

บทที่ 5

สุขศึกษาในโรงเรียน

สุขศึกษาในโรงเรียนเป็นพื้นฐานเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดสำหรับทุกคน เมื่อนักเรียนได้รับความรู้ มีการปฏิบัติ นำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่แก่ครอบครัว ส่งความรู้ต่อไปสู่สังคม ความรู้ที่นักเรียนได้รับจากโรงเรียนในด้านสุขศึกษามีได้มีเพียงแต่เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพกายอย่างเดียว สุขศึกษาในโรงเรียนได้ให้ความรู้เรื่องสุขภาพในทุกด้าน ทั้งพื้นฐานร่างกายมนุษย์ เพื่อให้รู้ถึงสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในแต่ละช่วงวัย ให้เห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น กล่อมเกลาคิดใจให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างมีความสุข พัฒนาความคิดสติปัญญาให้รู้เท่าทันโลกและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 ความหมายของสุขศึกษาในโรงเรียน

งานสุขศึกษาในโรงเรียนหรือโครงการสุขภาพในโรงเรียน ได้เริ่มขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2468 โดยพระราชดำริและความสนพระทัยของสมเด็จพระราชบิดา เจ้าฟ้ากรมหลวงสงขลานครินทร์ ซึ่งเป็นบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย (สุรเดช สาราณจิตต์, 2531) ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง จะขอกล่าวถึงความหมายของสุขศึกษาในโรงเรียนหรือ โครงการสุขภาพในโรงเรียน ตามที่นักวิชาการได้ให้ไว้ ดังนี้

กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2557) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน หมายถึง การถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขภาพไปสู่ นักเรียน โดยอาศัยกระบวนการต่างๆ เช่น ถ่ายทอดความรู้ แผนการเรียนการสอนและอุปกรณ์การสอนที่จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของตน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและชุมชน เป็นต้น

ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ (2523) กล่าวว่า สุขศึกษาในโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมนานาประการในโรงเรียนที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกัน ส่งเสริมและรักษาสุขภาพของนักเรียน ตลอดจนครูเจ้าหน้าที่ คนงาน ภารโรงและบุคลากรอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะ การบริการสุขภาพและการสอนสุขศึกษา ซึ่งในแต่ละส่วนจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

สุชาติ โสมประยูร (2525) กล่าวว่า สุขศึกษาในโรงเรียน หมายถึง การดำเนินงานเพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เพื่อการดำรงรักษา

ไว้และการปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน โดยการจัดกิจกรรมที่สำคัญ 3 ประการ คือ การจัดสิ่งแวดล้อม บริการสุขภาพและการสอนสุขศึกษา

ชาญชัย ศรีไสยเพชร (2522) กล่าวว่า โครงการสุขภาพในโรงเรียน หมายถึง การดำเนินการเพื่อก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การป้องกันรักษา การแก้ไขปรับปรุง และการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรทุกคนในโรงเรียนให้มีสุขภาพดี มีความสุขสมบูรณ์และปลอดภัยที่ร่างกายจิตใจ ตลอดจนมีภาวะสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในสังคม

รัตนา เสงส์สวัสดิ์ (2526) กล่าวว่า โครงการสุขภาพในโรงเรียน หมายถึง การจัดให้การศึกษากับสุขภาพแก่นักเรียน ครูและบุคลากรอื่นๆ ในโรงเรียน เพื่อการป้องกัน รักษา และส่งเสริมให้บุคคลทุกคนในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมทางสุขภาพอันพึงประสงค์ไปสู่ชุมชนอีกด้วย

Good (1973) กล่าวว่า โครงการสุขภาพในโรงเรียน หมายถึง การวางโครงการใช้แหล่งทรัพยากรของโรงเรียน บ้านและชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยวิธีให้ความรู้ สุขนิสัย และเจตคติที่ดีแก่นักเรียน การจัดสิ่งแวดล้อมรวมทั้งการดำเนินการให้มีการตรวจร่างกายเป็นระยะ การจัดให้มีการเรียนการสอนเรื่องสุขภาพ และโครงการโภชนาการ การวางข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพภายในโรงเรียน รวมทั้งความพยายามที่จะให้มีการร่วมมือกันระหว่างบ้านและหน่วยงานชุมชน

จากความหมายของสุขศึกษาในโรงเรียนหรือโครงการสุขภาพในโรงเรียน กล่าวสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการจัดการศึกษา กิจกรรม ประสิทธิภาพหรือโครงการต่างๆ ทางด้านสุขภาพ 3 ประการ คือ การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ บริการสุขภาพ และการสอนสุขศึกษาให้แก่ นักเรียน ครู อาจารย์ ภารโรง และบุคคลอื่นๆ ในโรงเรียน ทั้งในด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.2 ความสำคัญของสุขศึกษาในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถานศึกษาที่มีคนเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีทั้งวัยและเพศ ที่แตกต่างกัน เช่น ครู คนงาน ภารโรง นักเรียน เป็นต้น เมื่อมีบุคคลอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือเรื่องของสุขภาพ เพราะมีผลต่อการเรียนการสอนในโรงเรียนได้มาก ถ้าหากโรงเรียนเห็นความสำคัญจะช่วยส่งเสริมสุขภาพบุคลากรต่างๆ ในโรงเรียนเมื่อทุกคนมีสุขภาพดี การเรียนการสอนปฏิบัติงานก็เกิดผลดีตามมาด้วย ดังนั้นการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนจึงมีความสำคัญเนื่องจาก

5.2.1 นักเรียนที่เข้ามาศึกษาในสถานศึกษานั้นมาจากหลายแหล่ง และมีความหลากหลายทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นเมื่อเด็กมาอยู่รวมกันในสถานศึกษา เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน สถานศึกษาจึงถือว่าเป็นสังคมใหม่ เป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคยซึ่งอาจทำให้มีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังมีโอกาสสัมผัสโรคหรือแพร่เชื้อโรคได้ง่าย

5.2.2 กลุ่มวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และการปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ และสิ่งแวดล้อมใหม่

5.2.3 นักเรียนมีสิทธิในการได้รับการบริการด้านสุขภาพเท่าเทียมกัน

5.2.4 ส่งเสริมให้ นักเรียนมีความรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง เป็นแบบอย่างที่ดีกับครอบครัว บุคคลใกล้เคียง

5.2.5 เป็นการส่งเสริม ป้องกันโรคและเมื่อเจ็บป่วยควรได้รับการดูแลที่ถูกต้อง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน

5.2.6 เป็นการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างฝ่ายโรงเรียน บ้านและชุมชน

สุขภาพในโรงเรียน ถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้ การปฏิบัติที่ดีในเรื่องสุขภาพเป็นผลดีต่อตนเองและชุมชน ซึ่งสุขภาพในโรงเรียนจะดำเนินไปด้วยดีต้องได้รับความร่วมมือจากผู้บริหาร ครู อาจารย์ คนงาน และภารโรง งานจึงจะสัมฤทธิ์ผล

5.3 จุดประสงค์ของสุขภาพในโรงเรียน

สุขภาพในโรงเรียน เป็นบริการสาธารณสุขประเภทหนึ่งที่ภาครัฐจัดให้แก่ประชากรกลุ่มวัยเรียนและเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ที่มีเป้าหมายสำคัญคือการพัฒนาคน “คนเป็นศูนย์กลาง” โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรกลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชนซึ่งจะเติบโตเป็นอนาคตของประเทศ การดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นกิจกรรมการดำเนินงานสุขภาพในโรงเรียนจึงเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ดังนี้

5.3.1 เพื่อปรับปรุงส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพดี โดยมีความรู้ ทักษะ และปฏิบัติที่ถูกต้อง

5.3.2 เพื่อให้โรงเรียนอยู่ในลักษณะที่ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ นักเรียนไม่เกิดอุบัติเหตุขณะที่อยู่ในโรงเรียน

5.3.3 เพื่อหาวิธีการควบคุมและป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับนักเรียนได้

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานที่มีหน้าที่พัฒนาคน ช่วยให้คนมีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข แนวคิดใหม่ในการพัฒนาเด็กในทุกๆ ด้าน ควบคู่ไปกับ

การศึกษาจึงเกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อให้โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังความรู้ทางสุขภาพทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เมื่อสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงนักเรียนก็สามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่างเต็มที่

5.4 แนวคิดและทฤษฎีการให้สุขศึกษาในโรงเรียน

กลุ่มวิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2557) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน มีแนวคิด ดังนี้

- 1) ควรสอดแทรก ผสมผสานกับหลักสูตรวิชาอื่นๆ
- 2) ควรเป็นความรับผิดชอบและมีความสัมพันธ์กันระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน
- 3) ควรมุ่งที่จะปรับปรุง ส่งเสริมในด้านสังคม จิตใจ และอารมณ์ให้มากพอกับสุขภาพร่างกาย
- 4) ควรมุ่งเน้นแนวคิดในการพัฒนาตัวบุคคลให้มากเท่ากับความรับผิดชอบซึ่งมีต่อสังคม
- 5) ควรจัดให้เหมาะสมตามสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลและสังคม
- 6) จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะและจัดบริการสุขภาพในโรงเรียนให้เหมาะสม สอดคล้องและสัมพันธ์กับการสอนสุขศึกษา

จากแนวคิดเกี่ยวกับการสอนสุขศึกษาในโรงเรียนที่กล่าวมานั้นทำให้นักศึกษามีหลักและวิธีการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนให้แก่นักเรียน และบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

5.5 ความจำเป็นที่จะต้องมิสุขศึกษาในโรงเรียน

สาเหตุสำคัญที่ต้องดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนคือ สุขภาพของประชาชนกล่าวคือ ประชาชนมีสุขภาพทางกาย สุขภาพจิตและสุขภาพทางสังคมยังไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ประชาชนขาดความรู้ทางด้านสุขภาพ ขาดเจตคติที่ดีทางด้านสุขภาพและขาดการปฏิบัติที่ดีทางด้านสุขภาพ เพราะฉะนั้นพฤติกรรมต่างๆ ของคนที่แสดงออกมาจึงไม่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ ประชาชนจึงขาดคุณภาพชีวิตที่ดี

สุขศึกษามีจุดมุ่งหมายให้เกิดผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของมนุษย์ การให้สุขศึกษาจึงนับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน ประชาชนที่มีสุขภาพดีย่อมเป็นประชาชนที่มีคุณภาพและเป็นทรัพยากรอันสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ

ประชาชนที่มีคุณภาพที่ดีหมายถึง ประชาชนที่มีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการประกอบอาชีพ มีการศึกษาดี ขวนขวายหาความรู้อยู่เสมอ มีความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองดี มี

ชีวิตที่สงบสุข เพราะมีศีลธรรมและระเบียบวินัยอันดี มีสัมมาอาชีพสุจริต เคารพเชื่อฟัง ปฏิบัติตาม กฎหมาย รวมทั้งมีสุขภาพแข็งแรง มีสุขนิสัยอันดี รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติตนให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทาง ร่างกายและจิตใจอีกด้วย ในทางตรงกันข้ามหากว่าประชาชนมีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง เจ็บป่วย อยู่เสมอก็ค่อมเป็นอุปสรรคสำคัญที่จะทำให้ประเทศชาติไม่พัฒนาไปเท่าที่ควร

ดังนั้น การให้ศึกษาในโรงเรียนจึงจำเป็นต้องปลูกฝังความรู้ เจตคติและการ ปฏิบัติทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องให้กับนักเรียน โดยเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญด้วยตัวเองใน การที่จะปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งในอดีตที่ผ่านมาการให้ศึกษาในโรงเรียนยังพบ ปัญหาอยู่มาก ปัญหาที่พบมีทั้งจากนักเรียน จากการบริหารงานของผู้บริหาร จากสภาพทางสังคม จากหลักสูตรแบบเรียนการวัดและการประเมินผลและจากครูผู้สอนเอง

5.6 แนวคิดของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เป็นโรงเรียนที่ทุกคนในโรงเรียนทั้งนักเรียน เจ้าหน้าที่ ครู และ ผู้บริหาร ร่วมกันจัดโครงสร้าง ประสบการณ์เรียนรู้ เพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพของ นักเรียน โดยมีกิจกรรมที่สำคัญได้แก่ การจัดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพทั้งในและนอกหลักสูตร การ จัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาพ การจัดบริการสุขภาพที่เหมาะสมและการมีส่วนร่วม ของครอบครัวและชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และ พ.ศ. 2545 กระทรวงศึกษาธิการได้ มีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน คือ พัฒนาคอนให้ป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่นๆ ได้อย่างมีความสุข ดังนั้นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษในสถานศึกษาเกี่ยวกับ สุขภาพของนักเรียนประกอบด้วย 5 ประการ ดังนี้

- 1) น้ำดื่มต้องสะอาดและเพียงพอ
- 2) ห้องสุขาต้องถูกสุขลักษณะและเพียงพอ
- 3) โภชนาการหรือการประกอบอาหารในโรงเรียนต้องสะอาด ถูกหลักอนามัยและ สุขภาพบาล
- 4) การป้องกันอุบัติเหตุ เช่น เครื่องเล่น ต้องตรวจสอบและดูแลอย่างเข้มงวด เป็นต้น
- 5) มลพิษที่จะส่งผลต่อสุขภาพของเด็กนักเรียน

แนวคิดของ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เป็นแนวคิดที่กว้างขวางครอบคลุมด้านสุขภาพ ในทุก แง่มุมของชีวิต ทั้งในโรงเรียนและชุมชน นั่นคือ ความร่วมมือกันผลักดันให้โรงเรียนใช้ศักยภาพ ทั้งหมดที่มีอยู่เพื่อพัฒนาสุขภาพของนักเรียน บุคลากรใน โรงเรียน ตลอดจนครอบครัวและชุมชน

ให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คุณเลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองและผู้อื่น สามารถตัดสินใจและควบคุมสภาวะการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ ดังนั้นหากมองในระยะยาวจะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มีดังนี้

- 1) นักเรียนได้รู้วิถีชีวิตในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
- 2) โรงเรียนได้รับประโยชน์จากผู้ปกครองและองค์กรต่างๆ ที่มีส่วนร่วมระดมความคิด ระดมทรัพยากรและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในการพัฒนาโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 3) ผู้ปกครองและสมาชิกของชุมชนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดทักษะการดูแลสุขภาพที่ทันสมัย
- 4) ชุมชน สังคม และประเทศชาติจะพัฒนาก้าวหน้าไกลโดยมีพื้นฐาน ที่แข็งแกร่งเมื่อประชากรมีการศึกษาและสุขภาพที่ดี

จะเห็นได้ว่าแนวคิดดังกล่าวก่อให้เกิดโอกาสในการพัฒนานโยบาย ระเบียบและโครงสร้าง การส่งเสริมสุขภาพทุกเรื่องที่โรงเรียนและชุมชน สามารถดำเนินการร่วมกันการทำงานเป็นทีมโดยมีผู้นำที่เข้มแข็งทุกส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและตกลงกันในเป้าหมายต่างๆ ภายใต้การผสมผสานแนวคิดของการพัฒนาด้านการศึกษาและด้านสุขภาพ

5.7 องค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมีองค์ประกอบ 10 ประการ ดังนี้ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2556)

5.7.1 นโยบายของโรงเรียน โรงเรียนจะต้องมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพและมีการถ่ายทอดนโยบายนั้นไปสู่การปฏิบัติที่ชัดเจน ซึ่งนโยบายส่งเสริมสุขภาพจะต้องครอบคลุม 9 ประเด็นดังต่อไปนี้

- 1) การส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพนักเรียน
- 2) เฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาสุขภาพ
- 3) การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- 4) การคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียน
- 5) ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่นักเรียน บุคลากรของโรงเรียน และชุมชน โดยมีโรงเรียนเป็นศูนย์กลาง
- 6) การส่งเสริมสุขภาพจิตและเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง
- 7) การพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้านสุขภาพ โดยมีผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 8) การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

9) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพนักเรียน บุคลากรในโรงเรียนและชุมชน

5.7.2 การบริหารจัดการโรงเรียน โรงเรียนจะต้องมีการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพให้ครบทุกขั้นตอน มีการจัดองค์กร มีการนิเทศ/ติดตาม และมีการประเมินผล อย่างน้อย 1 โครงการ ซึ่งขั้นตอนการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพมีดังนี้

- 1) มีการรวบรวม วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม
- 2) มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน
- 3) มีการระบุกิจกรรมและกำหนดเวลา
- 4) มีการระบุถึงการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง
- 5) มีการระบุการใช้ทรัพยากรและ/หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์
- 6) มีการระบุกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน

5.7.3 โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน โรงเรียนจะต้องมีโครงการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเกิดจากการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน โดยชุมชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการอย่างเป็นระบบ อย่างน้อย 1 โครงการ 5 ขั้นตอนต่อไปนี้ 1) ร่วมวิเคราะห์สภาพและสาเหตุของปัญหา 2) ร่วมวางแผน 3) ร่วมดำเนินการ 4) ร่วมตรวจสอบทบทวน (ประเมินภายใน) และ 5) ร่วมแก้ไขพัฒนาปรับปรุง

5.7.4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ โรงเรียนจะต้องมีสุขภาพที่ดีได้มาตรฐาน ไม่มีการเกิดอุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนจนไม่สามารถเรียนได้ และมีมาตรการและการดำเนินงานควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ในโรงเรียน

5.7.5 บริการอนามัยโรงเรียน โรงเรียนจะต้องมีการให้บริการด้านการตรวจสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีการเฝ้าระวังสุขภาพโดยจัดทำประเมินสุขภาพต่างๆ เช่น การทดสอบสายตา การทดสอบการได้ยิน การตรวจลำคอ การตรวจสุขภาพในช่องปาก เป็นต้น และบันทึกลงในแบบบันทึกสุขภาพ พร้อมทั้งการให้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆ นอกจากนี้โรงเรียนจะต้องมีการจัดให้บริการรักษาพยาบาลเบื้องต้นด้วย

5.7.6 สุขศึกษาในโรงเรียน โรงเรียนจะต้องมีการให้สุขศึกษาโดยการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียน เช่น เลียงตามสาย การรณรงค์ ป้ายนิเทศ นิทรรศการ แจกเอกสาร ฯลฯ เป็นต้น และมีการให้สุขศึกษาเพื่อฝึกทักษะต่างๆ ดังนี้

5.7.6.1 สำหรับประถมศึกษา ได้แก่ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การล้างมือ การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การไม่รับประทานอาหารที่มีสารอันตราย การหลีกเลี่ยง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติด รวมทั้งบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย การหลีกเลี่ยงการพนัน การเที่ยวกลางคืน และกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน

5.7.6.2 สำหรับมัธยมศึกษา ได้แก่ การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การไม่รับประทานอาหารที่มีสารอันตราย การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติด รวมทั้งบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย การหลีกเลี่ยงการพนัน การเที่ยวกลางคืน และ กิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน

5.7.6.3 ทักษะชีวิตเบื้องต้นสำหรับนักเรียนในโรงเรียน (อุทัย สงวนพงศ์, 2555)

1) ทักษะการสื่อสาร เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่าง เหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน และการขอความช่วยเหลือ การมีทักษะการสื่อสารที่ดี จำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะในด้านการเป็นผู้พูดที่ดีและการเป็นผู้ฟังที่ดี ดังนี้

1.1) การเป็นผู้พูดที่ดี ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1.1.1) พูดกับใคร การพูดนั้นต้องใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับคนที่เราพูดด้วย เช่น พูดกับพ่อแม่ พูดกับเพื่อน หรือ พูดกับเด็ก พูดกับผู้ใหญ่ จะต้องใช้ระดับภาษาที่ต่างกัน และควรใช้คำสุภาพเพราะการใช้คำพูดที่ไม่ สุภาพอาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ เป็นต้น

1.1.2) พูดที่ไหน การพูดนั้นต้องใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับสถานที่ ควรดูว่าเป็นที่ส่วนตัว ที่สาธารณะ หรือ อยู่ในพิธีการ ควรใช้คำพูดและระดับเสียงให้เหมาะสมกับสถานที่นั้น เช่น หากนักเรียนอยู่ในพิธีไหว้ครูแล้วจำเป็นต้องพูดกับเพื่อนควรพูดอย่างกระชับ โดยใช้น้ำเสียงเบาเพื่อนไม่ให้รบกวนผู้อื่น เป็นต้น

1.1.3) พูดเวลาใด การพูดนั้นควรคำนึงถึงอารมณ์ของผู้ที่เราสนทนาด้วยว่าในเวลานั้นเป็นอย่างไร หรือ สถานการณ์ในขณะนั้นเราควรจะทำอย่างไร เช่น ไม่ควรพูดเล่นในขณะที่พูดเป็นการเป็นงาน ไม่พูดเย้าแหย่ในขณะที่มีอารมณ์โกรธ เป็นต้น

1.1.4) พูดในโอกาสใด ควรมีความแตกต่างกัน เช่น ในงานสังสรรค์ อาจพูดคุยกันอย่างเต็มที่สนุกสนาน ในงานศพควรสำรวมกิริยาไม่หัวเราะ ไม่พูดตลกขบขัน ในงานแต่งงานควรใช้คำพูดที่เป็นสิริมงคล ไม่ควรพูดล้อเล่นให้คู่บ่าวสาวเกิดความระแวงเคลงใจกัน

1.1.5) พูดอย่างไร เป็นการพูดให้ผู้ฟังรู้สึกพอใจ ซึ่งต้องใช้คำพูดที่สุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย เป็นคำพูดในเชิงบวก ไม่พูดติเตียนให้ร้ายผู้อื่น ใช้คำพูดที่ไพเราะพูดด้วยความจริงใจไม่เสแสร้ง ถ้าทำได้ เช่นนี้ ก็จะทำให้ผู้ฟังหรือคู่สนทนาพอใจ

1.2) การเป็นผู้ฟังที่ดี ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1.2.1) ตั้งใจฟัง พยายามจับเนื้อหาและทำความเข้าใจในเรื่องที่ผู้พูดกำลังพูด ต้องมีสมาธิจดจ่อในการฟัง

1.2.2) ต้องคิดตาม เป็นการคิดตามไปกับเรื่องที่กำลังฟังนั้นด้วยการใช้วิจารณญาณอย่างมีเหตุผล

1.2.3) ไม่ขัดจังหวะผู้พูด ไม่พูดสอดแทรก โต้แย้ง หรือซักถาม เมื่อผู้พูดยังไม่จบ ต่อเมื่อผู้พูดพูดจบแล้วจึงโต้แย้งหรือซักถามได้

1.2.4) ต้องควบคุมอารมณ์ในการฟัง เมื่อไม่พอใจในคำพูดหรือไม่อยากฟังผู้พูด ต้องรู้จักเก็บอารมณ์ที่ไม่ดีไว้ ไม่แสดงอารมณ์ที่แสดงว่าไม่พอใจออกมา จึงจะนับได้ว่าเป็นผู้ฟังที่ดี

1.2.5) แสดงความสนใจผู้พูด ทำได้โดยการมองสบตาผู้พูดในบางจังหวะ พยักหน้าเมื่อเห็นด้วย จะทำให้ผู้พูดมีกำลังใจในการพูด

2) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวเป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพในสังคม ครอบครัวนั้นอาจประกอบด้วยสามี ภรรยา หรือ พ่อ แม่ ลูก หรืออาจรวมเป็นครอบครัวใหญ่ มีพ่อ แม่ ลูก ญาติพี่น้อง คนในครอบครัวย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีความเข้าอกเข้าใจ จึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข หลักในการสร้างสัมพันธภาพในสังคม มีดังนี้

2.1) ลูกต้องมีความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่และบรรพบุรุษ

2.2) ทุกคนในครอบครัวต้องรักและซื่อสัตย์ มีความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกัน

2.3) ทุกคนต้องให้ความร่วมมือช่วยเหลือกัน ไม่เอาเปรียบ และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด

2.4) เด็กต้องเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เองก็ควรรับฟังความคิดเห็นของเด็ก โดยเด็กจะต้องพูดหรือชี้แจงกับผู้ใหญ่อย่างสุภาพ ไม่ก้าวร้าว

2.5) ต้องร่วมกันขจัดปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความรักและความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจกัน

3) ทักษะการต่อรอง เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสารเพื่อร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ซึ่งทักษะการต่อรองจะต้องอาศัยทักษะการสื่อสารและทักษะการสร้างสัมพันธภาพ โดยแต่ละฝ่ายจะแสดงความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนความคาดหวัง

ของตนเองให้ทราบ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากความตั้งใจเดิมมาคล้อยตามตนเอง โดยรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4) ทักษะการปฏิเสธ เป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่เห็นด้วย โดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ซึ่งมีหลักในการปฏิเสธ ดังนี้

4.1) ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางที่จริงจังแต่มีความสุภาพ เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนในการปฏิเสธ

4.2) แสดงความรู้สึกและพฤติกรรมประกอบไปกับเหตุผล

4.3) การขอความเห็นส่วนร่วมกับการแสดงการขอบคุณ การขอโทษ เพื่อรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4.4) มีสมาธิในการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้าไม่ควรหวั่นไหวหรือลังเล

5) ทักษะการคิดวิเคราะห์ เป็นการคิดอันจะนำไปสู่การตัดสินใจ โดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่คิดใคร่ครวญถึงเหตุผล สามารถตอบคำถามได้ว่าที่ทำเช่นนี้เพราะคิดอย่างไร ผู้ที่เป็นนักคิดวิเคราะห์จะเป็นคนที่มีเหตุผลและคาดหมายผลที่จะเกิดในอนาคตได้อย่างแม่นยำ เมื่อบุคคลมีลักษณะเช่นนี้ก็หายากที่จะเกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวรวมถึงปัญหาในเรื่องเพศ

6) ทักษะการตัดสินใจ เป็นทักษะที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับบุคคลนั้น การตัดสินใจเป็นกระบวนการซึ่งแยกเป็น 6 ขั้นตอนดังนี้

6.1) การกำหนดหรือระบุปัญหาซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล สถานการณ์ที่ขัดแย้งจะช่วยให้บุคคลเกิดความคิด และมีจินตนาการเพื่อจะเกิดแนวทางต่างๆ

6.2) ค้นหารวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการตัดสินใจ

6.3) หาหนทางเลือกที่มีอยู่ว่ามีกี่หนทาง

6.4) หาข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

6.5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม โดยพิจารณาจากความรู้ เจตคติ และค่านิยมจากประสบการณ์ที่มีอยู่

6.6) ประเมินผลจากการตัดสินใจ ว่าตัดสินใจถูกหรือผิด เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร ขั้นตอนนี้ถือว่าสำคัญที่สุด

7) ทักษะการแก้ปัญหา เป็นทักษะที่ต้องทำหลังจากใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติแล้ว โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้

อารมณ์ เพื่อให้ปัญหาคลี่คลายไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลการแก้ปัญหา จะทำให้ปัญหาต่างๆ ได้รับการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และช่วยป้องกันและลดความขัดแย้งในครอบครัวรวมทั้งปัญหาเรื่องเพศ เราจึงต้องฝึกหัดใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาจนติดเป็นนิสัย และต้องรู้จักแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งต้องฝึกหัดการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้อารมณ์เข้าไปมีบทบาทในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการแก้ปัญหา

5.7.7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย นักเรียนในโรงเรียนจะต้องได้ประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ได้ดื่มนมทุกวัน มีภาวะโภชนาการสมส่วน หากมีภาวะโภชนาการไม่สมส่วนจะต้องได้รับการแก้ไข เช่น การให้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก การตรวจภาวะขาดสารไอโอดีน (โดยวิธีคลำคอ) การให้ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการและความปลอดภัย การควบคุมการจัดจำหน่ายอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ (ทอดฟี่ ขนมกรบกรอบ น้ำอัดลม ฯลฯ) และการสุขาภิบาลอาหารของโรงอาหารในโรงเรียนต้องได้มาตรฐาน เป็นต้น

5.7.8 การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ โรงเรียนจะต้องจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและปลอดภัย มีกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนและ/หรือประชาชน มีชมรม/ชุมนุม/กลุ่มจัดกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการในโรงเรียน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ทดสอบที่ได้รับการยอมรับ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และมีบริการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายและติดตามความก้าวหน้า

5.7.9 การให้คำปรึกษาและการสนับสนุนทางสังคม โรงเรียนจะต้องดำเนินการดังนี้

5.7.9.1 ครูประจำชั้นคัดกรองและสามารถระบุนักเรียนที่มีปัญหาได้

5.7.9.2 นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือคัดกรองอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีปัญหาได้รับการเฝ้าระวังและช่วยเหลือเบื้องต้น

5.7.9.3 โรงเรียนมีกิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนเฉพาะรายที่มีปัญหายุ่งยากซับซ้อน โดยการประสานงานขอคำปรึกษาจากเครือข่าย บุคลากรสาธารณสุขหรือผู้เกี่ยวข้อง

5.7.9.4 นักเรียนที่มีปัญหาเกินขีดความสามารถของโรงเรียนได้รับการส่งต่อเพื่อช่วยเหลือ/รักษา/บำบัด

5.7.9.5 นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและมีปัญหาที่ได้รับการช่วยเหลือหรือส่งต่อได้รับการติดตามและดูแลต่อเนื่องจากครู

5.7.9.6 มีบุคลากรหรือบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับนักเรียน

5.7.10 การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน โรงเรียนจะต้องจัดให้ผู้บริหาร/ครู/บุคลากรในโรงเรียนมีการประเมินสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง บุคลากรได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (จากทุกแหล่งข้อมูล เช่น โทรทัศน์ เสียงตามสาย หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เป็นต้น) ภายในโรงเรียนจะต้องไม่มีการสูบบุหรี่แลดืมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีมาตรฐานป้องกันการสูบบุหรี่และการดืมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ดิคป้ายห้ามสูบบุหรี่ ห้ามดืมแอลกอฮอล์ การตรวจสอบพฤติกรรมนักเรียน ฯลฯ เป็นต้น และนอกจากนี้จะต้องส่งเสริมให้บุคลากรในโรงเรียนร่วมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพที่โรงเรียนจัดขึ้น

องค์ประกอบทั้ง 10 องค์ประกอบ ได้แก่ นโยบายของโรงเรียน การบริหารจัดการโรงเรียน โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ บริการอนามัยโรงเรียน สุขศึกษาในโรงเรียน โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ การให้คำปรึกษาและการสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน ผู้บริหารโรงเรียน ต้องเห็นความสำคัญและดำเนินงานร่วมกับครูในโรงเรียนและชุมชน จึงจะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนเกิดประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ได้

5.8 กลยุทธ์การสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสุขภาพของนักเรียน บุคลากร ในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชนโดยโรงเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วยกลยุทธ์ 4 ประการ ดังนี้ (กองสุศึกษาและภาควิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, 2542)

5.8.1 การสร้างความสามารถในการชี้แนะเพื่อปรับปรุงโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึงในสังคมไทย ต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ในการดำเนินการเพื่อให้สังคมตระหนักถึงความสำคัญของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอำนาจในการตัดสินใจระดับต่างๆ เพื่อให้เกิดนโยบายและการสนับสนุนการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านงบประมาณและกำลังคน

5.8.2 การสร้างเครือข่ายและภาคีเพื่อการพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีการประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ในทุกระดับ ทั้งระดับนานาชาติ ระดับชาติ และระดับจังหวัด

5.8.3 การเสริมสร้างความเข้มแข็งในระดับประเทศและท้องถิ่น กระทรวงสาธารณสุขจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุขทุกระดับ (ทั้งในส่วนกลาง จังหวัด อำเภอและตำบล) และบุคลากรของกระทรวงศึกษาธิการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพให้เข้าใจ

แนวคิด และกลยุทธ์ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาโรงเรียน และชุมชน และเพื่อให้เกิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในท้องถิ่นของตนอย่างเป็นจริง

5.8.4 การวิจัยเพื่อพัฒนาโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ควรสนับสนุนการวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และรูปแบบการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพในแต่ละพื้นที่ ตลอดจนการวิจัยที่ช่วยในการกำหนดนโยบายและทิศทางของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในอนาคต

การสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมีกลยุทธ์ 4 ประการ ได้แก่ การสร้างความสามารถในการชี้แนะ การสร้างเครือข่ายและภาคีเพื่อการพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ การเสริมสร้างความเข้มแข็งในระดับประเทศและท้องถิ่น และการวิจัยเพื่อพัฒนาโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งโรงเรียนต่างๆ จะต้องดำเนินการให้ครบทุกกลยุทธ์ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการดำเนินงานอย่างแท้จริง

5.9 ขั้นตอนในการสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนะขั้นตอนในการสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพดังนี้ (กองสุศึกษาและภาควิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, 2542)

5.9.1 การสนับสนุนจากชุมชนและท้องถิ่น จะต้องมีการสร้างความตระหนักในชุมชน และชี้แนะให้ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล เห็นความสำคัญและประโยชน์ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อจะทำให้การสนับสนุนงบประมาณ เป็นต้น นอกจากนั้น องค์การชุมชน เช่น กลุ่มต่างๆ ในชุมชน ได้แก่ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน ก็ควรมีความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ระหว่างโรงเรียนและชุมชน เป็นต้น

5.9.2 การจัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย ตัวแทนครู นักเรียน ผู้ปกครอง สมาชิกในชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แล้วกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการให้ชัดเจน เพื่อให้เกิดการดำเนินการและการประเมินผลของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

5.9.3 จัดตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษา โดยคัดเลือกจากชุมชนภาคเอกชนและองค์การพัฒนาเอกชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อให้ที่ปรึกษาได้ช่วยสนับสนุนในเรื่องการหางบประมาณ การชี้แนะด้านสุขภาพเพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียน

5.9.4 วิเคราะห์สถานการณ์สาธารณสุข ทั้งในเรื่องปัญหาสุขภาพของนักเรียน ปัญหาสาธารณสุขในโรงเรียนและชุมชน แนวทางการแก้ไขปัญหาทั้งในด้านมาตรการทางการศึกษา

และมาตรการทางกฎหมาย ตลอดจนความรู้ความสามารถของครูในโรงเรียนในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

5.9.5 กำหนดจุดเริ่มต้นในการดำเนินการ การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนควรเริ่มต้นจากสิ่งที่เป็นปัญหาพร้อมของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และสมาชิกในชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครอง และโรงเรียน ตลอดจนชุมชนใกล้โรงเรียนด้วย

5.9.6 จัดทำแผนการปฏิบัติงาน มีการกำหนดเป้าหมาย นโยบาย และแผนการปฏิบัติที่ชัดเจน โดยกำหนดกิจกรรมและผู้รับผิดชอบ ตลอดจนตัวชี้วัดความสำเร็จในการดำเนินงาน พร้อมทั้งพิจารณาแหล่งของงบประมาณ และวิธีการระดมเงินทุนเพื่อการดำเนินการ

5.9.7 การดำเนินการ การควบคุมกำกับ ติดตามและการประเมินผล มีการดำเนินการตามแผนงานที่กำหนด เช่น การอบรมแนวคิดเรื่องการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่แก่ครู การจัดทำหลักสูตรทักษะชีวิต เป็นต้น นอกจากนั้นจะต้องมีการควบคุมกำกับ ติดตามความก้าวหน้าของการดำเนินงาน ประเมินผลงาน และเผยแพร่ผลการดำเนินงานให้บุคคลที่เกี่ยวข้องและสังคมได้รับรู้ต่อไป

5.9.8 การพัฒนาเครือข่ายในท้องถิ่น โดยการสร้างเครือข่ายในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในระดับอำเภอหรือจังหวัด เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร และประสบการณ์การทำงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนในการสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มี 8 ขั้นตอน ได้แก่ การสนับสนุนจากชุมชน และท้องถิ่น การจัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน จัดตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาวิเคราะห์สถานการณ์สาธารณสุข กำหนดจุดเริ่มต้นในการดำเนินการ จัดทำแผนการปฏิบัติงาน การดำเนินการ การควบคุมกำกับ ติดตามและการประเมินผล และการพัฒนาเครือข่ายในท้องถิ่น ซึ่งจะต้องเริ่มจากการพัฒนาโรงเรียนสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่เกิดจากผู้บริหาร คณะครูและนักเรียนมีความตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี และความจำเป็นในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตั้งแต่เด็ก รวมทั้งมุ่งมั่นสร้างให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาความเป็นอยู่อย่างมีสุขภาพดีของทุกคนในชุมชน หากดำเนินการได้ครบและบรรลุวัตถุประสงค์ทุกขั้นตอนจะพบว่า นั่นคือความสำเร็จของการสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

5.10 ขั้นตอนการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียน

ขั้นตอนในการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนนั้นผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องให้ความสำคัญในการดำเนินงานด้านสุขภาพและศึกษาสภาพปัญหา ขอบข่ายโครงสร้างของงาน แล้วนำมาวางแผนปฏิบัติงานตามขั้นตอนดังนี้ (พจนีย์ เสงี่ยมจิตต์, 2542)

5.10.1 ศึกษาข้อมูลและสภาพปัญหาด้านสุขภาพและขอบข่ายของงานที่จะต้องดำเนินงาน ทั้งในส่วนของบุคลากรที่จะปฏิบัติงานสุขศึกษา การจัดการสุขภาพสิ่งแวดล้อม การบริการสุขภาพและการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาในโรงเรียน

5.10.2 ศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน เช่น โครงการสุขศึกษาในโรงเรียน โครงการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน และเอกสารต่างๆ ด้านสุขภาพ ทั้งภาคีรัฐบาลและเอกชน เป็นต้น

5.10.3 แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนโดยเฉพาะ ซึ่งอาจประกอบด้วยบุคคลต่างๆ ดังนี้

5.10.3.1 ที่ปรึกษา ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ เป็นต้น

5.10.3.2 ประธานกรรมการ ได้แก่ ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่หรือผู้อำนวยการสถานศึกษา

5.10.3.3 กรรมการ ได้แก่ ครู ผู้ปกครอง ผู้แทนนักเรียน

5.10.3.4 ฝ่ายเลขานุการ ได้แก่ ครูสุขศึกษา หรือครูอื่นๆ ที่มีใจรักและสนใจ

5.10.4 เสนอข้อมูลปัญหาและแนวทางการดำเนินงานสุขศึกษา ให้แก่คณะกรรมการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนทราบ เพื่อขอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ในการดำเนินงาน

5.10.5 วางแผนการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียน ให้อย่างชัดเจน โดยมีการกำหนดขั้นตอนในการปฏิบัติงาน รายละเอียดของงาน วันที่จะดำเนินงาน และผู้รับผิดชอบในแต่ละงาน

5.10.6 ดำเนินโครงการสุขศึกษาในโรงเรียนตามที่แผนปฏิบัติงานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ควรพิจารณาให้ครบทั้ง 4 ด้าน คือ การพัฒนาบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านสุขศึกษา การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้สุลักษณะ การจัดบริการด้านสุขภาพ และการปรับปรุงคุณภาพการเรียนการสอน

5.10.7 ประชุมปรึกษาคณะกรรมการดำเนินงานเป็นระยะๆ เพื่อทำความเข้าใจในวิธีปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่รับผิดชอบของแต่ละคน การติดตามผลดำเนินงาน การประเมินผลดำเนินงาน การปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างดำเนินงาน และเรื่องอื่นๆ ที่จะทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5.10.8 การขอความร่วมมือและแหล่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียน ทั้งในด้านการขอรับคำแนะนำ ขอเอกสาร ขอยืมเครื่องมือและอุปกรณ์ ขอเชิญเป็น

วิทยากรและอื่นๆ ตามความเหมาะสม จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐบาลและเอกชน เช่น โรงพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียง สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา หน่วยงานต่างๆ ของกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น

5.10.9 การดำเนินงานด้านงบประมาณ ควรเสนอโครงการไว้ล่วงหน้าก่อนปีงบประมาณ หรืออาจจะขอความร่วมมือจากหน่วยงานเอกชนหรือผู้มีจิตศรัทธาตามความเหมาะสม ตลอดจนอาจจะเสนอของบประมาณจากสถานศึกษาเพื่อดำเนินงาน

5.10.10 การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการสุขศึกษาในโรงเรียน ทั้งในระยะก่อนดำเนินการ ระหว่างดำเนินงานและหลังดำเนินการ ทั้งนี้เพื่อให้คณะกรรมการหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงหน้าที่และมีความรับผิดชอบร่วมกัน

5.10.11 การประเมินผลการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียน อาจทำการประเมิน โดยอาศัยข้อมูลดังนี้

5.10.11.1 รวบรวมแบบสำรวจรายงานของคณะกรรมการดำเนินการและผู้เกี่ยวข้อง

5.10.11.2 การสังเกตพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

5.10.11.3 จัดทำแบบประเมินผลทั้งด้านบุคลากร การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การบริการสุขภาพและการเรียนการสอน

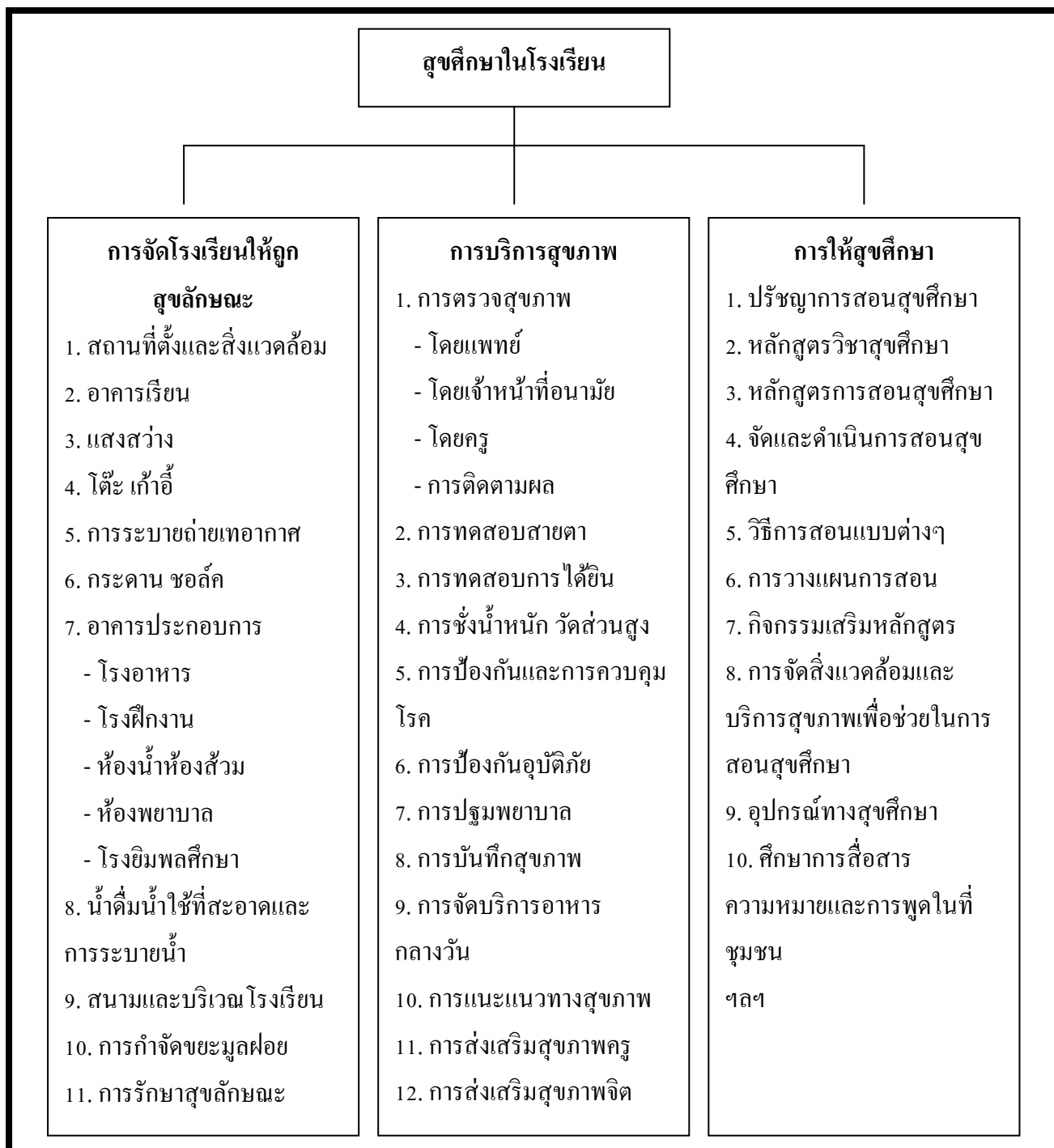
5.10.11.4 สถิติการเจ็บป่วย ความเจริญเติบโต และการให้บริการสุขภาพต่างๆ ของสถานศึกษา

อย่างไรก็ตามการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของทุกส่วนฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความราบรื่นในการปฏิบัติหน้าที่และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ คือ การมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ของนักเรียน ครู และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายในโรงเรียนนั่นเอง ตัวอย่างการจัดกิจกรรมสุขศึกษาในโรงเรียนได้แสดงไว้ในภาคผนวก ข

5.11 การดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียน

สุขศึกษาในโรงเรียนมีขอบเขตกว้างขวางซึ่งจะต้องมองงานหลายๆ ด้าน เช่น ตัวบุคคลในโรงเรียน ได้แก่ ครู นักเรียน ภารโรง คนงาน เป็นต้น ด้านอาคารสถานที่ ได้แก่ อาคารเรียน อาคารประกอบการ ห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นต้น และด้านการบริการสุขภาพ ได้แก่ การจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ครูในโรงเรียนต้องมีส่วนรับผิดชอบร่วมกัน โดยเป็นผู้ดำเนินงานและมีเจ้าหน้าที่อำนวยการร่วมมือด้วย ดังนั้น งานที่ต้องจัดทำจึงแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ การจัดโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ การบริการสุขภาพ และการให้สุขศึกษา นอกจากนี้ 3 ส่วนนี้แล้ว สิ่งที

โรงเรียน ไม่ควรมองข้าม คือ การพัฒนาบุคลากรด้านสุขศึกษา ซึ่งจะช่วยงานในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี



ภาพประกอบที่ 32 : ขอบเขตงานสุขศึกษาในโรงเรียน

ที่มา : พจนีย์ เสงี่ยมจิตต์ (2542)

5.11.1 การจัดโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ

โรงเรียนเป็นสถานที่รวมคนเป็นจำนวน โรงเรียนจึงจำเป็นต้องมีสถานที่ อาคาร สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มากมายที่จะให้ผู้เรียนได้รับความสะดวกสบายในการเข้าเรียน เช่น สนาม อาคารเรียน อาคารประกอบการ ห้องน้ำห้องส้วม โรงอาหาร โรงฝึกงาน เมื่อมีคนจำนวนมากๆ มาอยู่รวมกัน สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือความปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัยจากโรคภัย ไข้เจ็บ อุบัติเหตุ อุบัติภัย ดังนั้น โรงเรียนจึงต้องจัดให้ถูกสุขลักษณะ โดยถือว่าโรงเรียนต้องสะอาดเรียบร้อยและมีความปลอดภัย ซึ่งสิ่งที่ทางโรงเรียนต้องคำนึงถึงเพื่อให้ถูกสุขลักษณะมีดังนี้ (สายหยุด ชมานนท์ และคณะ, 2521)

5.11.1.1 อาคารเรียน โดยทั่วไปแล้วการสร้างอาคารต้องคำนึงถึงหลัก 3 ข้อ คือ

1) ความสะดวกสบายทางด้านกายภาพ เช่น

1.1) อาคารเรียน อาคารประกอบการ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน

1.2) แบบของอาคารเรียน ควรมีการระบายอากาศที่ดี มีประตูหน้าต่างที่เปิดออกและช่องระบายลม คัดเนื้อที่รวมทั้งหมดไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ห้อง ตั้งถูกทิศทางลม แดดไม่ส่องตัวอาคารมากเกินไป อาคารควรหันด้านหน้าหรือหลังไปทางทิศเหนือ-ใต้

1.3) ตัวอาคารสร้างเป็นรูปตัว ยู ที แอล อี ไอ (U T L E I)

1.4) ภายในตัวอาคารเรียนควรมีแสงสว่างเพียงพอ ถ้าเป็นห้องเรียนทั่วไปควรมีแสงสว่างไม่น้อยกว่า 30 ฟุตแรงเทียน ห้องเรียนศิลปะและโรงฝึกงานแสงสว่างไม่น้อยกว่า 50 ฟุตแรงเทียน ถ้าหากมีคันทิปอาจจะใช้สีอ่อนทาภายในห้องเรียนเพื่อช่วยสะท้อนแสงให้เกิดความสว่างได้

2) การเสริมสร้างทางด้านจิตวิทยา ได้แก่

2.1) มีความสวยงาม

2.2) เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมของชุมชน

2.3) รู้จักดัดแปลงธรรมชาติให้เข้ากับอาคารเรียน เช่น ปลูกดอกไม้รอบบริเวณอาคาร เป็นต้น

3) มีประโยชน์ทางการศึกษา ได้แก่

3.1) แบ่งส่วนต่างๆ ได้เหมาะสมไม่คับแคบจนเกินไป

3.2) ใช้ประโยชน์ในการเรียนได้เต็มที่

3.3) ในห้องเรียนควรบรรจุนักเรียนไม่เกิน 32 คน จะต้องมียุทธศาสตร์ มีเก้าอี้ ม้านั่งที่เพียงพอและเหมาะสมกับร่างกายของนักเรียน และห้องเรียนควรมีขนาดพอดีกับแต่ละ

ระดับชั้น โดยเบื้องต้นควรมีขนาดไม่ต่ำกว่า 6×8 เมตร ควรมีเนื้อที่ภายในห้องเรียน โดยเฉลี่ยต่อคนประมาณ 1.5 – 2 ตารางเมตรต่อคน นอกจากนี้ภายในห้องเรียนควรมีถึงขยะทุกห้อง

5.11.1.2 สนามและบริเวณโรงเรียน โรงเรียนทุกแห่งจะต้องมีเนื้อที่ให้นักเรียนประกอบกิจกรรมต่างๆ จึงควรดูแลสนามและบริเวณดังนี้

1) บริเวณโรงเรียน

1.1) ควรจัดให้ร่มรื่น มีต้นไม้ มีที่นั่งพักผ่อน

1.2) ควรมีการตรวจสอบบริเวณโรงเรียน ว่ามีหลุม เศษแก้ว ตะปู หรือสิ่งมีคมที่เป็นอันตรายหรือไม่

1.3) ควรอยู่ใกล้ชุมชน เพื่อความสะดวกในการเดินทางของนักเรียน

1.4) เนื้อที่ตั้งของโรงเรียนต้องไม่น้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงศึกษาธิการกำหนด กล่าวคือ

ขนาด 1 – 24 ห้องเรียน มีที่ดินไม่ต่ำกว่า 6 ไร่

ขนาด 25 – 36 ห้องเรียน มีที่ดินไม่ต่ำกว่า 9 ไร่

ขนาด 37 – 48 ห้องเรียน มีที่ดินไม่ต่ำกว่า 12 ไร่

ขนาด 49 – 60 ห้องเรียน มีที่ดินไม่ต่ำกว่า 15 ไร่

สำหรับโรงเรียนที่อยู่ในเขตเมืองควรมีเนื้อที่ตั้งโรงเรียนไม่น้อยกว่า 2 ไร่

2) สนามอาจจะแยกเป็นสนามเด็กเล่น สนามกีฬา ซึ่งสิ่งที่ควรคำนึงถึงได้แก่

2.1) สนามเด็กเล่นควรมีรั้วรอบขอบชิดให้ชัดเจน

2.2) ตรวจสอบอุปกรณ์การเล่น ถ้ามีสิ่งบกร่องควรรีบซ่อมแซม

2.3) ควบคุมดูแลการเล่นของนักเรียน

2.4) สนามกีฬา ควรตรวจสอบอุปกรณ์ พื้นสนามชำรุดหรือไม่

2.5) สนามจะต้องมีบริเวณเนื้อที่เฉลี่ยไม่น้อยกว่า 4 ตารางเมตรต่อนักเรียน 1 คน

5.11.1.3 การจัดน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาดในโรงเรียน

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นในโรงเรียน ซึ่งการจัดบริการน้ำให้แก่นักเรียนควรเป็นน้ำที่สะอาด โดยต้องคำนึงถึงหลักเกณฑ์ดังนี้

1) มีความปลอดภัยต่อผู้บริโภคซึ่งได้แก่ ความปลอดภัยจากเชื้อโรค สารเคมี เป็นต้น

2) การจัดน้ำสะอาดจะต้องมีปริมาณเพียงพอ โดยเฉลี่ยนักเรียนใช้น้ำ 3 – 5 ลิตร ต่อคนต่อวัน ดังนั้นจึงควรมีอ่างน้ำพุสำหรับดื่ม 1 ที่ ต่อ 75 คน อ่างล้างมือ 1 ที่ ต่อ 50 คน

3) ควรมีน้ำบริการตลอดเวลา เช่น มีน้ำไว้ใช้ตลอดปี มีน้ำบริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม และบริเวณอื่นๆ ที่สะดวกต่อการใช้ เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีถังน้ำเก็บน้ำไว้สำหรับดื่ม โดยเฉลี่ย 2 ลิตร ต่อคนต่อวัน เพื่อใช้ในยามขาดแคลน

สำหรับการจัดทำน้ำดื่มน้ำใช้ในโรงเรียนจะใช้น้ำชนิดใดก็ได้ ซึ่งได้แก่ น้ำบ่อ น้ำฝน น้ำประปา แล้วแต่ความสะดวกของโรงเรียนที่จะจัดทำได้ ส่วนน้ำดื่มที่เป็นอ่างน้ำพุ ถ้าโรงเรียนไม่สามารถทำได้ก็อาจจะทำในลักษณะอื่น เช่น แทงค์น้ำ เป็นต้น

5.11.1.4 การกำจัดสิ่งปฏิกูล สิ่งปฏิกูลที่จะกล่าวถึงได้แก่

1) สิ่งขับถ่ายจากร่างกายมนุษย์ โรงเรียนควรจัดส้วม ที่ปัสสาวะ ที่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับจำนวนนักเรียน ถ้าเป็นโรงเรียนสหศึกษาควรแยกส้วมชาย – หญิง การสร้างส้วมควรอยู่ห่างจากอาคารเรียน เพื่อป้องกันการส่งกลิ่นเหม็น

หลักการสร้างส้วมให้ถูกสุขลักษณะ ควรคำนึงถึง

1) อยู่ห่างจากแหล่งน้ำอย่างน้อย 30 เมตร เพื่อป้องกันน้ำโสโครกในส้วมซึมไปถึงแหล่งน้ำ

2) ส้วมควรสร้างให้มีฉนวนป้องกันไม่ให้แมลงวันตอม

3) ส้วมต้องไม่ส่งกลิ่นเหม็น

4) การสร้างส้วมต้องใช้ได้ดีและราคาไม่แพงเกินไป

5) ควรสร้างส้วมที่ทำให้ความสะอาดง่ายมีแสงสว่างและมีการระบายอากาศได้ดี

6) จำนวนส้วมและที่ปัสสาวะต่อนักเรียน ได้แก่ ส้วมหญิง 1 ที่ต่อนักเรียน 35 คน ส้วมชาย 1 ที่ต่อนักเรียน 50 คน และที่ปัสสาวะ 1 ที่ต่อนักเรียน 50 คน

การสร้างส้วมโดยทั่วไปที่สะดวกและสะอาดควรจะสร้างส้วมซึมซึ่งง่ายต่อการใช้ การทำความสะอาด เหมาะที่จะใช้ร่วมกันสำหรับสถานที่ที่มีคนมาก

2) ขยะมูลฝอย ขยะมูลฝอยในโรงเรียนมีหลายลักษณะไม่ว่าจะเป็นขยะเปียกหรือขยะแห้งโรงเรียนต้องมีการกำจัดที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความสวยงามสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยซึ่งการกำจัดอาจจะใช้วิธีดังนี้

2.1) เผา การเผาในเตาเผาที่มีการออกแบบให้ทำงานได้อย่างดี ไม่ใช่การนำขยะมาเผากลางอากาศ

2.2) ฝึง การขุดบ่อฝึงขยะจำพวกเศษแก้วหรือพลาสติกที่เผาแล้วไม่ใหม่

2.3) การทิ้งลงในถังขยะ โดยทางโรงเรียนจะต้องติดต่อกับหน่วยงานของรัฐให้มารับขยะไปกำจัด ซึ่งวิธีการนี้โรงเรียนจะต้องเสียค่าบริการ

3) การกำจัดสิ่งโสโครก ถ้าโรงเรียนอยู่ในเขตเทศบาลควรจัดระบายน้ำโสโครกลงสู่ท่อระบายน้ำโสโครกสาธารณะ ถ้าเป็นโรงเรียนในชนบทอาจจะมีการระบายน้ำโสโครกโดยวิธีใดวิธีหนึ่งที่น่าเห็นว่าสะดวก เช่น ขุดท่อระบายน้ำลงคลอง เป็นต้น

การกำจัดน้ำโสโครกในโรงเรียนควรต้องศึกษาวิธีการและตัดสินใจเลือกวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากสิ่งสกปรก

สำหรับการจัดโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้บริหารต้องคำนึงถึงเป็นอย่างมากเพื่อความสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยและปลอดภัยในโรงเรียน

5.11.2 บริการสุขภาพ

บริการสุขภาพในโรงเรียน เป็นการดำเนินงานร่วมกันระหว่างแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล ครู บุคลากรอื่นๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนอยู่ในสภาพดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยจัดบริการในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพของเด็ก เรื่องสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ทางโรงเรียนจะต้องจัดบริการให้กับนักเรียน โดยการร่วมมือกับแพทย์ พยาบาล ทันตแพทย์ ครู บุคลากรอื่นๆ ในการตรวจสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน การบริการที่จัดขึ้นในโรงเรียน มีดังนี้

5.11.2.1 การตรวจสุขภาพ

1) ความมุ่งหมาย

1.1) เพื่อค้นหาความบกพร่องทางด้านสุขภาพของนักเรียนให้ทราบในระยะแรก

1.2) เพื่อป้องกันไม่ให้โรคติดต่อระบาดแพร่หลายออกไป

1.3) ช่วยจูงใจหรือกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจต่อสุขภาพ เพื่อปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

2) การตรวจสุขภาพโดยครู แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

2.1) การตรวจสุขภาพในตอนเช้า (Morning inspection) เป็นการสำรวจสุขภาพของนักเรียนอย่างคร่าวๆ มี 10 ท่า เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติหรืออาการของโรคติดต่อบางอย่าง และเป็นการสำรวจความสะอาดทั่วๆ ไป ซึ่งการตรวจสุขภาพมักจะกระทำโดยครูประจำชั้นในเวลาเช้าก่อนเข้าชั้นเรียน

คำแนะนำในการตรวจสอบสุขภาพ

1) ควรเตรียมนักเรียนโดยอธิบายให้ทราบถึง ประโยชน์ของการรักษาความสะอาดร่างกาย เครื่องนุ่งห่มและการปฏิบัติตนให้เป็นนิสัย

2) อธิบายให้นักเรียนทราบถึงจุดประสงค์ของการตรวจ วิธีการตรวจและนักเรียนต้องปฏิบัติอย่างไร

3) ขณะที่ทำการตรวจผู้ที่ทำการตรวจควรหันหลังให้แสงสว่าง ส่วนนักเรียนควรหันหน้าเข้าหาแสงสว่างและยืนห่างจากผู้ตรวจประมาณ 2 ฟุต

4) ควรแนะนำหรือฝึกหัดให้นักเรียนทำท่าต่างๆ ให้คล่องเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการตรวจ

ขั้นตอนการตรวจสอบสุขภาพ 10 ท่า ดังนี้

1) ท่าที่ 1 การตรวจมือและแขน ให้นักเรียนยื่นแขนออกไป ข้างหน้าทั้ง 2 ข้าง ในท่าคว่ำมือ กางนิ้วมือออกทุกนิ้วให้ห่างกันมากๆ ดูลักษณะของเล็บ สีของเล็บ และความสะอาดของมือ

2) ท่าที่ 2 ในท่าเดิม(ท่าที่ 1) ให้นักเรียนหงายมือทั้งสองข้าง ในท่านี้ให้ผู้ตรวจสังเกตดูความสะอาดบริเวณแขน ฝ่ามือ ง่ามนิ้ว ดูความผิดปกติของส่วนแขน นิ้ว สังเกตว่ามีแผลหรือเม็ดผื่นหรือไม่

3) ท่าที่ 3 การตรวจผิวหนัง กระจุกหน้าอก ข้อศอก ให้นักเรียนงอแขนขึ้นทั้งสองข้าง ปลดกระดุมเสื้อให้เห็นหน้าอก ผู้ตรวจสังเกตผิวหนังบริเวณหน้าอก ดูความสะอาด เม็ดผด ผื่น คัน ตลอดจนกระจุกหน้าอก ขณะเดียวกันดูผิวหนังบริเวณข้อศอก

4) ท่าที่ 4 การตรวจตา ให้นักเรียนใช้นิ้วกลางดึงเปลือกตาล่างลงทั้งสองมือ เพื่อให้เห็นเยื่อぶตา ผู้ตรวจสังเกตเยื่อぶตา เปลือกตา ลูกตา ขอบตา ขนตา คูสีและลักษณะอาการอักเสบและความผิดปกติอื่นๆ

5) ท่าที่ 5 การตรวจจมูก ให้นักเรียนแหงนหน้าขึ้นจนเห็น รูจมูกได้ถนัด ผู้ตรวจดูจมูกภายนอกและภายในเท่าที่จะเห็นได้ว่า มีบาดแผลหรือผิดปกติอะไรบ้าง สังเกตลักษณะการหายใจและดูว่ามีน้ำมูกหรือไม่

6) ท่าที่ 6 การตรวจปากและคอ ให้นักเรียนอยู่ในลักษณะแหงนหน้า อ้าปากกว้างๆ แล้วร้องคำว่า “อา” ยาวๆ ผู้ตรวจให้ดูริมฝีปาก มุมปาก ฟัน และเหงือก ดูฟันผุ เหงือกอักเสบหรือสิ่งผิดปกติอื่นๆ ดูความสะอาดของปากและฟัน สังเกตสีและลักษณะของลิ้น ดูคอและต่อมทอนซิล ถ้าจำเป็นอาจใช้ไม้กคลินและไฟฉายช่วย

7) ท่าที่ 7 การตรวจผมและหูข้างขวา สำหรับนักเรียนหญิง ให้เสยผมข้างหูขวาขึ้นไป และหันหน้าไปทางซ้าย สำหรับนักเรียนชายให้สังเกตความผิดปกติได้เลย ผู้ตรวจจะต้องสังเกตความสะอาดของผม ศีรษะ ผิวหนังบริเวณด้านข้างหู ใบหู มีน้ำหนอง หรือน้ำเหลืองในหูหรือไหลออกมาจากหูหรือไม่ สังเกตต่อหลังหูและใต้คางด้วย

8) ท่าที่ 8 การตรวจผมและหูข้างซ้าย สำหรับนักเรียนหญิง ให้เสยผมข้างหูซ้ายขึ้นไป และหันหน้าไปทางขวา สำหรับนักเรียนชายให้สังเกตความผิดปกติได้เลย ผู้ตรวจจะต้องสังเกตความสะอาดของผม ศีรษะ ผิวหนังบริเวณด้านข้างหู ใบหู มีน้ำหนอง หรือน้ำเหลืองในหูหรือไหลออกมาจากหูหรือไม่ สังเกตต่อหลังหูและใต้คางด้วย

9) ท่าที่ 9 การสำรวจขาและเท้า สำหรับนักเรียนหญิงให้ยกขากระโปรงขึ้นเหนือเข่า ส่วนนักเรียนชายให้ยืนตรง ผู้ตรวจสังเกตดูรูปเท้า เล็บเท้าและเข่า ดูลักษณะกระดูกหน้าแข้งและขา ตลอดจนดูความสะอาดและสิ่งผิดปกติต่างๆ

10) ท่าที่ 10 การตรวจลักษณะการเดิน ให้นักเรียนหันหลังกลับเดินออกไปจากผู้ตรวจ ผู้ตรวจสังเกตว่าท่าเดิน ทรวดทรงและความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนว่าเหมาะสมกับวัยของนักเรียนหรือไม่

ในการตรวจสุขภาพของครู เมื่อพบสิ่งบกพร่องควรแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่อนามัยรับผิดชอบในโรงเรียนได้ทราบเพื่อจะได้ช่วยเหลือและได้รับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

2.2) การสังเกตขณะอยู่ในชั้นเรียน (Health observation)

การตรวจสุขภาพของนักเรียนเฉพาะตอนเช้ายังไม่เพียงพอขณะที่ครูสอนในชั้นเรียนควรให้ความเอาใจใส่สังเกตความผิดปกติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นเรียนด้วย รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 : การสังเกตนักเรียนขณะอยู่ในชั้นเรียน

ส่วนที่ควรสังเกต	การสังเกตเห็น	อาการแสดงออก	อาการที่เด็กบอก
สภาพร่างกายทั่วไป	อ้วนมากหรือผอมมาก หลังงอ ท่าทางไม่แข็งแรง ผิวหนังแห้ง กล้ามเนื้อเหลว ท้องป่อง รูปร่างเล็กแคระ แผลเรื้อรัง	เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง หยุดเรียนบ่อยๆ	เป็นไข้หรือปวดศีรษะบ่อยๆ หายใจไม่สะดวก อ่อนเพลีย เจ็บปวดตามกระดูก

ตารางที่ 7 : การสังเกตนักเรียนขณะอยู่ในชั้นเรียน (ต่อ)

ส่วนที่ควรสังเกต	การสังเกตเห็น	อาการแสดงออก	อาการที่เด็กบอก
ผมและหนังศีรษะ	ผมขาด มีรอยผมร่วงเป็นวงๆ มีสะเก็ดบนหนังศีรษะ มีตัวเหาหรือไข่เหาตามเส้นผม	เกาศีรษะบ่อยๆ	คันศีรษะ
หู	มีน้ำหนองไหล มีขี้หูมาก ไบหูบวม หรือมีแผล ดูท่าทางฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง	ไม่ค่อยได้ยินคำถาม ต้องเอียงหูฟังอยู่เสมอ	ปวดหู มีเสียงอื้อในหู ฟังไม่ค่อยได้ยิน
ตา	ตาแดง มีเม็ดขึ้นที่ตา น้ำตาไหล มีขี้ตา กระพริบตาถี่ๆ หรือตา ตาเหล่	ขยี้ตาบ่อยๆ อ่านหนังสือใกล้ตา ตาเหล่ เวลาอ่านหรือมอง กระดาน หลบแสงสว่าง	คัน เจ็บหรือปวดตา อ่านหนังสือไม่ชัด มองไม่เห็นเวลา กลางคืน ปวดศีรษะบ่อยๆ
ปาก ฟัน	ริมฝีปากแตก เป็นสะเก็ด มุมปากเป็นแผล ปากซิด ฟันสกปรก ฟันผุ มีเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม พูด หายใจมีกลิ่น ลิ้นเป็นฝ้าแดงแดง	ท่าทางเจ็บในปาก เอาลิ้นคุนฟัน หรือแก้มเสมอๆ	ปวดฟัน เจ็บเหงือกหรือลิ้น เคี้ยวอาหารไม่ถนัด
คอ จมูก	เป็นหวัดบ่อยๆ หายใจทางปาก มีน้ำมูกเสมอๆ	อ้าปากอยู่เสมอ เพราะหายใจทางปาก ไอ จาม บ่อยๆ หยุดเรียนบ่อย	เจ็บในจมูก กลืนอาหารลำบาก เจ็บในอก หายใจไม่สะดวก
มือ เท้า ผิวหนัง	เล็บยาวสกปรก เล็บกร่อน เล็บขบ ผิวหนังมีสะเก็ด ผื่นเป็นตุ่ม หนอง มีแผลเป็นดวงดำ มีรอยไหม้หรือบวมซ้ำ	เกาหรือถูผิวหนังอยู่บ่อยๆ แสดงอาการเจ็บปวดตามผิวหนัง ไม่อยู่นิ่ง มีอาการรำคาญหรือกังวลเป็นทุกข์	เจ็บ คัน ปวดแสบ ปวดร้อนตามผิวหนัง

ตารางที่ 7 : การสังเกตนักเรียนขณะอยู่ในชั้นเรียน (ต่อ)

ส่วนที่ควรสังเกต	การสังเกตเห็น	อาการแสดงออก	อาการที่เด็กบอก
อุปนิสัย พฤติกรรมและ อาการทาง ประสาท	เจ้าอารมณ์ ฉุนเฉียว พุดไม่ ชัด ตกใจง่าย ชอบอยู่คน เดียว ชอบรังแกเพื่อน เอา เปรียบเพื่อน ชักกระตุก ไป ห้องน้ำบ่อย	คู่มือ กัดเล็บ ดิคอ้าง ไปห้องน้ำบ่อยๆ กระสับกระส่าย ชักกระตุก พุดไม่ชัด มีท่าทางบางอย่างเป็น ประจำ เหนงา	อาจบอกอาการต่างๆ เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อย ง่าย โกรธง่าย ตกใจ ง่าย กระตุก บีสสาวะ บ่อยๆ

ที่มา : พงนิยน์ เสงี่ยมจิตต์ (2542)

2.3) การตรวจสุขภาพเป็นครั้งคราว การตรวจสุขภาพอาจจะเป็น
สัปดาห์ละครั้ง เดือนละครั้ง หรือเทอมละครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสม โดยใช้วิธีการตรวจ
เหมือนกับการตรวจโดยครูและการสังเกตนักเรียนในชั้นเรียน แต่เป็นการตรวจละเอียดกว่า และ
ตรวจอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การทดสอบสายตา การทดสอบการ
ได้ยิน เป็นต้น

2.3.1) การชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง

การชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงมีความสำคัญเพื่อ
ส่งเสริมและแก้ไขปรับปรุงด้านสุขภาพของนักเรียน และเป็นการแสดงถึงการเจริญเติบโตตามปกติ
หรือไม่

หลักเกณฑ์ของการชั่งน้ำหนัก มีดังนี้

- 1) ควรตรวจสอบเครื่องชั่งให้เที่ยงตรงเสมอ
- 2) ควรใช้กระดาษขาวหรือพลาสติกทำเครื่องหมายเป็น
รูปตัวทีไว้ตรงกลางเครื่องชั่งเพื่อให้นักเรียนยืนถูกตามตำแหน่ง
- 3) ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของออกจากตัวและถอด
รองเท้า
- 4) ควรชั่งน้ำหนักเดือนละครั้งและควรอยู่ในวันเวลา
ใกล้เคียงกับเดือนก่อน
- 5) ไม่ควรชั่งน้ำหนักหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
- 6) การอ่านตัวเลขต้องมองตรงๆ บนตัวเลขและอ่าน
ทศนิยมด้วย

7) การชั่งน้ำหนัก ควรใช้เครื่องชั่งและเครื่องวัดเคมเสมอ และวิธีการปฏิบัติต้องเหมือนกันทุกครั้ง

8) ควรแสดงผลการชั่งน้ำหนัก เปรียบเทียบกับครั้งที่แล้ว เพื่อข้อแตกต่างและปัญหาที่เกิดขึ้นจากผลนั้นด้วย

หลักเกณฑ์ของการวัดส่วนสูง มีดังนี้

1) การวัดส่วนสูงทุกครั้งต้องถอดรองเท้า ยืนในท่าตรง น่องตั้ง สันเท้าชิดปลายเท้าแยกออกพอประมาณให้เลื่อนไม้วัดในระดับตั้งฉากกับศีรษะ หรือถ้าเป็น เทปวัดต้องทาบบนศีรษะให้ได้ฉากจึงอ่านผล

2) การวัดส่วนสูง ควรใช้เครื่องชั่งและเครื่องวัดเคมเสมอ และวิธีการปฏิบัติต้องเหมือนกันทุกครั้ง

3) ควรแสดงผลการวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับครั้งที่แล้ว เพื่อข้อแตกต่างและปัญหาที่เกิดขึ้นจากผลนั้นด้วย

2.3.2) การทดสอบสายตา

การทดสอบสายตามีความสำคัญ เพราะการเรียนรู้เกิดจากการมองเห็น 80% นักเรียนจึงควรได้รับการตรวจหรือทดสอบสายตา ซึ่งการทดสอบสายตาที่จะกล่าวต่อไปนี้จะใช้ตรวจสอบความผิดปกติเกี่ยวกับที่สายตาสั้นเท่านั้น ถ้าสายตาผิดปกติอย่างอื่นจะทดสอบโดยวิธีนี้ไม่ได้

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสายตา

- 1) แผ่นทดสอบสายตา
- 2) สถานที่ที่มีความยาวไม่ต่ำกว่า 6 เมตร มีแสงสว่าง

พอเหมาะ

ชนิดของแผ่นทดสอบสายตา

1) แบบทดสอบของแฮมบลิน (Hamblin test) มีลักษณะเป็นรูปเรือมีปล่องไฟใช้กับเด็กที่อ่านหนังสือไม่ออก

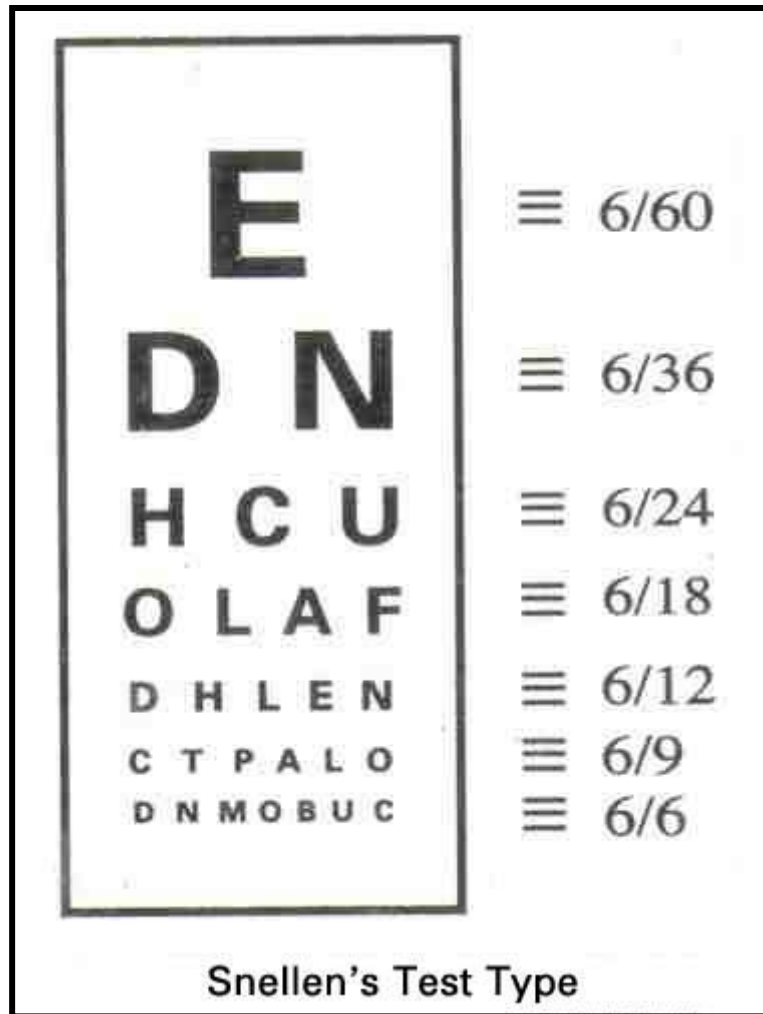
2) แบบทดสอบของสเนลเลน (Snellen test) แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

2.1) แบบ E-chart หรือแผ่นทดสอบที่มีอักษรตัว E ใช้กับนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ลงมา

2.2) แบบ Multiple letter chart หรืออักษรหลายตัวสลับกัน ใช้กับนักเรียนชั้นที่สูงกว่าประถมศึกษาปีที่ 3 ขึ้นไป

วิธีปฏิบัติในการทดสอบสายตา

- 1) ครูอธิบายวิธีทดสอบสายตาให้นักเรียนเข้าใจ
- 2) อย่าให้นักเรียนมามุงดูแผ่นทดสอบสายตา
- 3) ผู้ทำการทดสอบยืนอยู่ด้านหลังแผ่นทดสอบ และใช้ไม้ชี้ให้นักเรียนอ่าน การชี้ไม่จำเป็นต้องชี้ทุกตัว อาจจะชี้สลับกันในแถวเดียวกันก็ได้ เพื่อเป็นการป้องกันการใช้ความจำของนักเรียน
- 4) เพื่อให้ง่ายในการปฏิบัติให้ทดสอบตาข้างขวาก่อน แล้วจึงทำการทดสอบสายตาข้างซ้าย โดยให้ใช้แผ่นกระดาษแข็งหรือมือปิดตาข้างที่ยังไม่ได้ทดสอบ การปิดตาต้องระวังอย่าใช้มือกดลูกตาจะทำให้ตาพร่ามองเห็นไม่ชัดเจน
- 5) การใช้แผ่นทดสอบ
 - แบบตัวอักษร ควรให้นักเรียนอ่านออกเสียงดังๆ
 - แบบตัว E ให้ยกมือชี้ทิศทางของตัว E หรือถือรูป ตัว E แล้วทำตามทีเห็นบนแผ่นทดสอบ
 - แบบ Hamblin test ให้ยกนิ้วตามจำนวนปล่องไฟ
- 6) ให้นักเรียนยืนห่างจากแผ่นทดสอบสายตาระยะ 6 เมตร ให้อ่านตัวอักษรใหญ่ที่สุด (ระยะ 60 เมตร) ไล่ลงไปเรื่อยๆ หรืออ่านในระยะ 6 เมตรพอดี ถ้าอ่านไม่ได้ให้เลื่อนไปอ่านบรรทัดถัดขึ้นไป
 - ถ้านักเรียนอ่านบรรทัดบนสุด (ตัวใหญ่ที่สุด) ไม่ได้ ให้เลื่อนเข้าหาแผ่นทดสอบอีก 1 เมตร เป็นระยะ 5 เมตรจากแผ่นทดสอบ ถ้ายังอ่านไม่ได้อีกให้เลื่อนเข้าไปอีกทีละ 1 เมตร จนกว่าจะอ่านได้
- 7) ถ้านักเรียนสวมแว่นตา ควรทดสอบโดยการสวมแว่น แล้วจึงถอดแว่นทดสอบอีกครั้งหนึ่ง



ภาพประกอบที่ 33 : แผ่นทดสอบสะเนลเลน

ที่มา : ไฮลักส์ ออฟติคอล โมนาซ (2557)

การบันทึกผล

จะบันทึกผลการทดสอบสายตาแต่ละข้าง คือ บรรทัดใดที่นักเรียนอ่านผิดไม่เกิน 2 ตัวถือว่าใช้ได้ ถ้าเกิน 2 ตัว ถือว่าอ่านไม่ได้ให้บันทึกบรรทัดที่สายตาอ่านได้ดีที่สุด เช่น

ตาขวา 6/6

6 บน หมายถึง ระยะทางห่างจากแผ่นทดสอบ 6 เมตร

6 ต่ำ หมายถึง ระยะที่อ่านได้จากแผ่นทดสอบ 6 เมตร

ตาซ้าย 6/9 หมายถึง สายตาข้างซ้ายอาจผิดปกติ เนื่องจาก
 ยืนในระยะ 6 เมตร แต่อ่านระยะ 6 เมตรไม่ได้ ต้องเลื่อนไปอ่านในระยะ 9 เมตร จึงจะอ่านได้
 การบันทึกผลการทดสอบจะเริ่มต้นที่สายตาข้างขวาก่อน
 และจึงบันทึกผลของตาข้างซ้าย

สายตาที่ผิดปกติที่จะต้องแจ้งผู้ปกครองให้ทราบ คือ
 ประมถัน 6/12 ขึ้นไป ประมถปลาย 6/9 ขึ้นไป

2.3.3) การทดสอบการได้ยิน

การทดสอบการได้ยินมีความสำคัญ เพราะการฟังเป็น
 ทักษะหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ฉะนั้นการมีข้อบกพร่องในด้านการฟังจะเป็นผลต่อการเรียนรู้
 ของนักเรียนมาก ทางผู้สอนหรือทางโรงเรียนควรตระหนักถึงความสำคัญในส่วนนี้

สาเหตุของความพิการเกี่ยวกับการได้ยิน

1) ความเจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่าง เช่น หัด คอตีบ เยื่อ
 หุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น

2) สิ่งแปลกปลอมเข้าหู

3) ความผิดปกติโดยกำเนิด

4) เนื่องจากยาปฏิชีวนะ ซึ่งก่อให้เกิดความพิการของการ

ได้ยิน

การทดสอบประสาทหู

1) การใช้เสียงกระซิบ (Whispering test) โดยการให้
 นักเรียนยืนห่างจากกันในระยะ 6 เมตร ในห้องที่เงียบ ให้ผู้ถูกทดสอบหันด้านข้างให้ผู้ทดสอบหู
 ทีละข้างและเป็นการป้องกันการมองเห็นริมฝีปากผู้ทดสอบด้วย ผู้ทดสอบใช้เสียงกระซิบ ซึ่งมิ
 ความสม่ำเสมอไม่ดังเกินไปหรือค่อยจนเกินไป เสียงนั้นอาจจะเป็นคำๆ หรือประโยคสั้นๆ ถ้าผู้ถูก
 ทดสอบไม่ได้ยินในระยะ 6 เมตร ให้เลื่อนเข้ามาระยะ 5 เมตร 4 เมตร 3 เมตร ตามลำดับ และ
 ทดสอบหูอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน

ถ้าได้ยินในระยะ 6 เมตร ถือว่าปกติ บันทึกเป็น 6/6 ถ้า
 เลื่อนไปที่ระยะ 5 เมตร ให้บันทึก 5/6 ถ้าระยะ 3 เมตร ยังไม่ได้ยิน ให้บันทึกว่าน้อยกว่า 3/6 ซึ่งถือ
 ว่า หูดี ควรได้รับการตรวจจากแพทย์อีกครั้ง

2) การทดสอบโดยใช้เสียงนาฬิกา (Watch test) การใช้
 นาฬิกาจะสม่ำเสมอกว่าเสียงกระซิบ การทดสอบใช้เสียงนาฬิกาในระยะ 1 เมตร ห่างผู้ถูกทดสอบ
 โดยให้ยืนหันข้างให้นาฬิกา เพื่อทดสอบหูแต่ละข้าง และต้องปิดหูข้างที่ยังไม่ได้ทดสอบ เริ่ม

ทดสอบโดยผู้ทดสอบถือนาฬิกาห่างจากผู้ถูกทดสอบในระยะ 1/4 เมตร ก่อน แล้วถามว่าได้ยินเสียงนาฬิกาหรือไม่ ถ้าได้ยินให้เลื่อนระยะห่างออกไปเป็น 2/4, 3/4 , จนถึงระยะ 4 เมตร ตามลำดับ

การบันทึก ถ้าได้ยินในระยะ 1/4 ให้บันทึก เช่น หูขวา 1/4 เป็นต้น และการบันทึกจะเป็น 4/4 3/4 2/4 1/4 ตามที่ผู้ถูกทดสอบฟังได้ ถ้าในระยะ 1/4 ไม่ได้ยิน ให้สังเกตผู้ถูกทดสอบหรือใช้วิธีอื่นๆ ทดสอบเพื่อหาข้อบกพร่องก่อนจะนำไปพบแพทย์

3) การใช้ส้อมเสียง ผู้ทดสอบจะนำส้อมเสียงมาเคาะ แล้วนำมาแนบกับหูผู้ถูกทดสอบทีละข้าง การวางส้อมเสียงอาจจะอยู่บริเวณด้านหน้าหู ด้านหลังหู หน้าผากหรือฟันก็ได้ ถ้าคนปกติจะได้ยินเสียงเหล่านั้น

4) โดยวิธีการสังเกต เช่น การวางสิ่งของ สตางค์ ของเล่น เสียงฝนตก เสียงแตรรถ เป็นต้น ถ้าเด็กปกติจะมีปฏิกิริยาต่อเสียงนั้นๆ

5) การทดสอบประสาทหูด้วยเครื่องออกซิโอมิเตอร์

วิธีทดสอบประสาทหูจะช่วยให้ทราบความพิการของหูนักเรียนในระดับต่างๆ ซึ่งการทดสอบที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นวิธีง่ายๆ ที่ครูสามารถทำได้เป็นการตรวจสอบเบื้องต้น แต่จะให้ผลดีต้องใช้เครื่องมือทดสอบประสาทหูที่ได้ผลแน่นอน คือ เครื่องมือที่เรียกว่า ออกซิโอมิเตอร์ (Audiometer) ซึ่งโสตแพทย์นิยมใช้กัน มีความแน่นอน 100 % สำหรับระดับความพิการของการได้ยิน เป็นดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 : ระดับความพิการของการได้ยิน

ระดับความพิการ	มากกว่า (dB)	ความสามารถในการเข้าใจคำพูด
หูปกติ	-	ไม่ลำบากในการฟังคำพูด
หูตึงระดับที่ 1	27	ไม่ได้ยินเสียงพูดเบาๆ เช่น เสียงกระซิบ
หูตึงระดับที่ 2	40	พูดด้วยความดังปกติก็ไม่ได้ยิน
หูตึงระดับที่ 3	55	พูดด้วยเสียงดังมากขึ้นกว่าปกติยังไม่ค่อยได้ยิน
หูตึงระดับที่ 4	70	เสียงตะโกนหรือใช้เครื่องขยายเสียงจึงจะได้ยิน
หูหนวก	93	ใช้เครื่องขยายเสียงเต็มที่แล้วไม่ได้ยิน

ที่มา : สายหยุด ชมานนท์ และคณะ (2521)

5.11.2.2 การจัดบริการอาหารกลางวัน

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตเพราะเป็นสิ่งที่เสริมสร้างสุขภาพ การบริโภคที่เหมาะสมเพียงพอ จึงถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ การส่งเสริมสุขภาพนักเรียนโดยจัดบริการอาหารกลางวัน จึงเป็นประโยชน์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ ของผู้ประกอบการ ด้านคุณภาพและความสะอาดอีกด้วย

1) จุดมุ่งหมายของการจัดอาหารกลางวัน

- 1.1) เพื่อเป็นการส่งเสริมด้านโภชนาการให้แก่นักเรียนในโรงเรียน
- 1.2) เพื่อให้ นักเรียน ครู ได้รับอาหารที่สะอาด มีคุณค่า ถูกหลักสุขลักษณะและได้อาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
- 1.3) เพื่อช่วยเหลือผู้ประกอบการในด้านการประหยัดเศรษฐกิจ และช่วยให้นักเรียนที่ยากจนได้รับประทานอาหารกลางวัน และสะดวกต่อผู้ประกอบการไม่ต้องเสียเวลาจัดเตรียมอาหารกลางวันให้บุตรหลาน
- 1.4) เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาวิชาต่างๆ เช่น การฝึกนักเรียนทำอาหาร ฝึกการจัดอาหาร บริการอาหาร และเป็นการช่วยเหลือเด็กที่ไม่มีเงินค่าอาหารได้เข้ามาช่วยทำงาน เป็นต้น

2) หลักเกณฑ์การจัดอาหารกลางวัน

- 2.1) จัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
- 2.2) จัดทำอาหารให้ได้จำนวนแคลอรีเท่ากับ 1/3 ของจำนวนแคลอรีที่ร่างกายต้องการทั้งหมดใน 1 วัน
- 2.3) ต้องจัดอาหารให้ถูกสุขลักษณะเพื่อป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ
- 2.4) จัดหาอาหารที่มีอยู่ตามท้องถิ่นและตามฤดูกาล

5.11.2.3 การบันทึกสุขภาพ

ทางโรงเรียนควรทำการบันทึกสุขภาพนักเรียนประจำตัว เริ่มตั้งแต่เข้าเรียน ทั้งนี้เพื่อจะได้ ทราบประวัติทางด้านสุขภาพของนักเรียนตลอดช่วงระยะเวลาการเป็นนักเรียนในโรงเรียนนั้นๆ และเป็นผลดีต่อการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นไป

อบ.๑/๑

**บัญชีเรียกชื่อและสมุดบันทึกพัฒนาการนักเรียน
ระดับปฐมวัย**

ชั้นอนุบาลปีที่ ๑ (อายุ ๓ ปี) ห้อง.....
ปีการศึกษา.....

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา.....เขต.....
โรงเรียน.....ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

จำนวนนักเรียนในบัญชีเรียกชื่อ	ชาย.....คน	หญิง.....คน	รวม.....คน
จำนวนนักเรียนที่เข้าเรียนระหว่างปี	ชาย.....คน	หญิง.....คน	รวม.....คน
จำนวนนักเรียนที่ย้ายออกระหว่างปี	ชาย.....คน	หญิง.....คน	รวม.....คน

(.....)
ครูประจำชั้น

(.....)
ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

ภาพประกอบที่ 34 : ตัวอย่างสมุดบันทึกสุขภาพนักเรียน
ที่มา : ตลาดคอตคอม (2557)

การบันทึกสุขภาพ จะบันทึกลงในบัตรหรือแบบฟอร์มที่กรมอนามัยเป็นผู้ออกแบบให้ ซึ่งจะมีการบันทึกเกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การให้ภูมิคุ้มกันโรค การบันทึกประวัติการเจ็บป่วยหรือได้รับอุบัติเหตุหรืออุบัติภัย ซึ่งบัตรนี้จะนำติดตัวนักเรียนไปจนจบการศึกษาและถ้านักเรียนมีการย้ายโรงเรียน บัตรนี้จะต้องนำไปด้วย ฉะนั้นทางโรงเรียนจะต้องเก็บบัตรนี้ไว้เป็นอย่างดี

5.11.2.4 การให้ภูมิคุ้มกัน (Immunization)

การให้ภูมิคุ้มกันเป็นการเพิ่มกำลังต้านทานโรคให้สูงขึ้นและสามารถป้องกันได้เฉพาะโรค

1) ข้อควรคำนึงถึงในการให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่นักเรียน

1.1) ระยะเวลาที่เหมาะสม

1.2) เหมาะสมกับวัยของนักเรียน

1.3) เหมาะกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การเกิดโรคระบาด เป็นต้น

การให้ภูมิคุ้มกันแก่นักเรียนจะกระทำได้เป็นประจำ ได้แก่ การให้ภูมิคุ้มกันโรคคอตีบ อหิวาตกโรค ไข้รากสาदन้อย โดยจะจัดแบ่งเป็น

ภาคเรียนที่ 1 อยู่ในช่วงฤดูฝน จะให้ภูมิคุ้มกันโรคคอตีบ แก่นักเรียนที่เข้าเรียนชั้นประถมต้นในปีแรก (อายุไม่เกิน 7 ปี) ที่ไม่ได้รับภูมิคุ้มกันมาก่อน คนละ 1 ชุด (2 ครั้ง ห่างกันครั้ง 4 สัปดาห์) ส่วนนักเรียนที่เคยได้รับภูมิคุ้มกันมาแล้ว 1 ชุด ควรให้ภูมิคุ้มกันนี้เพิ่มขึ้นอีก 1 ครั้ง

ภาคเรียนที่ 2 เป็นช่วงฤดูหนาวก่อนที่จะย่างเข้าสู่ฤดูร้อน ควรฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันอหิวาตกโรค ไข้รากสาदन้อย แก่นักเรียนทุกคน

การให้ภูมิคุ้มกันโรคอาจเพิ่มขึ้นได้ ถ้ามีการระบาดเกิดขึ้น ส่วนภูมิคุ้มกันโรคอื่นๆ เช่น วัณโรค บาดทะยัก โปลิโอ เป็นต้น ควรพิจารณาตามโอกาสและสถานการณ์ หรือปฏิบัติตามที่กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดการให้ภูมิคุ้มกันโรคสำหรับเด็ก ดังนี้

ตารางที่ 9 : กำหนดการให้วัคซีนแก่เด็ก ตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ของกระทรวงสาธารณสุข กรณีเริ่มให้ตั้งแต่แรกเกิดหรือภายในขวบปีแรก

อายุ	วัคซีนที่ให้	ข้อแนะนำ
แรกเกิด	BCG	เด็กติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ที่มีอาการของโรคเอดส์ไม่ให้ BCG
	HB1	HB1 ควรให้เร็วที่สุดภายใน 24 ชั่วโมง
2 เดือน	DTP-HB1, OPV1	
4 เดือน	DTP-HB2, OPV2	
6 เดือน	DTP-HB3, OPV3	
9 เดือน	M หรือ MMR1	หากฉีดไม่ทันเมื่ออายุ 9 เดือน ให้รีบติดตามฉีดโดยเร็วที่สุด
1 ปี 6 เดือน	DTP4, OPV4,	
	JE1, JE2	ควรให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 4 สัปดาห์
2 ปี 6 เดือน	JE3	

ตารางที่ 9 : กำหนดการให้วัคซีนแก่เด็ก ตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ของกระทรวงสาธารณสุข กรณีเริ่มให้ตั้งแต่แรกเกิดหรือภายในขวบปีแรก (ต่อ)

อายุ	วัคซีนที่ให้	ข้อแนะนำ
7 ปี (ป.1)	MMR2	ตามแผนปฏิบัติงานจะฉีดให้เด็กนักเรียนชั้น ป.1
	BCG*	1. ให้ในกรณีที่ไม่มีหลักฐานว่าเคยได้รับเมื่อแรกเกิดและไม่มีแผลเป็น 2. ไม่ให้ในเด็กติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ที่มีอาการของโรคเอดส์
	DT, OPV	ให้ในกรณีที่ได้รับ DTP, OPV ไม่ครบ 5 ครั้ง
12 ปี (ป.6)	DT	

ที่มา : กชพร วานิชสรรพ (2557)

หมายเหตุ

- 1) วัคซีนทุกชนิดถ้าไม่สามารถเริ่มให้ตามกำหนดได้ ก็เริ่มทันทีที่พบครั้งแรก
 - 2) วัคซีนที่ต้องให้มากกว่า 1 ครั้ง หากเด็กเคยได้รับวัคซีนมาบ้างแล้ว และไม่มารับครั้งต่อไปตามกำหนดนัด ให้ฉีดวัคซีนครั้งต่อไปได้ทันทีเมื่อพบเด็ก โดยไม่ต้องเริ่มต้นครั้งที่ 1 ใหม่
- * หากมีหลักฐานบันทึกว่าเคยได้รับ BCG มาก่อน ไม่จำเป็นต้องให้ซ้ำ แม้จะไม่มีแผลเป็น

2) การดำเนินการให้ภูมิคุ้มกันโรคในโรงเรียน

- 2.1) โรงเรียนที่มีแพทย์ พยาบาล ควรดำเนินการโดยติดต่อเบิกวัคซีนไปดำเนินการเองได้
- 2.2) โรงเรียนที่ไม่มีแพทย์ พยาบาล ควรติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือพยาบาลประจำท้องถิ่นมาดำเนินการให้ภูมิคุ้มกันโรค
- 2.3) การดำเนินงานของทางโรงเรียนที่เกี่ยวกับการให้ภูมิคุ้มกันโรคเพื่อความสะดวก ควรปฏิบัติดังนี้
 - 2.3.1) จัดนักเรียนให้รับภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดเวลาที่ควรจะได้รับ
 - 2.3.2) โรงเรียนควรแจ้งให้ผู้ปกครองทราบก่อน
 - 2.3.3) เตรียมนักเรียนก่อนให้ภูมิคุ้มกันโรคและจงใจไม่ให้เกิด

ความหวาดกลัว

- 2.3.4) จัดเตรียมสถานที่อุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น อ่างน้ำ สบู่ เต้าไฟ
โต๊ะ เป็นต้น
- 2.3.5) ครู ควรจัดนักเรียนให้พร้อมเมื่อเจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงาน
โดยเป็นผู้นำหรือควบคุมนักเรียนและให้กำลังใจ
- 2.3.6) นักเรียนที่มีอาการผิดปกติหรือป่วยควรปรึกษาแพทย์
เจ้าหน้าที่ก่อนที่จะให้ภูมิคุ้มกันโรค
- 2.3.7) เมื่อนักเรียนได้รับภูมิคุ้มกันโรคแล้ว หากนักเรียนมีอาการ
ผิดปกติเกิดขึ้นควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที

5.11.2.5 การแนะแนวสุขภาพ

- 1) ความสำคัญ
 - 1.1) เพื่อช่วยแก้ปัญหาสุขภาพนักเรียน
 - 1.2) เป็นการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพและต้องการ
คำแนะนำที่ถูกต้อง
 - 1.3) ช่วยแนะนำส่งเสริมสุขภาพนักเรียนให้ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง
- 2) ความมุ่งหมาย
 - 2.1) เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องเกี่ยวกับภาวะทางด้านสุขภาพ
เช่น การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก เป็นต้น
 - 2.2) เพื่อทำความเข้าใจกับผู้ปกครองของนักเรียนและกระตุ้นให้สนใจ
เรื่องสุขภาพของตนเอง
 - 2.3) กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและยอมรับการรักษาเมื่อเกิด
ความผิดปกติขึ้น
 - 2.4) ส่งเสริมให้เกิดความรับผิดชอบที่จะรักษาสุขภาพของตนเอง
 - 2.5) ช่วยส่งเสริมให้นักเรียน ผู้ปกครอง รู้จักใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่
ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

การแนะแนวสุขภาพเป็นสิ่งที่จะต้องทำต่อเนื่อง ซึ่งครูผู้สอนจะทำ
หน้าที่ที่ต้องมีความตั้งใจจริงเพราะเป็นงานที่นอกเหนือไปจากการสอน โดยครูต้องมีส่วนเพิ่มขึ้น
เช่น การสังเกตนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย การลา การปรับตัวในห้องเรียน การแสดงความคิด
เห็นการรับบริการที่ทางโรงเรียนมอบให้ เป็นต้น

5.11.2.6 การจัดให้มีการปฐมพยาบาล

ห้องพยาบาล เป็นสิ่งที่จำเป็นในโรงเรียนบางครั้งอาจเกิดการเจ็บป่วยอย่างกะทันหันหรือได้รับอุบัติเหตุซึ่งต้องให้ความช่วยเหลือ ดังนั้น ควรมีห้องพยาบาลอย่างน้อย 1 แห่งไว้ให้บริการ

1) ประโยชน์ของห้องพยาบาล

- 1.1) เป็นสถานที่ให้นักเรียนเจ็บป่วยได้พักผ่อน
- 1.2) เป็นสถานที่แยกนักเรียนป่วยออกจากนักเรียนปกติชั่วคราว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค
- 1.3) เป็นสถานที่ให้นักเรียนมารับบริการเมื่อเจ็บป่วย เช่น การล้างแผล การรับประทานยา เป็นต้น
- 1.4) เป็นสถานที่บริการยาเครื่องเวชภัณฑ์ต่างๆ รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
- 1.5) เป็นสถานที่ตัวอย่างที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ เช่น การจัดตู้ยา เป็นต้น

ห้องพยาบาลเป็นส่วนหนึ่งที่โรงเรียนจำเป็นต้องจัดให้มีขึ้นเพื่อบริการสุขภาพและช่วยเหลือนักเรียนเมื่อมีปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทั้งปัญหาทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ

5.11.3 การให้สุขศึกษา

การให้สุขศึกษาในโรงเรียนมุ่งเน้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ การมีความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติและทักษะที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพ ดังรายละเอียดการให้สุขศึกษาต่อไปนี้

5.11.3.1 ลักษณะการจัดดำเนินการสอนสุขศึกษา สรุปได้ดังนี้

1) การสอนโดยตรง (Direct teaching) เป็นการสอนตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ เช่น ในระดับประถมศึกษา สุขศึกษาอยู่ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต จะมีเนื้อหาสุขศึกษากำหนดจำนวนคาบไว้ในหลักสูตรให้สอนหรือในชั้นมัธยมศึกษากำหนดเวลาเรียนให้เป็น 1 คาบต่อสัปดาห์ เป็นต้น

2) การสอนโดยสัมพันธ์วิชา (Correlation teaching) เป็นการสอนโดยเอาเนื้อหาวิชาสุขศึกษาไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ เช่น พลศึกษา ภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ เป็นต้น

3) การสอนแบบบูรณาการ (Integrated teaching) เป็นการสอนที่ไม่แยกเนื้อหาวิชาว่าเป็นวิชาอะไร แต่จะเอาเนื้อหาวิชาหลายอย่างมารวมกัน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 เป็นต้น

5.11.3.2 ลักษณะของวิธีการสอนสุขศึกษา โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) วิธีสอนโดยครูเป็นศูนย์กลาง (Teacher centered method) เป็นวิธีการสอนที่ครูเป็นผู้ดำเนินการสอนโดยมีบทบาทมากเพื่อให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหา ได้แก่ การบรรยาย การถาม-ตอบ เป็นต้น ซึ่งวิธีการสอนนี้จะทำให้นักเรียนได้รับความรู้ เป็นอย่างดี แต่ถ้าใช้วิธีนี้บ่อยเกินไปจะทำให้นักเรียนเบื่อได้ เพราะไม่มีส่วนร่วมในการเรียน

2) วิธีสอนโดยนักเรียนเป็นศูนย์กลาง (Pupil centered method) เป็นวิธีการที่ครูไม่ได้สอนโดยตรง แต่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนมากขึ้น ช่วยทำให้บรรยากาศในการเรียนดีขึ้น ครูเพียงเป็นผู้ให้คำแนะนำ วิธีสอนนี้ได้แก่ การอภิปราย การสาธิต การแสดงละคร การประชุมกลุ่ม การสำรวจ การรายงาน เป็นต้น วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนมีประสบการณ์มีส่วนร่วมในบทเรียนมากขึ้น อาจจะมีข้อเสียอยู่บ้างในเรื่องการรับเนื้อหาวิชาการจากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน อาจจะไม่ชัดเจนเท่าที่ครูเป็นผู้ให้ความรู้ แต่วิธีการนี้ครูต้องทำการสรุปใจความสำคัญของเนื้อหาให้นักเรียนอีกครั้งจึงจะเป็นวิธีที่ดี

5.11.3.3 กิจกรรมการสอนสุขศึกษา กิจกรรมการสอนมีหลายวิธี เช่น การสอนแบบบรรยาย การอภิปราย การศึกษานอกสถานที่ การเชิญวิทยากร การรายงาน การสำรวจ การค้นคว้าด้วยตนเอง การสาธิต การเล่าเรื่อง การแสดงละคร การโต้วาที การเล่นเกม การใช้สื่อทัศนูปกรณ์ และการสอนโดยใช้บทเพลง เป็นต้น ซึ่งมีรายละเอียดอยู่ในบทที่ 3

5.11.3.4 การกำหนดแผนการสอนสุขศึกษาแก่เด็กนักเรียน ครูหรือผู้สอนสุขศึกษาในโรงเรียนจะต้องจัดทำแผนการสอนสุขศึกษาให้มีเนื้อหาทางด้านสุขภาพ ดังนี้

ตารางที่ 10 : การกำหนดแผนการสอนสุขศึกษาแก่เด็กนักเรียน

หน่วยการเรียนรู้ ชั้น	เรียนรู้ตัวเรา	ชีวิตและ ครอบครัว	เพิ่มพูนทักษะ และการ เคลื่อนไหว	ใส่ใจสุขภาพ	ชีวิตปลอดภัย
ประถมศึกษา ปีที่ 1	- อวัยวะภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก ปาก ฟัน ลิ้น ผิวหนัง เส้นผม หนังกีรยะ มือ เท้า และเล็บ	- ครอบครัว - การเข้าใจตนเอง - ความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- การเคลื่อนไหว ร่างกาย - รูปแบบการ เคลื่อนไหวร่างกาย - กิจกรรมทางกาย และเกม	- สุขบัญญัติ แห่งชาติ - การเจ็บป่วย และ การป้องกันการ เจ็บป่วย	- อันตรายและ อันตรายที่ควร ระวัง - วิธีการขอความ ช่วยเหลือจากคน อื่นเมื่อเกิด อันตราย
ประถมศึกษา ปีที่ 2	- อวัยวะและ อวัยวะภายใน ได้แก่ สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะและ ลำไส้ - ธรรมชาติของ ชีวิตมนุษย์	- สมาชิกใน ครอบครัว - เพื่อน - สุภาพบุรุษและ สุภาพสตรี - ความภูมิใจใน ความเป็นเพศชาย และหญิง	- ประโยชน์ของ การเคลื่อนไหว - การเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับ ที่ - การเคลื่อนไหว ร่างกายจากทำขึ้น และกระโดด - การเคลื่อนไหว ร่างกายขณะ เคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหว ร่างกายขณะนอน - กิจกรรมทางกาย และการทรงตัว เกม - การออกกำลังกาย	- สุขภาพ - ลักษณะของบุคคล ที่มีสุขภาพดี - อาหาร - ของเล่น - การเจ็บป่วยจาก โรค - การบาดเจ็บจาก บาดแผล	- อุบัติภัยทางน้ำ - อุบัติภัยทางบก - ยาสามัญประจำ บ้าน - สารเสพติด - อักคีภัย

ตารางที่ 10 : การกำหนดแผนการสอนสุขศึกษาแก่เด็กนักเรียน (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้ ชั้น	เรียนรู้ตัวเรา	ชีวิตและ ครอบครัว	เพิ่มพูนทักษะ และการ เคลื่อนไหว	ใส่ใจสุขภาพ	ชีวิตปลอดภัย
ประถมศึกษา ปีที่ 3	- การเจริญเติบโต - ปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต	- ครอบครัว - ความแตกต่าง ของแต่ละ ครอบครัว - การสร้าง สัมพันธภาพ ภายในครอบครัว - การสร้าง สัมพันธภาพ ในกลุ่มเพื่อน - พฤติกรรมที่ นำไปสู่การถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	- การควบคุมการ เคลื่อนไหวร่างกาย - การเล่นเกม	- การป้องกันโรค - การติดต่อของ โรค - อาหารหลัก 5 หมู่ - สุขนิสัยที่ดีใน การบริโภคอาหาร - ชงโภชนาการ การแปร่งฟัน - สมรรถภาพทาง กาย	- อุบัติเหตุในบ้าน - อุบัติเหตุใน โรงเรียน - อุบัติเหตุจากการ เดินทาง - การขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุ - การปฐมพยาบาล
ประถมศึกษา ปีที่ 4	- การเจริญเติบโต และพัฒนาการ - การทำงานและ หน้าที่ของ กล้ามเนื้อ - การทำงานและ หน้าที่ของกระดูก	- เพื่อนและสมาชิก ที่ดีของครอบครัว - พฤติกรรมทาง เพศที่เหมาะสม ตาม - วัฒนธรรม ไทย - การปฏิเสธรใน สถานการณ์ต่างๆ	- การเคลื่อนไหว ร่างกายพื้นฐาน - การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบ ผสมผสาน - กายบริหาร ประกอบดนตรี - เกมเลียนแบบ ธรรมชาติ - กิจกรรมแบบ ผลัด - กิจกรรมยืดหยุ่น - กีฬาแฮนด์บอล	- สิ่งแวดล้อม - อารมณ์ - อาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ - สมรรถภาพทาง กาย	- ยา - การปฐมพยาบาล - บุหรี่และสุรา
ประถมศึกษา ปีที่ 5	- ระบบย่อยอาหาร - ระบบขับถ่าย	- พัฒนาการทาง เพศและการปฏิบัติ ที่เหมาะสม - ครอบครัวที่ อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย	- การเคลื่อนไหว ร่างกายโดยการรับ แรงการใช้แรงและ ความสมดุล	- แนวทางปฏิบัติ ขั้นพื้นฐานของสุข บัญญัติแห่งชาติ - แหล่งข้อมูล ข่าวสารสุขภาพ และวิธีค้นหา	- สารเสพติด - สื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ - การป้องกัน อันตรายจากการ เล่นกีฬา

ตารางที่ 10 : การกำหนดแผนการสอนสุขศึกษาแก่เด็กนักเรียน (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้ ชั้น	เรียนรู้ตัวเรา	ชีวิตและ ครอบครัว	เพิ่มพูนทักษะ และการ เคลื่อนไหว	ใส่ใจสุขภาพ	ชีวิตปลอดภัย
ประถมศึกษา ปีที่ 6	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับระบบต่างๆ ของร่างกาย - ระบบสืบพันธุ์ - ระบบไหลเวียนโลหิต - ระบบหายใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - สัมพันธภาพ - พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ - การตั้งครรภ์ในวัยเรียน - โรคเอดส์ 	กิจกรรมเข้าจังหวะและกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> - มลพิษ - สิ่งแวดล้อม - โรคติดต่อ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - ภัยธรรมชาติ - การสื่อสารเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
มัธยมศึกษา ปีที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> - การเจริญเติบโตและภาวะสุขภาพของวัยรุ่น - ระบบประสาทกับการเจริญเติบโต - ระบบต่อมไร้ท่อกับการเจริญเติบโต - การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตตามวัย 	<ul style="list-style-type: none"> - วัยรุ่นกับการปรับตัว - วัยรุ่นกับพฤติกรรม - เบี่ยงเบนทางเพศ - วัยรุ่นกับทักษะการตัดสินใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ - กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - อาหารกับสุขภาพ - การควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาล - การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย - สารเสพติด
มัธยมศึกษา ปีที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> - การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> - วัยรุ่นกับเจตคติในเรื่องเพศ - วัยรุ่นกับปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ - ความเสมอภาคทางเพศ 	<ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร - กิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต - กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้สถานบริการสุขภาพทางการแพทย์และการสาธารณสุข - เทคโนโลยีกับสุขภาพ - การจัดการกับอารมณ์และความเครียด - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - การช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - ทักษะชีวิตในการป้องกันภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน

ตารางที่ 10 : การกำหนดแผนการสอนสุขศึกษาแก่เด็กนักเรียน (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้ ชั้น	เรียนรู้ตัวเรา	ชีวิตและ ครอบครัว	เพิ่มพูนทักษะ และการ เคลื่อนไหว	ใส่ใจสุขภาพ	ชีวิตปลอดภัย
มัธยมศึกษา ปีที่ 3	<ul style="list-style-type: none"> - การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา 	<ul style="list-style-type: none"> - อนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก - การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน - กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - อาหารตามวัย - โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย - ปัญหาสุขภาพในชุมชน - การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างสมรรถภาพทางกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น - การเกิดอุบัติเหตุ - การช่วยฟื้นคืนชีพ
มัธยมศึกษา ปีที่ 4	<ul style="list-style-type: none"> - องค์ประกอบของร่างกาย และระบบท่อหุ้มร่างกาย - ระบบกระดูก - ระบบกล้ามเนื้อ - การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง - พัฒนาการของวัยรุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมทางเพศ - อารมณ์ทางเพศและการแสดงออกที่เหมาะสม - การสร้างเสริมสัมพันธภาพ - ความขัดแย้ง 	<ul style="list-style-type: none"> - กีฬา การแบ่งประเภทของกีฬา และทักษะการเคลื่อนไหว - วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิต - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ 	<ul style="list-style-type: none"> - ชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค - สื่อโฆษณา - โรคไม่ติดต่อ - สุขภาพของคนเองและครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> - สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิตและการใช้ยาอย่างปลอดภัย - ภัยจากสารเสพติด และปัญหาความรุนแรงในเด็ก - ความปลอดภัยในการเดินทาง - ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก

ตารางที่ 10 : การกำหนดแผนการสอนสุขศึกษาแก่เด็กนักเรียน (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้ ชั้น	เรียนรู้ตัวเรา	ชีวิตและ ครอบครัว	เพิ่มพูนทักษะ และการ เคลื่อนไหว	ใส่ใจสุขภาพ	ชีวิตปลอดภัย
มัธยมศึกษา ปีที่ 5	- ระบบต่างๆ ของ ร่างกาย - การวางแผนดูแล สุขภาพของบุคคล ในครอบครัว	- ปัญหาพฤติกรรม ทางเพศในวัยรุ่น - พฤติกรรมทาง เพศกับสังคมและ วัฒนธรรมไทย	- การประเมิน สมรรถภาพทาง กายและ สมรรถภาพทางจิต - การสร้างเสริม สมรรถภาพทาง กายและ สมรรถภาพทาง กลไก - วิทยาศาสตร์การ เคลื่อนไหวกับการ เล่นกีฬา - นันทนาการกับ การพัฒนาคุณภาพ ชีวิต - กีฬาเพื่อชีวิต	- สิ่งแวดล้อมใน ชุมชน - ปัญหาสุขภาพใน ชุมชน - การบริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพ - โรคที่เกิดจากการ ประกอบอาชีพ - การประเมินและ จัดการกับอารมณ์ และความเครียด - กิจกรรมการออก กำลังกาย การ พักผ่อน และ นันทนาการ - การสร้างเสริม สุขภาพและการ ป้องกันโรคด้วย ภูมิปัญญาไทย	- ความรุนแรง - สาธารณภัย - ปัญหาความ ปลอดภัยในชุมชน - ปัญหาจาก อุบัติเหตุ การใช้ยา และสารเสพติด - การช่วยฟื้นคืน ชีพผู้ประสบ อุบัติเหตุ
มัธยมศึกษา ปีที่ 6	- ระบบต่างๆ ของ ร่างกาย - การวางแผนดูแล สุขภาพของบุคคล ในครอบครัว ชุมชน และสังคม	- วัยรุ่นกับปัจจัย ทางสังคมที่ส่งผล ต่อพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ - การวางแผนชีวิต และการสร้าง ครอบครัว - เพศสัมพันธ์กับ ความปลอดภัย	- การนำหลักการ ทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวมา ประยุกต์ใช้ - กิจกรรมสร้าง เสริมสมรรถภาพ ทางกายและทางจิต - บทบาทและ มารยาทในการเข้า ร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายและ นันทนาการ - กีฬาเพื่อชีวิต	- การประเมินภาวะ สุขภาพ - โรคและการ เจ็บป่วยที่เกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพ - ปัญหา สิ่งแวดล้อม - การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด - วัยรุ่นกับการ พัฒนางาน สาธารณสุขชุมชน	- การแก้ไขปัญหา สารเสพติด - กระบวนการ สร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน - อุบัติภัยกับการ ดำเนินชีวิต - อุบัติภัยใน โรงเรียนและ ชุมชน

ที่มา : เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ (2551)

นอกจากจะพิจารณาที่เนื้อหาในการสอนแล้วครูหรือผู้ให้สุขศึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียนจะต้องจัดทำแผนการสอนสุขศึกษาให้ครบทุกหัวข้อ เช่น สารสำคัญ ตัวชี้วัดชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ สารการเรียนรู้ แนวทางบูรณาการ กระบวนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมเสนอแนะ สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้
เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ (2551)

ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้

ระบบหายใจ : การดูแลรักษาระบบหายใจ

สารการเรียนรู้ที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ เวลา 1 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเราเรื่องระบบต่างๆ ของร่างกาย

1. สารสำคัญ

หากคนเราขาดอาหารอาจมีชีวิตอยู่ได้เป็นสัปดาห์ และมีชีวิตอยู่ได้เป็นวันหากขาดน้ำ แต่ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ถ้าขาดอากาศหายใจเพียงไม่กี่นาที และในขณะที่หายใจจะเป็นการนำแก๊สออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญอาหารที่รับประทาน เพื่อให้ได้มาซึ่งพลังงานในการดำรงชีวิต นอกจากนั้นการหายใจยังนำแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกายทางลมหายใจอีกด้วย ดังนั้นการดูแลรักษาอวัยวะของระบบหายใจ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อชีวิตของเรา

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

2.1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ 1.1 ป. 6/1)

2.2 อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ (พ 1.1 ป. 6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาระบบหายใจอย่างถูกต้องได้ (K)

3.2 ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาอวัยวะของระบบหายใจ (A)

3.3 แสดงทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อดูแลรักษาระบบหายใจอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้		
• ด้านความรู้ (K)		
วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาระบบหายใจ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมการทำให้เครื่องหมายแสดงวิธีการดูแลระบบหายใจ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในหนังสือเรียน I/หรือสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ป. 6	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ด้านความรู้ (K)		
วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมโครงงานการศึกษาค้นคว้าเรื่องพฤติกรรมของบุคคลที่ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในหนังสือเรียน I/หรือสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ป. 6	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• การทดสอบความรู้หลังการเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1	• แบบ ทดสอบ ความรู้ ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)		
วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียน	• รูปแบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป
• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)		
วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 2 ขึ้นไป

5. สาระการเรียนรู้

- ระบบต่างๆ ของร่างกาย
- ระบบหายใจ : การดูแลรักษาระบบหายใจ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ⇒ พุคคยแสดงความคิดเห็นหรืออ่านและจดจำเกี่ยวกับการดูแลรักษาระบบหายใจ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา
- 2) นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ออกมานำเสนอเกี่ยวกับ โครงสร้างสำคัญของอวัยวะในระบบหายใจที่ได้รับมอบหมายในคาบเรียนที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูนำภาพแสดงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลรักษาระบบหายใจให้ นักเรียน ดูร่วมกัน
- 2) นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ โดยเขียนสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิดเกี่ยวกับ วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ
- 3) นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอแผนที่ความคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบหายใจที่ร่วมกันสรุปหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมการเลือกถูกผิดเรื่องวิธีดูแลระบบหายใจ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนหรือในสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ป. 6

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนนำความรู้เรื่อง การดูแลระบบหายใจ ที่ได้รับจากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมไปร่วมพูดคุยกับผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองตอบรับผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครู

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรม และให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
- 2) นักเรียนร่วมกันทำแบบทดสอบความรู้ ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. มอบหมายให้นักเรียนค้นคว้าข้อมูล เรื่อง หน้าที่ของระบบหายใจ เพิ่มเติม จากห้องสมุด เพื่อเป็นการสร้างเสริมความรู้
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการทำโครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง พฤติกรรมของบุคคลที่ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้ ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
2. แผ่นภาพแสดงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลรักษาระบบหายใจ
3. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ป. 6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกหัด สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

ภาพประกอบที่ 35 : แผนการจัดการเรียนรู้

ที่มา : เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ (2551)

การสอนจะใช้วิธีใด ครูผู้สอนควรพิจารณาตัดสินให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน เนื้อหา โอกาส ช่วงเวลาและสถานที่เป็นส่วนประกอบด้วย เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม

จากที่กล่าวมาการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนประกอบด้วย 3 ส่วน คือ การจัดโรงเรียน ให้ถูกสุขลักษณะ การบริการสุขภาพ และการให้สุขศึกษา ซึ่งนักสุขศึกษา ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานสุขศึกษาในโรงเรียนจะต้องทำการศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดในหลักและวิธีการดำเนินงานต่างๆ ถึงจะบรรลุวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพ

5.12 สรุป

สุขศึกษาในโรงเรียนหรือโครงการสุขภาพในโรงเรียน หมายถึง กระบวนการจัดการศึกษา กิจกรรม ประสพการณ์หรือโครงการต่างๆ ทางด้านสุขภาพ 3 ประการ คือ การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ บริการสุขภาพ และการสอนสุขศึกษาให้แก่ นักเรียน ครู อาจารย์ ภารโรง และบุคคลอื่นๆ ในโรงเรียน ทั้งในด้านความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติโดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุขศึกษาในโรงเรียนจึงเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อปรับปรุงส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพดี โดยมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อให้โรงเรียนอยู่ในลักษณะที่ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ นักเรียนไม่เกิดอุบัติเหตุขณะที่อยู่ในโรงเรียน และเพื่อหาวิธีการควบคุมและป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับนักเรียนได้

การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน มีแนวคิด คือ สอดแทรก ผสมผสานกับหลักสูตรวิชาอื่นๆ เป็นความรับผิดชอบและมีความสัมพันธ์กันระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน มุ่งที่จะปรับปรุงส่งเสริมในด้านสังคม จิตใจ และอารมณ์ให้มากพอกับสุขภาพร่างกาย มุ่งเน้นแนวคิดในการพัฒนาตัวบุคคลให้มากเท่ากับความรับผิดชอบซึ่งมีต่อสังคม จัดให้เหมาะสมตามสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลและสังคม และจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะและจัดบริการสุขภาพในโรงเรียนให้เหมาะสม

องค์ประกอบทั้ง 10 องค์ประกอบ ได้แก่ นโยบายของโรงเรียน การบริหารจัดการโรงเรียน โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ บริการอนามัยโรงเรียน สุขศึกษาในโรงเรียน โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ การให้คำปรึกษาและการสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

การสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมีกลยุทธ์ 4 ประการ ได้แก่ การสร้างความสามารถในการชี้แนะ การสร้างเครือข่ายและภาคีเพื่อการพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ การเสริมสร้างความเข้มแข็งในระดับประเทศและท้องถิ่น และการวิจัยเพื่อพัฒนาโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนในการสร้างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มี 8 ขั้นตอน ได้แก่ การสนับสนุนจากชุมชนและท้องถิ่น การจัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน จัดตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษา วิเคราะห์สถานการณ์สาธารณสุข กำหนดจุดเริ่มต้นในการดำเนินการ จัดทำแผนการปฏิบัติงาน การดำเนินการ การควบคุมกำกับ ติดตามและการประเมินผล และการพัฒนาเครือข่ายในท้องถิ่น

การดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียนประกอบด้วย 3 ส่วน คือ การจัดโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ การบริการสุขภาพ และการให้สุขศึกษา

โรงเรียนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน แต่เป็นกลุ่มพิเศษที่มีวัยหรือความเยาว์วัยเป็นตัวแบ่งแยก ซึ่งจำเป็นต้องใช้วิธีการพิเศษในการดำเนินการ สุขศึกษาในโรงเรียนเน้นให้นักเรียนมีสุขภาพดี โรงเรียนมีลักษณะปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ ให้แบบอย่างทางด้านสุขภาพในการดำเนินชีวิต และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนในชุมชน ดังนั้นสุขศึกษาในโรงเรียนที่จะนำไปสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพได้ ผู้บริหารต้องเป็นผู้เห็นถึงความสำคัญ จึงจะช่วยให้การดำเนินงานด้านต่างๆ ประสบผลสำเร็จ