



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

แบบประเมิน

การป้องกันโรคอ้วนของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง: แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ความตระหนักด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทักษะที่จำเป็น แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียน ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วย ๖ ตอน จำนวน ๓๗ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	๔	ข้อ
ตอนที่ ๒ ความตระหนักด้านสุขภาพ	จำนวน	๖	ข้อ
ตอนที่ ๓ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน	๕	ข้อ
ตอนที่ ๔ การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น	จำนวน	๕	ข้อ
ตอนที่ ๕ การสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	๕	ข้อ
ตอนที่ ๖ พฤติกรรมป้องกันโรคเรื้อรัง	จำนวน	๑๒	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรู้ด้านสุขภาพ ความตระหนักด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทักษะที่จำเป็น แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพ ได้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

คำนิยาม:

โรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมของไขมันส่วนเกินในปริมาณมากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง

ความตระหนักด้านสุขภาพ หมายถึง ความใส่ใจ และเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี จนนำไปสู่การเริ่มดูแลจัดการสุขภาพตนเองเพื่อ ป้องกัน และรักษาตัวเองให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ ถ้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากร ทักษะ หรือกฎ ระเบียบ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หรือเป็นสิ่งที่ช่วยจัดอุปสรรคในการแสดงพฤติกรรมเพื่อการมีสุขภาพดี

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งเร้าหรือปฏิกิริยาตอบกลับ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมไปแล้ว เป็นแรงจูงใจที่ช่วยผลักดันให้รักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ไว้ จนกลายเป็นนิสัยหรือวิถีปฏิบัติ

พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนเพื่อป้องกันโรคอ้วน หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคอ้วน เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคเรื้อรังต่อไป

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อโรงเรียน.....
- ชื่อหมู่บ้าน..... ชื่อตำบล.....
- ชื่ออำเภอ..... ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

๑. เพศ ๑.ชาย ๒. หญิง ๓. เพศทางเลือก (LGBTQ+)
๒. ปัจจุบันนักเรียนอายุ ๑. อายุ ๖-๙ ปี ๒. อายุ ๑๐-๑๒ ปี
 ๓. อายุ ๑๓-๑๕ ปี ๔. อายุ ๑๖-๑๘ ปี
๓. นักเรียนกำลังศึกษาชั้น ๑. ประถมศึกษาปีที่ ๑-๓ ๒. ประถมศึกษาปีที่ ๔-๖
 ๓. มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ ๔. มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖
๔. นักเรียนมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะแบบใด ๑. นักเรียนแกนนำ ๒. ยูว อสม. หรือ อาสาสร้างสุขภาพ ๓. นักเรียน

ตอนที่ ๒ ความตระหนักด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
๑. นักเรียนกินอาหารรสจืด และไม่ปรุงเพิ่ม เพื่อช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น					
๒. นักเรียนสามารถระบุได้ว่าอาหารประเภทใด มีรสหวาน มัน หรือเค็มสูง					
๓. นักเรียนคิดว่าการลดการกินอาหารหวาน มัน และเค็ม เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ					
๔. นักเรียนรู้สึกว่าการลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม ของตนเองจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต					
๕. นักเรียนพยายามสังเกต และควบคุมพฤติกรรมการกินอาหารหวาน มัน เค็ม ของตนเอง					
๖. นักเรียนมีความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น					

ตอนที่ ๓ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ง่ายมาก	ง่าย	ค่อนข้าง ง่าย	ยาก	ยากมาก
๑. นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูลที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ (เช่น อินเทอร์เน็ต, ครู, ห้องพยาบาล)					
๒. นักเรียนเข้าใจข้อมูลสุขภาพหรือฉลากบนซองขนม/เครื่องดื่ม (ปริมาณน้ำตาลหรือโซเดียม) อย่างชัดเจน					
๓. นักเรียนสามารถแยกแยะได้ว่า ข้อมูลสุขภาพในสื่อโซเชียลเรื่องใดน่าเชื่อถือหรือเรื่องใดโฆษณาเกินจริง					
๔. นักเรียนสามารถนำคำแนะนำ นำเรื่องการเลือกกินอาหารหรือการออกกำลังกาย มาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้					
๕. นักเรียนสามารถบอกวิธีการกินและออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคอ้วน					

ตอนที่ ๔ การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นตรงกับนักเรียน				
	มากที่สุด	มาก	มีบ้าง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑. นักเรียนสามารถเข้าถึงอุปกรณ์ตรวจเช็คสุขภาพในโรงเรียนได้ (เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก, ที่วัดส่วนสูง)					
๒. นักเรียนสามารถใช้พื้นที่ในโรงเรียนหรือแถวบ้านเพื่อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้โดยสะดวกและปลอดภัย					
๓. ร้านค้าในโรงเรียนหรือรอบบ้านมีอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพวางขาย (เช่น ผลไม้, เมล่อนหวาน)					
๔. นักเรียนมีทักษะในการเลือกซื้อหรือเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง					
๕. นักเรียนมีทักษะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับร่างกาย					

ตอนที่ ๕ การสนับสนุนทางสังคม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นตรงกับนักเรียน				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อย	ไม่มีเลย
๑. สมาชิกในครอบครัวคอยสนับสนุนและเตือนให้นักเรียนดูแลสุขภาพ (เช่น เลือกอาหารที่ดี, ชวนออกกำลังกาย)					
๒. เพื่อนในโรงเรียนชักชวนนักเรียนให้ทำกิจกรรมทางกาย เล่นกีฬา หรือเลือกกิน สิ่งที่มีประโยชน์					
๓. นักเรียนได้รับคำแนะนำและกำลังใจในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจากคุณครู					
๔. นักเรียนได้รับความชมเชยจากคนรอบข้าง (ครู/เพื่อน/ผู้ปกครอง) เมื่อนักเรียนดูแลสุขภาพได้ดีหรือร่างกายแข็งแรงขึ้น					
๕. นักเรียนได้รับแรงจูงใจจากความร่วมมือของเพื่อนในโรงเรียนที่ปฏิบัติตาม ภาวะเป็ยบด้านสุขภาพร่วมกัน (เช่น นโยบายโรงเรียนอ่อนหวาน)					

ตอนที่ ๖ พฤติกรรมสุขภาพป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน	๔-๕ วัน	๓ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
๑. นักเรียนดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม หรือชาไข่มุก					
๒. นักเรียนกินผักหรือผลไม้สดในมื้ออาหาร					
๓. นักเรียนกินขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น					
๔. นักเรียนกินอาหารทอด ไข่ทอด ลูกชิ้นทอด หรือเนื้อสัตว์ติดมันจัด					
๕. นักเรียนวิ่งเล่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายจนเหงื่อออกอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที					
๖. นักเรียนเล่นเกมหรืออยู่หน้าจอมือถือ/คอมพิวเตอร์ติดต่อกันมากกว่า ๑ ชั่วโมง					
๗. นักเรียนนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง					
๘. นักเรียนทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายหรืออารมณ์ดี (เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือคุยกับเพื่อน) เมื่อรู้สึกเครียด					
๙. นักเรียนอยู่ใกล้ชิดกับคนที่กำลังสูบบุหรี่หรือรับควันบุหรี่มือสอง					
๑๐. นักเรียนทดลองหรือสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า					
๑๑. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สบาย โขจู เหล้าปั่น					
๑๒. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมหรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					