

# “แนวปฏิบัติที่ดี” ปฏิบัติดี กินอาหารดี สุขภาพดี

## ด้านที่ ๑ โภชนาการและสุขภาพอนามัย

### บทคัดย่อ

โรงเรียนบ้านศาลาใหม่เป็นโรงเรียนในโครงการพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง พฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ การกินอาหารที่มีคุณค่า สะอาดและปลอดภัย วัตถุประสงค์ ๑) เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน ได้รับบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ๒) เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน มีสุขภาพร่างกายที่สะอาด เป้าหมายคือ นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ชั้นอนุบาล-ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๙๙๑ คน กระบวนการดำเนินงานทางโรงเรียนนำทฤษฎีระบบ (System Theory) มาเป็นกรอบในการบริหารจัดการ จัดสร้างระบบย่อยขึ้นมาเป็นระบบใหญ่ ซึ่งให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ ๕ ส่วน คือ ๑) ปัจจัยนำเข้า ๒) กระบวนการ ๓) ปัจจัยส่งออก ๔) ข้อมูลย้อนกลับ ๕) สิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างสอดคล้องและเอื้อต่อกัน ผลการดำเนินงาน นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน นักเรียนได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ มีสุขภาพร่างกายที่สะอาด นักเรียนมีการพัฒนาการเล่นกีฬาที่ดีขึ้น และได้นำทักษะต่างๆที่เรียนมาใช้ในการทำกิจกรรม และสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจและรับบริการด้านสุขภาพ สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ปัจจัยความสำเร็จเกิดจากผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชนประสานความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เรื่อง ปฏิบัติดี กินอาหารดี สุขภาพดี ปัญหาอุปสรรคคือนักเรียนบางคนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า บางครอบครัวพ่อแม่ไม่ได้ดูแลนักเรียนเนื่องจากพ่อแม่ไปทำงานประเทศมาเลเซีย นักเรียนต้องอาศัยอยู่กับปู่ย่าตายายจึงทำให้การดูแลบุตรหลานได้ไม่ดีนัก ส่งผลทำให้มีภาวะทุพโภชนาการต่ำ แนวทางการพัฒนาควรต่อยอดส่งเสริมและพัฒนาแหล่งการเรียนรู้งานอนามัยอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง และสร้างเครือข่ายโดยขอความร่วมมือไปยังชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## ความสำคัญของ”แนวปฏิบัติที่ดี”

แนวพระราชดำรินในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงห่วงใยราษฎรโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่อาศัยในท้องถิ่นทุรกันดารที่ยังขาดโอกาส จึงทรงให้ความช่วยเหลือพัฒนาให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีโดยทรงเลือกเด็กกลุ่มเป้าหมายแรกของการพัฒนา ด้วยทรงเห็นว่าเด็กเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาต่าง ๆ มากที่สุด ประการสำคัญคือ เด็กจะเจริญเติบโตเป็นผู้รับผิดชอบดูแลพัฒนาท้องถิ่นของตนเองและประเทศชาติต่อไปในอนาคต ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๔๒ หมวด ๑ บททั่วไป ความมุ่งหมายและหลักการ มาตรา ๖ ที่ระบุไว้ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การเสริมสร้างสุขภาพกับการศึกษา เป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการควบคู่กันไป การพัฒนาและเยาวชน จึงอยู่ที่กระบวนการจัดการศึกษา และการสร้างสุขภาพ ภายใต้วามร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง นับตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และองค์กรในท้องถิ่น ซึ่งจะต้องมีการประสานความร่วมมือ ประสานประโยชน์ที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและปลอดภัย

โรงเรียนบ้านศาลาใหม่ เป็นโรงเรียนที่มีความตระหนัก เห็นความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียน ทั้งในเรื่องของการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้และสุขภาพอนามัย การบริการตรวจสุขภาพ การเฝ้าระวังภาวะสุขภาพและการบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้นแก่นักเรียน การเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีแก่นักเรียน การบริการอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและนันทนาการในโรงเรียน แต่ในสภาพปัจจุบัน โรงเรียนยังมีปัญหาด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน ที่โรงเรียนจะต้องแก้ไข เช่น นักเรียนยังไม่เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยการดูแลตนเอง นักเรียนบางคนยังมีภาวะการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น เพื่อดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนอย่างจริงจัง เพื่อแก้ปัญหาและเสริมสร้างปลูกฝังสุขนิสัยที่ดี ให้สามารถพัฒนาสุขภาพของตนเองอย่างยั่งยืน โรงเรียนจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ เรื่อง ปฏิบัติดี กินอาหารดี สุขภาพดี ในเรื่อง การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารกลางวัน การแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ การเสริมสร้างในเรื่องสุขอนามัยร่างกาย การออกกำลังกาย และการมีอารมณ์ที่แจ่มใสเบิกบาน

### วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินการ

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน ได้รับบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์
๒. เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน มีสุขอนามัยร่างกายที่สะอาด

## เป้าหมายของการดำเนินการ

### เป้าหมาย

#### เป้าหมายเชิงปริมาณ

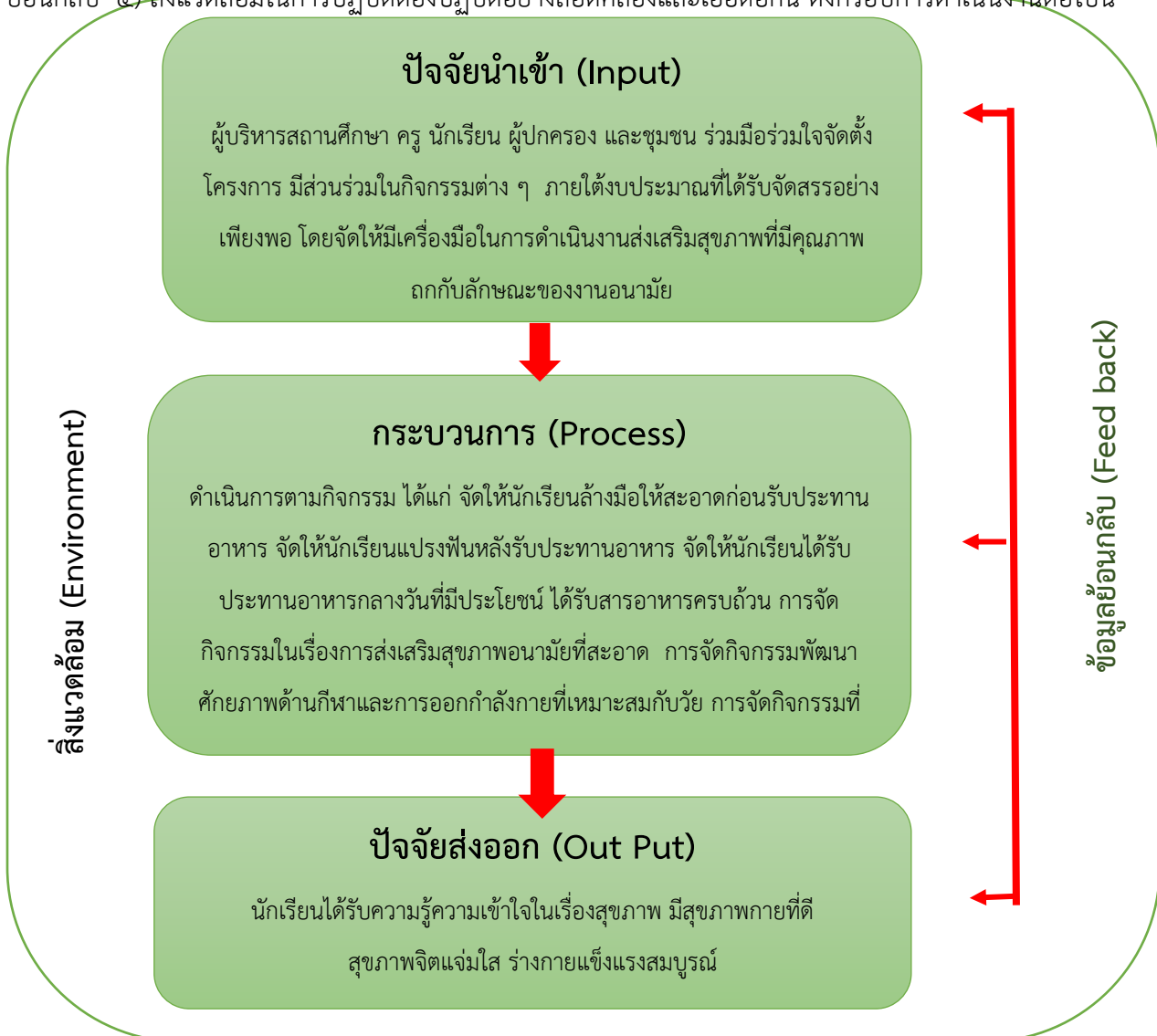
- นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ ชั้นอนุบาล-ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๙๙๑ คน

#### เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน ได้รับบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์
- นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน มีสุขอนามัยร่างกายที่สะอาด

### กระบวนการดำเนินงาน

ในการดำเนินงานตามโครงการ ปฏิบัติดี กินอาหารดี สุขภาพดี ทางโรงเรียนนำทฤษฎีระบบ (System Theory) มาเป็นกรอบในการบริหารจัดการ เพราะจะช่วยให้สามารถกำหนดขอบเขต จัดสร้างระบบย่อยขึ้นมาเป็นระบบใหญ่ การส่งเสริมสุขภาพอนามัยในโรงเรียนจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการปฏิบัติให้ครบตามความหมายของ”ระบบ” ซึ่งให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ ๕ ส่วน คือ ๑) ปัจจัยนำเข้า ๒) กระบวนการ ๓) ปัจจัยส่งออก ๔) ข้อมูลย้อนกลับ ๕) สิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างสอดคล้องและเอื้อต่อกัน ดังกรอบการดำเนินงานต่อไปนี้



## ผลการดำเนินงาน

๑. นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน ได้รับบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์
๒. นักเรียนโรงเรียนบ้านศาลาใหม่ทุกคน มีสุขอนามัยร่างกายที่สะอาด

## ประโยชน์ที่ได้รับและการเผยแพร่

๑. เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์
๒. เพื่อให้ให้นักเรียนมีสุขอนามัยร่างกายที่สะอาด
๓. นักเรียนมีการพัฒนาการเล่นกีฬาที่ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพ
๔. นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและมีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน

## ปัจจัยความสำเร็จ

๑. ผู้บริหาร เป็นแบบอย่าง เป็นแกนนำ ประสานงาน ให้การสนับสนุนด้านขวัญ กำลังใจ วัสดุอุปกรณ์ วิธีการ กระบวนการจัดการความรู้ ดำเนินการขับเคลื่อน โดยใช้ทฤษฎีระบบ (System Theoty)
๒. ครูผู้สอน ทุกคนมีความตั้งใจ หุ่มเทกกำลังใจ กำลังกายในการปฏิบัติงาน
๓. นักเรียน สนใจ ตั้งใจร่วมกิจกรรม เป็นอย่างดี
๔. ผู้ปกครอง หน่วยงาน และชุมชน ให้ความร่วมมือ และมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียน

## ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

นักเรียนบางคนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า บางครอบครัวพ่อแม่ไม่ได้ดูแลนักเรียนเนื่องจากพ่อแม่ไปทำงานประเทศ มาเลเซีย นักเรียนต้องอาศัยอยู่กับปู่ย่าตายายจึงทำให้การดูแลบุตรหลานได้ไม่เต็มที่ ส่งผลทำให้มีภาวะทุพโภชนาการต่ำ

## แนวทางการพัฒนาต่อเนื่อง

ส่งเสริมและพัฒนาแหล่งการเรียนรู้ฐานอนามัยอยู่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง และสร้างเครือข่ายโดยขอความร่วมมือไปยังชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## เอกสารอ้างอิง

- <http://www.psproject.org/Funds.htm>
- <http://www.moe.go.th/main2/plan/p-r-b42-01.htm#3>

## ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน



## จัดกิจกรรมการแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร



## การบริการตรวจสอบสุขภาพฟัน



## ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน



ส่งเสริมการออกกำลังกาย

การทำกิจกรรมเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ



มีสุขภาพจิต (อารมณ์ที่ดี)

## ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน



## กิจกรรมการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร



## การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ

