ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ วราวรณ์ ศิริสว่าง
   ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ รังสรรค์ วรวงศ์
   ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัตนา พันธ์พานิช
   ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธารทิพย์ มหาวนา
   ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางสาวเยาวลักษณ์ อนุรักษ์ นักวิชาการควบคุมโรค 8
   หัวหน้างานสุขศึกษาประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
6. นายมิ่งขวัญ เขมหทัยกูล ศึกษานิเทศก์ 7
   สำนักงานประถมศึกษาอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล

ที่ ทม 0613/สม.051

239 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200

18 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนาน้อย

ด้วย นายจงจิต ปินศิริ รหัส 4339154 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วราภรณ์ ศิริสว่าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนนาน้อย โดยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในระหว่างวันที่ 4 มิถุนายน 2544 ถึง วันที่ 8 มิถุนายน 2544 ซึ่งในการติดต่อประสานงานนักศึกษาจะมาติดต่อด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งท่านคงให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวแก่นักศึกษาและขอได้โปรดกรุณาแจ้งให้หน่วยงานเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทราบด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
วราภรณ์ ปัณณวลี
(รองศาสตราจารย์ วราภรณ์ ปัณณวลี)

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
โทร.(053)942423
โทรสาร (053)892231

ภาคผนวก ค

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

20 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน .....

เนื่องด้วยผม นายจงจิต ปินศิริ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน จึงใคร่ขอความร่วมมือจากน้องๆนักเรียน ในการให้ข้อมูลตามแบบสอบถามที่ได้แนบมาพร้อมกันนี้

คำตอบของน้องจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล แต่จะสรุปออกมาเป็นภาพรวม ความสำเร็จในการศึกษาขึ้นอยู่กับคำตอบที่ครบถ้วนและตรงตามความเป็นจริงของน้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนงานสุขศึกษาและปรับปรุงการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติต่อไป

หวังว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากน้องนักเรียนเป็นอย่างดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ ที่นี้ด้วย

ด้วยความขอบคุณ

.....

(นายจงจิต ปินศิริ)

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนนาน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

แบบสอบถามเลขที่.....ID ☐☐☐

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของนักเรียน นักเรียนอ่านคำถามแล้วกรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดและเลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมตัวเลขลงในช่องว่าง [.....]

ข้อมูลส่วนบุคคล	เฉพาะผู้ศึกษา
1. ปัจจุบันนักเรียนอายุ..... ปีเต็ม(นับถึงเดือนมกราคม 2544)โดยเกิดวันที่..... เดือน.....พ.ศ.....	☐☐ AGE
2. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง	☐ SEX
3. ปัจจุบันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ (ม.).....	☐ CLASS
4. ปัจจุบันนักเรียนมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร	☐☐☐ WEG ☐☐☐ HIGH
5. ปัจจุบันบิดา-มารดาของนักเรียน ☐ 1. ยังอยู่ด้วยกัน ☐ 2. แยกกันอยู่/หย่า ☐ 3. บิดาเสียชีวิต ☐ 4. มารดาเสียชีวิต	☐ FAM

ข้อมูลส่วนบุคคล	เฉพาะผู้ศึกษา
6. ขณะที่เรียนหนังสือนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร ☐ 1. บิดา ☐2. มารดา ☐ 3. บิดาและมารดา ☐ 4. ญาติ (โปรดระบุ)..... ☐ 5. อื่นๆ(โปรดระบุ).....	☐ COMMAN
7. บิดาของนักเรียน ประกอบอาชีพ ☐ 1. งานบ้าน ☐ 2. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ☐ 4. เกษตรกรรม ☐ 5. รับจ้างทั่วไป ☐6. รับจ้างบริษัท ☐ 7. อื่นๆ ระบุ	☐ OCCI1
8. การศึกษาสูงสุดของบิดานักเรียน ☐ 1. ไม่ได้เรียน ☐ 2. ประถมศึกษา ☐ 3. มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ☐ 4. อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ☐ 5. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	☐ EDUC1
9. มารดาของนักเรียนประกอบอาชีพ ☐ 1. งานบ้าน ☐ 2. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ☐ 4. เกษตรกรรม ☐ 5. รับจ้างทั่วไป ☐6. รับจ้างบริษัท ☐ 7. อื่นๆ ระบุ	☐ OCCI2
10. การศึกษาสูงสุดของ มารดานักเรียน ☐ 1. ไม่ได้เรียน ☐ 2. ประถมศึกษา ☐ 3. มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ☐ 4. อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ☐ 5. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	☐ EDUC2

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ข้อมูลส่วนบุคคล	เฉพาะผู้ศึกษา
11. จากข้อ 6 หากนักเรียนอาศัยอยู่กับญาติหรือคนอื่น ญาติหรือคนอื่นที่นักเรียนอยู่ด้วยประกอบอาชีพ ☐ 1. งานบ้าน ☐ 2. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ☐ 4. เกษตรกรรม ☐ 5. รับจ้างทั่วไป ☐6. รับจ้างบริษัท ☐ 7. อื่นๆ ระบุ	☐ OCCI3
12. การศึกษาสูงสุดของญาติหรือคนอื่นที่ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ☐ 1. ไม่ได้เรียน ☐ 2. ประถมศึกษา ☐ 3. มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ☐ 4. อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ☐ 5. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	☐ EDUC3
13.จำนวนผู้ที่พักอาศัยอยู่บ้านเดียวกันกับนักเรียน(ไม่นับรวมนักเรียน)มีทั้งหมด จำนวน.....คน	☐☐ STAY
14. อาชีพหลักที่สร้างรายได้ให้กับครอบครัวของนักเรียน คือ ☐ 1. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 2. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ☐ 3. เกษตรกรรม ☐ 4. รับจ้างทั่วไป ☐ 5. รับจ้างบริษัท ☐ 6. อื่นๆ ระบุ	☐ OCCI4
15. รายได้รวมของครอบครัวนักเรียนเพียงพอต่อการใช้จ่ายภายในครอบครัวหรือไม่ ☐ 1. ไม่พอใช้ ☐ 2. พอใช้ ☐ 3. เหลือเก็บ	☐ TOTAL
16. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายประจำวันจากใคร(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ 1. บิดา ☐ 2. มารดา ☐ 3. ญาติ (โปรดระบุ)..... ☐ 4. อื่นๆ(โปรดระบุ).....	☐ PAY1 ☐ PAY2 ☐ PAY3 ☐ PAY4

ข้อมูลส่วนบุคคล	เฉพาะผู้ศึกษา
17.นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายประจำวันๆละ.....บาท	☐ ☐ ☐PAYDA
18.นักเรียนได้ใช้จ่ายสำหรับการรับประทานอาหารวันละ.....บาท	☐ ☐ ☐FOOD
19.นักเรียนมีรายได้พิเศษอื่นๆอีกหรือไม่ ☐ 1.ไม่มี ☐ 2. มี โดยได้รับจาก/หรือทำงาน(โปรดระบุ).....	MORE
20.นักเรียนเคยได้รับความรู้ ข่าวสาร เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติหรือไม่ ☐ 1.ไม่เคยรู้จักมาก่อน(ข้ามไปตอบ ส่วนที่ 2) ☐ 2.เคยรู้จัก	☐ IMFO
21. หากเคยได้รับความรู้ ข่าวสาร เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติได้รับจากใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ 1. ผู้ปกครอง ,บิดา,มารดา ☐ 2. ครู ☐ 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ☐ 4. สื่อมวลชน(หนังสือพิมพ์,โทรทัศน์,วิทยุ) ☐ 5. อื่นๆ(โปรดระบุ).....	☐FORM1 ☐FORM2 ☐FORM3 ☐FORM4 ☐FORM5

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง

ส่วนที่ 2เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนอ่านข้อความแล้วกรุณาตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลง ในช่อง ☐ ที่ตรงกับคำตอบ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ สม่ำเสมอ
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เป็นบางครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง นักเรียนไม่มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เลย

การปฏิบัติพฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ	เฉพาะผู้ศึกษา
22.ด้านอนามัยส่วนบุคคล				
22.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง				☐ PER 1
22.2 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง				☐ PER 2
22.3 ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ				☐ PER 3
22.4 ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน				☐ PER 4
22.5 เสื้อผ้าที่ใส่แล้วนักเรียนนำไปซักให้สะอาด				☐ PER 5
22.6 แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ				☐ PER 6
22.7 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ				☐ PER 7
22.8 นักเรียนเคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์*				☐ PER 8
22.9 ในการมีเพศสัมพันธ์นักเรียนใช้ถุงยางอนามัย*				☐ PER 9
22.10 นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพโดยแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ				☐ PER 10
22.11นักเรียนได้ตรวจหรือประเมินสุขภาพด้วยตนเองเป็นประจำ				☐ PER 11
23. ด้านอาหารและโภชนาการ				
23.1 นักเรียนรับประทานอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน				☐ NUT 1
23.2 นักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน				☐ NUT 2
23.3 นักเรียนดื่มนม หรือนมถั่วเหลืองวันละ 1-2 แก้ว				☐ NUT 3
23.4 นักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว				☐ NUT 4
23.5 นักเรียนได้รับประทานผักสดหรือผลไม้ทุกวัน				☐ NUT 5
23.6 นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น รสเค็มจัด รสหวานจัด *				☐ NUT 6

การปฏิบัติพฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบาง ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ	เฉพาะผู้ศึกษา
23.7 นักเรียนได้รับประทานลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่*				☐ NUT 7
23.8 นักเรียนรับประทานอาหารที่เก็บอย่างมิดชิดและปรุงสุกใหม่				☐ NUT 8
23.9 นักเรียนรับประทานอาหารที่ใส่สารปรุงรส สารแต่งสีแต่งกลิ่น หรือสารกันบูด เช่น ผงชูรส ดินประสิว อาหารใส่สี*				☐ NUT 9
23.10 นักเรียนดื่มน้ำชา กาแฟ *				☐NUT 10
23.11 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น กระทิงแดง ลิโพ เอ็ม 100 ฉลาม *				☐NUT 11
23.12 นักเรียนดื่มน้ำอัดลม*				☐NUT 12
23.13 นักเรียนรับประทานแหนมหรือลาบดิบ*				☐NUT 13
24.ด้านการออกกำลังกาย				
24.1 นักเรียนออกกำลังกาย เช่น การทำกายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน เล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน				☐ EXC 1
24.2 นักเรียนออกกำลังกายโดย ทำงานบ้านหรืองานอาชีพ ที่ต้องเคลื่อนไหว ร่างกายที่ทำให้เหงื่อออกจนรู้สึกเหนื่อย เช่น ขุดดิน ถูบ้าน งานก่อสร้าง ฯลฯ				☐ EXC 2
24.3 นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที				☐ EXC 3
24.4 ออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 30 นาที				☐ EXC 4
24.5 เริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนเหนื่อย แล้วค่อยๆ ลดการออกกำลังกายลงเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม				☐ EXC 5

การปฏิบัติพฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบาง ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ	เฉพาะผู้ศึกษา
25.ด้านสุขภาพจิต				
25.1 นักเรียนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ทำอาหารร่วมกัน ปลูกต้นไม้ ดูโทรทัศน์ ตบแต่งบ้าน				☐ PHY 1
25.2 นักเรียนได้พูดคุยให้กำลังใจกันกับสมาชิกในครอบครัว				☐ PHY 2
25.3 นักเรียนได้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว				☐ PHY 3
25.4 เมื่อมีปัญหานักเรียนมีที่ปรึกษา				☐ PHY 4
25.5 เมื่อมีปัญหานักเรียนมีโอกาสได้ชี้แจงให้คนในครอบครัวได้รับฟัง				☐ PHY 5
25.6 นักเรียนมักจะทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว*				☐ PHY 6
25.7 นักเรียนชอบอยู่คนเดียวในห้องเป็นประจำ*				☐ PHY 7
25.8 นักเรียนพักผ่อนด้วยการเล่นกีฬา				☐ PHY 8
25.9 นักเรียนพักผ่อนด้วยการฟังเพลง				☐ PHY 9
25.10 นักเรียนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือของมึนเมา*				☐PHY 10
25.11 นักเรียนสูบบุหรี่ หรือสารเสพติด*				☐PHY 11
25.12 นักเรียนเล่นตู้เกมคอมพิวเตอร์,สนุกเกอร์, เพื่อเอาเดิมพัน*				☐PHY 12
26. ด้านป้องกันอุบัติเหตุ				
26.1 นักเรียนมีการใช้รถจักรยานยนต์หรือรถจักรยาน				☐ACCI 1
26.2 นักเรียนหยุดรถทุกครั้งเมื่อเห็นสัญญาณไฟแดง				☐ACCI 2

การปฏิบัติพฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบาง ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ	เฉพาะผู้ศึกษา
26.3 เมื่อจะเลี้ยวซ้าย-เลี้ยวขวานักเรียนให้สัญญาณไฟเลี้ยวรถทุกครั้ง				☐ACCI 3
26.4 นักเรียนเคยขับขี่รถฝ่าสัญญาณไฟแดง*				☐ACCI 4
26.5 นักเรียนมักใช้รถจักรยานยนต์ซ้อนกัน 3 คนทุกครั้ง*				☐ACCI 5
26.6 นักเรียนมักจะขับขี่รถอย่างคึกคะนอง*				☐ACCI 6
26.7 เมื่อขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์สวมหมวกกันน็อคทุกครั้ง				☐ACCI 7
26.8 เมื่อนั่งรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัยคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง				☐ACCI 8
26.9 ก่อนข้ามถนนมองซ้ายมองขวาทุกครั้ง				☐ACCI 9
26.10 ก่อนเสียบปลั๊กไฟนักเรียนเช็ดมือให้แห้งทุกครั้ง				☐ACCI10
26.11 เก็บของมีคมให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จ				☐ACCI11
26.12 นักเรียนมักเปิดพัดลมหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้*				☐ACCI12
27. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม				
27.1 นักเรียนทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง				☐ENVI 1
27.2 นักเรียนขับถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ				☐ENVI 2
27.3 นักเรียนทิ้งสิ่งของลงในแม่น้ำลำคลอง*				☐ENVI 3
27.4 นักเรียนใช้โฟม พลาสติก สเปรย์*				☐ENVI 4

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารโภชนาการและการออกกำลังกายตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีจำนวน 3 ส่วนคือส่วนที่ 3.1,3.2และ3.3

คำชี้แจง

ส่วนที่ 3.1 เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารโภชนาการและการออกกำลังกายให้นักเรียนอ่านข้อคำถามและ ตอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียวโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐

ข้อคำถาม	เฉพาะผู้ศึกษา
ด้านอาหารและโภชนาการ 28.ถ้าต้องการสารอาหารหมู่เกลือแร่และวิตามินควรรับประทานอาหารประเภทใด ☐1 ข้าว,เนื้อสัตว์ ☐ 2 ผัก,ผลไม้ ☐ 3 ไข่ไก่,เนื้อหมู ☐ 4 ปลา,ข้าว	☐ KNOW1
29.ข้อใดหากปฏิบัติเป็นประจำจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด ☐ 1 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ☐ 2 ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว ☐ 3 ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ☐ 4 ดื่มน้ำอัดลม	☐ KNOW2
30.ถ้ารับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมอาจทำให้เกิดโรคข้อใด ☐ 1 ไข้หวัดใหญ่ ☐ 2 ตับอักเสบ ☐ 3 อีสุกอีใส ☐ 4 อุจจาระร่วง	☐ KNOW3
31.นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารประเภทใด <u>มากที่สุด</u> ☐ 1.อาหารสุก สะอาด และไม่ใส่สี ☐ 2.อาหารสด สะอาด และไม่ใส่สี ☐ 3.อาหารอร่อย สุก และสะอาด ☐ 4. อาหารสด อร่อย และสะอาดอาหารใส่สี	☐ KNOW4
32.ข้อใดคือผลเสียของการอดอาหารบางมื้อและกินอาหารไม่ตรงเวลา ☐ 1 ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช้า ☐ 2 อาจเป็นโรคกระเพาะได้ ☐ 3 ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ☐ 4 ถูกทั้งข้อ 2 และข้อ 3	☐ KNOW5

ข้อคำถาม	เฉพาะผู้ศึกษา
33.สุขนิสัยในการกินอาหารข้อใดผิด ☐1 ทิพภาวรรณใช้ช้อนกลางตักอาหาร ☐2 สมศักดิ์กินอาหารที่รสไม่จัดจนเกินไป ☐3 บัวถือล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร ☐4 วิไลกินอาหารอย่างเร่งรีบเพราะเพื่อนรออยู่	☐ KNOW6
ด้านการออกกำลังกาย 34.หลักในการออกกำลังกาย ข้อใดถูกต้องมากที่สุด ☐ 1 ออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุด ☐ 2 ออกกำลังกายครั้งละมากๆ ☐ 3 ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพ ☐ 4 ออกกำลังกายเมื่อมีเวลา	☐ KNOW7
35.การออกกำลังกาย ควรประกอบด้วย 3 ระยะ ตามลำดับคือ ☐1 ระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะปฏิบัติจริง ระยะผ่อนคลาย ☐ 2 ระยะผ่อนคลาย ระยะปฏิบัติจริง ระยะปฏิบัติจริง ☐ 3 ระยะปฏิบัติจริง ระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะผ่อนคลาย ☐ 4 ระยะปฏิบัติจริง ระยะผ่อนคลาย ระยะอบอุ่นร่างกาย	☐ KNOW8
36.นักเรียนเล่นบาสเกตบอล ขาแพลงบวมมาก จะปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร ☐ 1 บีบนวดด้วยน้ำมันมวย ☐ 2 ประคบด้วยน้ำร้อน แล้วทาครีม ☐ 3 ประคบด้วยน้ำแข็ง ☐ 4 ใช้ผ้าพันรอบข้อเท่านั้น	☐ KNOW9
37.การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร ☐ 1 รับประทานอาหารใหม่ๆ ควรออกกำลังกาย ☐ 2 ควรดื่มน้ำมากๆ ก่อนออกกกำลังกาย เพื่อทดแทนเหงื่อที่เสียไป ☐ 3 ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ☐ 4 ควรออกกกำลังกายจากท่าง่ายๆ เบาๆ และใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที	☐ KNOW10

ข้อคำถาม	เฉพาะผู้ศึกษา
38.โรคใดที่ห้ามออกกำลังกายอย่าง<u>หักโหม</u> ☐ 1 โรคตับอักเสบ ☐ 2 โรคคอพอก ☐ 3 โรคต้อกระจก ☐ 4 โรคเชื้อราของผิวหนัง	☐ KNOW11
39.การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคใดได้ดี ☐ 1 โรคคอตีบ ☐ 2 โรคหัด ☐ 3 โรคบาดทะยัก ☐ 4 ท้องผูก	☐ KNOW12

ส่วนที่ 3.2

คำชี้แจง

ส่วนที่ 3.2เป็นคำถามเกี่ยวกับความเห็นที่มีต่อปัจจัยสนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เฉพาะด้านอาหารโภชนาการและการออกกำลังกาย ให้นักเรียนตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับคำตอบ ดังนี้

เห็นด้วยทั้งหมด หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ ทั้งหมด

เห็นด้วยบางส่วน หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆเป็นบางส่วน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ

ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	เฉพาะผู้ศึกษา
40 ด้านอาหารและโภชนาการ				
40.1 บุคคลในครอบครัวของนักเรียนเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารที่ดี				☐ SUBFOO1
40.2 นักเรียนได้รับการสอนหรือแนะนำให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่				☐ SUBFOO2
40.3 นักเรียนได้รับการตักเตือนให้ระมัดระวังการรับประทานอาหารที่อาจมีเชื้อโรคหรือสารพิษเจือปน				☐ SUBFOO3
40.4 นักเรียนควรได้รับการสนับสนุนให้ดื่มนมสดทุกวัน				☐ SUBFOO4

ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	เฉพาะผู้ศึกษา
40.5 นักเรียนได้รับการเตือนให้รับประทานอาหารให้ตรงตามเวลาทุกมื้อ				☐ SUBFOO5
40.6 นักเรียนได้รับการชักชวนให้รับประทานลาบดิบ*				☐ SUBFOO6
40.7 นักเรียนได้รับการชักชวนให้ซื้อขนมขบเคี้ยวรับประทานอยู่เสมอ*				☐ SUBFOO7
41 ด้านการออกกำลังกาย				
41.1 นักเรียนได้รับการชักชวนให้ไปออกกำลังกาย				☐ SUBEXC1
41.2 นักเรียนเคยได้รับการอบรมหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง				☐ SUBEXC2
41.3 นักเรียนได้รับการยกย่องชมเชยจากบุคคลรอบข้างเมื่อสามารถเล่นกีฬาได้ดีหรือชนะการแข่งกีฬา				☐ SUBEXC3
41.4 เมื่อนักเรียนแพ้ในการแข่งขันกีฬาจะได้รับการปลอบใจทุกครั้ง				☐ SUBEXC4
41.5 เมื่อนักเรียนต้องเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บจะได้รับการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด				☐ SUBEXC5

ส่วนที่ 3.3 เป็นคำถามเกี่ยวกับความเห็นที่มีต่อปัจจัยเอื้อด้านการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารโภชนาการและการออกกำลังกาย ให้นักเรียนตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับคำตอบ ดังนี้

เห็นด้วยทั้งหมด หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ ทั้งหมด

เห็นด้วยบางส่วน หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ เป็นบางส่วน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ

ปัจจัยเอื้อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อม	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	เฉพาะผู้ศึกษา
42 ด้านอาหารและโภชนาการ				
42.1 โรงเรียนมีสถานที่เฉพาะสำหรับรับประทานอาหารพอเพียง				☐ ENVFO1
42.2 โรงเรียนมีร้านขายอาหารที่พอเพียงสำหรับนักเรียน				☐ ENVFO2
42.3 สถานที่รับประทานอาหารสะดวกและสะอาด				☐ ENVFO3
42.4 ผู้ปกครองนักเรียนจัดเตรียมอาหารให้นักเรียนทุกวัน				☐ ENVFO4
42.5 ร้านอาหารในโรงเรียนมีเครื่องดื่มชูกำลัง (ลิโพ,ฉลาม,เอ็ม 100)จำหน่าย*				☐ ENVFO5
42.6 ในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนควรมีร้านจำหน่ายอาหาร				☐ ENVFO6
43. ด้านการออกกำลังกาย				
43.1 โรงเรียนจัดให้มีที่สำหรับเล่นกีฬาทุกประเภทตามความถนัดของนักเรียน				☐ ENVEX1
43.2 โรงเรียนจัดเตรียมอุปกรณ์กีฬาให้กับนักเรียนอย่างเพียงพอ				☐ ENVEX2
43.3 นักเรียนมีเวลาว่างในการออกกำลังกาย				☐ ENVEX3
43.4 ในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนควรมีที่สำหรับให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย				☐ ENVEX4
43.5 ในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนมีอุปกรณ์สำหรับเล่นกีฬาเพียงพอ				☐ ENVEX5

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายจงจิต ปินศิริ
วัน เดือน ปีเกิด	4 กรกฎาคม 2508
ที่อยู่ปัจจุบัน	38 หมู่ 1 ตำบลบัวใหญ่ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2526 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคาร จังหวัดน่าน พ.ศ. 2530 ประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคใต้ จังหวัดยะลา พ.ศ. 2533 ปริญญาสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ.2530 - 2533 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน โรงพยาบาลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา พ.ศ.2533 - 2535 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สถานีอนามัยสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน พ.ศ.2535 – ปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University