คู่มือ
สร้างความเข้มแข็ง
โรงเรียนต้นแบบ
นักเรียนไทยสุขภาพดี

เรื่อง คู่มือสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี
ผู้จัดพิมพ์ สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม
ปีที่พิมพ์ 2556

คำนำ

คุณภาพของประชากรในประเทศเป็นตัวบ่งชี้สำคัญว่าประเทศนั้นๆ เจริญก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด ปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ได้รับผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลงเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การดำเนินชีวิตและสุขภาพของประชาชนยุ่งยากและซับซ้อนมากขึ้น ภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมของคนที่เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญของวัตถุมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น หากประชาชนไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนอาจเกิดความสูญเสียมากขึ้น ซึ่งต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก

จากสารสนเทศด้านสุขภาพของประเทศไทยพบว่ามีปัญหาด้านสุขภาพเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนไทยหลายประการ เช่น โรคอ้วน ฟันผุ เด็กขาดสารอาหาร ซึ่งจะเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ตามมา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน ตระหนักถึงปัญหาด้านสุขภาพนักเรียน และได้ดำเนินงานด้านการพัฒนาสุขภาพนักเรียนในสถานศึกษาร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานด้านสาธารณสุข และพลศึกษาจนได้มีการคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี เพื่อมุ่งพัฒนาระบบบริหาร การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยมุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนทุกคนให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย พร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพของตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อนและครอบครัว รวมทั้งสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับชุมชนในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวในโอกาสต่อไป และเพื่อให้การดำเนินงานเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงจัดทำคู่มือสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานให้แก่โรงเรียนต้นแบบและโรงเรียนทั่วไปก็สามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาการดำเนินงานของตนเองและพัฒนาสุขภาพนักเรียนไทยอย่างต่อเนื่อง บรรลุผลต่อการประเมินมาตรฐานการศึกษาและการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโดยรวมต่อไป

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานขอขอบคุณคณะผู้จัดทำเอกสาร รวมถึงข้อเสนอแนะของบุคลากรที่ดำเนินงานด้านสุขภาพจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาทุกแห่งที่ร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อความสมบูรณ์ของเอกสารฉบับนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

บทนำ	1
ที่มาของโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทย	1
วัตถุประสงค์ในการสร้างความเข้มแข็ง	3
เป้าหมายการดำเนินงาน	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
แนวทางและขั้นตอนการดำเนินงาน	4
บทบาทของหน่วยงานต่างๆ	5
ส่วนที่ 1 หลักการการสร้างความเข้มแข็ง	7
แนวคิดทฤษฎีในการสร้างความเข้มแข็ง	9
1. การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)	10
2. การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน (Motivation)	11
3. การปฏิบัติงานจากการคิดสะท้อนเชิงวิเคราะห์ (Moedl of Critically reflective practice)	13
4. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง (Learning by group process and learning by owner)	14
หลักการดำเนินงานในการสร้างความเข้มแข็ง	15
ส่วนที่ 2 เกณฑ์มาตรฐานและแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี	17
มาตรฐานที่ 1 มาตรฐานด้านการบริหารจัดการ	19
มาตรฐานที่ 2 มาตรฐานด้านโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย	30
มาตรฐานที่ 3 มาตรฐานด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ	42
มาตรฐานที่ 4 มาตรฐานด้านทันตสุขภาพ	52
มาตรฐานที่ 5 มาตรฐานด้านการมีส่วนร่วมและเครือข่าย	59
ส่วนที่ 3 เกณฑ์มาตรฐานและตัวชี้วัดการประเมิน	67
คณะผู้จัดทำ	84

บทนำ

ที่มาของโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

องค์กรอนามัยโลก ได้ให้นิยามคำว่าสุขภาพไว้ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ส่วนพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ระบุว่าสุขภาพเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยสรุปสุขภาพ จึงหมายถึง ภาวะในการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี บนพื้นฐานของคุณธรรมและการใช้สติปัญญา จะเห็นว่าในความหมายของสุขภาพมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ได้แก่ **1) สุขภาพกาย** (Physical Health) คือสภาพที่ดีของร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถทำงานได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี **2) สุขภาพจิต** (Mental Health) คือสภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ **3) สุขภาพสังคม** (Social Health) คือสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข และ **4) สุขภาพจิตวิญญาณ** (Spiritual Health) คือสภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การพัฒนาประเทศจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนในชาติเป็นสำคัญ เนื่องจากประสิทธิภาพในการทำงานของประชาชนในทุกสาขาอาชีพจะต้องอาศัยสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญ ประเทศที่ประชาชนมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่าง ๆ มีกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ไม่มีความวิตกกังวล ไม่ถูกความเครียดมารบกวน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสติปัญญา มีคุณธรรมและจริยธรรม มีความสามารถในการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ ไม่เบียดเบียนหรือทำร้ายซึ่งกันและกัน ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศโดยรวม ปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีส่งผลให้การดำเนินชีวิตและสุขภาพของประชาชนยุ่งยากและซับซ้อนมากขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันในทางสังคมและเศรษฐกิจทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม จากการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพในปัจจุบันจะพบปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กในวัยเรียนหลายประเภท เช่น โรคอ้วน โรคฟันผุ มีส่วนทำให้เด็กขาดสารอาหาร เมื่อบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลเป็นหลัก จึงขาดการบริโภคอาหารที่มีความจำเป็นและมีคุณค่า แม้จะไม่ใช่โรคระบาดที่น่ากลัว แต่กลับมีลักษณะของการลุกลามมายังประเทศกำลังพัฒนาที่เลียนแบบพฤติกรรมการบริโภคจากประเทศตะวันตกเป็นรากของปัญหาสุขภาพหลายระบบในวัยเด็ก เช่น โรคทางเดินหายใจอุดตันทำให้หยุดหายใจเวลาหลับ โรคกระดูกและข้อเสื่อม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอื่น ๆ รวมทั้งปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมโดยมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองซึ่งก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ประเพณี วัฒนธรรมที่ดีงาม

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมที่รัฐได้ให้โอกาสและความเสมอภาคในด้านการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยเท่าเทียมกัน โรงเรียนจึงเป็นแหล่งช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ของชุมชน รวมทั้งช่วยพัฒนาความก้าวหน้าทางสุขภาพให้แก่นักเรียน การสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์และป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย โรงเรียนมีหน้าที่ส่งเสริมบุคลากรในโรงเรียนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โรงเรียนทุกแห่งจึงควรเป็นโรงเรียนที่มีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักเรียนโดยมีพฤติกรรม สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ที่ดี ดังนั้นโรงเรียนจึงเป็นสถานที่ซึ่งทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาจะได้ร่วมกันจัดโครงสร้างและการบริหารจัดการ กระบวนการจัดการเรียนรู้และประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนทุกคน

วัตถุประสงค์ในการสร้างความเข้มแข็ง

1. เพื่อพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

2. เพื่อให้ผู้บริหารและครูในโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีความรู้และประสบการณ์ในการบริหารจัดการและการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

3. เพื่อให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย จิตใจสดชื่น ดีงาม พร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพของตน ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อน และครอบครัว

4. เพื่อให้โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี เป็นแหล่งเรียนรู้ของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

เป้าหมายการดำเนินงาน

1. เชิงปริมาณ

1.1 ลดอัตราภาวะทุพโภชนาการ/โภชนาการเกิน และลดปัญหาสุขภาพในช่องปากของนักเรียน

1.2 นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง ออกกำลังกายทุกวันและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สามารถนำความรู้ ประสบการณ์และทักษะไปดูแลสุขภาพของตนเอง ตลอดจนบุคคลใกล้ชิดได้เป็นอย่างดี

1.3 โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพดีมีพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง

1.4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา และโรงเรียนตระหนักถึงความสำคัญและจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาพนักเรียนทุกคนอย่างต่อเนื่อง

1.5 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา มีเครือข่ายดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานและองค์กรด้านสุขภาพในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพอนามัยของเด็กในวัยเรียนทุกโรงเรียน

2. เชิงคุณภาพ

2.1 นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดสุขนิสัยในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ตลอดจนบุคคลใกล้ชิดในด้านการบริโภค การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพช่องปาก และการออกกำลังกาย

2.2 นักเรียนสามารถออกแบบกิจกรรมนำความรู้สู่การปฏิบัติให้เป็นคนรักสุขภาพ มีทักษะในการเฝ้าระวังสุขภาพของตนเอง ครอบครัว เพื่อนและชุมชน

2.3 โรงเรียนและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพัฒนาครูและบุคลากรในสังกัดให้เกิดความตระหนักและจิตสำนึกต่อสุขภาพของตนและนักเรียนโดยร่วมมือกับเครือข่ายพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เกิดความร่วมมือในการจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาพนักเรียนขึ้นอย่างทั่วถึง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกสังกัด มีความตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพและ ได้ร่วมกันแสดงออกซึ่งความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์

2. ผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษามีความตระหนักถึงสุขภาพนักเรียนและร่วมมือกันจัดโครงสร้างและการบริหารจัดการ กระบวนการจัดการเรียนรู้และประสบการณ์เพื่อส่งเสริมและปกป้องสุขภาพของนักเรียนทุกคน

3. มีเครือข่ายในการสร้างเสริมสุขภาพและการเฝ้าระวังให้นักเรียนทุกคนเป็นผู้มีสุขภาพดี เป็นเครือข่ายที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทรัพยากรที่มีประสิทธิภาพ

แนวทางและขั้นตอนการดำเนินงาน

1. กำหนดเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

2. ส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานตามเกณฑ์มาตรฐานโดยให้โรงเรียนบูรณาการร่วมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้และแผนงาน โครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียน

3. คัดเลือกโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีระดับเขตพื้นที่การศึกษา

4. คัดเลือกโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีระดับประเทศโดยพิจารณาจากรายงานผลการพัฒนาและประเมินจากสภาพจริง

5. จัดประชุมสัมมนาโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

6. ศึกษาดูงานโรงเรียนที่มีการพัฒนาด้านสุขภาพดีเด่นทั้งในและต่างประเทศ

7. ติดตามประเมินผลโดยรายงานผลการดำเนินการ สะท้อนภาพ ประเมินตนเองหรือผู้บริหารลงพื้นที่ให้กำลังใจ

8. วิเคราะห์จุดเด่น จุดควรพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

9. มอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีพร้อมจัดสรรงบประมาณสนับสนุน

10. โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีขยายผลไปยังโรงเรียนใกล้เคียงให้ได้โรงเรียนเครือข่ายที่สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่น้อยกว่า 4 โรงเรียน

11. ผลักดันโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีให้เข้าสู่รางวัล OBEC AWARD เพื่อเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจแก่ผู้บริหารและครูที่ทุ่มเทพัฒนาโรงเรียนได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้โรงเรียนอื่นๆ เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง

บทบาทของหน่วยงานต่าง ๆ

1. บทบาทของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

1.1 กำหนดเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

1.2 ส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานตามเกณฑ์มาตรฐานโดยให้โรงเรียนบูรณาการร่วมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้และแผนงาน โครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียน

1.3 จัดประชุมเชิงปฏิบัติการผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

1.4 คัดเลือกโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีระดับประเทศโดยพิจารณาจากรายงานผลการพัฒนาและประเมินจากสภาพจริง

1.5 จัดประชุมสัมมนาโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

1.6 จัดกิจกรรมศึกษาดูงานโรงเรียนที่มีการพัฒนาด้านสุขภาพดีเด่นทั้งในและต่างประเทศ

1.7 ติดตามประเมินผลโดยรายงานผลการดำเนินการ สะท้อนภาพ ประเมินตนเองหรือผู้บริหารลงพื้นที่ให้กำลังใจ

1.8 วิเคราะห์จุดเด่น จุดควรพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

1.9 ผลักดันโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีให้เข้าสู่รางวัล OBEC AWARD เพื่อเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจแก่ผู้บริหารและครูที่ทุ่มเทพัฒนาโรงเรียนได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้โรงเรียนอื่นๆ เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง

2. บทบาทของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

2.1 ส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานตามเกณฑ์มาตรฐานโดยให้โรงเรียนบูรณาการร่วมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้และแผนงาน โครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียน

2.2 สรรหาเพื่อคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีระดับเขตพื้นที่การศึกษา

2.3 ติดตามประเมินผลโดยรายงานผลการดำเนินการ สะท้อนภาพหรือผู้บริหารลงพื้นที่ให้กำลังใจ

2.4 วิเคราะห์จุดเด่น จุดควรพัฒนาเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

3. บทบาทของสถานศึกษา

3.1 พัฒนาโรงเรียนตามเกณฑ์มาตรฐานโดยบูรณาการร่วมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้และแผนงาน โครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียน

3.2 ประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัด หน่วยงานสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อสร้างเครือข่ายการพัฒนาสุขภาพนักเรียนไทยสุขภาพดี

3.3 ประเมินผลการดำเนินงานโดยการประเมินตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องร่วมกันประเมินอย่างสม่ำเสมอ

3.4 นำผลการประเมินมาปรับปรุงหรือพัฒนาต่อยอดอย่างต่อเนื่อง

3.5 ขยายผลไปยังโรงเรียนใกล้เคียงให้ได้โรงเรียนเครือข่ายที่สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่น้อยกว่า 4 โรงเรียน

4. บทบาทของหน่วยงานสาธารณสุข

4.1 ส่งเสริมการดำเนินงานเพื่อพัฒนาโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

4.2 กำหนดตรวจสุขภาพนักเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคล

4.3 ให้ความรู้ด้านสุขศึกษาแก่บุคลากรและนักเรียน

4.4 ฉีดวัคซีนป้องกันโรค และตรวจสุขาภิบาลทั่วไป

4.5 เฝ้าระวังและติดตามผลด้านสุขภาพของนักเรียน

ส่วนที่ 1

หลักการการสร้างความเข้มแข็ง

แนวคิดทฤษฎีในการสร้างความเข้มแข็ง

การสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี เป็นการดำเนินงานเพื่อพัฒนาระบบบริหารจัดการ โดยผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรในโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี รวมถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการและการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน มุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนทุกคนให้มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย พร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพของตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อนและครอบครัว รวมทั้งสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับชุมชนในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวในโอกาสต่อไป โดยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีไว้ ประกอบด้วย แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) แนวคิดการสร้างแรงจูงใจในการทำงาน (Motivation) แนวคิดการปฏิบัติงานจากการคิดสะท้อนเชิงวิเคราะห์ (Model of critically reflective practice) และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง (Learning by group process and learning by owner) ดังภาพประกอบ

ภาพแสดงแนวคิดการสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี

1. การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)

การสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี ดำเนินการโดยให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาดำเนินการพัฒนาและคัดเลือกสถานศึกษาที่มีศักยภาพในการดำเนินงานด้านสุขภาพ นับได้ว่าเป็นสถานศึกษาที่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับที่น่าพอใจถึงระดับดี ดังนั้น การสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี ในโครงการนี้จึงได้นำแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ มาใช้เป็นแนวคิดในการดำเนินงานเพื่อพัฒนา เนื่องจากการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคลากรในองค์กรได้นำความสามารถของบุคคลออกมาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

การเสริมสร้างพลังอำนาจในการทำงานของบุคลากรมีแนวคิดพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลไกของการจูงใจด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและบุคคลรวมกันเป็นหมู่คณะ ความต้องการพัฒนาศักยภาพ ทักษะในการทำงานทุกด้านรวมถึงความสัมพันธ์และต้องการตอบสนองในการสร้างสรรค์การทำงานที่เกิดประโยชน์ เป็นกระบวนการจัดการภายในองค์กรเพื่อเพิ่มศักยภาพของบุคคล เป็นกระบวนการที่ให้อำนาจแก่บุคลากรเพื่อสร้างแรงจูงใจให้มีความรับผิดชอบในงานมากขึ้น ให้บุคลากรได้มีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ ขององค์กร การถ่ายโอนอำนาจและให้อิสระในการตัดสินใจและจัดหาทรัพยากรที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน ให้โอกาสพัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะในการทำงาน รวมถึงการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาประสิทธิภาพ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีความเชื่อมั่นในตนเองรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าพึงพอใจและยึดมั่นกับงาน พร้อมจะสรรสร้างงานใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพงานให้ดียิ่งขึ้น ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจในการทำงาน สรุปได้ดังนี้

1.1 การควบคุมตนเอง เป็นคุณลักษณะที่ปรากฏ เนื่องมาจากพลังภายในที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ กำหนดการกระทำที่มีผลต่อการทำงานและการใช้เหตุผลเพื่อปฏิบัติงาน การกระทำที่แสดงว่าบุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ แสดงให้เห็นถึงความสามารถที่มีอยู่ในตัวเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความอดทน และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

1.2 กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในการทำงาน เป็นพลังอำนาจในการทำงานของบุคคลที่มาจากการที่บุคคลมีอิสระในการควบคุมการทำงานของตนเอง มีสิทธิ์แสดงความคิดเห็น มีทางเลือกในการปฏิบัติงาน มีโอกาสแสดงความเชี่ยวชาญในการทำงานตามความรู้ความสามารถและทักษะ มีการประเมินการทำงานของตนเองและมีทรัพยากรสนับสนุน บุคลากรจึงต้องแสดงความรับผิดชอบพร้อมรับการตรวจสอบผลการตัดสินใจในการกระทำที่คิดว่าดีที่สุดตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากองค์กรและสังคม กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในการ

ทำงาน ประกอบด้วย 1) การให้อำนาจหน้าที่ที่มีอำนาจในการตัดสินใจ 2) การมีอิสระควบคุมการทำงาน 3) การให้ความรู้ 4) การให้สิทธิแสดงความคิดเห็นที่สะท้อนภาพจริงในการทำงาน และ 5) การให้มีการประเมินตนเอง

ปัจจัยพื้นฐานในการทำงานของบุคคลในการเสริมสร้างพลังอำนาจการทำงาน ได้แก่ 1) บุคลิกภาพของบุคลากร เช่น ความตระหนักในภาระหน้าที่ มีเป้าหมายในการทำงาน ความเคารพ เชื่อถือ ไว้วางใจในเพื่อนร่วมงาน การบริหารจัดการตนเองและคุณธรรมในการทำงาน 2) ผู้บริหารเข้าใจในบทบาทหน้าที่ มีภาวะผู้นำ สามารถสนับสนุนปัจจัยและประสานการทำงาน ร่วมมือร่วมใจกันทุกฝ่าย 3) โครงสร้างการทำงานภายในองค์กรมีความสัมพันธ์กันและมีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันและกัน 4) กระบวนการในการเสริมสร้างพลังอำนาจการทำงานของบุคคลากร ได้แก่ การให้มีอิสระในการตัดสินใจ มีโอกาสแสดงความรู้ ทักษะ ความสามารถในการทำงาน การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบในการทำงาน และ 5) การตรวจสอบประเมินการทำงานด้วยตนเองและพร้อมรับการประเมิน เป็นพลังอำนาจการทำงานที่มีผลต่อความคิด พฤติกรรมการทำงานของบุคลากร ทำให้มีผลการทำงานเป็นที่ยอมรับ ทำให้บุคคลมีความเพียรในการทำงาน และบุคลากรมีความเชี่ยวชาญในการทำงาน

2. การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน (Motivation)

แรงจูงใจมีความหมายหลากหลายตามกลุ่มแนวคิดและการนำไปประยุกต์ใช้กับองค์กรต่าง ๆ โดยทั่วไปแรงจูงใจ หมายถึง ระดับความต้องการและความพยายามที่จะกระทำภารกิจหรืองานของแต่ละคน เป็นกระบวนการของการกระตุ้น ให้บุคลากรทำงานดีขึ้น โดยทำงานอย่างมีทิศทาง ไม่ย่อท้อเพื่อบรรลุเป้าหมายบางสิ่งบางอย่างที่ต้องการ เต็มใจที่จะทำและให้ความพยายามมากขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการนั้น แต่ในความหมายโดยเฉพาะแล้ว แรงจูงใจเป็นกระบวนการทางจิตที่รวมถึงเหตุที่ปลุกเร้าพฤติกรรม ทิศทางของพฤติกรรมและความคงอยู่ของพฤติกรรม โดยกระทำด้วยความเต็มใจเพื่อไปสู่เป้าหมาย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า 1) แรงจูงใจเป็นเรื่องของแต่ละคน ที่มีเอกลักษณะเฉพาะตน เช่น ความต้องการ ความคาดหวัง ค่านิยม 2) แรงจูงใจเป็นเรื่องของความตั้งใจ ที่อยู่ภายใต้การควบคุมของแต่ละบุคคล 3) แรงจูงใจเป็นทั้งสิ่งปลุกเร้าพฤติกรรม เป็นทิศทางของพฤติกรรมและทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ และ 4) แรงจูงใจเป็นเครื่องทำนายพฤติกรรม เพราะแรงจูงใจจะเกี่ยวข้องกับการกระทำ และเป็นพลังภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเลือกที่จะกระทำของแต่ละคนซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแรงจูงใจและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม แรงจูงใจในการทำงานจึงเป็นความรู้สึกทางจิตใจและการคิดที่ทำให้บุคคลมีพลังในใจที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย โดยบุคคลที่มีแรงจูงใจในการทำงานจะเห็นว่า

งานนั้นตนเองมีอิสระในการเลือกที่จะทำด้วยความตั้งใจ เต็มใจ พึงพอใจที่จะทำงาน และเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการทำงานให้บรรลุผลสำเร็จตามความต้องการ ซึ่งแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำงาน มีดังนี้

2.1 ทฤษฎีสองปัจจัยของ Herzberg (Two-Factor Theory) Herzberg ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและสร้างความไม่พึงพอใจ ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจในงานจะสัมพันธ์กับลักษณะในเนื้องานหรือเรียกว่า ปัจจัยจูงใจ (Motivation factors) และปัจจัยค้ำจุน (Hygiene factors) ดังตาราง

ตารางแสดงทฤษฎีสองปัจจัยของ Herzberg

ปัจจัยจูงใจ	ปัจจัยค้ำจุน
■ ความสำเร็จของงาน	■ นโยบายองค์กร
■ ได้รับความนับถือ ยกย่อง ชมเชย	■ เงินเดือนและสวัสดิการ
■ ลักษณะงานที่ทำ	■ สภาพการทำงาน
■ ได้รับมอบหมายความรับผิดชอบ	■ ความมั่นคงในงาน
■ ความก้าวหน้าในงาน	■ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2 ทฤษฎี Y ของ Douglas McGregor เป็นทฤษฎีในการมองธรรมชาติของบุคลากร ซึ่งทฤษฎี Y มีสมมติฐาน คือ 1) ตามธรรมชาติคนมีศักยภาพที่จะทำงาน 2) คนสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับ ค้นหา มีความรับผิดชอบและมักจะปฏิบัติงานมากกว่าที่กำหนด และ 3) คนมีความสามารถใช้จิตนาการ ความเฉลียวฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

2.3 ทฤษฎีการจูงใจในความสำเร็จ ของ McClelland (Achievement motivation theory) McClelland เชื่อว่าความต้องการของมนุษย์ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิต โดยได้พัฒนาแบบวัดระดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการทำงานที่ท้าทายความสามารถให้บรรลุผลสำเร็จ ผลงานมีคุณภาพและมาตรฐานที่เป็นเลิศ 2) ความต้องการทางสังคม (Need for Affiliation) เป็นความต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมเพื่อนสนิทที่มีความจริงใจต่อกัน ต้องการได้รับการยอมรับจากบุคคลในวิชาชีพและสังคม มีความพอใจที่จะให้ความร่วมมือมากกว่าการแข่งขันเพื่อชัยชนะ และ 3) ความต้องการอำนาจ

(Need Power) เป็นความต้องการที่จะมีอิทธิพลในการควบคุมบุคคลอื่น ต้องการอำนาจสูง ความเป็นผู้นำ ทำงานให้เหนือกว่าบุคคลอื่น เป็นอำนาจใน 2 ลักษณะ คือ ความต้องการอำนาจส่วนบุคคลและอำนาจในสถาบันหรือองค์กร

การจูงใจมีความสำคัญต่อการเพิ่มผลผลิตและการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรพิจารณาเลือกเทคนิคแรงจูงใจให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน ในที่นี้ขอเสนอเทคนิคการสร้างแรงจูงใจในการทำงาน ดังนี้ 1) การจูงใจด้วยงาน (Task motivation) การจูงใจด้วยงานมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่องานและเกิดความรู้สึกว่างานนั้นมีคุณค่า ผู้ปฏิบัติงานจะภาคภูมิใจ พยายาม ทุ่มเทและอุทิศตนให้กับงานอย่างเต็มกำลัง 2) การจูงใจด้วยผลตอบแทนที่เป็นเงิน (Money incentives) เป็นสิ่งตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานที่จะใช้เพื่อการดำรงชีวิต เป็นสิ่งจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับผลงานโดยตรง 3) การจูงใจด้วยผลตอบแทนที่ไม่ใช้เงิน (Non-money incentive motivation) เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลในระดับสูง เช่น ความต้องการได้รับการยอมรับ มีเกียรติยศชื่อเสียง อำนาจ เป็นต้น 4) การจูงใจด้วยสภาพแวดล้อมในการทำงาน (Physical environment motive) ทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีความกระตือรือร้น รู้สึกสะดวกสบาย ต้องการทำงานและขยันทำงาน 5) การจูงใจด้วยสวัสดิการ (Fringe benefit) ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจ สะดวกสบาย มั่นคงปลอดภัยและเป็นสุขในการทำงาน

ดังนั้น แรงจูงใจในการทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้การปฏิบัติงานประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้เกี่ยวข้องในการบริหารจัดการและดำเนินการจึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจ มีทักษะและความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ทีมงานร่วมมือกันทำงานด้วยความตั้งใจ ทุ่มเทและใช้ความพยายามในการทำงานให้มีคุณภาพมากขึ้นจนเกิดความพึงพอใจในงานและเกิดความผูกพันต่อองค์กร

3. การปฏิบัติงานจากการคิดสะท้อนเชิงวิเคราะห์ (Model of critically reflective practice)

การสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบครั้งนี้ ได้นำแนวคิดการปฏิบัติงานจากการคิดสะท้อนเชิงวิเคราะห์ มาประยุกต์ใช้ ประกอบด้วยแนวคิดหลักที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1) การพัฒนาความรู้ ความสามารถและทักษะของบุคลากร ซึ่งนำแนวคิดการพัฒนาโดยอาศัยหลักการร่วมมือรวมพลัง (Collaborative training) คือ ผู้ปฏิบัติงานต้องมีส่วนร่วมทั้งในกระบวนการวางแผน การนำแผนสู่การปฏิบัติ และการประเมินผลการฝึกอบรม อันจะก่อให้เกิดผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ จากการแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์แนวทางร่วมกันและเกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

2) กระบวนการพัฒนาดำเนินการโดยใช้รูปแบบการปฏิบัติงานจากการคิดสะท้อนเชิงวิเคราะห์ ต้องมีการส่งเสริมหรือกระตุ้นให้กลุ่มผู้ปฏิบัติงานเกิดการวิเคราะห์ วิจัยและเรียนรู้การปฏิบัติงานด้วยตนเอง ภายใต้มุมมองที่ต้องการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้

4. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง (Learning by group process and learning by owner)

กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการในการทำงานร่วมกัน โดยการมีปฏิสัมพันธ์ การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน แสวงหาวิธีดำเนินการไปสู่เป้าหมายและร่วมดำเนินงานเพื่อไปสู่เป้าหมาย ซึ่งแต่ละฝ่ายต้องยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน แสดงบทบาทหน้าที่ของตนเองในกลุ่มอย่างเหมาะสม และมีการสื่อสารอย่างเปิดเผย

การเรียนรู้ด้วยตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีกลุ่มมานุษยนิยม ซึ่งมีความเชื่อเรื่องความเป็นอิสระและความเป็นตัวของตัวเองของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความดี สามารถหาทางเลือกของตนเอง มีศักยภาพและพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างไม่มีขีดจำกัด มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น การเรียนรู้ด้วยตนเองมีกระบวนการประกอบด้วย 1) การประเมินความต้องการของตนเอง 2) การกำหนดจุดมุ่งหมาย 3) การกำหนดสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ 4) การจัดการการเรียนรู้ 5) การเลือกวิธีการเรียนรู้ 6) วิธีการควบคุมสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ 7) การกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเอง 8) การกำหนดขอบเขตบทบาทของผู้เกี่ยวข้อง และ 9) การกำหนดวิธีการประเมินผล โดยสิ่งที่เป็นตัวกำหนดศักยภาพของการเรียนรู้ด้วยตนเอง คือ ความสามารถและความตั้งใจของบุคคล นั่นคือ มีทางเลือกเกี่ยวกับทิศทางที่ต้องการ ความรับผิดชอบและการยอมรับต่อสิ่งที่จะตามมา จากความคิดและการกระทำของตนเอง มีมโนทัศน์ทางบวก มีรูปแบบการเรียนรู้ของตนเอง

การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มและเรียนรู้ด้วยตนเอง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมากเพราะจะทำให้บุคคลขยันแสวงหาความรู้ใส่ตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น สามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายด้วยการแสดงบทบาทหน้าที่ตามความสามารถที่แตกต่างกันในกลุ่มที่ต่างยอมรับซึ่งกันและกัน

หลักการดำเนินงานในการสร้างความเข้มแข็ง

จากแนวคิดที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปเป็นหลักการสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดี ได้ดังนี้

1. การเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน โดยในกระบวนการพัฒนาผู้ปฏิบัติงานจะต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้รับผิดชอบการดำเนินงานได้แสดงออกถึงความรู้ความสามารถและทักษะในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการพัฒนาความรู้ แนวคิด ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีโอกาสแสดงความรู้ ทักษะ ความสามารถในการทำงาน ดังนั้นในการสร้างความเข้มแข็งโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีตามโครงการนี้จึงให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างพลังอำนาจแก่บุคลากร ให้สามารถนำความรู้ ความสามารถและทักษะในการดำเนิน งานด้านสุขภาพมาใช้อย่างเต็มที่ มีการส่งเสริมและพัฒนาให้มีแนวทางการปฏิบัติงานที่ชัดเจน และในระหว่างขั้นตอนการพัฒนานั้น กิจกรรมการดำเนินงานที่จัดขึ้นจะต้องสนับสนุน ส่งเสริมให้บุคลากรสามารถจัดกิจกรรมด้วยตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีโอกาสแสดงความรู้ ทักษะ ความสามารถในการทำงาน มีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบในการทำงาน รวมถึงมีกระบวนการประเมินการปฏิบัติงานของตนเอง เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการทำงานของตนเองอย่างต่อเนื่อง ผลที่เกิดขึ้นจากการได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจการทำงานที่มีประสิทธิผลของครู ทำให้ครูมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับองค์กรและมีความพึงพอใจในงาน ช่วยให้ผลิตผลที่เกิดจากการทำงานของครูเพิ่มขึ้น และทำให้ครูมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน กล้าคิดสร้างสรรค์งาน มีความสุขกับการทำงาน มีความรักความผูกพันในงาน มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร สามารถควบคุมการทำงานและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองในการปฏิบัติภาระหน้าที่สู่ความเป็นครูมืออาชีพได้

2. การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน ในการบริหารงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต้องมีการจูงใจบุคลากรเพื่อเป็นการกระตุ้นให้มีกำลังใจ ตั้งใจและเต็มใจปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ทั้งนี้ผู้บริหารหรือผู้นำทีมงานจำเป็น ต้องมีทักษะในการจูงใจ มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการร่วมมือกันทำงานอย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งจะเป็นแรงผลักให้ผู้ปฏิบัติงานแสดงพฤติกรรมการทำงานอย่างมีทิศทาง มุ่งมั่นให้ผลงานออกมาดีที่สุด ส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าขององค์กรและความสำเร็จของตนเอง การจูงใจในการทำงานจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การดำเนินงานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สร้างแรงจูงใจให้การทำงานบรรลุผลตามโครงการนี้ จึงกำหนดเกณฑ์มาตรฐานและตัวชี้วัดการดำเนินงาน พร้อมคู่มือการดำเนินงาน เพื่อให้โรงเรียนเกิดแรงจูงใจดำเนินงานตามแนวทาง มีกระบวนการคัดเลือก

โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีระดับเขตพื้นที่การศึกษาและระดับประเทศ โดยพิจารณาจากรายงานผลการพัฒนาและประเมินจากสภาพจริง มอบรางวัลและเผยแพร่เกียรติคุณ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้โรงเรียนสามารถดำเนินงานไปสู่เป้าหมายที่คาดหวัง

3. การเน้นให้บุคคลปฏิบัติงานจากการคิดสะท้อนเชิงวิเคราะห์ด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยยึดผู้ปฏิบัติงานให้ได้มีโอกาสเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการเป็นสำคัญในการฝึกปฏิบัติ ได้ลงมือปฏิบัติ สร้างความรู้และสรุปความรู้ได้ด้วยตนเองซึ่งวิทยากรเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกโดยใช้เทคนิคการกระตุ้น ยั่วยุ ชี้แนะ วางเงื่อนไขและท้าทายความสามารถผู้เข้าประชุมเชิงปฏิบัติการ เสริมด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยอาศัยหลักของการร่วมมือรวมพลัง ในการประชุมสองระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบ เป็นการเตรียมการดำเนินงานของโรงเรียนเพื่อให้สามารถดำเนินงานตามเกณฑ์มาตรฐาน และระยะหลังการคัดเลือกโรงเรียนต้นแบบ เป็นการดำเนินงานเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้โรงเรียนต้นแบบให้ดำรงคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

4. การพัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะผ่านกระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยในช่วงระหว่างการประชุมเชิงปฏิบัติการจะมีการสอดแทรกเทคนิคการทำงานแบบต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะในการดำเนินงานด้านสุขภาพให้แก่ผู้เข้าประชุม เช่น กิจกรรม World café การมีส่วนร่วม (Participatory method : PM) การระดมพลังสมอง (Brain storming) การพัฒนาพลังสร้างสรรค์องค์กร (Appreciation Influence Control: AIC) การศึกษาวิเคราะห์ศักยภาพของโรงเรียน (SWOT analysis) การวิเคราะห์งาน การผลิตผลงาน เป็นต้น รวมทั้งให้ผู้ปฏิบัติงานได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนและคณะวิทยากร

ส่วนที่ 2

เกณฑ์มาตรฐานและแนวทางดำเนินงาน โรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทย สุขภาพดี

ในการพัฒนาการดำเนินงานของโรงเรียนด้านสุขภาพนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดมาตรฐานและแนวทางการดำเนินงานเพื่อให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและโรงเรียนได้ใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมในโรงเรียน โดยมุ่งหวังว่าโรงเรียนจะสามารถจัดกิจกรรมได้สอดคล้องกับมาตรฐานการดำเนินงานดังกล่าว และเหมาะสมกับสภาพของโรงเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยการดำเนินงานของสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน มุ่งหวังให้การดำเนินงานของโรงเรียนต้นแบบนักเรียนไทยสุขภาพดีมีความต่อเนื่องเพื่อเกิดความยั่งยืน จึงได้ปรับมาตรฐานและแนวทางการดำเนินงาน เพื่อให้โรงเรียนนำไปใช้ในการสร้างความเข้มแข็งในโรงเรียน เพื่อพัฒนาระบบบริหารจัดการและการจัดกิจกรรม โดยผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรในโรงเรียน รวมถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของนักเรียน

มาตรฐานนักเรียนไทยสุขภาพดี ปีการศึกษา 2555

มาตรฐานที่ 1 มาตรฐานด้านการบริหารจัดการ
มาตรฐานที่ 2 มาตรฐานด้านโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย
มาตรฐานที่ 3 มาตรฐานด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ
มาตรฐานที่ 4 มาตรฐานด้านทันตสุขภาพ
มาตรฐานที่ 5 มาตรฐานด้านการมีส่วนร่วมและเครือข่าย

มาตรฐานที่ 1 มาตรฐานด้านการบริหารจัดการ

1. ความหมาย

การบริหารจัดการ คือ การจัดองค์กรและระบบการบริหารงานโรงเรียนด้วยการมีส่วนร่วม เพื่อให้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง ตั้งแต่การกำหนดวิสัยทัศน์การกำหนดนโยบาย การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ การนิเทศ ติดตามการประเมินผลและพัฒนา

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนมีการบริหารจัดการโครงการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ ในด้านการกำหนดวิสัยทัศน์ การกำหนดนโยบาย การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ การนิเทศ การติดตามประเมินผล และพัฒนาภายใต้การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย

3. สาระน่ารู้

3.1 การจัดองค์กร

โรงเรียนเป็นองค์กรทางราชการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บริการทางการศึกษาแก่กลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ กลุ่มเป้าหมายของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จะประกอบด้วยนักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ การที่โรงเรียนจะสามารถดำเนินงานได้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับกระบวนการบริหารของโรงเรียน และการจัดองค์กรก็เป็นขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการบริหารที่มีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากโรงเรียนเป็นองค์กรทางราชการ ดังนั้นการจัดองค์กรควรมีลักษณะเป็นองค์กรแบบรูปนัย คือเป็นองค์กรที่มีรูปแบบ มีระเบียบแผนที่ชัดเจน เป็นองค์กรที่จัดตั้งขึ้นตามกฎหมาย มีสายบังคับบัญชา มีการทำงานกันตามความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ การจัดองค์กรที่ดีจะช่วยให้โรงเรียนมีระบบระเบียบ และมีความสำคัญต่อการบริหารงานคือทำให้รู้ว่าใครจะทำอะไร ผู้บังคับบัญชาคือใคร มีหน้าที่อะไร ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพโดยรวมในการดำเนินโครงการและกิจกรรม มีความชัดเจนในการกำหนดขอบเขตของอำนาจหน้าที่ ระเบียบ มีความเป็นเอกภาพในการอำนวยการและสั่งการ รวมถึงการปรับเปลี่ยนขนาดหรือรูปแบบให้เหมาะสม

ในการดำเนินงานโครงการด้านสุขภาพของโรงเรียน จะต้องมีการจัดองค์กรให้เหมาะสมเพราะการดำเนินงานใด ๆ ก็ตามจะต้องประกอบด้วยบุคคลที่มาปฏิบัติงานร่วมกัน มีโครงสร้างในการบริหารงานโดยมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบหรือแบ่งงานกันตามความถนัด มีเป้าหมายในการดำเนินงาน และมีการสื่อสาร ประสานงานซึ่งกันและกัน เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จ การจัดโครงสร้างองค์กรเพื่อกำหนดสายบังคับบัญชา มี 2 แบบใหญ่ ๆ คือ

1) การจัดโครงสร้างองค์กรแบบสูง (Tall organizational structure) สำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีสายการบังคับบัญชาลดหลั่นกันตามลำดับชั้นอย่างซับซ้อนและมากมาย

2) การจัดโครงสร้างองค์กรแบบราบ (Flat organizational structure) สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก ที่มีข้อดีคือการสั่งการประสานงานที่รวดเร็ว และข้อมูลข่าวสารที่ชัดเจน

ดังนั้น ในการจัดองค์กรด้านส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นโครงสร้างภายในของการบริหารงานในโรงเรียน โรงเรียนจึงควรเลือกรูปแบบการจัดองค์กรที่เหมาะสมกับขนาดของโรงเรียน กลุ่มผู้เกี่ยวข้องรวมถึงจำนวนสมาชิกของโครงการ โดยให้สายการบังคับบัญชาไม่ซับซ้อน และมีความคล่องตัวสูงในการจัดโครงสร้างขององค์กรควรคำนึงถึงโครงสร้างขององค์กรซึ่งเป็นการมององค์กรในลักษณะที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ และบทบาทหน้าที่ที่เป็นระเบียบเพื่อการจัดการและบริหารได้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อความสำเร็จขององค์กร ดังนี้ คือ มีเป้าหมายวัตถุประสงค์ มีภาระหน้าที่ มีการแบ่งงานกันทำ มีสายการบังคับบัญชา มีช่วง

การควบคุม และมีความเอกภาพ ทั้งนี้ เพื่อให้การจัดองค์กรด้านส่งเสริมสุขภาพเป็นที่รับรู้กันอย่างกว้างขวางในโรงเรียน เมื่อมีการกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับตัวบุคคล หน้าที่ความรับผิดชอบ รวมถึงการบังคับบัญชาแล้ว ผู้รับผิดชอบควรจัดทำเป็นคำสั่งแต่งตั้งผู้รับผิดชอบ แผนภูมิโครงสร้างของการบริหาร รวมถึงรายละเอียดของบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องทราบและสามารถประสานงานกันได้อย่างรวดเร็ว จากที่กล่าวมาสามารถสรุปการจัดองค์กรได้ดังนี้

1. โรงเรียนมีเป้าหมาย นโยบาย และแผนงานในการดำเนินงานอย่างชัดเจน เพื่อให้ครูและสมาชิกอื่น ๆ ทราบ จะทำให้การบริหารองค์กรดำเนินไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

2. โรงเรียนต้องจัดให้มีศูนย์กลางในการอำนวยการที่มีประสิทธิภาพ มีความรับผิดชอบและอำนวยการโดยตรง

3. โรงเรียนจะต้องระบุหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคนให้ชัดเจน มีการแบ่งแยกหน้าที่ตามความเหมาะสม ตรงตามความรู้ความสามารถ

4. โรงเรียนต้องจัดระบบการทำงานอย่างเหมาะสม มีเทคนิคในการควบคุมงานและการประสานงานในองค์กร

5. โรงเรียนต้องมีระบบการสื่อสารที่ดี มีหลักอำนวยการ และการวินิจฉัยสั่งการที่ดี

3.2 วงจรคุณภาพ PDCA

การบริหารจัดการด้านส่งเสริมสุขภาพ เป็นการร่วมมือกันทำงานของผู้บริหาร ครู และบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพดี โดยใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผู้เรียนเกิดการพัฒนาสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ

ผู้บริหารโรงเรียนควรมีภาวะผู้นำ ที่สามารถบริหารโรงเรียนไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยใช้หลักการบริหารจัดการเชิงคุณภาพ ซึ่งรู้จักกันในนามของวงจรเดมมิ่ง (Deming's cycle) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลักดังนี้

P	= Plan	หมายถึง การวางแผน
D	= Do	หมายถึง การปฏิบัติตามแผน
C	= Check	หมายถึง การติดตามประเมินผล
A	= Action	หมายถึง การปรับปรุงและพัฒนา

ในการบริหารจัดการด้านสุขภาพควรดำเนินงานตามกระบวนการบริหารคุณภาพให้ครบทั้ง 4 ขั้นตอนดังกล่าว ทั้งนี้การดำเนินงานตามกระบวนการบริหารคุณภาพสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การวางแผน (Plan) เป็นส่วนประกอบของวงจรที่มีความสำคัญ เนื่องจากการวางแผนจะเป็นจุดเริ่มต้นของงานและเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การทำงานในส่วนอื่นเป็นไปอย่างมีประสิทธิผล การวางแผนในวงจรเดมมิ่ง เป็นการหาองค์ประกอบของปัญหา โดยวิธีการระดมความคิด การเลือกปัญหา การหาสาเหตุของปัญหา การหาวิธีการแก้ปัญหา การจัดทำตารางการปฏิบัติงาน การกำหนดวิธีการดำเนินการ การกำหนดวิธีการตรวจสอบและประเมินผล ในขั้นตอนนี้สามารถนำเครื่องมือเบื้องต้นแห่งคุณภาพอื่นๆ มาใช้งานร่วมด้วย เช่น Flowchart, Why-Why Diagram, How-How Diagram, 5W 2H Principles, Brainstorming ฯลฯ ในขั้นตอนนี้ดำเนินการดังนี้

1.1 ตระหนักและกำหนดปัญหาที่ต้องการแก้ไข หรือปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยสมาชิกแต่ละคนร่วมมือ และประสานกันอย่างใกล้ชิดในการระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินงาน เพื่อที่จะร่วมกันทำการศึกษาและวิเคราะห์หาแนวทางแก้ไขต่อไป

1.2 เก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการวิเคราะห์และตรวจสอบการดำเนินงานหรือหาสาเหตุของปัญหา เพื่อใช้ในการปรับปรุง หรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งควรจะวางแผนและดำเนินการเก็บข้อมูลให้เป็นระบบ ระเบียบ เข้าใจง่าย และสะดวกต่อการใช้งาน ตารางตรวจสอบ แผนภูมิ แผนภาพ หรือแบบสอบถาม เป็นต้น

1.3 อธิบายปัญหาและกำหนดทางเลือก วิเคราะห์ปัญหา เพื่อใช้กำหนดสาเหตุของความบกพร่อง ตลอดจนแสดงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งนิยมใช้วิธีการเขียนและวิเคราะห์แผนภูมิหรือแผนภาพ เช่น แผนภูมิก้างปลา แผนภูมิพาเรโต และแผนภูมิการควบคุม เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกทุกคนในทีมงานคุณภาพเกิดความเข้าใจในสาเหตุและปัญหาอย่างชัดเจนแล้วร่วมกันระดมความคิด (Brainstorm) ในการแก้ปัญหา โดยสร้างทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ในการตัดสินใจแก้ปัญหา เพื่อมาทำการวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมที่สุดมาดำเนินงาน

1.4 เลือกวิธีการแก้ไขปัญหา หรือปรับปรุงการดำเนินงาน โดยร่วมกันวิเคราะห์ และวิจารณ์ทางเลือกต่าง ๆ ผ่านการระดมความคิด และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกเพื่อตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมที่สุดในการดำเนินงานให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจจะต้องทำวิจัยและหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือกำหนดทางเลือกใหม่ที่มีความน่าจะเป็นในการแก้ปัญหาได้มากกว่าเดิม

นอกจากนี้เทคนิคการวางแผนที่ดีควรตอบคำถามต่อไปนี้ได้ ดังเช่น มีอะไรบ้างที่ต้องทำ ใครทำ มีอะไรต้องใช้บ้าง ระยะเวลาในการทำงานแต่ละขั้นตอนเป็นเท่าใด ลำดับการทำงานเป็นอย่างไร ควรทำอะไรก่อน อะไรหลัง และเป้าหมายในการกระทำครั้งนี้คืออะไร

การกำหนดเป้าหมายที่ดีนั้น ควรยึดหลัก SMART ดังนี้

S - Specific ชัดเจน เจาะจง

M - Measurable วัดได้ ประเมินผลได้

A - Attainable ต้องมีสิ่งสนับสนุนการบรรลุได้

R - Relevant เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับวิสัยทัศน์ ภารกิจ เป้าหมายและกลยุทธ์

T - Time frame กำหนดเวลาให้แล้วเสร็จ

2. การปฏิบัติตามแผน (DO) เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ในตารางการปฏิบัติงานทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มต้องมีความเข้าใจถึงความสำคัญและความจำเป็นในแผนนั้น ๆ ความสำเร็จของการนำแผนมาปฏิบัติต้องอาศัยการทำงานด้วยความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสมาชิกตลอดจนการจัดการทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้ในการปฏิบัติงานตามแผนนั้นๆ ในขั้นตอนนี้ขณะที่ลงมือปฏิบัติจะมีการตรวจสอบไปด้วย หากไม่เป็นไปตามแผน อาจจะต้องมีการปรับแผนใหม่ และเมื่อแผนนั้นใช้งานได้ ก็นำไปใช้เป็นแผนและถือปฏิบัติ

เทคนิคขั้นตอนการปฏิบัติประกอบด้วย การทำให้ถูกต้องตั้งแต่แรก จะได้ไม่ต้องแก้ไขหรือรับผลเสียจากการกระทำที่ผิดพลาด และตรวจสอบทุกขั้นตอน หากพบข้อบกพร่องให้รีบแก้ไขก่อนที่ความเสียหายจะขยายเป็นวงกว้าง

3. การติดตามประเมินผล (Check) เป็นการตรวจสอบดูว่าเมื่อปฏิบัติงานตามแผน หรือการแก้ปัญหางานตามแผนแล้ว ผลลัพธ์เป็นอย่างไร สภาพปัญหาได้รับการแก้ไขตรงตามเป้าหมายที่กำหนดหรือไม่ การไม่ประสบผลสำเร็จอาจจะเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น ไม่ปฏิบัติตามแผน ความไม่เหมาะสมของแผน การเลือกใช้เทคนิคที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น เทคนิคขั้นตอนการตรวจสอบประกอบด้วย 1) ตรวจสอบวิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติจริงว่าทำได้ตามแผนหรือไม่ 2) ตรวจสอบผลที่ได้ว่าได้ตามเป้าหมายหรือไม่ 3) ตรวจสอบว่ามีข้อมูลอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นบ้าง 4) รวบรวมและบันทึกข้อมูลที่จำเป็นเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์และปรับปรุงให้ดีต่อไป สิ่งที่จะสามารถรู้ได้ว่าผลกับแผนที่ตั้งไว้แตกต่างกันอย่างไร สิ่งสำคัญที่สุดคือการบันทึกข้อมูล ซึ่งเทคนิคการบันทึกข้อมูลมีเครื่องมืออยู่หลายชนิด และหลายเทคนิควิธี เช่น Check list, test, Questionnaires, Attitude test, Interview, Observation, Fishbone diagram, Pareto ฯลฯ

4. การปรับปรุงและพัฒนา (Action) เป็นการกระทำภายหลังที่กระบวนการ 3 ขั้นตอน ตามวงจรได้ดำเนินการเสร็จแล้ว ขั้นตอนนี้เป็นการนำเอาผลจากขั้นการติดตามประเมินผล (C) มาดำเนินการให้เหมาะสมต่อไป เทคนิคขั้นตอนการดำเนินการให้เหมาะสม ประกอบด้วย 1) หลังจากตรวจสอบแล้ว ถ้าเราทำได้ตามเป้าหมาย ให้รักษาความดีนี้ไว้ 2) หากติดตามประเมินผลแล้ว พบว่ามีข้อผิดพลาดไม่ว่าในขั้นตอนใด ๆ ก็ตาม ให้หาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุ 3) หาทางปรับปรุง เพื่อให้การปฏิบัติครั้งต่อไปดีขึ้นกว่าเดิม

กรณีที่ผลเกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่ตั้งไว้ ให้นำวิธีการหรือการปฏิบัตินั้นมาปรับใช้ให้เป็นนิสัยหรือเป็นมาตรฐานส่วนตัวสำหรับใช้กับแผนอื่น ๆ ที่มีลักษณะเดียวกัน เช่น ไม่ว่าการวางแผนสำหรับการบริหารโรงเรียนขนาดเล็ก ในโรงเรียนขนาดเล็กกี่โรงเรียนก็ตาม เราสามารถบริหารได้ดีทุกครั้ง จนเรียกได้ว่าการบริหารโรงเรียนขนาดเล็กไม่ใช่ปัญหาสำหรับเรา เพราะเราใช้วิธีการหรือขั้นตอนในการทำงานและใช้เทคนิคแบบเดิมที่เคยบริหารประสบความสำเร็จมาแล้ว นอกจากนี้เรายังจำเป็นต้องคิดหาทางปรับปรุงกระบวนการหรือวิธีการที่จะทำให้แผนประสบความสำเร็จมากกว่าที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจจะหมายถึงประสบผลสำเร็จตามแผนเร็วขึ้น หรือใช้ทรัพยากรน้อยลง หรือได้ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพมากขึ้น

กรณีที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อผลลัพธ์ที่ได้ไม่เป็นไปตามที่กำหนดไว้ ไม่ว่าจะมากหรือน้อยให้เอาข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และให้พิจารณาว่าควรทำอย่างไรต่อไป เช่น

1. มองหาทางเลือกใหม่ที่น่าเป็นไปได้
2. ใช้ความพยายามให้มากกว่าเดิม
3. ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในกรณีที่ไม่สามารถจัดการด้วยตัวเองได้
4. การเปลี่ยนหรือกำหนดเป้าหมายใหม่

4. แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 1.1 ผู้บริหารมีวิสัยทัศน์ และมุ่งมั่นในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	1. ผู้บริหารโรงเรียนควรแสดงวิสัยทัศน์ และความมุ่งมั่นในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพโดย 1.1 ในการประชุมคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือผู้ปกครองทุกครั้ง ผู้บริหารควรชี้แจงทำความเข้าใจ หรืออธิบายความสำคัญของการจัดกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพ 1.2 ประเมินสภาพปัจจุบันของนักเรียนในด้านสุขภาพ เพื่อหาจุดอ่อน จุดแข็งของโรงเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การระดมสมองจากผู้เกี่ยวข้อง การออกแบบสอบถาม การสอบถามความคิดเห็น เป็นต้น 1.3 ระบุภาพอนาคตและกำหนดสาระสำคัญ ด้านสุขภาพของนักเรียน 1.4 ร่างวิสัยทัศน์โดยการระดมสมอง และสรุปเพื่อสร้างความคิดเห็นร่วมกันในโรงเรียน 1.5 ประเมินร่างวิสัยทัศน์ ว่ามีความเหมาะสม และถูกต้องตามหลักการกำหนดวิสัยทัศน์ 1.6 อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 1.2 กำหนดนโยบายและการบริหารจัดการด้านสุขภาพ	2. เมื่อโรงเรียนกำหนดวิสัยทัศน์แล้ว โรงเรียนจะต้องกำหนดนโยบายและการบริหารจัดการ โดย 2.1 ผู้บริหารจัดประชุมร่วมกันระหว่างผู้เกี่ยวข้อง ทุกฝ่าย เช่น คณะครู คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้นำองค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานของรัฐในพื้นที่ เพื่อกำหนดทิศทางและนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ 2.2 จัดทำร่างนโยบายแล้วนำไปให้ผู้เกี่ยวข้องรับรองเพื่อเป็นการตรวจสอบทบทวนวิสัยทัศน์ และนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ 2.3 อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 1.3 มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่รองรับนโยบายส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	3. โรงเรียนนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ 3.1 โรงเรียนจัดทำโครงการและกิจกรรม ที่รองรับนโยบายส่งเสริมสุขภาพนักเรียน แล้วขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานต่อไป 3.2 การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนต้องสอดคล้องและสนับสนุนวิสัยทัศน์และนโยบายการส่งเสริมสุขภาพที่กำหนดไว้ โดยจะต้องกำหนดประเด็นสำคัญ เช่น - หลักการและเหตุผล - วัตถุประสงค์ของโครงการ - เป้าหมาย - กิจกรรมที่รองรับ - งบประมาณ - การประเมินผล ซึ่งรวมถึงตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ ตัวอย่างการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการและอาหารปลอดภัย การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ และทันตสุขภาพ เช่น โครงการเฝ้าระวังทางสุขภาพ โครงการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน โครงการอาหารกลางวัน โครงการจัดตั้งชุมชนคุ้มครองผู้บริโภค โครงการ อย. น้อย โครงการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน เป็นต้น 3.3 อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 1.4 บุคลากรในโรงเรียนรับทราบนโยบาย และให้ความร่วมมือในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	4. โรงเรียนแจ้งวิสัยทัศน์ นโยบาย โครงการ หรือกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพให้ครูและบุคลากรในโรงเรียนทุกคนทราบ เพื่อให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน โดย 4.1 ประกาศนโยบายการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบของแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ 4.2 เผยแพร่ประชาสัมพันธ์นโยบายการส่งเสริมสุขภาพด้วยการจัดทำเอกสาร เช่น เอกสารแผ่นพับ หนังสือพิมพ์หน้าเดียว หรือสารประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
	4.3 สำรวจบุคคล และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มี และควรเชิญมาร่วมในการบริหารจัดการหรือการจัดกิจกรรมในโครงการ 4.4 เชิญผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตั้งแต่ต้น 4.5 อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 1.5 บุคลากรได้รับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานด้านสุขภาพ	5. โรงเรียนพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานด้านสุขภาพแก่ครูและบุคลากรในโรงเรียนทุกคน โดย 5.1 ศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนา และเพื่อจัดลำดับของบุคลากรที่ควรได้รับการพัฒนาก่อนหลัง 5.2 พัฒนาครูและบุคลากรให้มีโอกาสพัฒนาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การส่งไปรับการอบรม การประชุมสัมมนา การขยายผลในโรงเรียน เป็นต้น 5.3 จัดให้ครูและบุคลากรในโรงเรียนหมุนเวียนรับผิดชอบงานด้านส่งเสริมสุขภาพ 5.4 อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 1.6 แต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงานด้านสุขภาพโดยกำหนดโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจน	6. โรงเรียนมอบหมายให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา รวมถึงผู้เกี่ยวข้องกับงานส่งเสริมสุขภาพ โดย 6.1 ออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพ 6.2 กำหนดโครงสร้างของคณะกรรมการ และกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการหรือคณะทำงานฝ่ายต่าง ๆ อย่างชัดเจน 6.3 อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 1.7 ประชุมคณะกรรมการหรือคณะทำงานด้านสุขภาพ	7. โรงเรียนควรดำเนินการดังนี้ 7.1 ประชุมคณะกรรมการหรือคณะทำงานด้านสุขภาพทั้งในคณะใหญ่และคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ 7.2 มีการบันทึกและจัดทำรายงานการประชุม 7.3 อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 1.8 มีการจัดการความรู้เพื่อพัฒนางานด้านสุขภาพ	8. โรงเรียนดำเนินการให้มีการจัดการความรู้ทั้งภายนอกและภายในโรงเรียน ดังนี้ 8.1 จัดประชุมผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเพื่อระดมความรู้และความคิดเห็นต่าง ๆ เพื่อจัดการความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ 8.2 จัดประชุมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับหน่วยงานอื่นๆ ที่มีการจัดการความรู้ เพื่อศึกษาประเด็นที่โรงเรียนมีความต้องการใช้ความรู้นั้น 8.3 นำองค์ความรู้ที่ได้ไปพัฒนางานด้านส่งเสริมสุขภาพ โดยปรับปรุงโครงการหรือใช้เป็นนวัตกรรมใหม่ 8.4 อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 1.9 กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินโครงการด้านสุขภาพและนำผลมาปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงาน	9. โรงเรียนดำเนินการกำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินโครงการด้านสุขภาพ ดังนี้ 9.1 กำหนดวิธีการประเมินผลไว้ในโครงการ รวมถึงผู้รับผิดชอบการประเมินอย่างชัดเจน 9.2 จัดทำเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเครื่องมือต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และชนิดของข้อมูลที่ต้องการจัดเก็บ 9.3 เก็บรวบรวมข้อมูลตามระยะเวลาที่กำหนดในโครงการโดยใช้เครื่องมือที่เหมาะสม 9.4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการดำเนินงานกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการ 9.5 จัดทำรายงานผลการประเมินโครงการ เพื่อรายงานหน่วยงานต้นสังกัด และเผยแพร่สู่สาธารณชน 9.6 นำผลการประเมินที่ได้ไปปรับปรุงผลการปฏิบัติงานทั้งในปีปัจจุบัน และปีต่อไป 9.7 อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 1.10 มีระบบข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพที่ครบถ้วน ถูกต้อง และเป็นปัจจุบัน	10. โรงเรียนมีการจัดทำข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ดังนี้ 10.1 นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจัดทำเป็นแฟ้มหรือเป็นรายงานสารสนเทศด้านสุขภาพ 10.2 ศึกษาข้อมูลสารสนเทศในแต่ละปี เพื่อศึกษาแนวโน้มการพัฒนา 10.3 อื่น ๆ

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

5.1 ผู้บริหารโรงเรียนมีภาวะผู้นำและเจตคติที่ถูกต้องต่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการสื่อสารกับผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถนำนโยบายไปปฏิบัติได้ผล

5.2 คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีความเข้มแข็งและให้ความร่วมมืออย่างดี

5.3 โรงเรียนมีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่สมบูรณ์ สามารถนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล

5.4 ทีมงานสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ผลที่ได้รับ

6.1 โรงเรียนมีการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

6.2 บุคลากรมีความรู้ ความสามารถในการสรุปองค์ความรู้และถ่ายทอดประสบการณ์จากการดำเนินงาน เพื่อขยายผลได้

6.3 นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชนเห็นประโยชน์ และมีความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของโครงการส่งเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดความร่วมมือกับโรงเรียนในด้านต่าง ๆ นำไปสู่ชุมชนเข้มแข็งและพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน

มาตรฐานที่ 2 มาตรฐานด้านโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

1. ความหมาย

โภชนาการและอาหารปลอดภัย หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวการณ์เจริญเติบโตสมวัย โดยการได้รับอาหารที่พอเพียง มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมตามวัย สะอาดและปลอดภัย

2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้โรงเรียนดำเนินการ ดังนี้

1. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสม สะอาด และปลอดภัยแก่นักเรียน และบุคลากรทุกคนได้บริโภคทุกวัน
2. จัดน้ำดื่มที่สะอาดปลอดภัย ไม่มีสารปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรียแก่นักเรียน
3. จัดสถานที่รับประทานอาหาร ปรุงอาหารและจำหน่ายอาหารถูกหลักสุขาภิบาล
4. นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม

3. สาระน่ารู้

มีคำกล่าวว่าอาหารบ่งบอกถึงตัวเรา เนื่องจากเรากินอาหารอย่างไร เราก็เป็นเช่นนั้น (You are what you eat) ถ้าต้องการให้นักเรียนเรียนเก่ง รูปร่างสูงสมส่วน ต้องจัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะสมตามวัยให้รับประทาน มีงานวิจัยพบว่า เด็กที่มีภาวะเตี้ยมีความเสี่ยงต่อปัญหาโรคติดเชื้อและพัฒนาการด้านสติปัญญาล่าช้า ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจเด็กไทย ปี พ.ศ. 2544 พบว่าเด็กเตี้ยและค่อนข้างเตี้ยมีค่าเฉลี่ยระดับพัฒนาการ/เชาว์ปัญญาต่ำกว่าเด็กที่สูงตามเกณฑ์ และผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับสารอาหาร ไอโอดีน เหล็ก วิตามินบี 12 และโฟเลต ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีผลกระทบต่อการพัฒนาสติปัญญา นอกจากนี้ข่าวที่พบบ่อยมากเกี่ยวกับอาหารไม่ปลอดภัย ได้แก่ นักเรียนจำนวนมากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องและท้องเสียอย่างรุนแรงต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล สุขภาพและภาวะโภชนาการที่ดีเป็นตัวบ่งชี้ว่าเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว

เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า เพราะเด็กเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสังคมไทย เด็กที่มีสุขภาพดีและมีเชาว์ปัญญาที่พร้อมจะเรียนรู้ ฝึกฝนทักษะ สะสมประสบการณ์และพัฒนาศักยภาพให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเท่านั้น จึงเป็นพลังขับเคลื่อนสร้างสรรค์สังคมไทยให้เจริญก้าวหน้า จึงจำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย เปรียบเสมือนต้นไม้ที่ต้องการปุ๋ยเพื่อการเจริญเติบโตผลิดอกออกผล

4. แนวทาง/วิธีการดำเนินงานในโรงเรียน

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัด 2.1 นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในเกณฑ์ดี (ส่วนสูงตามเกณฑ์บวกค่อนข้างสูงบวกสูง) **ตัวชี้วัด 2.2** นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในเกณฑ์ดี (น้ำหนักตามเกณฑ์) **ตัวชี้วัด 2.3** นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดี (สมส่วน)	1. โรงเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และคำนวณอายุนักเรียน ณ วันที่ชั่งเพื่อเป็นข้อมูลภาวะโภชนาการ 2. แปลผลภาวะโภชนาการนักเรียนจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของนักเรียนอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย จำแนกตามเพศหรือจากโปรแกรมอื่น ๆ แล้วจัดกลุ่มนักเรียนจากผลการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการนักเรียนดังนี้ 1) นักเรียนสูงตามเกณฑ์หรือเตี้ย จากกราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ 2) นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์หรือน้อยกว่าเกณฑ์จากกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ 3) นักเรียนสมส่วน หรืออ้วน จากกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง 3. จัดทำรายงานผลการประเมินภาวะโภชนาการทั้งนักเรียนรายบุคคล ภาพรวมระดับห้องเรียน ระดับชั้นเรียน และระดับโรงเรียน โดยจำแนกกลุ่มให้ชัดเจน ดังนี้ 1) นักเรียนภาวะเตี้ย 2) นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติ 3) นักเรียนภาวะโภชนาการเกิน 4. อื่น ๆ
ตัวชี้วัด 2.4 นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้รับการแก้ไข	โรงเรียนดำเนินการแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการโดยร่วมกันระหว่างครูอนามัย ครูประจำชั้น และผู้เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อรับทราบสถานการณ์ สาเหตุ ผลกระทบ ภาวะแทรกซ้อนของปัญหาทุพโภชนาการในนักเรียน และหาแนวทางที่เป็นข้อตกลงร่วมกันในการแก้ไขปัญหา โดยอาจดำเนินการเบื้องต้นดังนี้ 1. จัดทำทะเบียนนักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการจำแนกเป็นกลุ่มอ้วน เตี้ย ผอม เพื่อให้ทราบกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มที่ชัดเจน ทั้งด้านประเภท จำนวน และสภาพปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัด 2.4 (ต่อ)	2. วางแผนการดำเนินโครงการ แนวทางแก้ไข มอบหมายแต่งตั้งคณะทำงานพร้อมระบุบทบาทหน้าที่ 3. ประชุมคณะทำงานตามโครงการเพื่อร่วมกันดำเนินกิจกรรมตามแผนงานโครงการอย่างจริงจัง โดยจัดทำเป็นข้อตกลงพันธสัญญา (MOU) ร่วมกันในการดำเนินงานแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้บรรลุเป้าหมาย 4. ประกาศนโยบายและการถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยการประชาสัมพันธ์หน้าเสาธง แจ้งในที่ประชุม จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ขนาดใหญ่ ประกาศให้นักเรียน ผู้ปกครอง แม่ครัว แม่ค้า และบุคคลากรทุกคนในโรงเรียน รวมถึงผู้เกี่ยวข้องทราบ 5. ดำเนินกิจกรรมตามแผนงานโครงการ โดยกิจกรรมในโครงการอาจประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ 1) จัดอบรมนักเรียนที่มีปัญหาทุกเดือน โดยแยกกลุ่มตามลักษณะปัญหา เป็นกลุ่มเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กน้ำหนักน้อย ให้รู้จักปัญหาของตนเอง ด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และแปลผลภาวะโภชนาการ จดบันทึกและเฝ้าระวังตนเอง การเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมและวิธีการปฏิเสธ ฝึกพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ทำให้นักเรียนมีรูปร่างสมส่วน สูงใหญ่สมวัย พร้อมด้วยการติดตามแนวโน้มภาวะโภชนาการของนักเรียนด้วยการขีดเส้นกราฟ ตรวจสอบความตั้งใจในการแก้ไขและป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ด้วยเกมส์ประกอบต่าง ๆ และใช้กระบวนการกลุ่ม 2) จัดอบรมพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการอาหาร/แม่ค้าให้มีความรู้เรื่องแก้ไขภาวะทุพโภชนาการด้วยอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (เทคนิคการจัดอาหารกลางวันครบ 5 หมู่ มีผักอย่างน้อยมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว ปริมาณอาหารกลุ่มต่าง ๆ ที่นักเรียนควรได้รับในแต่ละมื้อ จัดขนมที่ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม จัดผลไม้เป็นอาหารว่างแทนขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 และการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัด 2.4 (ต่อ)	3) สำรวจและวิเคราะห์รายการอาหารที่นักเรียนบริโภคบ่อยและมากด้วยคณะทำงาน เช่น ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ขนมเค้ก น้ำหวาน เป็นต้น 4) วางแผนการจัดทำรายการอาหารกลางวันล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน โดยคณะกรรมการอาหารกลางวันร่วมกับแม่ครัวพัฒนามาจากผลสำรวจ ให้เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และจัดให้อาหารเฉพาะกลุ่มสำหรับนักเรียนที่มีปัญหา ได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ให้จัดอาหารที่ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ กลุ่มนักเรียนที่มีภาวะเตี้ย ให้จัดอาหารที่มีสารอาหารโปรตีนและแคลเซียม กลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนักน้อย ให้จัดอาหารเหมือนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติแต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น 5) ติดตาม ควบคุมและเฝ้าระวังการจัดทำอาหารกลางวันให้มีคุณภาพตามที่กำหนดโดยคณะกรรมการอาหารกลางวันของโรงเรียน 6) จัดกิจกรรมส่งเสริมนิสัยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งในหลักสูตรและกิจกรรมโดยบูรณาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้ มอบหมายให้นักเรียนค้นคว้า จัดทำโครงงานเรื่องอาหาร เช่น อาหารควบคุมน้ำหนัก การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการด้วยตนเอง 7) รณรงค์ร่วมกับผู้ปกครอง ชุมชนจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการแก้ไขและควบคุมภาวะทุพโภชนาการให้นักเรียนโดยจัดอาหารที่ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม รับประทานผักผลไม้ จัดน้ำเย็นสะอาดแทนน้ำหวาน ที่บ้านและในงานต่างๆ เช่น งานวันเด็ก วันกีฬาสี 8) เฝ้าระวังและแปลผลภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีปัญหาทุกเดือน พร้อมนำเข้าที่ประชุมคณะทำงานเพื่อทราบความคืบหน้า นำมาปรับปรุงพัฒนาหรือวางมาตรการในการแก้ปัญหาที่เข้มข้นขึ้นในกลุ่มนักเรียนที่มีผลการแก้ไขยังไม่บรรลุตามเป้าหมาย 9) อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัด 2.5 โรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวันครบ 5 หมู่ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม **ตัวชี้วัด 2.6** โรงเรียนส่งเสริมให้ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการประกอบอาหาร	1. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการอาหาร/แม่ค้า ให้มีความรู้ประเด็นการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการด้วยอาหารกลางวันครบ 5 หมู่มีผักอย่างน้อยมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว การทำอาหารที่มีตับหรือเลือดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง การลดปริมาณเครื่อง ปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำตาล การปรุงรสด้วยเกลือเสริมไอโอดีน การจำหน่ายอาหารสุขภาพ การจัดผลไม้เป็นอาหารว่างแทนขนมกรุบกรอบ การจำหน่ายเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อยกว่าร้อยละ 5 การตักอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมให้นักเรียน การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ การรักษาความสะอาดภาชนะ อุปกรณ์บริเวณที่ปรุงอาหาร และตัวผู้ปรุงอาหาร 2. สำรวจรายการอาหารกลางวันยอดนิยมของนักเรียนและประมวลผล เพื่อนำมาพัฒนาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ 3. จัดทำรายการอาหารกลางวันที่มีคุณค่าโภชนาการเตรียมไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือนโดยคณะกรรมการอาหารกลางวันร่วมกับแม่ครัวและนักเรียน 4. ทำอาหารตามข้อ 3 บริการให้นักเรียนทุกคนรับประทานพร้อมสอบถามความพึงพอใจ นำความคิดเห็นของนักเรียนมาปรับปรุงพัฒนาโดยยึดหลักการที่ได้รับความรู้ 5. ติดตาม ควบคุม และเยี่ยมเสริมพลังการจัดทำอาหารกลางวันให้มีคุณภาพตามที่กำหนดโดยคณะกรรมการอาหารกลางวันของโรงเรียน 6. อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 2.7 โรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวันโดยให้มีผักมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว	1. ดำเนินการเช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 2.5 และ 2.6 2. รวบรวมรายการอาหารกลางวันที่ดำเนินการตามปกติทั้งโรงเรียนเป็นผู้ประกอบเองและมีร้านค้าจำหน่าย คำนวณปริมาณผักเพื่อซื้อผักดิบและตักให้ได้ตามหลักเกณฑ์ 1) นักเรียนระดับอนุบาล เฉลี่ยคนละ 50 กรัม (3 ช้อนกินข้าว) 2) นักเรียนระดับประถมศึกษา เฉลี่ยคนละ 70 กรัม (4 ช้อนกินข้าว) 3)นักเรียนระดับมัธยมศึกษา เฉลี่ยคนละ 90 กรัม (5 ช้อนกินข้าว) 4)ครูและบุคลากร เฉลี่ยคนละ 120 กรัม (6 ช้อนกินข้าว) 3. พัฒนาและปรับสูตรอาหารที่ไม่มีผัก โดยเพิ่มผักในสูตร เช่น ไข่พะโล้ ปรับสูตรโดยใส่ผัก เช่น แครอท หัวไชเท้า ฟักเขียว เป็นต้น 4. ดูแลให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมตามที่โรงเรียนได้จัดทำ 5. กำกับ ติดตาม เพื่อเป็นการเสริมพลังและเฝ้าระวังการจัดอาหารกลางวันให้มีคุณภาพตามที่กำหนด โดยดำเนินการในรูปคณะกรรมการกำกับ ติดตามคุณภาพอาหารกลางวันของโรงเรียน 6. อื่น ๆ
ตัวชี้วัด 2.8 โรงเรียนมีการเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัยผ่านช่อง ทางการสื่อสารต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง	1. จัดประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ประเด็นการส่งเสริมภาวะโภชนาการและอาหารปลอดภัยผ่านช่องทางสื่อสารต่างๆดังนี้ 1.1 จัดทำบอร์ดขนาดใหญ่ประกาศนโยบายการส่งเสริมภาวะโภชนาการและอาหารปลอดภัย 1.2 จัดประชุมชี้แจง ประชุมอบรมพัฒนาศักยภาพระดมสมองวางแผน สาระการเรียนรู้ กิจกรรมเชิงปฏิบัติการต่างๆ เช่น ประกวดคำขวัญ ประกวดการเล่านิทาน เป็นต้น 1.3 ประชาสัมพันธ์ด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น เสียงตามสาย หน้าเสาธง เดินรณรงค์ สื่อสิ่งพิมพ์: แผ่นพับ แผ่นปลิว สื่อบุคคล: ครู นักเรียน แม่ครัว สื่อ ICT อย่างน้อยเดือนละ 1 ช่องทาง 1.4 ประชุมเครือข่ายโรงเรียน ทั้งในระดับผู้บริหารหรือครูผู้สอน 1.5 อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัด 2.9 โรงเรียนจัดให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะในเรื่องโภชนาการและอาหารปลอดภัย	1. กำหนดให้มีการสอดแทรกการทำโครงงานของนักเรียนด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการในการจัดการเรียนการสอน 2. ให้นักเรียนร่วมสำรวจอาหารยอดนิยม ร่วมคิดและพัฒนารายการอาหารที่เหมาะสม และควบคุมป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ร่วมควบคุม ประเมินอาหารและภาวะโภชนาการ 3. ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อเป็นผู้วางแผนและดำเนินการจัดกิจกรรมเช่น ให้ความรู้เสียงตามสาย จัดป้ายนิเทศ จัดนิทรรศการตามวาระหรือโอกาสที่เหมาะสม 4. จัดกิจกรรมรณรงค์ร่วมกับชุมชน เช่น งานวันสุขภาพดีแห่งปีการศึกษา...., อาหารเช้ามีคุณค่ามาช่วยกัน, ประกวดหนูน้อยหน้าใสใช้เมนูผัก, ประกวดคำขวัญการเจริญเติบโตสมวัย, วาดภาพตามประเด็นโภชนาการ เป็นต้น 5. อื่น ๆ
ตัวชี้วัด 2.10 โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนได้รับอาหารมื้อเช้า	1. ครูอนามัย ครูอาหารกลางวันร่วมกับครูประจำชั้นสำรวจเด็กในห้องเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร 2. โรงเรียนมีการวิเคราะห์ว่ามีเด็กไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจำนวนเท่าใด คิดเป็นร้อยละเท่าไร รวมถึงสาเหตุที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า 3. จัดทำทะเบียนนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเป็นกลุ่มเป้าหมายเพื่อดูแล แก้ไขปัญหา และควบคุม ติดตามให้ได้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน 4. ประชุมชี้แจง หรือมีวิธีการสื่อสารถึงผู้ปกครองเด็กให้ทราบถึงผลดีของการรับประทานอาหารเช้า และผลเสียต่อการเรียนของลูกหลานที่ไม่รับประทานอาหารเช้าและขอความร่วมมือให้จัดอาหารเช้าให้เด็กรับประทานทุกวัน 5. ส่งเสริมให้แม่ค้าในชุมชนจัดจำหน่ายอาหารมื้อเช้าที่มีคุณค่าอย่างน้อย 1 รายการ 6. จัดตารางควบคุม ดูแล กำกับร้านค้า และสรุปผลแจ้งผู้บริหาร 7. อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัด 2.11 โรงเรียนจำหน่ายอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ	1. สำรวจอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม ที่จำหน่ายในโรงเรียนและบริเวณรอบโรงเรียน โดยนักเรียนแกนนำ 2. ตรวจสอบรายการอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม เก็บภาพถ่ายพร้อมบันทึกแยกเป็นรายการอาหารที่อยู่ในหลักเกณฑ์และที่มีไขมันโซเดียมและน้ำตาลสูงกว่าเกณฑ์ เพื่อเป็นข้อมูลในการแก้ไขปรับปรุง ของคณะทำงานร่วมกับกรรมการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยมีตามเกณฑ์พิจารณาดังนี้ 2.1 อาหารทอดด้วยน้ำมันท่วมหรืออาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมันมากกว่าครึ่งช้อนชา หรือ 3.25 กรัมต่อมื้อ (น้ำมัน 1 ช้อนชา หนัก 5 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีมากกว่าอาหารกลุ่มอื่นๆ จึงควรระมัดระวังในการรับประทาน) 2.2 อาหารที่มีปริมาณโซเดียมระบุในฉลากโภชนาการเกินร้อยละ 4 ของปริมาณโซเดียมที่แนะนำใน 1 วัน ต่อการบริโภค 1ครั้ง หรือปริมาณโซเดียมเกิน 100 มิลลิกรัมต่อครั้ง หรือมีเกลือเกิน 0.25 กรัม (ปริมาณโซเดียมที่ได้รับไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน) 2.3 เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 จากฉลากโภชนาการและการปรุงประกอบเองของแม่ค้า 3. จัดประชุมวางแผน ปฏิทินควบคุม ดูแล กำกับ วิธีสร้างแรงจูงใจและมาตรการถ้าผู้ประกอบการไม่ร่วมมือพร้อมสรุปการประชุม เสนอผู้บริหารโรงเรียน 4. ให้ความรู้ ความเข้าใจ คำแนะนำ เกี่ยวกับหลักเกณฑ์การจำหน่ายอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม ตามเกณฑ์ไขมันโซเดียมและน้ำตาล ชี้แจงถึงวันเวลาเข้าตรวจสอบ ผลตอบแทนของการให้ความร่วมมือและมาตรการถ้าฝ่าฝืนกับผู้ประกอบการร้านค้า เพื่อปรับปรุงหรือเปลี่ยนวิธีการเช่น ลูกชิ้นทอดเปลี่ยนเป็นลูกชิ้นนึ่ง ไข่นกกระทาทอดเปลี่ยนเป็นไข่นกกระทาต้มหรือเพิ่มผักกระกล่ำปลีขนมกรุบกรอบเปลี่ยนเป็นผลไม้แทน 5. ควบคุม กำกับตามปฏิทินและบันทึกเป็นหลักฐาน 6. อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 2.12 โรงเรียนมีการบูรณาการเรื่องอาหารและโภชนาการเข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอนตามกลุ่มสาระการเรียนรู้	1. ประชุมครูทีมสหวิทยา เพื่อวางแผนบูรณาการความรู้เรื่องโภชนาการและอาหารปลอดภัยเข้าในหลักสูตรทุกช่วงชั้นตามความลุ่มลึกเช่น อาหารมื้อเช้าสำคัญต่อสมอง ลดหวาน มัน เค็ม ประโยชน์ของผัก ฉลากโภชนาการ 2. วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหลักสูตรและสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย 3. จัดทำแผนจัดการเรียนรู้บูรณาการโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย 4. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตั้งแต่ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และขั้นสรุปและประเมินผล 5. จัดหาสื่อและแหล่งเรียนรู้ด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย 6. วัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนจากใบงานและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียน 7. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 2.13 โรงเรียนมีมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร	1. สำรวจความสะอาดของโรงอาหาร โดยใช้แบบสำรวจโรงอาหารแบบ ชอภ.1 (หรือแบบ สอรร.7 ของกรมอนามัย) เพื่อตรวจสอบ สถานที่ผลิตอาหาร ผู้ปรุง สภาพแวดล้อมของโรงอาหาร การเก็บรักษาอาหารและอื่น ๆ ให้เป็นไปอย่างถูกสุขลักษณะ 2. ตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารที่เป็นวัตถุดิบ และอาหารที่พร้อมรับประทาน โดยการใช้ชุดทดสอบเบื้องต้นของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือองค์การเภสัชกรรม สารที่สามารถตรวจสอบได้ ได้แก่ บอแรกซ์ ฟอร์มาลิน สารฟอกขาว(โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์) สารกันรา (กรดซาลิซิลิคในอาหาร) และตรวจสอบร้านอาหารในโรงเรียนและบริเวณรอบ ๆ โรงเรียน 3. ตรวจสอบความสะอาดของมือและภาชนะที่สัมผัสอาหารโดยใช้ชุดทดสอบของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ 4. วิเคราะห์ผลพร้อมแจ้งให้ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อปรับปรุงแก้ไข

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 2.13 (ต่อ)	5. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพเรื่องอาหารปลอดภัย ห่างไกลสารพิษ เป็นมิตรสิ่งแวดล้อม 6. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น กิจกรรมให้ความรู้หน้าเสาธง เสียงตามสาย ทีวีวงจรปิดภายใน ป้ายนิเทศให้ความรู้ติดตามบอร์ดหรือสถานที่ต่าง ๆ ของโรงเรียนและชุมชน เอกสารแผ่นพับ กิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันสำคัญ ประกวดผลงานนักเรียนในการรณรงค์เรื่องอาหารปลอดภัย ทัศนศึกษาแหล่งเรียนรู้ด้านอาหารจัดนิทรรศการ สร้างและขยายเครือข่ายโครงการอาหารปลอดภัยในโรงเรียน จากโรงเรียนหนึ่งสู่อีกโรงเรียนหนึ่ง กิจกรรมกับชุมชน เช่น ออกตรวจสอบร้านหาบเร่แผงลอย ตลาดนัด 7. จัดตารางควบคุม ดูแล กำกับ และบันทึกการตรวจสอบคุณภาพ 8. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 2.14 โรงเรียนมีการบริการน้ำดื่มสะอาดปลอดภัยแก่นักเรียนอย่างเพียงพอ	1. สำรวจจุดบริการน้ำดื่มในโรงเรียน เพื่อวิเคราะห์ความเพียงพอโดยใช้เกณฑ์หนึ่งที่ต่อผู้ดื่ม 75 คน 2. ตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มสะอาดเบื้องต้นด้วยชุดตรวจสอบอย่างง่าย (Test kit) เพื่อหาการปนเปื้อนแบคทีเรียโดยนักเรียนแกนนำ 3. ประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำช่วยปรับปรุง แก้ไขกรณีน้ำไม่ได้คุณภาพ 4. ประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นการประปาชนบท เพื่อขอการสนับสนุนสร้างจุดบริการน้ำดื่มเพิ่ม กรณีจุดบริการไม่เพียงพอและควรให้มีจุดบริการน้ำดื่มบริเวณโรงอาหาร 5. จัดตารางควบคุม ดูแล กำกับ และบันทึกการตรวจสอบคุณภาพน้ำติดไว้ใกล้จุดบริการน้ำดื่ม 6. อื่น ๆ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 2.15 โรงเรียนมีการติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย	1. จัดทำกำหนดการนิเทศของคณะทำงานภายในอย่างน้อยเทอมละ 1 ครั้ง และนิเทศโดยคณะกรรมการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ(ภายนอก)อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 2. แจ้งให้ผู้รับผิดชอบทราบถึงวันเวลาการนิเทศ 3. ให้ความชื่นชม ข้อเสนอแนะทุกครั้งที่นิเทศในแต่ละกิจกรรม 4. สรุปผลการนิเทศของคณะทำงานทั้ง 2 คณะ 5. อื่น ๆ

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

5.1 ผู้บริหารโรงเรียนเห็นความสำคัญ ประโยชน์ ให้การสนับสนุน ควบคุมกำกับอย่างใกล้ชิด ต่อเนื่อง สม่ำเสมอและจริงจัง

5.2 คณะครูทุกคนเห็นความสำคัญและถือเป็นงานที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน มีความมุ่งมั่นดำเนินกิจกรรมเพื่อดำเนินงานโภชนาการและอาหารปลอดภัย

5.3 นักเรียนทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของโครงการ สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จนเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนถาวร

5.4 หน่วยงานทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนักเรียนให้การความร่วมมือสนับสนุน

6. ผลที่ได้รับ

6.1 นักเรียนมีภาวะการเจริญเติบโตสมวัย

6.2 โรงอาหารและผู้จัดเตรียมอาหารของโรงเรียนมีมาตรฐานตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

แบบสำรวจ

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความตรงกับสิ่งที่ปฏิบัติมากที่สุด

1. รูปแบบการรับประทานอาหารส่วนใหญ่ของนักเรียนเป็นแบบใด

รายการ	ทุกวัน	บางวัน	ไม่รับประทาน	อาหารที่รับประทานเป็นประจำ
1. มื้อเช้า				
2. มื้อกลางวัน				
3. มื้อเย็น				
4. นม				
5. ผัก				
6. ผลไม้				
7. เครื่องดื่มรสหวาน				
8. ขนมหวานต่างๆ เช่น ฝอยทอง เบเกอรี				
9. ของทอด เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก เฟรนฟราย				
10. ขนมกรุบกรอบ				

2. ให้นักเรียนเขียนอาหารกลางวันที่ชอบรับประทานมากที่สุด 3 อันดับ

2.1 .....

2.2 .....

2.3.....

3. นักเรียนรับประทานขนมวันละ.....ครั้ง

ได้แก่.....

.....

4. โดยส่วนใหญ่นักเรียนรับประทานอาหารทอด วันละ.....ครั้ง

มาตรฐานที่ 3 มาตรฐานด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ

1. ความหมาย

การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ หมายถึง การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ ทั้งในและนอกสถานศึกษา เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาให้มีความแข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา คงไว้ซึ่งการมีสมรรถภาพของร่างกาย

2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้โรงเรียนดำเนินการ ดังนี้

2.1 จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการแก่นักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาเป็นประจำทุกปี

2.2 จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ ให้เพียงพอกับนักเรียน

2.3 จัดกิจกรรมการทดสอบและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้แก่นักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา

2.4 ส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการเป็นสื่อ

2.5 ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรในสถานศึกษาได้รับการพัฒนาความรู้ และทักษะทางด้านการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ

3. สาระน่ารู้

3.1 ความหมาย

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำซ้ำ ๆ และมีแบบแผนหรือรูปแบบ และมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมากกว่า ซึ่งการออกกำลังกายในเวลาว่างหรือพักผ่อนหย่อนใจแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. การแข่งขันกีฬา 2. กิจกรรมนันทนาการ เช่น การปั่นจักรยาน สีลาศ การเต้นแอโรบิค รำไม้พลอง เป็นต้น และ 3.การฝึกออกกำลังกายในศูนย์บริหารร่างกาย (Fitness) ซึ่งการออกกำลังกายจะเกิดประโยชน์กับร่างกายตามความบ่อย (Frequency) ระดับความหนัก (Intensity) และระยะเวลา (Time) (เอกสารประกอบการประชุมการยกร่างข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับคนไทยกลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ

กีฬา หมายถึง การใช้เวลาว่างให้เกิดความบันเทิงใจ ให้ความสนุกสนานจากการได้เล่นภายใต้กฎกติกา เนื้อที่ และขอบเขตของเวลาที่กำหนดไว้อย่างเป็นระเบียบที่ดี

นันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างจากภารกิจประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความพึงพอใจ ไม่มีการบังคับและเป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม รวมทั้งกฎหมายของบ้านเมืองและก่อให้เกิดความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และพัฒนาสติปัญญา

3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

1) ระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้หัวใจมีความแข็งแรงและมีขนาดใหญ่ขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) ขณะพักช้าลง ร่างกายสามารถทำงานได้นานขึ้น ความดันโลหิต (Blood Pressure) ลดต่ำลง เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง (Red Blood Cell) และฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) เพิ่มปริมาณไขมันชนิดดี HDL (High Density Lipoprotein) และช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี LDL (Low Density Lipoprotein) จึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้เป็นอย่างดี รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายและการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายเร็วขึ้น

2) ระบบหายใจ ทำให้ความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกายเพิ่มมากขึ้น ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น

3) ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ มัดกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหว ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น ช่วยชะลอความเสื่อมของข้อต่อและป้องกันการอักเสบของข้อต่อ ทำให้กระดูกมีความแข็งแรงและความหนาแน่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งช่วยในการชะลอภาวะกระดูกพรุน

4) ระบบประสาท ช่วยพัฒนาการประสานความสัมพันธ์ในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

5) ระบบฮอร์โมน ต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนอิพิเนฟรินและนอร์อิพิเนฟริน ทำให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติและเต้นแรงขึ้น ต่อมพิทูอิทารี่จะหลั่งฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต ทำให้กระดูกมีการเจริญเติบโตและยาวขึ้นในวัยเด็กและวัยรุ่นแต่ในวัยผู้ใหญ่จะช่วยในการสังเคราะห์โปรตีนและเซลล์ไขมันและเพิ่มการใช้กรดไขมันให้มากขึ้น ต่อมไทรอยด์ ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำงานของสมองระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ การเผาผลาญอาหาร การสร้างโปรตีนและการเผาผลาญไขมันต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนแอนโดเจนและเทสโตสเตอโรนในเพศชาย เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในเพศหญิง ตับอ่อน จะช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

6) **ทางจิตวิทยา** ช่วยผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นและกล้าแสดงออกมากขึ้น สร้างความสนุกสนานและเกิดแรงจูงใจให้ออกกำลังกายได้นานมากขึ้น และช่วยปลูกฝังการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

7) **คุณค่าทางสังคม/จิตใจ/บุคลิกภาพ** ได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ทำให้มีสังคมเพิ่มมากขึ้น และรู้จักในการเคารพกฎเกณฑ์ขนบธรรมเนียม ศีลธรรมอันดีงาม

3.3 หลักของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้น ควรยึดหลัก FITT ได้แก่

1) F คือ Frequency (**ความถี่**) การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง และพัฒนาความแข็งแรงของระบบหายใจ ระบบหัวใจและระบบหลอดเลือดนั้นสามารถทำได้ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

2) I คือ Intensity (**ความหนัก**) การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้าจะให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะต้องทำให้หัวใจหรือชีพจรมีอัตราการเต้นอยู่ในระหว่าง 60 – 80 % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (MHR: Maximum Heart Rate = 220 – อายุ(ปี))

3) T คือ Time (**ระยะเวลา**) เป็นการแสดงความสามารถที่จะการออกกำลังกายแต่ละครั้งได้นานเพียงใด ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนที่ผ่านมาและความหนักในการออกกำลังกาย ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจจะต้องใช้เวลา ประมาณ 15 – 60 นาที

4) T คือ Type (**ประเภท/ชนิด**) เป้าหมายหลักของการออกกำลังกาย คือการสร้างเสริมสุขภาพและการเสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจ กิจกรรมที่เหมาะจึงควรเป็นกิจกรรมที่ตนเองสนใจ และมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ด้วยจังหวะที่ไม่เร่งเร้า แต่มีความต่อเนื่องและนานพอสมควร เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยาน การเต้นแอโรบิกและการใช้กีฬาเป็นการออกกำลังกาย เป็นต้น

3.4 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1) **ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up)** มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายในการที่จะทำงานหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ จึงสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกายได้ ชีพจรจะมีอัตราการเต้นสูงขึ้น แต่ไม่เกิน 50– 60 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 – 15 นาที ด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ แล้วทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ

2) **ขั้นออกกำลังกาย (Work out)** ใช้กิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายที่ตนเองสนใจและเหมาะสมกับตนเองโดยใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที เพื่อทำหัวใจมีอัตราการ

เต้นถึงในระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่ตั้งเป้าหมายไว้ สำหรับความหนักและเวลาในการออกกำลังกายจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกาย ความสามารถและวัยของผู้ออกกำลังกาย

3) ขั้นคลายอุ่นร่างกาย (Cool down) มีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ร่างกายสามารถกลับสู่สภาวะปกติหลังขั้นการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น โดยผู้ออกกำลังกายต้องทำการผ่อนคลายความหนักลงอย่างช้า ๆ ด้วยท่าทางที่เบาลง จังหวะช้าลงและไม่มีการกระตุก แล้วตามด้วยการเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ และนุ่มนวลจะช่วยให้ร่างกายฟื้นสภาพได้เร็วขึ้น ช่วยลดการสะสมกรดแลกติกในร่างกายและช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่อีกด้วย โดยใช้เวลาในการคลายอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 10 นาที

3.5 การออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยในการส่งเสริมให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กได้อีกด้วย โดยมีแนวทางการออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชน ดังนี้

1) ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

2) ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกหรือใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ซ้ำ ๆ กัน เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์พร้อมของระบบหัวใจและระบบหายใจด้วยความหนักระดับรุนแรงอย่างน้อยวันละ 20 นาที 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ การกระโดด การถีบจักรยาน เป็นต้น

3) ควรฝึกการออกกำลังด้วยแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 2 – 3 วัน เช่น การดันพื้น การวิดพื้น การปีนต้นไม้ การไต่เชือก การห้อยโหน การกระโดดเชือก การเล่นกีฬาบาสเกตบอล วอลเล่ย์บอล และเทนนิส เป็นต้น

4) ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์พร้อมของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

3.6 ความหนักของการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำซ้ำ ๆ และต่อเนื่องกัน โดยมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมีระดับการเต้นของหัวใจ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) ระดับเบา จะมีระดับการเต้นของหัวใจต่ำกว่าร้อยละ 50 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เช่น การปรุงอาหาร การรีดผ้า เป็นต้น

2) ระดับกลาง จะมีระดับการเต้นของหัวใจต่ำกว่าร้อยละ 50- 70 ของอัตรา

การเต้นของหัวใจสูงสุด (เหนื่อยพอสมควร พูดคุยได้จบประโยค) เช่น การเดินเร็ว การถีบจักรยาน การปีนป่าย การห้อยโหน การเล่นสเก็ตบอร์ด กีฬาที่ใช้แรงปานกลาง เช่น เทนนิสคู่ สนุกเกอร์ เป็นต้น

3) ระดับหนัก จะมีระดับการเต้นของหัวใจต่ำกว่าร้อยละ 71- 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (เหนื่อยจนหอบ พูดไม่จบประโยค) เช่น การวิ่ง การถีบจักรยาน การกระโดดเชือก กีฬาที่ใช้แรงมาก เช่น เทนนิส บาสเกตบอล แบดมินตัน เป็นต้น

โดยการออกกำลังกายมีข้อควรระวัง ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเน้นความสนุกสนาน รูปแบบที่ง่าย
2. ควรคำนึงถึงความปลอดภัย ไม่หนักเกินไป
3. ควรจัดกิจกรรมในลักษณะค่อย ๆ เพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายจนถึงระดับหนักปานกลาง
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และคลายอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
5. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรใช้กิจกรรมลุกนั่ง ดันพื้นหรือโหนบาร์

3.7 ข้อควรระวังการออกกำลังกายในวัยเด็ก

1) เมื่อเด็กไม่สบาย มีไข้ ตัวร้อน ไม่ควรออกกำลังกาย
2) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ กระทบกระแทกหรือใช้ความอดทนมากเกินไป
3) สภาพอากาศร้อน มีแสงแดดมาก ควรหลีกเลี่ยงหรือต้องให้เด็กดื่มน้ำเป็นระยะ

3.8 คุณค่าของนันทนาการ

1) นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2) นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3) การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน
4) ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตภายหลัง
5) สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
6) นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงานการพักผ่อนความรักและความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

3.9 ประโยชน์ของนันทนาการ

1) เพื่อพัฒนาอารมณ์ ให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

2) เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ เช่น การท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เป็นต้น

3) เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

4) เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม และการทำงานเป็นทีม

5) เพื่อส่งเสริมการแสดงออก เพื่อสร้างความมั่นใจ และการควบคุมตนเอง

6) เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

7) เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ และมิตรภาพของมวลมนุษยชาติ

8) เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ให้รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและสังคม

3.10 ประเภทของนันทนาการ

1) นันทนาการเพื่อการเรียนรู้และทักษะ ได้แก่ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม เช่น การพิมพ์ภาพ การตกแต่งบ้าน การเย็บปักถักร้อย การประกอบอาหาร การแกะสลัก การปั้นและการวาดภาพ กิจกรรมทางวรรณกรรม (การพูด อ่าน เขียน) กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เช่น การทัศนศึกษาที่เป็นการศึกษาทางด้านวรรณกรรม ประวัติศาสตร์ ด้านสื่อสารคมนาคม ด้านการบริหารงานของหน่วยงานหรือองค์การของรัฐ ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ด้านโรงงาน และสถานที่ประกอบการ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และด้านการพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่น สวนสาธารณะต่าง ๆ ศูนย์กีฬา และศูนย์สุขภาพ กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง เช่น การเข้าค่ายพักแรม การตกปลา การศึกษาธรรมชาติ การผจญภัยในป่า และการเดินทางไกล

2) นันทนาการเพื่อความบันเทิง ได้แก่ กิจกรรมการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการพิเศษ เนื่องในเทศกาลหรือวันสำคัญต่าง ๆ มหกรรมต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันลอยกระทง รวมถึงการประกวดสัตว์เลี้ยง การแสดงบนเวที การประกวดทักษะความสามารถ และกิจกรรมเต้นรำ ลีลาศ ดนตรี ศิลปหัตถกรรม และกีฬาพื้นเมือง

3) นันทนาการเพื่อสุขภาพ ได้แก่ เกมส์ กีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เช่น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การพักผ่อน และการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ไปเที่ยว ชมภาพยนตร์ ฝึกสมาธิ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มนุษยสัมพันธ์ เช่น การอภิปราย เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย เกมส์ฝึกการฟัง - พูด - คิด และเกมส์การสร้างความคุ้นเคย เป็นต้น

4) นันทนาการเพื่อการบำบัด ได้แก่ กิจกรรมการละคร กิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการทางสังคม เช่น กลุ่มสัมพันธ์ ละคร ดนตรี กีฬาเพื่อนันทนาการ

และศิลปหัตถกรรม เป็นต้น กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจและความสุขสงบ เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ การฟังเพลง และการศึกษาธรรม เป็นต้น

5) นันทนาการเพื่อสังคม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร เช่น การพัฒนาชุมชน กีฬา กิจกรรมศิลปชุมชนและวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมอาสาสมัครเพื่อบริการชุมชนและสังคมประเภทต่าง ๆ เช่น สมาคมแม่บ้าน สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย มูลนิธิสายใจไทย เป็นต้น

3.11 นันทนาการในโรงเรียน

นันทนาการในโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่โรงเรียนจัดขึ้นเพื่อบริการนักเรียนให้มีโอกาสเข้าร่วมอย่างทั่วถึง เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย การฝึกทักษะทางการกีฬา การเรียนรู้ และการพักผ่อนอย่างอิสระ อาจจะจัดในหรือนอกเวลาเรียน เช่น การจัดกิจกรรมดนตรี การทัศนศึกษา หมากรุก การจัดค่ายพักแรม เป็นต้น หรือจัดในรูปของกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น การอบรมพัฒนาบุคลิกภาพ รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เหมาะสม เช่น มีการจัดสวนหย่อม มีโต๊ะม้าหิน มีสนามเด็กเล่น เป็นต้น

4. แนวทาง/วิธีดำเนินงาน

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 3.1 มีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการที่เหมาะสมเพียงพอ พร้อมใช้งาน และปลอดภัย	การดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการในโรงเรียนนั้น ควรเป็นการดำเนินงานที่เกิดจากความต้องการและการมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน โดยมีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้ 1. จัดเตรียมสถานที่ และจัดหางบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการที่สอดคล้องกับพื้นที่ในโรงเรียนและชุมชน ความต้องการของนักเรียน และหลักสูตรที่ใช้ในการเรียนการสอน เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา เครื่องเสียง เครื่องดนตรี เป็นต้น โดยดำเนินการดังนี้ 1.1 ศึกษา วิเคราะห์สภาพของพื้นที่ในโรงเรียนและชุมชน เพื่อจะได้จัดเตรียมสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพื้นที่ในโรงเรียนและชุมชน 1.2 ศึกษาความต้องการของนักเรียนในการใช้อุปกรณ์กีฬา และอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 3.1 (ต่อ)	1.3 จัดประชุมผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนในการจัดทำแผนเพื่อจัดหางบประมาณในการจัดเตรียมสถานที่ จัดซื้ออุปกรณ์กีฬา และอุปกรณ์นันทนาการที่เพียงพอกับความต้องการของนักเรียน โดยใช้งบประมาณที่ได้จากทางราชการ งบประมาณจากเอกชน หรืองบประมาณที่ได้จัดงานต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น จัดงานศิษย์เก่าเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์กีฬา 1.4 ประสานงานกับชุมชนหรือหน่วยงานในชุมชนในการขอใช้สถานที่ 1.5 อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 3.2 นักเรียนได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายภายในภาคเรียนที่ 1 ตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษาหรือการกีฬาแห่งประเทศไทย **ตัวชี้วัดที่ 3.3** นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์มาตรฐาน **ตัวชี้วัดที่ 3.4** จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานและมีการทดสอบครั้งที่ 2 (หลังการทดสอบครั้งที่ 1 อย่างน้อย 3 เดือน)	2. จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการเพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกายหน้าเสาธงในตอนเช้า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชั่วโมงพลศึกษา การเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถยืมอุปกรณ์การเล่นกีฬามาใช้ในช่วงพักได้ตลอดเวลาของการพัก เป็นต้น 3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนทุกคนในโรงเรียนในภาคเรียนที่ 1 โดยมีการดำเนินการ ดังนี้ 3.1 จัดทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3.2 บุคลากรในโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการทดสอบนักเรียนเองโดยใช้เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษาหรือการกีฬาแห่งประเทศไทย หรืออาจประสานงานกับหน่วยงานที่ให้บริการการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3.3 ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนแต่ละคน และในภาพรวมของโรงเรียน 3.4 รายงานผลการประเมินสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียนแต่ละคนทราบและรายงานให้ผู้บริหารโรงเรียนทราบภาพรวมของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทั้งหมด

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 3.4 (ต่อ)	4. นำผลการประเมินสมรรถภาพทางกายนักเรียนมาวิเคราะห์ และจัดกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ เช่น การฝึกพัฒนากล้ามเนื้อโดยการวิดพื้น การซิตอัพ การวิ่งสะสมไมล์ การให้เข้าชมรมกีฬาเพื่อฝึกกีฬา เป็นต้น และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพ ทางกายและสุขภาพของนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน เช่น การแข่งขันกีฬาระดับชั้น หรือสอดแทรกไปในกิจกรรมการสอนของวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา เช่น การเดินสะสมก้าวหรือการวิ่งสะสมไมล์ เป็นต้น และดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 2 กับนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์สมรรถภาพทางกายและรายงานให้นักเรียนและผู้บริหารโรงเรียนทราบ
ตัวชี้วัดที่ 3.5 มีชมรม/ชุมนุมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนใน/นอกเวลาเรียน	5. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน โดยการจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย กีฬาหรือนันทนาการ และกำหนดให้นักเรียนจะต้องเข้าเป็นสมาชิกของชมรมและเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมใน/นอกเวลาเรียนตามความสมัครใจของแต่ละคน อย่างน้อย 1 ชมรม เช่น ชมรมฟุตบอล ชมรมนาฏศิลป์ ชมรมลีลาศ ชมรมเชียร์ลีดเดอร์ หรือชมรมดนตรี
ตัวชี้วัดที่ 3.6 จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในและภายนอกโรงเรียน	6. จัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในโรงเรียน โดยบุคลากรและนักเรียนมีส่วนร่วมคิด วางแผน จัดการแข่งขันกีฬา จัดกองเชียร์ หรือออกแบบเพลงและท่าเชียร์ 7. คัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬามาฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ระดับอำเภอ จังหวัด เขต ประเทศและระดับนานาชาติ โดยโรงเรียนให้การสนับสนุนการเข้าร่วมการแข่งขัน สนับสนุนงบประมาณในการฝึกซ้อม การแข่งขัน และเชิดชูนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษในทุก ๆ ด้าน

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 3.7 จัดกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนมีส่วนร่วม	8. บุคลากรในโรงเรียน นักเรียน และชุมชน ร่วมวางแผนและร่วมจัดกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับเทศกาล วันสำคัญทางศาสนา และวัฒนธรรมของชุมชนหรือท้องถิ่น เช่น กิจกรรมวันครู วันแม่ วันพ่อ การแห่เทียนพรรษา การไหลเรือไฟ ประเพณีชักพระ ประเพณีสงกรานต์ แห่นาค เป็นต้น
ตัวชี้วัดที่ 3.8 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ	9. ส่งเสริมให้บุคลากรในโรงเรียนได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะทางด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ โดยการส่งเข้ารับการศึกษาต่อ การเข้าอบรม การสัมมนา การศึกษาดูงาน หรือการเข้าร่วมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ ในระดับต่าง ๆ กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการฝึกทักษะในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ 10. อื่น ๆ

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

5.1 การมีส่วนร่วมและความร่วมมือจากบุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนในการปลูกฝังพฤติกรรมการออกกำลังกายจนเป็นนิสัย

5.2 การได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัด ผู้บริหารของโรงเรียน

5.3 การจัดกิจกรรมที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา

5.4 ผู้ปกครองและครูให้ความใส่ใจในการปลูกฝังการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการให้กับนักเรียนจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน

6. ผลที่ได้รับ

6.1 นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

6.2 นักเรียนมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

6.3 นักเรียนมีสถานที่และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการที่ปลอดภัย เพียงพอ และพร้อมใช้งาน

6.4 บุคลากรในสถานศึกษาได้รับการพัฒนาความรู้ และทักษะทางด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการอย่างต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ 4 มาตรฐานด้านทันตสุขภาพ

1. ความหมาย

ทันตสุขภาพ หมายถึง สภาวะของอวัยวะต่าง ๆ ในช่องปาก ได้แก่ ฟัน เหงือก เยื่อเมือกในช่องปาก ลิ้น กระดูกขากรรไกร อยู่ในสภาพสมบูรณ์และสามารถใช้งานได้ตามปกติ

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนจัดกระบวนการเรียนรู้และกิจกรรม โดยมุ่งเน้นการสร้างสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพช่องปาก รวมทั้งจัดการให้นักเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพของนักเรียน และได้รับบริการทันตกรรมที่เหมาะสม

3. สาระน่ารู้

ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบมากในนักเรียน คือ ฟันผุ เหงือกอักเสบ นักเรียนที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6) มักมีปัญหาสภาวะเหงือกอักเสบ ทั้งนี้เพราะในช่วงวัยดังกล่าวจะเป็นฟันชุดผสม (ฟันน้ำนมและฟันแท้เริ่มขึ้น) ซึ่งทำความสะอาดลำบาก และเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว แต่สาเหตุใหญ่มักเกิดจากการไม่รักษาความสะอาดของปากและฟัน

หัวใจของการดูแลสุขภาพช่องปาก คือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การควบคุมการบริโภคและการทำความสะอาดช่องปากอย่างถูกต้อง เป้าหมายของการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากในโรงเรียน คือ การสร้างสุขนิสัยให้แก่นักเรียน เพื่อทำให้เป็นนิสัยถาวรในตัวเด็กไปตลอดช่วงชีวิต

การจัดการด้วยแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดีของโรงเรียน การพัฒนาศักยภาพภายในตัวนักเรียนในการมีวิจารณญาณที่ดีในการบริโภค การเสริมแรงให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เป็นกลยุทธ์สำคัญที่โรงเรียนสามารถดำเนินการ เพื่อปลูกฝังให้เกิดเป็นสุขนิสัย แก่นักเรียน ตลอดระยะเวลา 6-9 ปีในโรงเรียน

3.1 การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดีของโรงเรียน

ผู้บริหารและคณะครูควรร่วมมือกันจัดการให้โรงเรียนเป็นโรงเรียนสุขภาพดี โดยมีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดการ ทั้งเชิงโครงสร้างและการจัดระเบียบในโรงเรียน มีการจัดสร้างอ่างล้างมือและแปรงฟันที่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน (แบบแปลนมาตรฐานของ

กรมอนามัย1) จัดการให้นักเรียนมีแปรงสีฟันและยาสีฟันที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ คณะครูดูแลให้นักเรียนได้แปรงฟันหลังอาหารกลางวันอย่างถูกต้องด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (สุขบัญญัติแห่งชาติ[2]) จัดระเบียบร้านค้า และกำหนดรายการอาหารและขนมที่จะจำหน่ายในโรงเรียน กำหนดเวลาในการจำหน่ายหรือมีมาตรการจำกัดหรือกำหนดบริเวณในการบริโภคขนม ซึ่งจะเป็นการฝึกระเบียบวินัยให้แก่นักเรียนด้วย (ตัวอย่างโรงเรียนในโครงการเด็กไทยไม่กินหวาน)

3.2 การพัฒนาศักยภาพภายในตัวนักเรียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้แก่นักเรียนเป็นวิธีการพัฒนาแบบสะสมจากภายในตัวนักเรียน และเป็นกระบวนการฝังแน่นความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพช่องปาก ซึ่งคณะครูสามารถพัฒนาเป็นหลักสูตรการเรียนรู้ประกอบการจัดประสบการณ์ในแต่ละดับชั้นโดยการบูรณาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ (คู่มือการจัดการเรียนรู้ด้านทันตสุขภาพในระดับประถมศึกษา) การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้รวมกลุ่มกันค้นหาปัญหาและหาทางออกในการแก้ไขปัญหาในรูปของโครงการหรือชมรมต่าง ๆ จะทำให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติในชีวิตจริง ซึ่งเด็กจะสามารถใช้ความรู้จากชั้นเรียนให้เกิดประสบการณ์จริง ซึ่งจะเป็นความรู้ฝังลึกจนเกิดเป็นสุขนิสัยในระยะยาว (โครงการเรียนรู้คู่วิจัย)

3.3 การเสริมแรงให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

กระบวนการเสริมแรงที่ทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่ดี เช่น การกระตุ้นด้วยคำชม การให้รางวัล หรือเกียรติบัตร การจัดให้มีเวทีแสดงผลงานของนักเรียนและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่าเรื่องราวจากประสบการณ์ตรง จะช่วยกระตุ้น ให้นักเรียนอยากแสดงพฤติกรรมอันพึงประสงค์อย่างต่อเนื่อง จนสามารถเกิดเป็นสุขนิสัยได้

3.4 ข้อแนะนำในการแปรงฟันที่ถูกต้อง

เด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป มีวิธีการที่สามารถจดจำในการแปรงฟันให้ถูกต้องอย่างง่ายๆ คือ **หลัก 2 x 4** หมายถึง

1) แปรงฟันอย่างน้อยวันละ **2 ครั้ง** เช้าและก่อนนอน

2) บีบยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ประมาณ **2 เซนติเมตร** (หรือเต็มความยาวของแปรงสีฟัน)

3) แปรงฟันทั่วทุกซี่ ทุกด้าน **เน้นคอฟัน** ใช้เวลาในการแปรงฟันครั้งละประมาณ 2 นาที

การวางขนแปรงเอียง 45 องศา

คอฟัน

4) ไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำหลังการแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

3.5 อุปกรณ์ในการแปรงฟัน

1) **แปรงสีฟัน** เลือกขนาดของแปรงให้เหมาะกับขนาดช่องปากมีด้ามตรง ขนนุ่ม หน้าตัดแปรงสีฟันเรียบ (อาจเลือกซื้อโดยสังเกตสัญลักษณ์แปรงติดดาวของกรมอนามัย)

2) **ยาสีฟัน** เลือกใช้ยาสีฟันชนิดครีม (paste) ที่มีฟลูออไรด์

3.6 ขนมและเครื่องดื่มที่เหมาะสมในโรงเรียน

อาหารว่างระหว่างมื้อแนะนำสำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ควรมีพลังงานไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี/วัน* โดยได้รับพลังงานจากน้ำตาล 5 กรัมต่อวัน คิดเป็น 2.5 กรัม/มื้อ ปริมาณไขมันไม่เกิน 3.25 กรัม/มื้อ และโซเดียมไม่เกิน 120 มิลลิกรัม/มื้อ (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย)

4. แนวทาง/วิธีดำเนินงาน

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 4.1 นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง **ตัวชี้วัดที่ 4.2** นักเรียนชั้น ป.6 ปราศจากโรคฟันผุ (Caries free) **ตัวชี้วัดที่ 4.3** นักเรียนไม่มีเหงือกอักเสบ (ไม่มีเหงือกบวม แดง หรือเลือดออก)	การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียน อาจแบ่งการดำเนินงานได้เป็น 4 องค์ประกอบ คือ **องค์ประกอบที่ 1 การตรวจและติดตามสุขภาพช่องปากของนักเรียน** (ตัวชี้วัดที่ 4.1-4.3) ได้แก่ 1. ประสานงานให้บุคลากรสาธารณสุขทำการตรวจสุขภาพช่องปากนักเรียนทุกคนอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง ซึ่งควรดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 (เดือน มิ.ย.-ก.ค.) เพื่อได้มีการวางแผนการให้บริการแก่นักเรียนในกรณีที่ต้องได้รับการรักษาหรือบริการอื่นๆที่จำเป็น 2. จัดทำระบบเฝ้าระวังอย่างสม่ำเสมอ โดยมีข้อมูลสภาวะการปราศจากโรคฟันผุและไม่มีเหงือกอักเสบ มีการบันทึกในแบบ ทส.002 หรือแบบเก็บข้อมูลที่ทางโรงเรียนจัดทำขึ้น การประเมินผลจะใช้สภาวะของนักเรียน ชั้น ป. 6 ซึ่งเป็นชั้นสุดท้ายของระดับประถมศึกษา หรือโรงเรียนสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตรวจของบุคลากรสาธารณสุขที่เข้ามาให้บริการแก่โรงเรียน 3. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 4.4 นักเรียนแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ **ตัวชี้วัดที่ 4.5** มีการติดตามการแปรงฟันก่อนนอนของนักเรียนที่บ้าน	**องค์ประกอบที่ 2 กิจกรรมการสร้างสุขนิสัยการทำความสะอาดช่องปาก** (ตัวชี้วัดที่ 4.4-4.5) 1. จัดกิจกรรมการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ในทุกวันเปิดเรียน โดยจัดระบบให้นักเรียนทุกชั้น ทุกคน แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ซึ่งสามารถจัดเป็นระดับชั้น หรือตามกลุ่มสี โดยใช้เพลงแปรงฟันเป็นสัญญาณกำกับ หรืออาจจะใช้กระบวนการอื่น ๆ ที่ดูแลกำกับให้นักเรียนได้แปรงฟันทุกคนเป็นประจำจนเกิดเป็นสุขนิสัย 2. กำกับติดตามให้นักเรียนแปรงฟันก่อนนอน ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดในการทำความสะอาดฟัน เพื่อป้องกันการเกิดโรค นักเรียนจำเป็นต้องได้รับการกำกับให้แปรงฟันก่อนนอนจนเกิดเป็นสุขนิสัย โรงเรียนสามารถใช้กิจกรรม

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
	เชื่อมโยงผ่านทางสมุดจดการบ้าน จดหมายข่าวผู้ปกครอง หรือแบบกำกับที่โรงเรียนพัฒนาขึ้นในการสื่อสารระหว่างบ้านและโรงเรียน เพื่อดูแลและติดตามพฤติกรรมนักเรียนร่วมกัน 3. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 4.6 นักเรียนรับประทานอาหารว่างไม่เกิน2 ครั้ง/วัน **ตัวชี้วัดที่ 4.7** โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ลูกอม ลูกกวาดและไม่มีเครื่องดื่มและไอศกรีมที่มีน้ำตาลเกิน 5%	**องค์ประกอบที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง** (ตัวชี้วัดที่ 4.6-4.7) 1. กำหนดนโยบายการจัดอาหาร ขนมและเครื่องดื่มที่เหมาะสมต่อสุขภาพของเด็ก จำกัดการบริโภคหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ไม่ขายน้ำอัดลมในโรงเรียนและควรจะจัดระเบียบร้านค้า จำกัดเวลาการขายอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งจะเป็นการฝึกวินัยของเด็กในการบริโภคอาหารด้วย 2. ให้นักเรียนบันทึกการบริโภคอาหารว่าง ขนมและเครื่องดื่มของตนเองเพื่อเป็นการกำกับพฤติกรรมบริโภคโดยตัวเด็กเองจากข้อมูลที่ได้มีการบันทึกไว้ 3. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 4.8 จัดการเรียนรู้เรื่องทันตสุขภาพเพื่อให้ความรู้ สร้างเจตคติและฝึกทักษะให้นักเรียนในการดูแลสุขภาพช่องปาก **ตัวชี้วัดที่ 4.9** มีระบบข้อมูลและการจัดการเพื่อใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพช่องปากนักเรียนอย่างเป็นปัจจุบัน **ตัวชี้วัดที่ 4.10** นักเรียนที่จำเป็นต้องได้รับบริการทันตกรรมได้รับการส่งต่อ **ตัวชี้วัดที่ 4.11** แกนนำนักเรียนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพ	**องค์ประกอบที่ 4 การสร้างความรู้ ทักษะ และการจัดการให้เกิดบริการด้านสุขภาพช่องปาก** (ตัวชี้วัดที่ 4.8-4.11) 1. บูรณาการประเด็นทันตสุขภาพทั้งในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาและกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ เพื่อปลูกฝังเจตคติที่ดีในการดูแลทันตสุขภาพ 2. จัดกิจกรรมชมรม หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอื่นๆที่สร้างเสริมทักษะในการดูแลสุขภาพช่องปากและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค เช่น ชมรมเด็กไทยฟันดี ชมรมไม่กินหวาน 3. จัดระบบข้อมูลสุขภาพที่ได้มีการตรวจทั้งโดยบุคลากรสาธารณสุข ครูและนักเรียนแกนนำตามประเภทเพื่อที่ง่ายต่อการเรียกใช้และนำมาวางแผนการดำเนินงานในโรงเรียน 4. ประสานงานกับสถานบริการสาธารณสุขที่ดูแลโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนที่มีความจำเป็นต้องได้รับบริการทันตกรรมได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมและทันการณ์ โดยมีการวางแผนและดำเนินการร่วมกับสาธารณสุขเป็นประจำ 5. พัฒนานักเรียนในโรงเรียนเพื่อเป็นแกนนำในการทำงานด้านทันตสุขภาพและมอบหมายให้มีบทบาทในการช่วยเหลือดูแล และรับผิดชอบกิจกรรมต่าง ๆ ตามความเหมาะสม 6. อื่น ๆ

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

5.1 ความรู้ ความสามารถของบุคลากรในโรงเรียน หมายถึง ผู้บริหาร ครูอนามัย และครูประจำชั้น ซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุดรองจากผู้ปกครอง จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทในการสร้างการเรียนรู้แก่นักเรียน พัฒนาการคิด เจตคติที่ดี และทักษะเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนเกิดสุขนิสัย รวมทั้งสนับสนุนนักเรียนให้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง เปรียบเสมือนเป็นห่วงโซ่ที่เชื่อมต่อครอบครัว ชุมชนและหน่วยงานสาธารณสุขให้เข้ามาร่วมสนับสนุนให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี

5.2 ระบบสนับสนุนโรงเรียนของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หมายถึง ทันตบุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบและเกี่ยวข้องกับงานอนามัยโรงเรียน ทั้งที่อยู่ในโรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ที่สนับสนุนองค์ความรู้ เทคโนโลยี แก่ครูให้สามารถพัฒนาการดูแล ทันตสุขภาพนักเรียนได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีบทบาทในการจัดระบบบริการทันตกรรมให้แก่นักเรียนที่มีความจำเป็นทางทันตกรรม

5.3 ความสัมพันธ์ของโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้ครอบครัว และชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและสนับสนุนโรงเรียนในการพัฒนาทันตสุขภาพนักเรียนให้เกิดความต่อเนื่อง

6. ผลที่ได้รับ

6.1 นักเรียน

1) มีความรู้ พฤติกรรม ทักษะและสุขนิสัยที่เหมาะสม รวมทั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ อันจะส่งผลให้นักเรียนมีทันตสุขภาพที่ดี

2) เข้าถึงบริการทันตสุขภาพเพิ่มขึ้น ทั้งบริการส่งเสริม ป้องกันและบริการรักษาตามความจำเป็น

3) มีบทบาทในการพัฒนาทันตสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้น

6.2 ครูและโรงเรียน

1) มีการพัฒนาหลักสูตรในกลุ่มสาระการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา มีแผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพช่องปากนักเรียน เกิดกิจกรรมเรียนรู้ทันตสุขภาพทั้งในและนอกห้องเรียน

2) มีการวิจัย พัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรม เพื่อถ่ายทอดความรู้ สร้างเจตคติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

3) มีมาตรการเชิงสังคมในโรงเรียนที่เอื้อให้นักเรียนมีสุขภาพดี

4) สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนเอื้อต่อการสร้างกระบวนการเรียนรู้และลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดปัญหาทันตสุขภาพ

6.3 ครอบครัวและชุมชน

1) ครอบครัวได้รับข้อมูล องค์ความรู้ด้านทันตสุขภาพ และมีส่วนร่วมในการดูแลทันตสุขภาพนักเรียนที่บ้าน ตลอดจนส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและสุขนิสัย

2) ชุมชนได้รับข้อมูล องค์ความรู้ด้านทันตสุขภาพ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพคนในชุมชน ตลอดจนกำหนดมาตรการเชิงสังคมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ

มาตรฐานที่ 5 มาตรฐานด้านการมีส่วนร่วมและเครือข่าย

1. ความหมาย

การมีส่วนร่วมและเครือข่าย คือ การที่สมาชิกของกลุ่มและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ มีความสนใจ และมีวัตถุประสงค์ร่วมกันในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ โดยการทำความเข้าใจและดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งในการเปิดโอกาสให้ทุกคนมีสิทธิแสดงความคิดเห็น ร่วมกันคิด ร่วมกันวางแผน ร่วมดำเนินการ ร่วมตรวจสอบ ทบทวน ร่วมแก้ไข พัฒนาปรับปรุงโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดำเนินการร่วมกัน

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนได้ดำเนินโครงการหรือกิจกรรมร่วมกับภาคีเครือข่ายต่างๆ ในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนด้านโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย ทันตสุขภาพ การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ รวมทั้งการดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

3. สาระน่ารู้

3.1 การมีส่วนร่วม

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ประการแรกที่จะต้องกระทำคือ การกำหนดความต้องการและการจัดลำดับความสำคัญ ต่อจากนั้นก็เลือกนโยบายและประชากรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในช่วงเริ่มต้น การตัดสินใจในช่วงการดำเนินแผนงานและการตัดสินใจในช่วงการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 2 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ในส่วนขององค์ประกอบในการดำเนินงานโครงการนั้นจะได้มาจากคำถามที่ว่าใครทำประโยชน์ให้กับโครงการได้บ้าง และจะทำประโยชน์ได้โดยวิธีใด เช่น การช่วยเหลือด้านทรัพยากร การบริหารและประสานงาน และการขอความช่วยเหลือเป็นต้น

ขั้นที่ 3 การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ นอกจากความสำคัญของผลประโยชน์ในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงการกระจายผลประโยชน์ภายในกลุ่มด้วย ผลประโยชน์ของโครงการนี้จะร่วมผลประโยชน์ในทางบวกและผลที่เกิดขึ้นในทางลบที่เป็นผลเสียของโครงการ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ทั้งบุคคลและสังคม

ขั้นที่ 4 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล การมีส่วนร่วมในการประเมินผลนั้นสิ่งสำคัญจะต้องสังเกต คือความเห็น (View) ความชอบ (Performance) และความคาดหวัง (Expectation) ซึ่งจะมีอิทธิพลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่างๆ ได้

นอกจากนี้ บาร์นส์ (Barnes) ยังได้สรุปลักษณะการมีส่วนร่วมเป็นประเด็นสำคัญ 10 ประการ คือ

1. ระยะเวลาและสถานที่ในการมีส่วนร่วมกับโครงการ ควรต้องให้ผู้มีส่วนได้-เสียเข้ามามีส่วนร่วมให้ ต่อเนื่องตามวงจรชีวิตของโครงการ ตั้งแต่เริ่มต้นจนยุติโครงการ หรือหากคณะผู้บริหารเห็นว่าเหมาะสมก็ให้มี ส่วนร่วมในกิจกรรมที่แต่ละคนเกี่ยวข้องด้วยจริง ๆ เท่านั้นก็ได้

2. การมีส่วนร่วมนั้น มีมิติทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ โดย 1)ทางด้านปริมาณถ้าคนเข้ามามีส่วนร่วมมากก็ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันดีขึ้นมาก ทำให้องค์กรทางสังคมก่อตัวขึ้น 2)ทางด้านคุณภาพ ควรให้มีมิติ ที่จะขัดขวางความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียมกันระหว่างบุคคล ให้มีส่วนร่วมเสมอภาคกัน จึงถือว่ามีคุณภาพดี

3. การมีส่วนร่วมเป็นเป้าหมายปลายทาง (An End) หรือเป็นแนวทาง (Amean) คือ ให้เพียงบุคคลต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องก็พอใจคิดว่าบรรลุวัตถุประสงค์บางสิ่งแล้ว หรือจะพิจารณาว่าการมีส่วนร่วมเป็นแนวทางต้องทำให้ดี โดยตอบให้ได้ว่า "หลังจากการมีส่วนร่วมแล้วจะมีอะไรดีขึ้น อะไรควรเกิดขึ้นอีกบ้าง" อันเป็นการคำนึงถึงการมีส่วนร่วมที่เป็นวิธีการหรือกระบวนการที่ต้องดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ ซึ่งทำให้เกิดความสำเร็จยิ่งขึ้น

4. การมีส่วนร่วมนี้ตามธรรมชาติอาจเกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอหรือตลอดเวลาก็ได้ เช่น เวลาเกิดภัยพิบัติคนก็มาช่วย เมื่อหมดภัยแล้วก็แยกกันกลับไปเช่นเดิม แต่ถ้าตั้งองค์กรประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาภัยพิบัติต่าง ๆ ในพื้นที่กว้างขวางขึ้นอาจต้องการตัวแทนประชาชนมีส่วนร่วมในเวลาที่ยาวนานขึ้น และอาจใช้วิธีการมีจดหมายข่าวแจ้งเรื่องไปยังประชาชนทั่วไปก็ได้

5. การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการทางสังคมและทางการศึกษา ซึ่งหากเกิดขึ้นได้คือให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันไปด้วย จะเป็นเสมือนการให้การศึกษาแก่สังคมไปในขณะเดียวกัน แต่หลายโอกาสต้องเกิดความพร้อมในแต่ละเรื่อง ต้องใช้เวลารอคอยบางอย่างเช่นกัน

6. สถานการณ์ที่มีส่วนร่วมนั้น ต้องคำนึงว่าการมีส่วนร่วมที่แข็งขันมิใช่เกิดขึ้นจากการออกคำสั่ง แต่จะต้องสร้างขึ้นเอง จะให้ผู้สั่งว่ามาร่วมกันให้เต็มที่ แล้วคนมาร่วมคงไม่ค่อยเกิดขึ้นได้ การมีส่วนร่วมมักต้องใช้ความพยายามให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดแนวคิดประชาสังคม มีจิตสำนึกสาธารณะ เคารพความหลากหลายทางความคิด เพราะทำให้มุมมองกว้างขึ้น และเกิดความรอบคอบขึ้นจนเป็นวิถีชีวิตประจำวันของประชาชน

7. มีคณะผู้บริหารการมีส่วนร่วมพิจารณา เพื่อวางแนวดำเนินการให้เหมาะสมว่าจะให้บุคคลใด กลุ่มใด เข้ามามีส่วนร่วมเมื่อใด และโดยวิธีการใด ฯลฯ โดยคณะผู้บริหารการมีส่วนร่วมนี้ ควรมีตัวแทนผู้ได้รับผลกระทบในจำนวนมากพอควร และให้มีความหลากหลายมากพอ

8. การมีส่วนรับรู้สภาพปัญหาโดยมีส่วนร่วม จะทำให้ชุมชนได้รู้สภาพที่เป็นจริงมากขึ้น การมีส่วนร่วมเพื่อค้นหาปัญหา ทำให้เมื่อเห็นปัญหา แล้วนำความมุ่งมั่นที่จะคิดหาทางแก้ไขด้วยกันและร่วมแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ จะทำให้เป็นบทเรียนที่จะแก้ปัญหากันเองต่อไปได้

9. คนที่อยู่ร่วมกันในชุมชนส่วนใหญ่ มิได้ใช้ชุมชนเป็นเพียงที่รวมคนคล้ายเอาก้อนหินมากองรวมกันเท่านั้น แต่คนที่อยู่ในชุมชนหนึ่ง ๆ มักมีความผูกพัน เอื้ออาทรต่อกัน มีค่านิยมร่วมกัน

10. ควรทำให้การมีส่วนร่วมมีลักษณะปนอารมณ์ขันประกอบบ้าง เพราะในสังคมไทยการมีอารมณ์ขัน จะช่วยให้บรรยากาศมีส่วนร่วมเกิดขึ้น ดังนั้น ในการประชุมถ้าใช้อารมณ์ขัน ดนตรี เกมส์ กีฬา เข้าร่วมจะช่วยสร้างอารมณ์การมีส่วนร่วมให้เพิ่มมากขึ้นได้

กล่าวโดยสรุป ลักษณะการมีส่วนร่วมนั้นพิจารณาได้หลายรูปแบบ แต่ลักษณะโดยรวมได้แก่ การมีส่วนร่วมวางแผน ตัดสินใจ มีส่วนร่วมในการจัดองค์กรการปฏิบัติหรือการดำเนินงาน การบริหาร การสื่อสาร และการประเมินผล ซึ่งอาจจะเป็นการมีส่วนร่วมโดยตรงหรือมีส่วนร่วมทางอ้อม ทั้งระดับของการมีส่วนร่วมเพียงบางส่วนและการมีส่วนร่วมทั้งหมด

3.2 เครือข่าย

"เครือข่าย" หมายถึง ความเชื่อมโยงระหว่างปัจเจกต่อปัจเจก ความเชื่อมโยงระหว่างปัจเจกกับการเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มต่อกลุ่ม หรือแม้กระทั่งการเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายต่อเครือข่าย กลายเป็นเครือข่ายย่อยภายใต้เครือข่ายใหญ่ ในการเชื่อมโยงลักษณะของเครือข่ายไม่ใช่เพียงการมารวมตัวกัน หรือพบปะสังสรรค์ หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน แต่มีเป้าหมายในการทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง การเชื่อมโยงลักษณะเครือข่ายดังกล่าว จึงเป็นการเชื่อมโยงที่มีคนมารวมกัน มีความสนใจร่วมกัน พบปะสังสรรค์ และมีการพัฒนาไปสู่ระดับของการลงมือร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเป้าหมายและจุดประสงค์อย่างเดียวกัน ซึ่งในที่นี้เครือข่ายไม่ใช่เพียงแต่มีรายชื่อบุคคลที่สามารถติดต่อได้เท่านั้น แต่เครือข่ายต้องมีการจัดระบบให้กลุ่มบุคคล หรือองค์กรที่เป็นสมาชิกเครือข่ายสามารถดำเนินกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่สมาชิกแต่ละคนในเครือข่ายเห็นพ้องต้องกันโดยเป็นกิจกรรมตามความจำเป็น หรือกิจกรรมที่ดำเนินอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่โยงสมาชิกเข้าหากัน คือวัตถุประสงค์ที่ต้องการบรรลุผลร่วมกัน อาจเป็นการนำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนเครื่องมือเครื่องใช้ หรือข้อมูลข่าวสารความรู้ บุคลากร เงินทุนสนับสนุนความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ งบประมาณและอื่น ๆ ซึ่งกันและกัน

3.3 องค์ประกอบสำคัญของการเป็นเครือข่าย

1) การรับรู้มุมมองร่วมกัน (Common Perception) คือ การที่สมาชิกเข้ามาร่วมเครือข่ายต้องมีความรู้สึก คิด เข้าใจปัญหาร่วมกัน หัวใจสำคัญของเครือข่าย ทำให้เครือข่ายมีความต่อเนื่อง มีการประสานงานความร่วมมือในการดำเนินการและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

2) การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน (Common Vision) เป็นการมองเห็นภาพของจุดมุ่งหมายในอนาคตร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การรับรู้เข้าใจถึงทิศทางเดียวกัน

3) การมีผลประโยชน์ของสมาชิกเครือข่ายอย่างกว้างขวาง (All Stakeholders Participation) การมีส่วนร่วมของเครือข่ายเป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการพัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่าย เพราะเป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการรับรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจและร่วมลงมือกระทำอย่างแข็งขัน

4) การเสริมแรงซึ่งกันและกัน (Complementary Relationship) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เครือข่ายดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สมาชิกเครือข่ายต้องเสริมสร้างซึ่งกันและกันอย่างเพียงพอ ซึ่งผลประโยชน์หรือผลตอบแทนที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากการรวมตัวกันเป็นเครือข่าย

5) การพึ่งพิงอิงร่วม (Interdependent) หมายถึง สมาชิกต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ระหว่างสมาชิกในเครือข่าย เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างซึ่งกันและกัน การจะทำให้สมาชิกหรือหุ้นส่วนของเครือข่าย ยึดโยงกันอย่างหนาแน่นจำเป็นต้องให้หุ้นส่วนแต่ละคนรู้สึกว่าการดำรงอยู่ของหุ้นส่วนแต่ละคนจำเป็นต่อการดำรงอยู่ของเครือข่าย และทำให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันโดยอัตโนมัติ

6) การปฏิสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยน (Interaction) หมายถึง สมาชิกในเครือข่ายมีการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน อาจมีการพบปะสังสรรค์พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การปฏิสัมพันธ์นี้ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกันมากขึ้น ซึ่งจะสร้างให้เครือข่ายมีความเข้มแข็งมากขึ้น

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ครือข่ายพัฒนาได้ คือ ภาวะผู้นำ ความเป็นประโยชน์ และความต่อเนื่องของกิจกรรม ตลอดจนการบริหารจัดการภายใน ผู้นำต้องมีความสามารถรวมใจสมาชิกเครือข่ายและผลักดันให้เกิดการร่วมใจกัน ตามเป้าหมาย ทำให้เครือข่ายมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ เครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิรูปการเรียนรู้ที่สำคัญ ได้แก่ เครือข่ายพ่อแม่ผู้ปกครองและเครือข่ายการเรียนรู้

4. แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน

ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 5.1 จัดตั้งชมรมสุขภาพหรือมีนักเรียนแกนนำร่วมกันดำเนินกิจกรรมพัฒนาสุขภาพในโรงเรียน **ตัวชี้วัดที่ 5.2** นักเรียนที่เป็นสมาชิกชมรมหรือเครือข่ายด้านสุขภาพได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ	การมีส่วนร่วมและเครือข่ายในการดำเนินงานโครงการหรือกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียน ครูและบุคลากรในสถานศึกษา และชุมชน ควรเปิดโอกาสให้ภาคีเครือข่ายต่าง ๆ มีส่วนร่วมรับรู้กับสถานการณ์สุขภาพในพื้นที่ และปรับเปลี่ยนแนวความคิดให้ทุกภาคส่วนเห็นว่า สุขภาพเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องดูแลเอาใจใส่ ไม่ใช่หน้าที่ของบุคคลหรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเท่านั้น และการดำเนินงานจะสำเร็จได้ต้องทำทั้งที่โรงเรียน ครอบครัวและชุมชน โครงการหรือกิจกรรมด้านสุขภาพจึงควรมีคณะทำงาน ซึ่งประกอบด้วย ครู นักเรียนแกนนำ ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข องค์กรในชุมชนร่วมกันดำเนินการดังนี้ 1. ผู้บริหาร ครู ชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียน เพื่อดำเนินการจัดตั้งชมรมสุขภาพ หรือนักเรียนแกนนำ ในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ครู บุคลากรในสถานศึกษาและชุมชน 2. แต่งตั้งครูที่ปรึกษาชมรมหรือนักเรียนแกนนำดำเนินการสรรหาแกนนำนักเรียน จำนวน 6-10 คน หรือขึ้นอยู่กับดุลพินิจของโรงเรียน โดยการรับสมัครคัดเลือกโหวต ส่งผู้แทนห้อง เป็นต้น 3. ผู้บริหารโรงเรียนแต่งตั้งกรรมการชมรมสุขภาพหรือนักเรียนแกนนำ โดยระบุตำแหน่ง และบทบาทหน้าที่ของแกนนำอย่างชัดเจน พร้อมทั้งประกาศให้ทุกคนในโรงเรียนรับทราบ 4. โรงเรียนพัฒนากรรมการชมรมหรือนักเรียนแกนนำให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงาน 5. จัดให้มีการประชุมคณะกรรมการชมรมหรือนักเรียนแกนนำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีบันทึกการประชุม
ตัวชี้วัด	แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน

	6. คณะกรรมการชมรมหรือนักเรียนแกนนำจัดทำปฏิทินกิจกรรมและบันทึกการทำกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อฝึกการทำงานอย่างเป็นระบบ สามารถควบคุมและติดตามงานได้ 7. นักเรียนแกนนำสรรหาสมาชิกชมรมเพื่อทำกิจกรรมสุขภาพร่วมกันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอประจำทุกปี 8. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 5.3 มีโครงการ/กิจกรรมด้านสุขภาพที่เกิดจากการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน **ตัวชี้วัดที่ 5.4** มีเครือข่ายด้านสุขภาพระหว่างโรงเรียนกับกลุ่มโรงเรียน/ชุมชน/ท้องถิ่น/หน่วยงานภายนอก	1. สำรวจข้อมูลสารสนเทศหรือปัจจัยพื้นฐานของโรงเรียนและชุมชนสำหรับเป็นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อให้ทราบปัญหาและแนวทางการดำเนินงานร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพ 2. เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อกำหนดเป้าหมาย วิธีการดำเนินงาน บุคคล หน่วยงานที่รับผิดชอบและผลสำเร็จของโครงการกิจกรรมด้านสุขภาพเพื่อให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติ 3. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ปฏิบัติตามบทบาท หน้าที่ตามแผนงาน โครงการหรือกิจกรรม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ หรือกิจกรรม 4. นักเรียน ครู บุคลากรในโรงเรียนและชุมชนมีส่วนร่วมในการประเมินความพึงพอใจและผลการดำเนินงาน 5. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 5.5 มีการจัดตั้งเครือข่ายโรงเรียนด้านสุขภาพ	1. โรงเรียนต่าง ๆ ในพื้นที่เดียวกันหรือกลุ่มเดียวกันเลือกผู้นำเครือข่าย ซึ่งเกิดจากกระบวนการคัดสรรกันเองระหว่างโรงเรียนแล้ว มีฉันทามติร่วมกัน 2. ปรึกษาหารือถึงตัวบุคคลเพื่อดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ในคณะกรรมการเครือข่าย รวมทั้งผู้ทำหน้าที่ประสานงานเพื่อให้เครือข่ายสามารถขับเคลื่อนได้ 3. กำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการในการดำเนินงานโครงการนักเรียนไทยสุขภาพดีให้ชัดเจน 4. บริหารจัดการเครือข่าย เช่น การประสานงาน ประสานทรัพยากรประสานกิจกรรม รวมทั้งจัดทำแผนการทำงานของเครือข่าย
ตัวชี้วัด	**แนวทาง/วิธีการดำเนินงาน**

	5. หาวิธีการที่หลากหลาย เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร และประสบการณ์การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน 6. อื่น ๆ
ตัวชี้วัดที่ 5.6 มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น บุคคล องค์ความรู้ สื่อการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ ฯลฯ ในการดำเนินงานด้านสุขภาพ **ตัวชี้วัดที่ 5.7** มีการระดมทรัพยากร หรืองบประมาณจากภายนอกเพื่อพัฒนาการดำเนินงานด้านสุขภาพ	1. ระดมคนที่มีภาวะผู้นำ มีความคิดก้าวหน้าเป็นนักพัฒนา มีความรู้ในวิชาชีพต่าง ๆ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้รู้ในชุมชน ผู้ที่สนใจค้นคว้าเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีความเสียสละ มีการรวมตัวเป็นกลุ่ม หรือชมรมต่าง ๆ นำมาใช้เป็นทรัพยากรบุคคลในการพัฒนาสุขภาพของชุมชนตามความสามารถและคุณลักษณะเฉพาะแต่ละบุคคล เช่น เชิญเป็นคณะกรรมการ ที่ปรึกษา เป็นคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน เป็นวิทยากร เพื่อเป็นข้อมูลในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ 2. ประยุกต์ใช้วัฒนธรรมท้องถิ่น และวิถีชีวิตของชุมชนให้สอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในชุมชน เช่น การประยุกต์ใช้โขนให้สอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พัฒนาเมนูอาหารที่นิยมบริโภคในท้องถิ่นให้ถูกหลักโภชนาการ เป็นต้น 3. นำทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน เช่น สมุนไพร ผลผลิตทางการเกษตร แหล่งน้ำ สัตว์น้ำ และอื่น ๆ มาใช้เป็นต้นทุนหรือวัตถุดิบในการดำเนินงานด้านสุขภาพ เช่น ผลิตข้าวกล้อง โดยใช้เครื่องมือสีข้าวที่นำมาจากภูมิปัญญาชาวบ้าน แล้วนำมาเป็นอาหารกลางวัน ใช้ว่านหางจระเข้ในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นต้น 4. จัดทำทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น ทะเบียนบุคคล ทะเบียนแหล่งการเรียนรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น 5. จัดโอกาสให้คนในชุมชนที่มีทุนทางสังคม ความเอื้ออาทร มีน้ำใจต่อกัน มีความเป็นญาติ เพื่อน มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้มาร่วมดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพให้เป็นผลสำเร็จด้วยความสมานสามัคคีร่วมมือร่วมใจกัน 6. อื่น ๆ

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

5.1 ผู้บริหารโรงเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ให้การสนับสนุนและอำนวยความสามารถในการบริหารจัดการงานด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

5.2 ครูผู้รับผิดชอบมีความมุ่งมั่นและเสียสละในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนและชุมชน

5.3 นักเรียนแกนนำมีความรู้ ความเข้าใจ บทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงานด้านส่งเสริมสุขภาพ มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถ่ายทอดวิธีการดำเนินงาน ส่งต่อนักเรียนรุ่นต่อไปในทุกปี จนเกิดเป็นวัฒนธรรมองค์กรในการดูแลสุขภาพนักเรียนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

5.4 องค์กรภาคีเครือข่ายร่วมกันดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

6. ผลที่ได้รับ

6.1 ผู้ปกครองและสมาชิกของชุมชนมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่าง ๆ ของการดำเนินงาน ก่อให้เกิดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ นำไปสู่เจตคติและการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม

6.2 โรงเรียนและชุมชนได้เอื้อประโยชน์ต่อกันในด้านการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ การแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลข่าวสาร และการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่สร้างสรรค์

6.3 ปัญหาสุขภาพได้รับการแก้ไข ปรับปรุงอย่างสอดคล้องกับสภาพปัญหาของแต่ละท้องถิ่น

6.4 ผู้ปกครองและชุมชนเห็นประโยชน์ และเกิดความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของโครงการส่งเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดความร่วมมือกับโรงเรียนในด้านต่าง ๆ นำไปสู่ชุมชนเข้มแข็ง และพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน

ส่วนที่ 3

เกณฑ์มาตรฐานและตัวชี้วัดการประเมิน

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
มาตรฐานที่ 1 มาตรฐานด้านการบริหารจัดการ				
ตัวชี้วัดที่ 1.1 ผู้บริหารมีวิสัยทัศน์และมุ่งมั่นในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	มีวิสัยทัศน์และมุ่งมั่น	☐ มีวิสัยทัศน์และมุ่งมั่น ☐ มีวิสัยทัศน์ ☐ ไม่มี	2 1 0	- ประกาศ - แผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา - บันทึกการประชุม - สอบถามหรือสัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 1.2 กำหนดนโยบายและการบริหารจัดการด้านสุขภาพ	มีและสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน	☐ มีและสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน ☐ มี ☐ ไม่มี	2 1 0	- ประกาศของโรงเรียน - เอกสารนโยบายสุขภาพ - สอบถามหรือสัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 1.3 มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่รองรับนโยบายส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	มีและสอดคล้องกับนโยบายของโรงเรียน	☐ มีและสอดคล้องกับนโยบายของโรงเรียน ☐ มี ☐ ไม่มี	2 1 0	- แผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา - แผนปฏิบัติการประจำปี - สัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 1.4 บุคลากรในโรงเรียนรับทราบนโยบายและให้ความร่วมมือในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	ทุกคน	☐ ทุกคน ☐ ร้อยละ 60 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 60	2 1 0	- สุ่มสอบถาม - สัมภาษณ์บุคลากรในโรงเรียน

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 1.5 บุคลากรได้รับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานด้านสุขภาพ	ร้อยละ 30	☐ ร้อยละ 30 ขึ้นไป ☐ ร้อยละ 20 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 20	2 1 0	- ทะเบียนการประชุมสัมมนา - รายงานผลการประชุมสัมมนา - บันทึกการอบรมพัฒนา
ตัวชี้วัดที่ 1.6 แต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงานด้านสุขภาพโดยกำหนดโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจน	มีและชัดเจน	☐ มีและชัดเจน ☐ มีแต่ไม่ชัดเจน ☐ ไม่มี	2 1 0	- คำสั่งแต่งตั้ง - แผนภูมิโครงสร้างการบริหาร
ตัวชี้วัดที่ 1.7 ประชุมคณะกรรมการหรือคณะทำงานด้านสุขภาพ	ภาคเรียนละ 2 ครั้ง	☐ ภาคเรียนละ 2 ครั้งขึ้นไป ☐ น้อยกว่าภาคเรียนละ 2 ครั้ง ☐ ไม่มี	2 1 0	- บันทึกการประชุม - สัมภาษณ์ - รายงานการประชุม
ตัวชี้วัดที่ 1.8 มีการจัดการความรู้เพื่อพัฒนางานด้านสุขภาพ	มีและใช้ประโยชน์	☐ มีและใช้ประโยชน์ ☐ มี ☐ ไม่มี	2 1 0	- เอกสารการพัฒนางาน - ภาพถ่าย - เอกสารเผยแพร่ - บันทึกการประชุม - สอบถามหรือสัมภาษณ์

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 1.9 กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินโครงการด้านสุขภาพและนำผลมาปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงาน	มีและนำผลมาปรับปรุง	☐ มีและนำผลมาปรับปรุง ☐ มีการกำกับ ติดตามและประเมิน ☐ ไม่มี	2 1 0	- บันทึกการกำกับ นิเทศและติดตาม - บันทึกผลการประเมิน - บันทึกการประชุม
ตัวชี้วัดที่ 1.10 มีระบบข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพที่ครบถ้วน ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน	ครบถ้วน ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน	☐ ครบถ้วน ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน ☐ มีแต่ไม่ครบถ้วน ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน ☐ ไม่มี	2 1 0	- แฟ้มข้อมูล - สอบถามหรือสัมภาษณ์ - สารสนเทศของโรงเรียน
มาตรฐานที่ 2 มาตรฐานด้านโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย				
ตัวชี้วัดที่ 2.1 นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในเกณฑ์ดี (ส่วนสูงตามเกณฑ์บวกค่อนข้างสูง บวกสูง) ตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย (2542 หรือมหาวิทยาลัยมหิดล)	ร้อยละ 90	☐ ร้อยละ 90 ขึ้นไป ☐ ร้อยละ 80-90 ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	- รายงานรวม/ชั้นผลประจำภาคเรียน - สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย - สุ่มตรวจการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงแปลผลกับเด็กกลุ่มเป้าหมาย

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 2.2 นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในเกณฑ์ดี (น้ำหนักสมส่วน)	ทุกคน	☐ ทุกคน ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	- รายงานรวม/ชั้นผลประจำภาคเรียน - สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย - สุ่มตรวจการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงแปลผลกับเด็กกลุ่มเป้าหมาย
ตัวชี้วัดที่ 2.3 นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดี (สมส่วน)	ร้อยละ 85	☐ ร้อยละ 85 ขึ้นไป ☐ ร้อยละ 75-84 ☐ น้อยกว่าร้อยละ 75	2 1 0	- รายงานรวม/ชั้นผลประจำภาคเรียน - สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย - สุ่มตรวจการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงแปลผลกับเด็กกลุ่มเป้าหมาย
ตัวชี้วัดที่ 2.4 นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้รับการแก้ไข	ทุกคน	☐ ทุกคน/ไม่มีนักเรียนที่มีภาวะการเจริญเติบโตผิดปกติ ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	- แผนการ/โครงการ/กิจกรรม - สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย - สังเกตกิจกรรมดำเนินการ - ภาพถ่าย

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 2.5 โรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวัน โดยให้มีผักมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว	มีการจัดอาหารกลางวันให้มีผัก	☐ มีทุกวัน ☐ มีบางวัน ☐ ไม่มี	2 1 0	- รายการจัดซื้อวัตถุดิบของโรงเรียน - รายการอาหารกลางวันล่วงหน้า - สัมภาษณ์ปริมาณซื้อจากผู้จำหน่าย - สังเกตอาหารในมื้อวันนิเทศ - สังเกตจุดบริการ/พื้นที่จริง - สุ่มสัมภาษณ์นักเรียน/ผู้จำหน่าย
ตัวชี้วัดที่ 2.6 โรงเรียนส่งเสริมให้ใช้เกลือไอโอดีนในการประกอบอาหาร	มีการใช้เกลือไอโอดีน	☐ มี ☐ ไม่มี	2 0	- สังเกตเครื่องปรุงรสและเกลือเสริมไอโอดีน - สัมภาษณ์แกนนำนักเรียนเกี่ยวกับการตรวจเกลือเสริมไอโอดีน
ตัวชี้วัดที่ 2.7 โรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวัน โดยให้มีผักมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว	มีการจัดอาหารกลางวันให้มีผัก	☐ มีทุกวัน ☐ มีบางวัน ☐ ไม่มี	2 1 0	- รายการจัดซื้อวัตถุดิบของโรงเรียน - สัมภาษณ์ปริมาณซื้อจากผู้จำหน่าย - สังเกตอาหารในมื้อวันนิเทศ - สังเกตจุดบริการ/พื้นที่จริง - สุ่มสัมภาษณ์นักเรียน/ผู้จำหน่าย

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 2.8 โรงเรียนมีการเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการและความปลอดภัยอาหาร โดยอาศัยช่องทางสื่อสารต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง	1 กิจกรรม	☐ มี 2 กิจกรรมขึ้นไป ☐ มี 1 กิจกรรม ☐ ไม่มี	2 1 0	- บอร์ด ป้ายประชาสัมพันธ์ เอกสารเผยแพร่ - สุ่มสัมภาษณ์นักเรียน - รายงานการดำเนินกิจกรรม
ตัวชี้วัดที่ 2.9 โรงเรียนจัดให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะในเรื่องโภชนาการและอาหารปลอดภัย	1 กิจกรรม	☐ มี 2 กิจกรรมขึ้นไป ☐ มี 1 กิจกรรม ☐ ไม่มี	2 1 0	- รายงานการดำเนินงาน/โครงงาน - แผนปฏิบัติการของโรงเรียน - สอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียน
ตัวชี้วัดที่ 2.10 โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนได้รับอาหารมื้อเช้า	มีการจัดอาหารเช้า	☐ มีทุกวัน ☐ มีบางวัน ☐ ไม่มี	2 1 0	- รายการอาหารเช้าที่บริการแก่นักเรียน - ทะเบียนนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า - สุ่มสัมภาษณ์นักเรียน/ผู้จำหน่าย/ผู้ปกครอง

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 2.11 โรงเรียนจำหน่ายอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ	มีอาหาร ขนมและเครื่องดื่มถูกหลักโภชนาการ	☐ มีทุกรายการ ☐ มีบางรายการ ☐ ไม่มี	2 1 0	- สรุปผลการสำรวจอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม - สังเกตจุดบริการ/พื้นที่จริง - สุ่มสัมภาษณ์นักเรียน/ผู้จำหน่าย/ผู้ปกครอง
ตัวชี้วัดที่ 2.12 โรงเรียนมีการบูรณาการเรื่องอาหารและโภชนาการเข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอนตามกลุ่มสาระการเรียนรู้	1 สาระการเรียนรู้	☐ บูรณาการ 2 สาระฯขึ้นไป ☐ บูรณาการ 1 สาระฯ ☐ ไม่มีบูรณาการ	2 1 0	- แผนการเรียนการสอน - ใบงานกิจกรรมการเรียนของนักเรียน - สอบถามหรือสัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 2.13 โรงเรียนมีมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร	มีมาตรฐานสุขาภิบาลตามเกณฑ์	☐ มีมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารมากกกว่า 15 ข้อ ☐ มีมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารมากกว่า 10 ข้อ ☐ มีมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารน้อยกว่า 10 ข้อ	2 1 0	- สรุปผลการประเมินการผ่านเกณฑ์ (ตามแบบ ขอภ1 หรือ สอรช7) - รูปภาพก่อนและหลังการดำเนินการ

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 2.14 โรงเรียนมีการบริการน้ำดื่มสะอาด ปลอดภัยแก่นักเรียนอย่างเพียงพอ	จุดบริการ 1 ที่ต่อผู้บริโภค 75 คน	☐ จุดบริการเพียงพอและตรวจสอบคุณภาพน้ำ 1ครั้ง/ปี ☐ จุดบริการตามเกณฑ์แต่ไม่มีการตรวจสอบ ☐ ไม่เพียงพอและไม่มีการตรวจ	2 1 0	- จำนวนจุดบริการน้ำดื่ม จุด/ผู้ใช้ - บันทึกผลการตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มสะอาด
ตัวชี้วัดที่ 2.15 โรงเรียนมีการวัดและประเมินผลการดำเนินงานด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย	มีการนิเทศ	☐ มีการนิเทศและแก้ไขตามข้อแนะนำของผู้นิเทศ ☐ มีการนิเทศแต่ไม่ได้ดำเนินการตามข้อแนะนำ ☐ ไม่มีการนิเทศ	2 1 0	- ผลการนิเทศและการแก้ไขเพิ่มเติม - สัมภาษณ์ครูและนักเรียน
มาตรฐานที่ 3 มาตรฐานด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ				
ตัวชี้วัดที่ 3.1 มีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการที่เหมาะสม เพียงพอ พร้อมใช้งาน และปลอดภัย	ปลอดภัย เพียงพอและพร้อมใช้งาน	☐ ปลอดภัย เพียงพอ และพร้อมใช้งาน ☐ ปลอดภัย แต่ไม่เพียงพอหรือไม่พร้อมใช้งาน ☐ ไม่ปลอดภัย	2 1 0	- สถานที่จริง - สังเกต

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 3.2 นักเรียนได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายภายในภาคเรียนที่ 1 ตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษาหรือการกีฬาแห่งประเทศไทย	ทุกคน	☐ ทุกคน ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	- รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน - แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน
ตัวชี้วัดที่ 3.3 นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์มาตรฐาน	ร้อยละ 70	☐ ร้อยละ 70 ขึ้นไป ☐ ร้อยละ 50 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 50	2 1 0	- รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน - ทดสอบนักเรียน
ตัวชี้วัดที่ 3.4 จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานและมีการทดสอบครั้งที่ 2 (หลังการทดสอบครั้งที่ 1 อย่างน้อย 3 เดือน)	ทุกคน	☐ ทุกคน ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	- ศึกษาตรวจสอบจากเอกสาร - ภาพถ่าย - สุ่มสัมภาษณ์นักเรียน

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 3.5 มีชมรม/ชุมนุมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนใน/นอกเวลาเรียน	2 ชมรม/ชุมนุมขึ้นไป	☐ 2 ชมรม ☐ 1 ชมรม ☐ ไม่มี	2 1 0	- ศึกษาจากเอกสาร - ภาพถ่าย - สัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 3.6 จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในและภายนอกโรงเรียน	ปีละ 2 ครั้ง	☐ ปีละ 2 ครั้งขึ้นไป ☐ ปีละ 1 ครั้ง ☐ ไม่มีการจัดกิจกรรม	2 1 0	- ศึกษาจากเอกสาร - ภาพถ่าย - สัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 3.7 จัดกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนมีส่วนร่วม	ปีละ 2 ครั้ง	☐ ปีละ 2 ครั้งขึ้นไป ☐ ปีละ 1 ครั้ง ☐ ไม่มีการจัดกิจกรรม	2 1 0	- ศึกษาจากเอกสาร - ภาพถ่าย - สัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 3.8 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ	ปีละ 2 ครั้ง	☐ ปีละ 2 ครั้งขึ้นไป ☐ ปีละ 1 ครั้ง ☐ ไม่ได้รับการพัฒนา	2 1 0	- ดูจากเอกสาร - หนังสือส่งตัว - วุฒิบัตร สัมภาษณ์

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
มาตรฐานที่ 4 มาตรฐานด้านทันตสุขภาพ				
ตัวชี้วัดที่ 4.1 นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	ทส.001, ทส.002, สศ.3 หรือแบบบันทึกอื่นๆ บันทึกตรวจเยี่ยม ร.ร. - สัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.5, ป.6 ชั้นละ 10 คน
ตัวชี้วัดที่ 4.2 นักเรียนชั้น ป.6 ปราศจากโรคฟันผุ (Caries free)	ร้อยละ 60 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 60 ขึ้นไป ☐ ร้อยละ 50 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 50	2 1 0	- สุ่มตรวจนักเรียนชั้น ป.6 จำนวน 10% ไม่น้อยกว่า 30 คน/ร.ร. กรณีที่มีนักเรียน ป.6 น้อยกว่าให้ตรวจทุกคน
ตัวชี้วัดที่ 4.3 นักเรียนไม่มีเหงือกอักเสบ (ไม่มีเหงือกบวม แดง หรือเลือดออก)	ร้อยละ 70 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 70 ขึ้นไป ☐ ร้อยละ 60 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 60	2 1 0	- สุ่มตรวจนักเรียนกลุ่มเดียวกับข้อ 4.2

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 4.4 นักเรียนแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	ทุกคน	☐ ทุกคน ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	- แบบบันทึกการแปรงฟันหลังอาหาร - สัมภาษณ์นักเรียนชั้นละ 10 คน ยกเว้นชั้นอนุบาล - สังเกตกิจกรรมแปรงฟัน - สังเกตสถานที่แปรงฟัน/อุปกรณ์และลักษณะการเก็บ
ตัวชี้วัดที่ 4.5 มีการติดตามการแปรงฟันก่อนนอนของนักเรียนที่บ้าน	ทุกคน	☐ ทุกคน ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	2 1 0	- แบบบันทึกการแปรงฟันก่อนนอน - สัมภาษณ์ครูอนามัยและครูประจำชั้น
ตัวชี้วัดที่ 4.6 นักเรียนรับประทานอาหารว่างไม่เกิน2 ครั้ง/วัน	ร้อยละ 50 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 50 ขึ้นไป ☐ ร้อยละ 30 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 30	2 1 0	- สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มเดียวกับข้อ 4.4
ตัวชี้วัดที่ 4.7 โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ลูกอม ลูกกวาดและไม่มีเครื่องดื่มและไอศกรีมที่มีน้ำตาลเกิน 5%	ไม่มี	☐ ไม่มี ☐ มี	2 0	- สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มเดียวกับข้อ 4.4 - สัมภาษณ์คนขายขนมและเครื่องดื่ม - สังเกตขนม เครื่องดื่มในโรงเรียน

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 4.8 จัดการเรียนรู้เรื่องทันตสุขภาพ เพื่อให้ความรู้ สร้างเจตคติและฝึกทักษะให้นักเรียนในการดูแลสุขภาพช่องปาก	ทุกชั้นเรียน	☐ ทุกชั้นเรียน ☐ บางชั้นเรียน ☐ ไม่มี	2 1 0	- ศึกษาหลักสูตรและแผนจัดการเรียนรู้ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา - สัมภาษณ์ครูอนามัย, ครูผู้สอน - ศึกษาอุปกรณ์และสื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัดที่ 4.9 มีระบบข้อมูลและการจัดการเพื่อใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพช่องปากนักเรียนอย่างเป็นปัจจุบัน	มีและใช้ประโยชน์	☐ มีและใช้ประโยชน์ ☐ ไม่มี/มีแต่ไม่ใช้ประโยชน์	1 0	- สัมภาษณ์ผู้บริหารและครูอนามัย - ศึกษาแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพของโรงเรียน
ตัวชี้วัดที่ 4.10 นักเรียนที่จำเป็นต้องได้รับบริการทันตกรรมได้รับการส่งต่อ	ร้อยละ 80	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80	1 0	- แบบบันทึกและรายงานการรักษาโดยเปรียบเทียบกับรายงานผลการตรวจ
ตัวชี้วัดที่ 4.11 แกนนำนักเรียนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพ	ร่วมคิดและร่วมทำ	☐ แกนนำร่วมคิดร่วมทำ ☐ แกนนำร่วมทำ ☐ ไม่มี	2 1 0	- บันทึกการประชุมแกนนำนักเรียน - ภาพถ่ายกิจกรรม - สัมภาษณ์แกนนำนักเรียน, ครูอนามัยและผู้บริหาร

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
มาตรฐานที่ 5 มาตรฐานด้านการมีส่วนร่วมและเครือข่าย				
ตัวชี้วัดที่ 5.1 จัดตั้งชมรมสุขภาพหรือมีนักเรียนแกนนำร่วมกันดำเนินกิจกรรมพัฒนาสุขภาพในโรงเรียน	6 เดือนขึ้นไป	☐ 6 เดือนขึ้นไป ☐ น้อยกว่า 6 เดือน ☐ ไม่มี	2 1 0	- ทะเบียนชมรมหรือแกนนำ - บันทึกการประชุม - วุฒิบัตร
ตัวชี้วัดที่ 5.2 นักเรียนที่เป็นสมาชิกชมรมหรือเครือข่ายด้านสุขภาพได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ร้อยละ 50 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 50 ขึ้นไป ☐ น้อยกว่าร้อยละ 50 ☐ น้อยกว่าร้อยละ 20	2 1 0	- ทะเบียนสมาชิก ชมรม - บัญชีรายชื่อนักเรียน - สอบถามหรือสัมภาษณ์แกนนำนักเรียน - หลักฐานหรือร่องรอย
ตัวชี้วัดที่ 5.3 มีโครงการ/กิจกรรมด้านสุขภาพที่เกิดจากการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน	2 โครงการ/กิจกรรม	☐ 2 โครงการ/กิจกรรม ☐ 1 โครงการ/กิจกรรม ☐ ไม่มี	2 1 0	- แผนงาน/โครงการ - บันทึกข้อตกลง - รายงานสรุปผลการดำเนินงาน

มาตรฐานและตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน	คะแนน	แหล่งข้อมูล/วิธีตรวจสอบ
ตัวชี้วัดที่ 5.4 มีเครือข่ายด้านสุขภาพระหว่างโรงเรียนกับกลุ่มโรงเรียน/ชุมชน/ท้องถิ่น/หน่วยงานภายนอก	2 เครือข่าย	☐ 2 เครือข่าย ☐ 1 เครือข่าย ☐ ไม่มี	2 1 0	- บันทึกข้อตกลงเครือข่าย - สอบถามหรือสัมภาษณ์
ตัวชี้วัดที่ 5.5 มีการจัดตั้งเครือข่ายโรงเรียนด้านสุขภาพ	5 โรงเรียน	☐ 5 โรงเรียน ☐ น้อยกว่า 5 โรงเรียน ☐ ไม่มี	2 1 0	- บันทึกข้อตกลง - บันทึกการประชุม - รายงานผลการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 5.6 มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น บุคคล องค์ความรู้ สื่อการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ ฯลฯ ในการดำเนินงานด้านสุขภาพ	มี	☐ มีภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ☐ มีภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอื่น ☐ ไม่มี	2 1 0	- ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น - ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน - เอกสารภูมิปัญญาท้องถิ่น
ตัวชี้วัดที่ 5.7 มีการระดมทรัพยากร หรืองบประมาณจากภายนอกเพื่อพัฒนาการดำเนินงานด้านสุขภาพ	มี	☐ มี ☐ ไม่มี	2 1	- ทะเบียนคุมงบประมาณ - รายงานการเงินและงบประมาณ - หลักฐานการรับบริจาค

ภาพกิจกรรม

นักเรียนไทยสุขภาพดี 2556
28 มิถุนายน 2556

รู้รักสามัคคี

เจ้าของ

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ที่ปรึกษา

นายสนิท	แย้มเกษร	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
นางสุกัญญา	งามบรรจง	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสื่อและการเรียนรู้

คณะผู้จัดทำ

นายสุชาติ	ไชยสาร	รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
ทพญ.วราภรณ์	จิระพงษา	ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ สำนักทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
ทพญ.ปิยะดา	ประเสริฐสม	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
นางกุลพร	สุขุมาลตระกูล	นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข
นางสาววนิดา	พันธ์สอาด	หัวหน้ากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
ว่าที่ ร.ท.สุเวศ	กลับศรี	รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2
ดร.ลาวัลย์	พิชญวรรธน์	รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสิงห์บุรี
ดร.อภิชาติ	เลนะนันท์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเจริญสุขาราม สพป.สมุทรสงคราม
ดร.เกษมสันต์	มีจันทร์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านดงเกตุ สพป.นครปฐม เขต 2
นางพนอ	อี้รักษา	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
นางนภา	พานน้อย	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
นางอัจฉราภรณ์	ตั้งอุทัยสุข	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน

บรรณาธิการกิจ

นางพนอ	อี้รักษา	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
นางนภา	พานน้อย	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน
นางอัจฉราภรณ์	ตั้งอุทัยสุข	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน