านหลัง

ตอนที่ 7 แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 14-18 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 หรือ กลุ่มข้าว-แป้งและนม ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี ทุกวัน			
4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 9 ช้อนกินข้าว ทุกวัน			
4.5 ดื่มนม • นมสดรสจืด วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน • นมพร่องมันเนย/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 (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) • สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด (สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี) • ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด (สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน)			

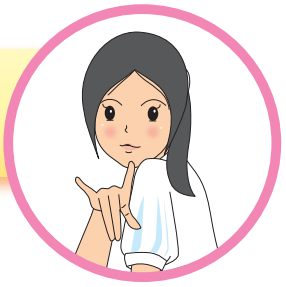
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
9. กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) • 1 - 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี • 1 - 2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง • มากกว่า 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง			
10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น			
11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง			
16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			

ผลการประเมิน

- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง “ปฏิบัติ” แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสม
- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง “ไม่ปฏิบัติ” แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
- ให้นักเรียนใส่ตัวเลขตามจำนวนข้อที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม 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						
15						
16						

ตอนที่ 8 ความรู้เรื่องสุขภาพ



สุขภาพช่องปากดีชีวีมีสุข

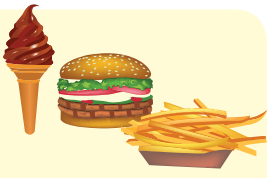
การแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องจึงเป็นการรักษาความสะอาดของช่องปาก และเป็นวิธีการป้องกันโรคในช่องปากที่ได้ผลดีที่สุด ง่ายที่สุด

การแปรงฟันอย่างถูกต้องคือ

- แปรงสะอาด (แปรงฟันทั่วทั้งปากลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด และเน้นขอบเหงือกและคอฟัน)
- แปรงสม่ำเสมอ (แปรงทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เน้นก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรงนานอย่างน้อย 2 นาที)
- ไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน โดยใช้แปรงสีฟันขนนุ่มและแปรงเบาๆ (แปรงแล้วไม่ทำให้ฟันสึก หรือเหงือกเป็นแผล)
- ภายหลังการแปรงฟันไม่ดื่มน้ำหรือทานอาหารเป็นเวลา 2 ชม. (ให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันทำปฏิกิริยาในปากโดยไม่ถูกชะล้างออกจากปากเร็วเกินไป)

วัยรุ่นกับสุขภาพช่องปาก

กินจุบ กินจิบ



ถ้าเป็นคนชอบกินจุบกินจิบแล้วละก็ หยุดคิดซักหน่อยนะคะว่าเมื่อเรากินบ่อย ระบบในช่องปากก็ต้องมีการทำงานบ่อย โอกาสที่จะมีเศษอาหารตกค้างในปากก็มากขึ้น นั่นแสดงว่า ถ้ามีการหมักหมมในช่องปากเกิดขึ้น โอกาสเกิดโรคในช่องปากก็จะมากขึ้นตามมา

ถ้าเรากินอาหารบ่อย เราก็จะต้องทำความสะอาดช่องปากให้บ่อยตามไปด้วย การทำความสะอาดช่องปากที่ดีที่สุด คือ การแปรงฟัน ร่วมกับการใช้ไหมขัดฟัน การบ้วนปากก็พอจะช่วยได้ ในการกำจัดเฉพาะเพียงเศษอาหารที่ไม่ได้ยึดติดแน่นกับผิวฟันแต่ไม่หมดทีเดียว เพราะฉะนั้น ถ้าจะกินจุบกินจิบแล้วละก็ ต้องทำความสะอาดฟันให้ดีด้วย จะได้ไม่เป็นโรคฟันผุ แต่ทางที่ดีแล้ว กินให้เป็นมื้อเป็นคราวก็จะดีกว่าค่ะ

ลูกอม ขนมกรุบกรอบ

อาหารแป้งและน้ำตาลเป็นปัจจัยที่สำคัญของการเกิดโรคฟันผุ ลูกอม ลูกกวาด หมากฝรั่ง ล้วนมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญ และการอมไว้ในปากนานๆ จะเสมือนฟันถูกแช่ไว้ในกรดทั้งวัน ส่วนน้ำอัดลมเป็นทั้งกรดผสมน้ำตาล ลองคิดดูสิคะว่า กรดมีอำนาจในการกัดกร่อนแล้วฟันจะเหลืออะไร จึงแสดงว่า การอมลูกอม ลูกกวาด หมากฝรั่งนั้น คงไม่ช่วยให้ปากสดชื่นหรอกนะคะ เพราะถ้าอมสิ่งเหล่านี้แล้วไม่ทำความสะอาดฟันแล้วละก็ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุได้ พร้อมกับเกิดการเก็บกักของสิ่งเน่าเหม็นในรูฟันผุ เพราะฉะนั้นแทนที่ปากจะหอมสดชื่น กลับมีกลิ่นปากไปเสีย

มากินผลไม้กันดีกว่า

ผลไม้เป็นอาหารที่อุดมด้วย วิตามิน เกลือแร่ และอื่นๆ และผลไม้ที่มีเส้นใยยังช่วยทำความสะอาดช่องปากได้ด้วยนะคะ ผลไม้ไทยรสชาติอร่อยมีมากมาย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มันแกว ส้ม อ้อย และอีกมากมาย ผลไม้หลายอย่างมีความกรอบ และมีส่วนประกอบของเส้นใย ซึ่งจะช่วยขัดฟันได้ในขณะที่เคี้ยว เราจึงนิยมรับประทานผลไม้หลังมื้ออาหาร เพราะความสามารถช่วยขัดฟันได้นี่เอง นั่นคือ ผลไม้จะช่วยในการทำความสะอาดช่องปากได้ดีกว่าการรับประทานของหวาน

เส้นใยขัดฟัน ช่วยได้

การทำความสะอาดช่องปากที่ถูกต้องสมบูรณ์นั้น ต้องเน้นการทำความสะอาดฟันทั้งซี่ นั่นก็คือ เราต้องทำความสะอาด ทั้งด้านเรียบของตัวฟัน ซอกฟัน และด้านหลังของฟัน ใช้วิธีการแปรงฟันอย่างทั่วถึงก็เป็นการเพียงพอ แต่ในด้านซอกฟันนั้น แปรงสีฟันทั่วไปไม่สามารถแทรกเข้าไปถึง ต้องใช้ไหมขัดฟันหรือเส้นใยขัดฟันช่วยด้วย เส้นใยขัดฟันจะช่วยแทรกเข้าไปทำความสะอาดในด้านประชิดของฟันและซอกฟันพร้อมกันเลยทีเดียว

แปรงฟันให้เป็นนิสัย

การแปรงฟันเป็นวิธีที่ง่าย และสะดวกที่สุดในการทำความสะอาดช่องปาก และจะดีมากถ้ามีการแปรงฟันเป็นนิสัยติดตัว โดยคำนึงไว้ว่า

ตื่นเช้าต้องแปรงฟัน เพื่อช่วยกำจัดคราบที่อาจตกค้างในช่องปาก เพราะเวลานอนร่างกายหลับพักผ่อน การหมุนเวียนของน้ำลายก็จะลดน้อยลงไปด้วย หลังอาหารควรแปรงฟัน เพื่อกำจัดเศษอาหารที่อาจติดตกค้างอยู่ตามร่องฟัน ซอกเหงือก หรือฟันปลอม

ก่อนนอนยิ่งควรแปรงฟัน เพราะเรากินอาหารมาทั้งวันและควรแปรงฟันให้ถ้วนถี่ที่สุด เพราะหลังจากนี้ร่างกายก็จะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างสบาย

ถ้าทำได้ดังนี้แล้ว ก็จะเป็นสุดยอดของการทำความสะอาดช่องปากแล้วนะคะ อาจไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยทำความสะอาดใดๆ เพิ่มเติมก็ได้

อุบัติเหตุ ฟันหัก

เมื่อเกิดฟันบิ่น ฟันหัก ให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์ทันที ไม่ควรปล่อยปละละเลย

การจัดฟัน

เมื่อใส่เครื่องมือจัดฟันแล้วจะทำให้เศษอาหารติดง่าย ทำความสะอาดฟันยากขึ้น คราบอาหารตกค้างที่ตัวฟันและขอบเหงือกมากขึ้น ดังนั้น เราต้องขยันทำความสะอาดช่องปากและพิถีพิถันมากกว่าปกติหลายเท่า เพราะถ้ารักษาความสะอาดในช่องปากไม่ดีพอ ก็จะเป็นสาเหตุทำให้ฟันผุและเป็นโรคเหงือกอักเสบตามมาได้

การจัดฟันแบบติดแน่น

การจัดฟันแฟชั่นแบบติดแน่น

เครียด....วิธีผ่อนคลายแบบทั่วๆ ไป

ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีกิจกรรมที่ต้องทำมากมายหลายอย่างทั้งเรียน เล่น สอบ การมีเพื่อน มีแฟน ปัญหาสารพัดอย่าง บางครั้งสุข บางครั้งทุกข์ ถ้าลองประเมินความสุขของเราแล้วพบว่าความสุขลดน้อยลง บางทีก็หาสาเหตุไม่ได้

ข้อแนะนำ

6 วิธีสู่ความสำเร็จ เพื่อให้รู้สึกต่อชีวิตดี มีความสุขขึ้น มีดังนี้

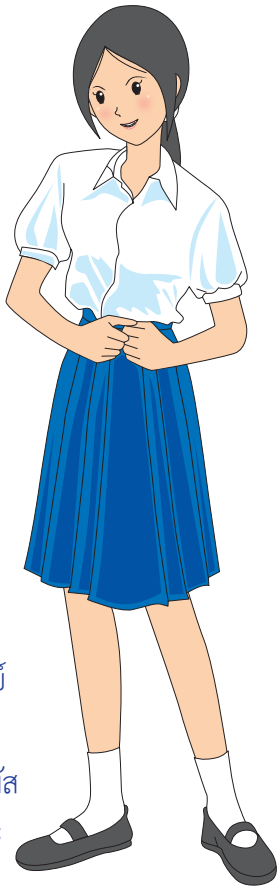
1. คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ ความคาดหวังที่เลิศหรูจะทำให้เป็นทุกข์
2. รู้จักยอมรับตนเองว่า คนเราต้องมีการเปลี่ยนแปลง ถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่มีใครถูกหรือผิดเสมอไป
3. รู้จักสังเกตตนเองบ้าง ถ้าเริ่มรู้สึกไม่ชอบ หรือเกลียดตนเองต้องหาทางแก้ไข
4. พยายามสร้างนิสัยเมตตา ให้อภัย จะทำให้เรายอมรับผู้อื่น
5. สร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง เพราะนั่นคือความสุข
6. ถ้าพยายามสุดความสามารถแล้วไม่สามารถสร้างความสุขได้ ควรปรึกษาจิตแพทย์

เมื่อรู้สึกเครียด คนเรามีวิธีการผ่อนคลายแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ความเคยชิน ความชอบ หรือความถนัดของแต่ละบุคคล ที่จะทำให้ตนเองมีความสุขและเพลิดเพลิน มีหลากหลายวิธีที่จะช่วยให้คลายเครียดได้ ลองดูซิว่า...มีอะไรบ้าง? ที่เราอยากทำ

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย
- ลุกขึ้นเดิน มองออกไปนอกหน้าต่าง หรือทำการบริหารท่าง่ายๆ บางท่า เช่น หมุนไหล่ ยืดตัว ก้มแตะปลายเท้า หมุนคอ
- เต้นแอโรบิค โยคะ รำมวยจีน
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
- ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- เต้นรำ ลีลาศ
- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์
- ปลูกต้นไม้ ทำสวน
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- สะสมแสตมป์ เครื่องประดับ บัตรเติมเงิน
- ถ่ายรูป จัดอัลบั้มรูป
- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเตอร์เน็ต
- พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
- ไปซื้อของ
- ท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- การดื่มน้ำจะช่วยลดความเครียด และยังช่วยให้การอ่านหนังสือดีขึ้น

สิ่งสำคัญคือ ถ้าเครียดแล้วอย่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพแล้ว ยังอาจเกิดปัญหาตามมา ซึ่งจะทำให้เครียดเพิ่มขึ้นได้อีกหลายร้อยเท่า

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับร่างกายของสาวน้อย



ทำอย่างไรให้อยู่อย่างเป็นสุขกับการมีประจำเดือน

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน จะมีไข่ตกเดือนละฟอง และเยื่อบุมดลูกจะเปลี่ยนแปลงโดยหนาขึ้น ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ เยื่อบุมดลูกจะหลุดลอกออกมาพร้อมกับมีเลือดปน เรียกว่า ประจำเดือน

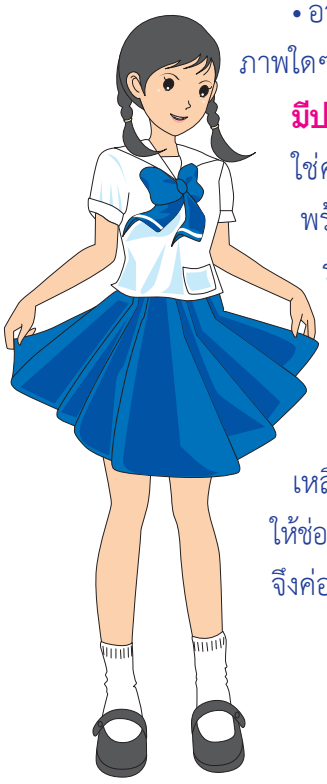
• ระดับฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลง จะทำให้อารมณ์ของสาว ๆ เปลี่ยนไป เช่น มีกำลังเรี่ยวแรงมากขึ้น บางคนกินจุ หงุดหงิด ขี้น้อยใจ หรือเจ้าน้ำตาก่อนที่รอบเดือนจะมา โดยไม่มีสาเหตุ

• หน้าอกจะคัดตึง และบางทีอาจจะเจ็บ หรือมีสิวขึ้นตามใบหน้า และท้องผูก

• รับประทานผักและผลไม้ให้มาก ลดปริมาณน้ำตาลและเกลือลงบ้าง จะช่วยบรรเทาอาการลง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ช่วยได้มากทีเดียว

• สาวน้อยบางคน (รวมทั้งสาวใหญ่ด้วย) อาจมีอาการปวดท้องน้อย ท้องเสีย หรือมีไข้ช่วงที่มีประจำเดือน วิธีบำบัดก็คือ รับประทานยาแก้ปวดประจำเดือนที่แพทย์ให้มา

• ประจำเดือนมักจะข้นแดง มีก้อนเลือด ลิ่มเลือดเล็กๆ ปนออกมาด้วย เมื่อสัมผัสอากาศจะมีสีเข้มขึ้น มีกลิ่นเหม็นเล็กน้อย ดังนั้น ควรทำความสะอาดอวัยวะภายนอกและเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ



• อวัยวะเพศของผู้หญิงมีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว ถ้าไม่มีปัญหาสุขภาพใดๆก็ไม่มีความจำเป็นในการใช้สเปรย์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ฉีดล้างเข้าไปในช่องคลอด

มีประจำเดือนแล้วหมายความว่า หนูสามารถตั้งครรภ์ได้ใช่ไหมคะ?

ใช่ค่ะ เพราะการมีประจำเดือนเป็นสิ่งบอกว่า ระบบสืบพันธุ์ของร่างกายผู้หญิงพร้อมที่จะผสมพันธุ์ และให้กำเนิดบุตรได้แล้ว ดังนั้น สาวน้อยที่มีประจำเดือนจะต้องระมัดระวังตัวเองและตระหนักในข้อนี้อยู่เสมอ

ในช่วงไม่มีประจำเดือน มีมูกหรือสารข้นๆ ออกมาจากช่องคลอด หนูผิดปกติไหมคะ?

เป็นเรื่องธรรมดาของผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่อาจจะมีมูกใสหรือข้น สีขาวๆ เหลืองๆ ออกจากช่องคลอด เป็นสิ่งที่ขับออกมาตามระดับฮอร์โมน ทำหน้าที่ช่วยหล่อลื่นให้ช่องคลอดเป็นปกติ เมื่อรังไข่หยุดทำงานในวัยหมดระดู มูกเหล่านี้จะน้อยลงไป ช่องคลอดจึงค่อนข้างแห้ง ต่างจากในวัยสาว ไม่เป็นสิ่งผิดปกติแต่อย่างใด

เรื่องน่ารู้สำหรับหนุ่มๆ

มาสเตอร์เบชั่นอันตรายไหม?

มาสเตอร์เบชั่น (Masturbation) หรือที่เรียกว่า ชักว่าว คือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองนั่นแหละสิ่งที่หนุ่มน้อยมักสงสัยก็คือ เป็นอันตรายหรือเปล่าถ้าจะสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง คำตอบก็คือ "ไม่มีปัญหา"โดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะทำแบบไหน บ่อยเพียงไรก็ไม่มีปัญหา รับรองว่าไม่ทำให้ตาบอดเป็นบ้า อย่างที่โบราณเขาว่ากัน และไม่ทำให้ปวดหัวหรือเป็นโรคประสาท ซึ่งที่จริงเป็นการคลายความเครียดจากแรงขับทางเพศที่ดีเสียด้วยซ้ำ และไม่ต้องไปเสียสตางค์ หรือทำให้ใครเดือดร้อนด้วย

ฝันเปียกเป็นเพราะหมกมุ่นเรื่องเพศหรือไม่

ถือเป็นอาการปกติทั่วไปของพัฒนาการในวัยรุ่น ที่จะมีฝันเปียกในตอนกลางคืน โดยไม่รู้สึกตัวเพราะร่างกายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์แล้ว จะมีกระบวนการสร้างอสุจิที่มีต่อเนื่องและเมื่อมีปริมาณใกล้จะเต็มถังอสุจิร่างกายจะมีปฏิกิริยาเกิดจินตนาการ มีความรู้สึกเสมือนจุดสุดยอดและมีการขับน้ำอสุจิออก อย่าได้กังวลใดๆ เรื่องยุ่งอยู่ที่การซักผ้าปูที่นอนหรือกางเกงที่นุ่งนอนมากกว่า

อายุ 15-16 ปี ไม่มีเซ็กส์ เพื่อนล้อว่าไม่เป็นลูกผู้ชายจริงหรือไม่?

ความเป็นลูกผู้ชายที่แท้จริงไม่ได้วัดตรงที่ว่า เคยร่วมเพศแล้วหรือยัง เคย "ฟันผู้หญิงแล้วหรือยัง" ไปขึ้นครูหรือยัง เรื่องเหล่านี้เป็นค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ลูกผู้ชายรุ่นใหม่ต้องเป็นผู้ชายที่เห็นคุณค่าของผู้หญิงให้เกียรติและให้ความเคารพในฐานะที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน มองผู้หญิงเป็นเพื่อนร่วมโลกที่มีศักดิ์ศรี ไม่ใช่มองเป็นวัตถุ หรือสิ่งบำบัดความใคร่ของตนแค่ชั่วคราว

ที่มา : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ข่าวสารกรมสุขภาพจิต ปีที่ 13 ฉ.1 มกราคม 2549

การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-18 ปี มีการเจริญเติบโตที่ไม่เท่ากัน แบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ

- **ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น** ส่วนสูงจะเพิ่มประมาณปีละ 4-6 เซนติเมตร
- **วัยรุ่น** การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

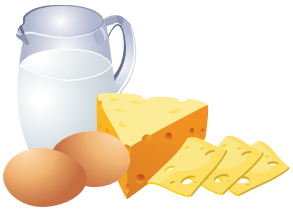
- เด็กหญิงที่อายุ 11-12 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุด ปีละประมาณ 6-7 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูดสุด ประมาณ 6.5 กิโลกรัม

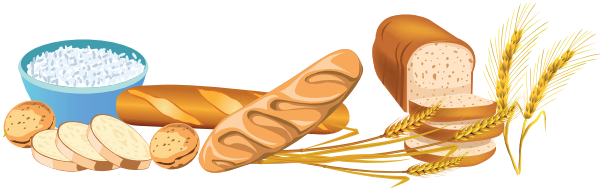
- เด็กชายที่อายุ 13-14 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุด ปีละประมาณ 8-9 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูดสุด ประมาณ 9.2 กิโลกรัม

- **วัยรุ่นตอนปลาย** จะมีส่วนสูงเพิ่มในแต่ละปีไม่มาก คือ ประมาณ 1-2 เซนติเมตร โดยเด็กหญิงหยุดสูงก่อนเด็กชาย คือ เด็กหญิงจะหยุดสูงที่อายุ 16-17 ปี เด็กชายจะหยุดสูงที่อายุ 18-19 ปี

ดังนั้น ในช่วงวัยเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการอาหารมากกว่าช่วงวัยอื่นและเป็นโอกาสทองอีกครั้งที่เพิ่มความสูงได้

สารอาหารสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของทั้งสมองและร่างกาย

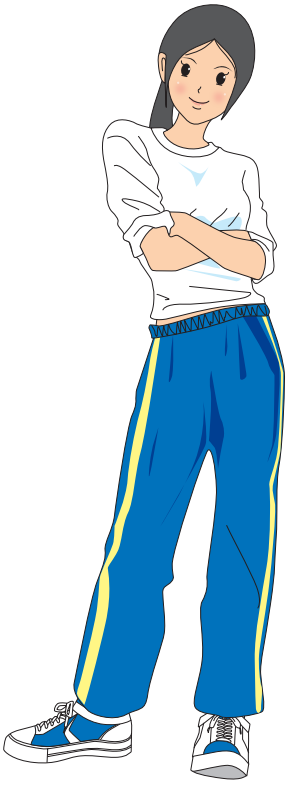




1. พลังงาน จำเป็นต่อการเจริญเติบโต การทำกิจกรรมต่างๆการรักษาอุณหภูมิในร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน สารอาหารหลักที่ให้พลังงาน คือ ไขมัน ได้แก่ น้ำมัน กะทิ เนย และคาร์โบไฮเดรท ที่อยู่ในอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง

2. โปรตีน จำเป็นต่อการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้มีการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค แหล่งอาหารที่มีโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

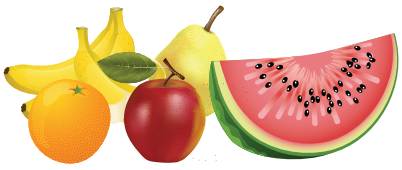
3. แคลเซียม จำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟัน เป็นผลให้มีการเจริญเติบโตและกระดูกแข็งแรงการหดตัวคลายตัวของกล้ามเนื้อรวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ ช่วยให้เลือดแข็งตัวเมื่อมีบาดแผล แหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด คือ นม เพราะมีปริมาณแคลเซียมมาก และดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุด ส่วนแหล่งแคลเซียมอื่น ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ตรสธรรมชาติ ปลาและสัตว์ตัวเล็กที่กินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กบ เขียด เป็นต้น เต้าหู้แข็งหรือเต้าหู้อ่อน ผักใบเขียวบางชนิด เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง เป็นต้น



4. สังกะสี จำเป็นต่อการทำงานของโปรตีน พบมากในเนื้อสัตว์ อาหารทะเลโดยเฉพาะหอยนางรม กุ้ง ปลา ไข่ นมและผลิตภัณฑ์นม

5. ไอโอดีน จำเป็นต่อการสร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ ช่วยกระตุ้นให้ระบบประสาทและสมองเจริญเติบโตและมีพัฒนาการ ซึ่งมีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ พบมากในอาหารทะเลทั้งพืชและสัตว์ เช่น สาหร่ายทะเล ปลาสีกุน ปลาทู ปลาสำลี กุ้งแห้ง

6. เหล็ก จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง การเรียนรู้ การสร้างภูมิต้านทานโรค สมรรถภาพในการทำงาน แหล่งอาหารที่มีเหล็ก ได้แก่ เลือดสัตว์ต่างๆ เช่น เลือดหมู เลือดไก่ ตับ เนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อแดง



อยากสูงและสมส่วน.....ง่ายนิดเดียว

เด็กๆ ต้องฝึกให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม เพื่อร่างกายมีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน ด้วยการบริโภคอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร ในปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ดังนี้

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

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อหลัก คือ เช้า กลางวัน และเย็น อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุด หากอดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต จึงจำเป็นต้องกินอาหารเช้าที่มีพลังงานและสารอาหารครบถ้วนเพื่อบำรุงสมองและกล้ามเนื้อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ระบบความจำดี การเรียนรู้ อารมณ์ดีขึ้น รวมทั้งทำกิจกรรมได้ดี

2. กินอาหารแต่ละวันให้ครบ 5 กลุ่ม ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย

- กินอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินเอทุกวัน และอาหารแหล่งธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ดื่มนมสดรสจืดทุกวันๆ ละ 2-3 แก้ว/กล่อง/ถุง (ขนาด 200 ซีซี.)
- กินอาหารว่าง 2 มื้อ คือ อาหารว่างเช้า และบ่าย ไม่กินพร่ำเพรื่อ จุบจิบ เลือกกินอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มีไขมันสูง เช่น นมสดรสจืด ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด เช่น เต้าส่วน ฟักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด เป็นต้น และควรกินอาหารว่างก่อนเวลาอาหารประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง
- กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 1 เม็ด
- นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 9 ชั่วโมง ไม่นอนดึก
- ลดกิจกรรมนั่งๆ นอนๆ และออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น วิ่งเล่น ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เล่นกีฬา เป็นต้น
- เฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก 6 เดือน เพื่อประเมินการเจริญเติบโต และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หากมีการเจริญเติบโตไม่ดี จะได้ปรับปรุงการกินอาหารของนักเรียน

นอกจากนั้น ควรมีสุขภาพจิตดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด ไม่หงุดหงิด อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

สรุปภาพรวมภาวะสุขภาพนักเรียน

ชั้น ม.1

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					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.2

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					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.3

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					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.4

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					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.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					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.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					
ตอนที่ 7					

หมายเหตุ ตอนที่ 7 การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารฯ ให้บันทึกสรุปผลเป็นจำนวนข้อ

มาเรียนรู้ธงโภชนาการกันเถอะ

ธงโภชนาการ เป็นเครื่องมือในการอธิบายแนวทางการกินอาหารมาสู่การปฏิบัติ เพื่อให้ทราบถึงการกินอาหารในแต่ละวัน ได้แก่

- ความหลากหลาย ควรกินอาหารในกลุ่มเดียวกัน สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนในแต่ละวัน
- สัดส่วน แสดงด้วยพื้นที่จากมากไปน้อย
- ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน ได้แก่ ทัพพี ช้อนกินข้าว แก้ว และผลไม้กำหนดเป็นส่วน

โดยแบ่งกลุ่มอาหารออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนมและปลายธง เป็นกลุ่มที่ใช้ปรุงประกอบอาหาร ได้แก่ น้ำมัน เกลือ น้ำตาล

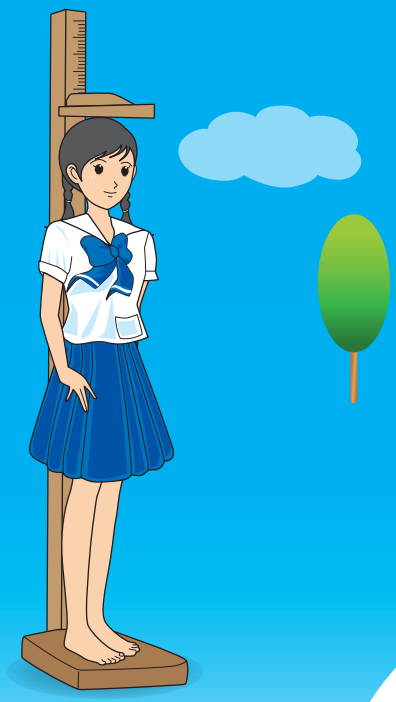
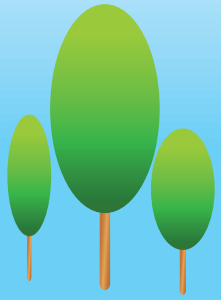
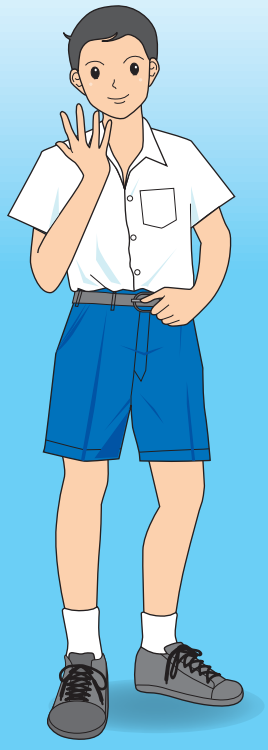
ชั้นที่ 1 ข้าว แป้ง
กินปริมาณมากที่สุด
ให้สารอาหารหลัก คือ
คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงาน

ชั้นที่ 2 พืช ผัก ผลไม้
กินปริมาณมากรองลงมา
ให้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร

ชั้นที่ 3 เนื้อสัตว์ ถั่ว นม
กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อจะได้โปรตีนคุณภาพดี

ชั้นที่ 4 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
กินแต่น้อยๆ เท่าที่จำเป็น

ชื่อหนังสือ	**แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6**		
เอกสารวิชาการ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ ลำดับที่ 02-2		
จัดพิมพ์โดย	**สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**		
ที่ปรึกษา	ดร.นายแพทย์พรเทพ	ศิริวนารังสรรค์	อธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ณัฐพร	วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
	นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
กองบรรณาธิการ	นายแพทย์กิตติ	ลาภสมบัติศิริ	หัวหน้ากลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
	นางชนกานต์	ด่านวนกิจเจริญ	กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
	นางสาวฟารีดา	เม๊าะสนิ	กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
	นางสาวภัทราพร	เทวอักษร	กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
จำนวนหน้า	32 หน้า		
จัดพิมพ์	มิถุนายน 2558		
จำนวน	850,000 เล่ม		
พิมพ์โดย	ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา		



โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ