

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นกระบวนการในการพัฒนาคนทั้งในฐานะที่เป็นมนุษย์ในตัวของตัวเองและในฐานะที่เป็นทรัพยากร เพราะมนุษย์มีความสามารถพิเศษคือ สามารถฝึกตัวเองได้ สัตว์อื่นเกิดแล้วอาศัยสัญชาตญาณก็อยู่ได้ แต่มนุษย์เกิดมาแทบช่วยตัวเองไม่ได้ต้องให้ผู้อื่นมาดูแลเลี้ยงดูและได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้วย ขณะเดียวกันก็ต้องเรียนรู้การดำเนินชีวิตต้องฝึกฝนตนเองในทุกด้าน ดังนั้นการดำเนินชีวิตของมนุษย์จึงเป็นเรื่องของการศึกษาเรียนรู้ทั้งสิ้น (ป.อ. ปยุตโต, 2542) ด้วยเหตุนี้กระบวนการเรียนรู้จึงจัดได้ว่าเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่อาจเกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะและหลากหลายสถานการณ์ เช่น เมื่อบุคคลแสวงหาความรู้หรือทักษะใหม่จะเกิดความคิดหรือแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากเดิม ลักษณะการเรียนรู้ของบุคคลแบ่งออกเป็นสองลักษณะ โดยลักษณะแรกเป็นเรื่องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ไม่มีใครสอน (Heuristics) เป็นการเรียนรู้จากสัญชาตญาณ (Instinct) มีการจัดระเบียบประสบการณ์และประมวลประสบการณ์เป็นความรู้ใหม่ หรือมีความสามารถในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ส่วนลักษณะที่สองจะเป็นการเรียนรู้ที่ต้องมีการสอน (Didactics) เป็นกระบวนการที่เน้นระบบการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ให้เกิดการเรียนรู้ (วุฒิชัย ประสานสอย, 2545) การเรียนรู้หรือการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์นั้นจึงควรจัดเป็นการศึกษาและควรจัดตั้งแต่ขั้นพื้นฐานหรือเรียกว่าการศึกษาขั้นพื้นฐานส่วนการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการศึกษาที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของยุคสมัย ฉะนั้นเราจึงควรจัดการศึกษาสองอย่างนี้ให้สัมพันธ์กัน เพราะถ้าเราสามารถพัฒนาทั้งสองส่วนนี้ให้สัมพันธ์กันเกิดคุณภาพขึ้นก็จะเป็นผลดีต่อชีวิตและสังคมมาก สำหรับการศึกษาในประเทศไทยได้มีการกำหนดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 ที่มีใจความสำคัญว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญกับความรู้และคุณธรรม ผู้สอนต้อง

พยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ ออกแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับศักยภาพและบริบทของผู้เรียน มีการกำหนดบทบาทของผู้สอนและผู้เรียนการใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายและการออกแบบการวัดและประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ทั้งนี้มีแนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของครู-อาจารย์ ที่เปลี่ยนจากการเป็นผู้สอนมาเป็นผู้อำนวยความสะดวก เป็นผู้กำกับหรือผู้จัดหาแหล่งเรียนรู้และฝึกประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนมากกว่าจะเป็นผู้ป้อนทุกอย่างให้ การเรียนรู้ถือเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ครูสามารถเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้เรียนและทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์เรื่องใดเรื่องหนึ่งตามระดับความรู้ ความสามารถ อายุ และอัตราความสนใจของผู้เรียน จากหลักปรัชญาแห่งการศึกษาที่สำคัญคือ การจัดการศึกษาให้กับผู้เรียนทั้งสภาพความพร้อมและสิ่งแวดล้อม จะต้องเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ การจัดการศึกษาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนจึงต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการณ์เวลา (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551)

กิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการหรือการจัดประสบการณ์ด้านอาหารและโภชนาการผ่านกิจกรรมการเรียนรู้การสอน โดยทั่วๆ ไปมักเรียกว่าการให้โภชนศึกษาคือการจัดการเรียนรู้กับผู้เรียนเพื่อนำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และมุ่งให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงในเรื่องการกินให้ถูกต้อง (กองโภชนาการ, 2547) เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนดำเนินการภายใต้การดูแลของครูที่ปรึกษาไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนสาระทางวิชาการโดยตรง ไม่มีการคิดจำนวนชั่วโมงเรียน แต่เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความถนัด ความสนใจ สาระความรู้และมีความบันเทิงร่วมด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมก็เป็นไปด้วยความสมัครใจ ไม่ได้บังคับ ซึ่งถือเป็นงานที่ครูและนักเรียนร่วมจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตที่ดีของนักเรียน เพื่อให้เด็กได้มีพัฒนาการการเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน มีความต้องการโภชนาการตามวัย นักเรียนจะนำสิ่งเหล่านี้ไปปรับใช้ให้ร่างกายเกิดความสมดุลอย่างสูงสุดและเป็นการบ่งบอกการเจริญเติบโตคือ การเพิ่มขนาด หรือจำนวนของอวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ขึ้นอยู่กับ พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม สอร์โมนและองค์ประกอบด้านโภชนาการนักเรียนในวัยรุ่นหากมีการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต สติปัญญาดี สร้างภูมิคุ้มกัน โรคและมีพลังที่จะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วีราภรณ์ พุททวงศ์, 2547) ในทางตรงกันข้าม หากร่างกายได้รับอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ หรือได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร แต่ถ้าร่างกายได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้ได้รับสารอาหารเกินเกิดการสะสมในรูปของไขมัน ทำให้มีปัญหาน้ำหนักตัวมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น สุภาพ ฉัตรภรณ์ (2540) ถ้านักเรียนได้รับอาหารที่ดี

มีภาวะโภชนาการดีจากการได้รับการส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบให้เกิดการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติจะทำให้เกิดการเพิ่มพูนความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่มีอยู่ให้มากขึ้น จนนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีซึ่งจะมีผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ในอนาคต การเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่นักเรียนสามารถทำให้นักเรียนตื่นตัวและมีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านพฤติกรรม ความคิด รวมทั้งสุขอนามัยที่ดีได้ ขณะเดียวกันเราสามารถใช้อุบายเสริมสร้างความรู้เพื่อเป็นกระบวนการหนึ่งซึ่งจะช่วยวางรากฐานสำคัญของนักเรียน โดยผู้สอนจะเป็นผู้จัดประสบการณ์และบรรยากาศที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหรือสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกซึ่งศักยภาพหรือความรู้ความสามารถของตนเองผ่านการเรียนรู้จากการปฏิบัติของตนเอง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดหาเหตุผลเพื่อแก้ปัญหาเอง กลายเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้สามารถนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตจริงได้ บนพื้นฐานของหลักการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางซึ่งเป็นการจัดการบรรยากาศ กิจกรรม สื่อ สถานการณ์ ฯลฯ ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ ครูจึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักผู้เรียนอย่างรอบด้าน และสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปเป็นพื้นฐานการออกแบบหรือวางแผนการเรียนรู้ได้สอดคล้องกับผู้เรียน สำหรับในการจัดกิจกรรมหรือออกแบบ การเรียนรู้ อาจทำได้หลายวิธีการและเทคนิค ในการจัดกิจกรรมเสริมความรู้แต่ละครั้ง แต่ละเรื่อง ควรเปิดโอกาสให้กับผู้เรียน ครูผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องเข้าใจจุดประสงค์ของกิจกรรม ควบคู่กับการใช้กลวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้อาหารในการส่งเสริมสุขภาพและใช้ในการแก้ไขปรับปรุงสุขภาพของตนเองได้ (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2551)

ภาวะโภชนาการนักเรียนเป็นผลจากการบริโภคอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม ตลอดจนการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี สภาพทางร่างกายและจิตใจรูปแบบอาหารที่บริโภคเหล่านี้ล้วนมีผลต่อภาวะโภชนาการปกติหรือภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนทั้งสิ้น เราสามารถทำการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนได้โดยการวัดสัดส่วนร่างกาย (Anthropometric Assessment) ซึ่งเป็นการประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดขนาดและส่วนต่างๆ ของร่างกายในช่วงอายุหนึ่ง เพื่อใช้เป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการขณะนั้น (นิธิยา รัตนานนท์และวิบูลย์ รัตนานนท์, 2554) อีกทั้งสามารถประเมินได้ทั้งในระดับบุคคลหรือกลุ่ม ซึ่งอาจแสดงภาวะโภชนาการได้ตั้งแต่กลุ่มเล็กๆ ไปจนถึงกลุ่มใหญ่ ทำให้เราได้รู้ข้อมูลภาวะโภชนาการและสามารถดำเนินการแก้ไขได้ทันทีถ้ามีความผิดปกติ ตลอดจนสามารถให้คำแนะนำความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องได้ นับเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง (สุปราณี แจ่มบำรุง, 2554)

โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม ตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านแยง อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 39 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียน 401 คน โดยในจำนวนนี้มีนักเรียนที่พักอาศัยในโรงเรียนซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ มีฐานะยากจน ถึงปานกลาง ผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีบุตรหลายคน เส้นทางระหว่างบ้านและโรงเรียน ห่างไกลต้องมาพักอาศัยในโรงเรียน ทำให้ไม่ได้รับการปลูกฝังและเรียนรู้ด้านการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และไม่ได้รับการดูแลจากผู้ปกครองมากนัก นักเรียนต้องทำกับข้าวรับประทานเอง ตามอัตภาพ ส่งผลให้เด็กได้รับอาหารที่ซ้ำเป็นประจำและไม่ได้รับอาหารที่หลากหลาย จากการสำรวจ บ้านพักของนักเรียนและการสอบถามนักเรียนรายบุคคลพบว่า นักเรียนมีเงินใช้จ่ายในการซื้ออาหาร และวัตถุดิบในการปรุงอาหารน้อยเพราะครอบครัวมีฐานะยากจน และอาหารมื้อหลักที่รับประทานคือ ข้าวไร่ ขิง และกะหล่ำปลี ที่ได้จากการเพาะปลูกของครอบครัวตนเองเป็นหลัก จากการสังเกตยังพบว่านักเรียนจะทำการหุงข้าวและนำข้าวมาใส่ชามของตนเองพร้อมทั้งผสมน้ำลงไปเพื่อให้ข้าวมีปริมาณมากขึ้นแล้วจึงรับประทานกับกับข้าวรวมกันเป็นกลุ่ม อาหารที่นักเรียนนำมารับประทานส่วนใหญ่ในทุกวันคือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปซึ่งมีราคาถูกแต่กลับให้คุณค่าทางโภชนาการน้อย จากการรับประทานอาหารอย่างเป็นประจำดังกล่าวทำให้นักเรียนมีน้ำหนักตัวน้อยและเจริญเติบโตช้า โดยเฉพาะนักเรียนในช่วงอายุ 12-15 ปีนอกจากนี้ยังสังเกตเห็นได้ว่านักเรียนได้รับสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจนทำให้ร่างกายโดยเฉพาะนักเรียนหญิงทำให้มีน้ำหนักตัวมาก ส่งผลให้มักจะง่วงซึมในเวลาเรียน ทั้งยังพบว่านักเรียนได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์และไข่ในปริมาณน้อยเนื่องจากมีราคาสูงและไม่ค่อยได้รับประทานผักผลไม้เท่าที่ควร ส่งผลให้ไม่มี ความกระฉับกระเฉงในการดำเนินชีวิตการทำกิจกรรมตลอดจนการเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะพบมากขึ้นเรื่อยๆ จึงจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องหาวิธีการแก้ไขให้นักเรียน ได้มีความรู้และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางปฏิบัติที่ถูกต้องจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านภาวะโภชนาการอย่างเหมาะสมตามวัยของนักเรียน

จากเหตุผลดังกล่าวทำให้นักศึกษาสนใจที่จะศึกษากิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก จากนั้นประเมินภาวะโภชนาการก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำมาเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height) เพื่อทราบความรู้ และพัฒนาการด้านโภชนาการของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 12-18 ปี ที่พักประจำในบ้านพักนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม อำเภอ นครไทย จังหวัด พิษณุโลก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 43 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

กิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม มีเนื้อหาครอบคลุมเรื่อง กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหาร 6 เรื่อง ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติ 9 ประการ โภชนาการสำหรับวัยรุ่น การประเมินภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ โดยแบ่งเนื้อหาลงในกิจกรรมเป็น 4 ขั้นตอนจากการประยุกต์ใช้องค์ประกอบการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ใน 4 องค์ประกอบ คือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างความรู้ร่วมกัน การนำเสนอความรู้ และการประยุกต์ใช้หรือลงมือปฏิบัติพร้อมบันทึกและเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังทำกิจกรรมควบคู่กับการประเมินภาวะโภชนาการนักเรียนด้วยการ ชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นอกเวลาเรียนหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรสำหรับการเรียนรู้เพื่อมุ่งพัฒนาการสร้างความรู้และความตระหนักด้านอาหารและโภชนาการและการพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนที่พักอาศัยภายในโรงเรียน โดยยึดหลักการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและการประเมินตามสภาพจริง ผ่านการทำกิจกรรมใน 4 ขั้นตอนจากการประยุกต์ใช้องค์ประกอบการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 มี 4 องค์ประกอบ คือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างความรู้ร่วมกัน การนำเสนอความรู้ และการประยุกต์ใช้หรือลงมือปฏิบัติสำหรับนักเรียนจากการรวมกลุ่ม

ตามความสมัครใจเพื่อทำกิจกรรมในการพัฒนาภาวะโภชนาการ ร่วมคิดแก้ไข พัฒนา ลงมือปฏิบัติ และประเมินผลด้วยตนเอง โดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือสนับสนุน ผ่านสื่อ กิจกรรม การให้คำปรึกษา การสังเกตการพร้อมกับการทำการประเมินก่อนและหลังการทำกิจกรรม

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง (Anthropometric Assessment) นักเรียนที่อาศัยในบ้านพักนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม แล้วนำค่าที่ได้มาเปรียบเทียบกับกราฟส่วนสูงต่ออายุ (H/A) น้ำหนักต่ออายุ (W/A) และน้ำหนักต่อส่วนสูง (W/H) ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ก่อนและหลังทำกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อเปรียบเทียบผลควบคู่กับแบบทดสอบความรู้และแบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ของนักเรียน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องภาวะโภชนาการแก่นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียน
2. ได้แนวทางการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่จะเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับโภชนาการของนักเรียนทั้งโรงเรียนและขยายผลสู่ผู้ปกครองและชุมชนได้