



ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณวิสา บุญมาก
อาจารย์ นรินทรา จันทศรี

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ



- แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพนักเรียนแบบองค์รวม ภายใต้แนวคิดการมีส่วนร่วมของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน รวมทั้งผู้ปกครองและชุมชน เพื่อให้โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นและศูนย์รวมการพัฒนาสุขภาพในชุมชน

(1) นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

(2) ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองและผู้อื่น

(3) ตัดสินใจและควบคุมสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

นักเรียนมีภาวะการเจ็บป่วยที่น้อย มีน้ำหนัก/ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และได้รับภูมิคุ้มกันโรค ปราศจากโรค และไม่เจ็บป่วยง่าย นักเรียนสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุแก่ตนเองได้

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพกับการศึกษา

องค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญที่ช่วยให้คนมีศักยภาพสูง คือ การศึกษาและสุขภาพ ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองมีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการควบคู่กันจึงสามารถพัฒนาศักยภาพของคนได้อย่างเต็มที่ (ประเวศ วสี, 2540)

ผลกระทบและประโยชน์ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

เป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้ในระยะยาว ดังนี้

(1) นักเรียนได้รู้วิถีชีวิตในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

(2) โรงเรียนได้รับประโยชน์จากผู้ปกครองและองค์กรต่างๆ ที่มีส่วนร่วมระดมความคิด ระดมทรัพยากรและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในการพัฒนา โรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งขึ้น

(3) ผู้ปกครองและสมาชิกของชุมชนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเพื่อนำไป ปฏิบัติให้เกิดทักษะการดูแลสุขภาพที่ทันสมัย

(4) ชุมชน สังคม และประเทศชาติจะพัฒนาก้าวไกลโดยมีพื้นฐานที่แข็งแกร่งเมื่อ ประชากรมีการศึกษาและสุขภาพที่ดี

การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

- ได้นำเสนอไว้ควรดำเนินการดังนี้

(1) ตั้งจุดประสงค์และเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพ และความปลอดภัยในโรงเรียนตลอดจนในชุมชน

(2) ดำเนินนโยบายที่จะสร้างเสริมให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเต็มตามศักยภาพ ส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตัวเอง

(3) ช่วยพัฒนาระบบสังคมในชุมชนให้มีวัฒนธรรมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของครอบครัวและชุมชน

(4) ครูให้การส่งเสริมสุขภาพควบคู่กับการให้ความรู้และส่งผ่านทางนักเรียนสู่ครอบครัวและชุมชน

(5) ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง องค์กรต่างๆ ตลอดจนชุมชน

(6) จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้ออำนวยต่อการศึกษาและทำงาน

(7) มีการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาให้กับนักเรียน โดยนักเรียนเป็นศูนย์กลางและมีส่วนร่วม

(8) มุ่งเน้นภาวะโภชนาการของนักเรียนให้พอเพียงและถูกสุขลักษณะการบริการสุขภาพอนามัย การให้คำปรึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิต

(9) ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้และทักษะที่จำเป็น มีการตัดสินใจอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

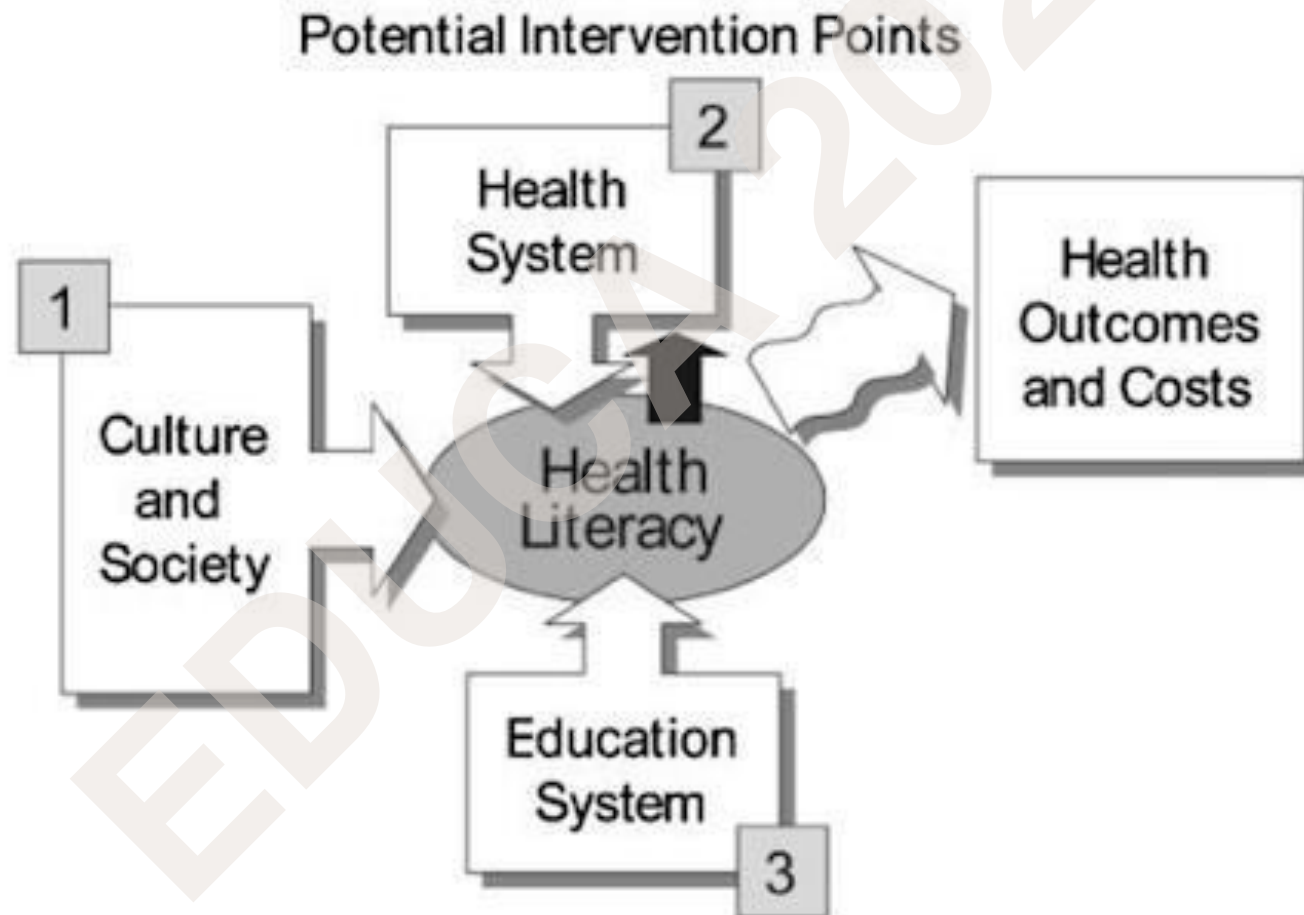
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

- หมายถึง

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล มีความรู้ ความเข้าใจ รู้เท่าทันสื่อ มีทักษะในการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารและการจัดการตนเองเพื่อสุขภาพที่ดี รวมทั้งชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน

- การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถของบุคคลในการดำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน

Potential Intervention Points



องค์ประกอบของ (Health Literacy)



1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ

1.

- เลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ รู้วิธีการค้นหาและการใช้อุปกรณ์ในการค้นหา

2.

- ค้นหาข้อมูลที่ต้องการ

3.

- สามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองและได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ



2. ความรู้ความเข้าใจ



1.

- มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านสุขภาพ

2.

- สามารถอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้านสุขภาพในการที่จะนำไปปฏิบัติ

3.

- สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล

6 | เข้าใจผิด!!

เรื่อง | เกี่ยวกับการออกกำลังกาย



- 1 กินอาหารหลังออกกำลังกาย
ทำให้อ้วน
กินได้ ๑๑ ชั่วโมงถึงกินได้ถูกประเภท



- 2 กินของหวาน
ช่วยเพิ่มพลัง
ช่วยเพิ่มพลังได้ แต่ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม



- 3 ฝึกวิ่งเล่นเวกแล้ว
ทำให้ร่างใหญ่
ไม่ใช่กับทุกคนขึ้นอยู่กับโครงสร้างร่างกายของแต่ละคน



- 4 พอแล้ว
ไม่ต้องออกกำลังกายก็ได้
ตอนไหน ไม่ได้แปลว่าอะไรจะดีทุกที



- 5 ต้องออกแรงจนปวดเมื่อย
ถึงจะได้ผล
หากเกิดการปวดเมื่อย แสดงว่ากำลังฝึกหนักเกินไป



- 6 มีประจำเดือน
ห้ามออกกำลังกาย
สามารถออกได้ แต่ไม่ควรหักโหม



3. การรู้เท่าทันสื่อ

1.

- สามารถตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพ ที่สื่อนำเสนอ

2.

- สามารถเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

3.

- รวมทั้งสามารถประเมินข้อความ สื่อเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชน หรือสังคม



6 เรื่องเข้าใจผิด เกี่ยวกับ COVID-19



- | | |
|--|--|
| ❌ 1. เชื้อแพร่กระจายผ่านอากาศได้ (airborne) | ✅ เชื้อแพร่ผ่านละอองเสมหะ (droplets) |
| ❌ 2. หน้ากากผ้ากันเชื้อไม่ได้ | ✅ หน้ากากผ้าสามารถลดการปนเปื้อน ละอองฝอยจากการไอจามได้ และชกน้ำกลับมาใช้ได้อีก |
| ❌ 3. เชื้อ COVID-19 ป้องกันไม่ได้ | ✅ ป้องกันได้ ด้วยการหมั่นล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย กั้นร้อน ใช้ช้อนกลาง และไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น |
| ❌ 4. สร.ปิดข่าว ปิดจำนวนผู้ติดเชื้อ | ✅ รัฐไม่มียุทธศาสตร์ในการปิดข่าว มีแต่ให้เร่งตรวจสอบ |
| ❌ 5. กลับหายใจตรวจการติดเชื้อที่ปอดด้วยตัวเอง | ✅ ปกติแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยโรคด้วยการฟังเสียงปอด ร่วมกับการเอกซเรย์ |
| ❌ 6. ดื่มน้ำร้อน ทานขิง กระเทียม พริก ป้องกัน COVID-19 | ✅ การป้องกันเชื้อสามารถทำได้ด้วยการลดการสัมผัสที่ไม่จำเป็น |

หน่วยงานที่ตรวจสอบ : กระทรวงสาธารณสุข

ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2020, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved



4. ทักษะการตัดสินใจ

1.

- กำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี

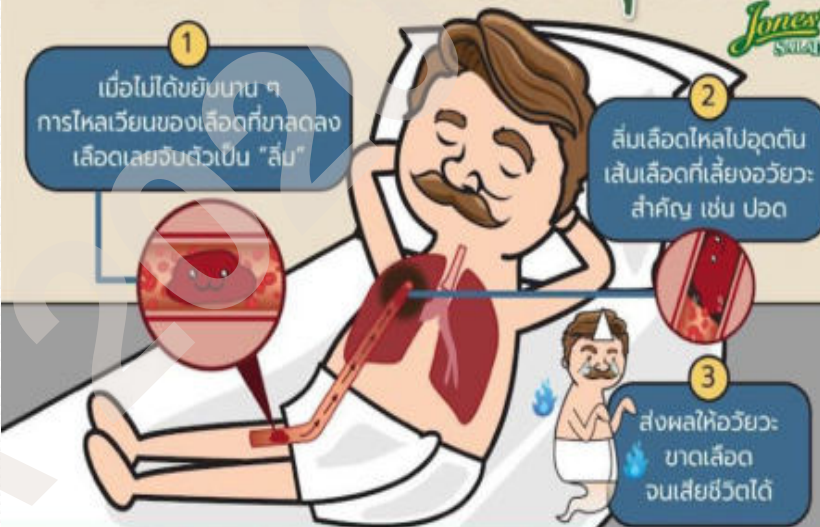
2.

- ใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียเพื่อการปฏิเสธ/หลีกเลี่ยง/เลือกวิธีการปฏิบัติ

3.

- สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น

เตือนภัย!! คนไม่ชอบรับ ชีวิตอาจดับ
เพราะ "หลอดเลือดดำอุดตัน"



1. เมื่อไม่ได้ขยับเขยื้อน ๆ การไหลเวียนของเลือดที่ขาลดลง เลือดเลยจับตัวเป็น "ลิ่ม"

2. ลิ่มเลือดไหลไปอุดตัน เส้นเลือดที่เลี้ยงอวัยวะสำคัญ เช่น ปอด

3. ส่งผลให้อวัยวะขาดเลือด จนเสียชีวิตได้

ใครเสี่ยงภาวะหลอดเลือดดำอุดตันบ้าง

คนอ้วน (ไขมันที่เกาะหลอดเลือดมาก จะทำให้อุดตันง่ายขึ้น)	คนที่นั่งเฉย ๆ นาน ๆ (ยิ่งอ้วน ยิ่งเสี่ยงมากขึ้น)	ผู้ป่วยติดเตียง
 ข้อแนะนำ ลดน้ำหนัก ลดไขมัน ในเลือด	 ข้อแนะนำ ควรลุกเดิน ยืดเหยียด ทุก 2 ชม.	 ข้อแนะนำ อาจใช้ยาช่วย หรือทำตาม คำแนะนำ ของแพทย์

5.การจัดการตนเอง



1.

- สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ

2.

- สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้

3.

- มีการทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

6. ทักษะการสื่อสาร

1.

- สามารถสื่อสารข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ด้วยวิธีการพูด อ่าน เขียนให้บุคคลอื่นเข้าใจ

2.

- สามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลด้านสุขภาพ



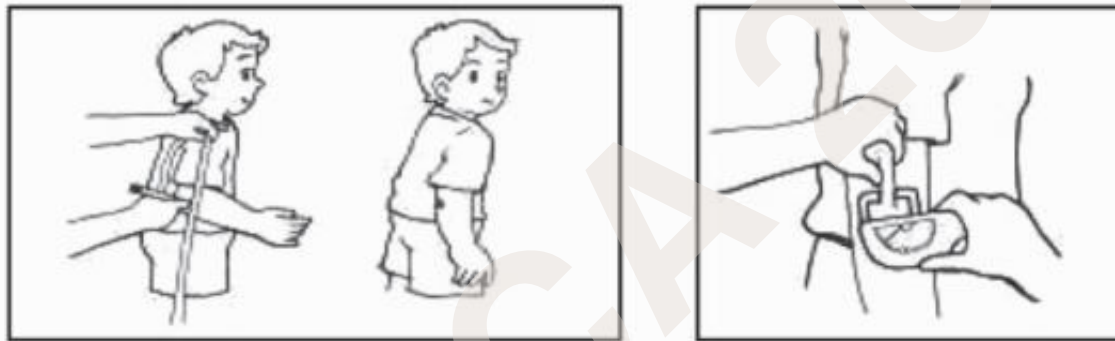
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี

(กรมพลศึกษา, 2555)

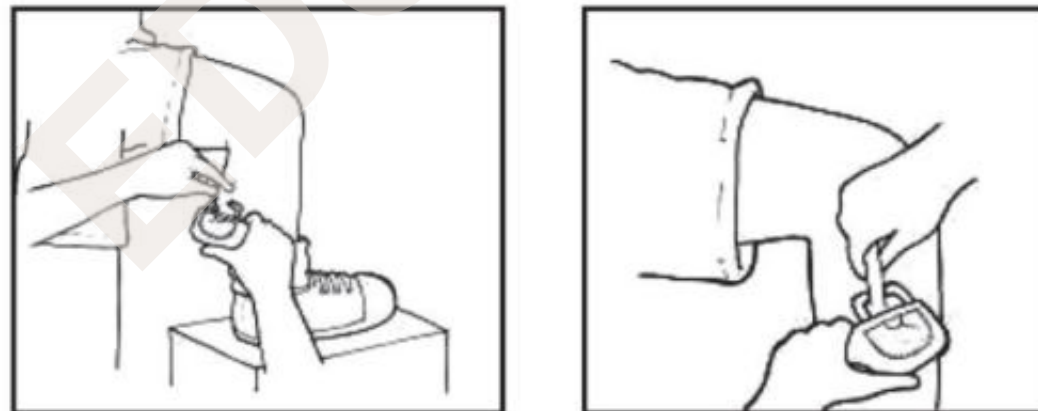
- 1 องค์ประกอบร่างกายในส่วนของปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง
- 2 ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- 3 ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนร่างกาย
- 4 ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา
- 5 ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง
- 6 ความคล่องแคล่วว่องไว
- 7 ความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด

องค์ประกอบร่างกายในส่วนของคุณภาพไขมันใต้ผิวหนัง วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness)

ขั้นตอนและวิธีการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านหลัง
(triceps skinfold)



ขั้นตอนและวิธีการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณน่องด้านใน
(medial calf skinfold)



ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ลุกนั่ง 60 วินาที (Sit up 60 second)

- เป็นการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- ภายในระยะเวลา 60 วินาที นับเป็นจำนวนครั้งที่สามารถทำได้

ลุกนั่ง 60 วินาที

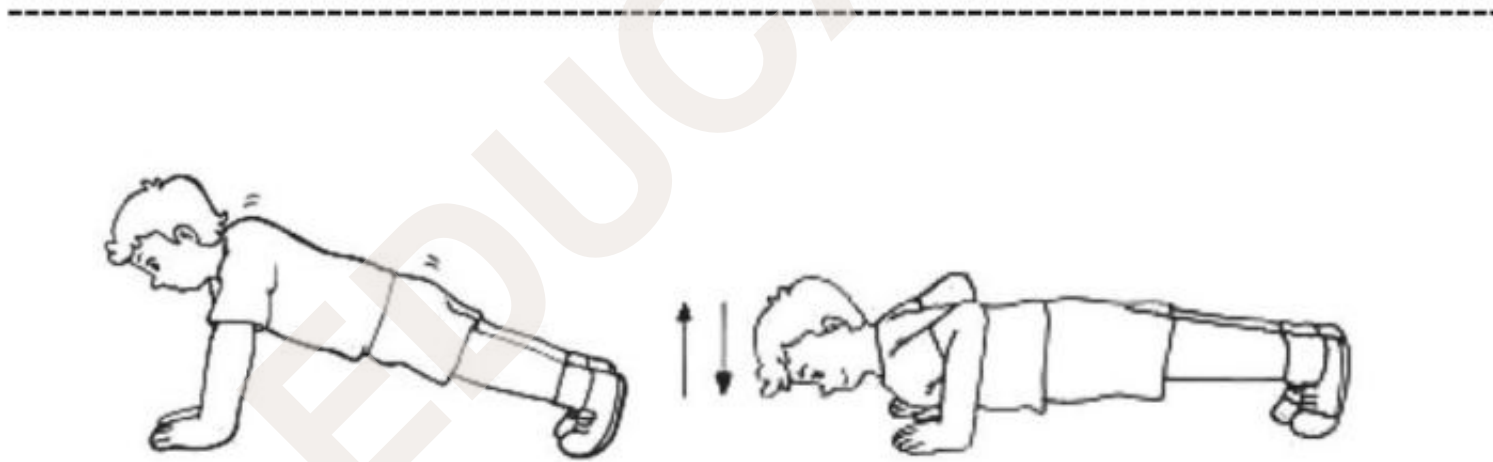
(Sit - Ups 60 Seconds)



ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนร่างกาย ดันพื้น 30 วินาที (Push up 30 second)

- * เป็นการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย
- * เคลื่อนตัวขึ้น-ลงให้ได้มากที่สุด โดยการงอศอก ภายในระยะเวลา 30 วินาที

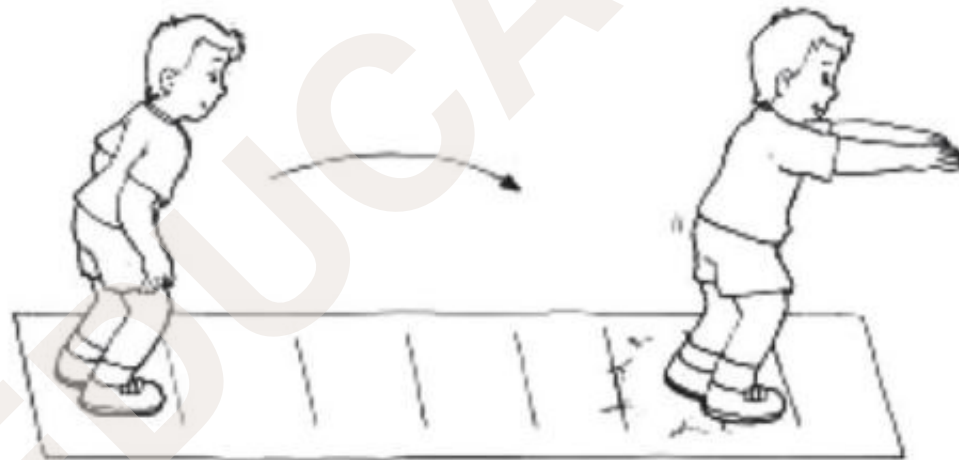
ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds)



ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา

ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)

ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)



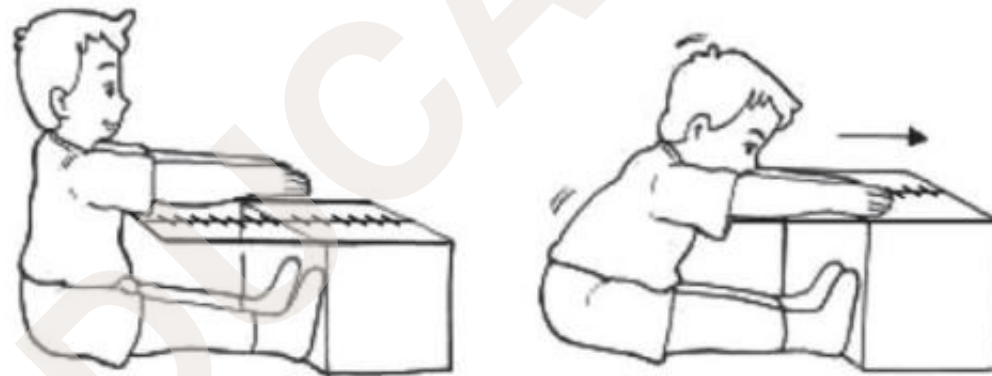
วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา

ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง

นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

นั่งอตัวไปข้างหน้า
(Sit and Reach)



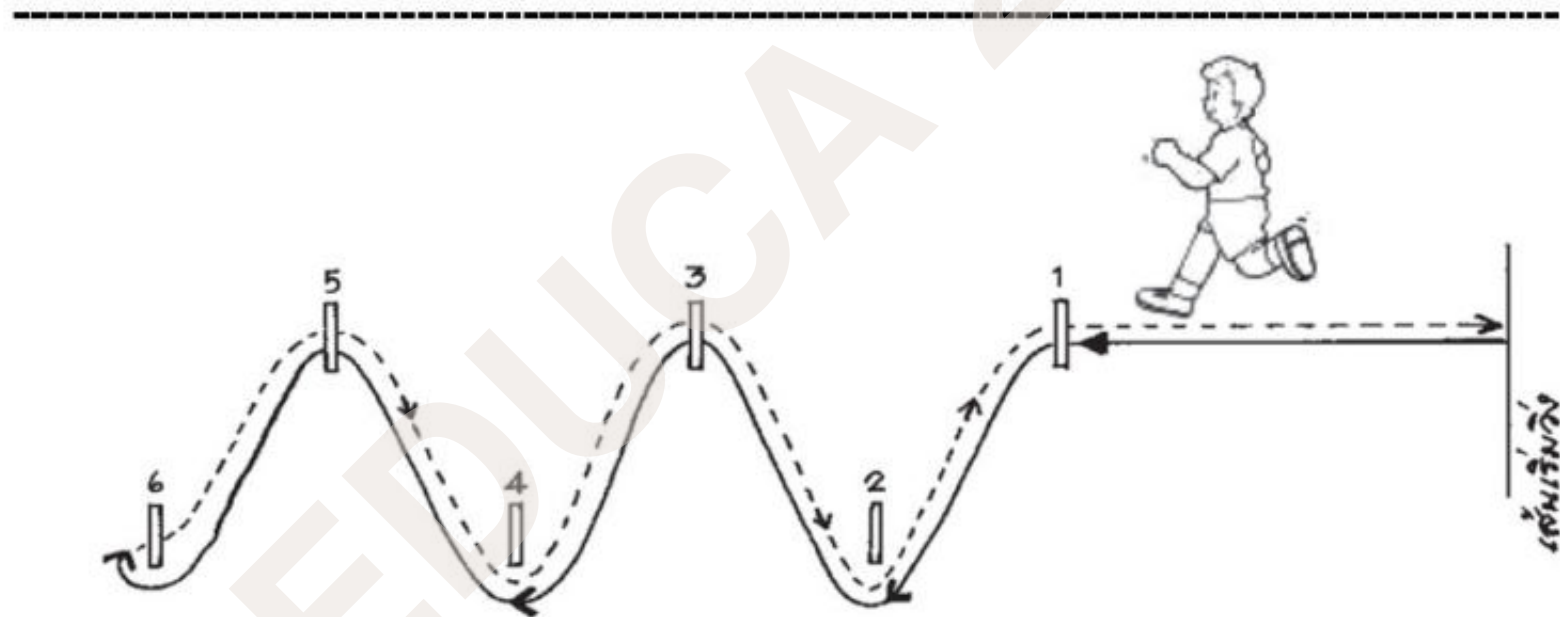
วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง

ความคล่องแคล่วว่องไว

วิ่งอ้อมหลัก (Zig Zag run)

วิ่งอ้อมหลัก (Zig – Zag Run)



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว

ความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด

วิ่งระยะไกล (Distance run)



วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อวัดความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
2. สนามที่มีลู่วิ่ง หรือทางวิ่งพื้นราบ

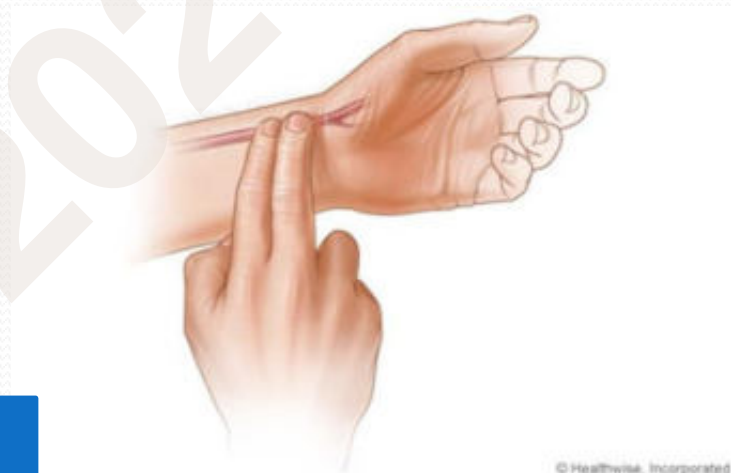
ระยะทางในการวิ่ง

ระยะทาง 1,200 เมตร สำหรับเด็กชายและเด็กหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7-12 ปี

ระยะทาง 1,600 เมตร สำหรับเด็กและเด็กหญิง ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี

การประเมินอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Heart rate resting)

การวัดชีพจรบริเวณข้อมือ ใช้ปลายนิ้วชี้
นิ้วกลาง (และนิ้วก้อย) มือขวาแตะ-กดเบาๆ ในบริเวณ
กลางข้อมือซ้ายก่อนไปทางนิ้วโป้ง บริเวณคอ ใช้ปลายนิ้ว
แตะข้างคอบริเวณลูกกระเดือก ควรจับชีพจร 15 วินาที x
4 หรือ 30 วินาที x 2 หรือจับชีพจร 1 นาที

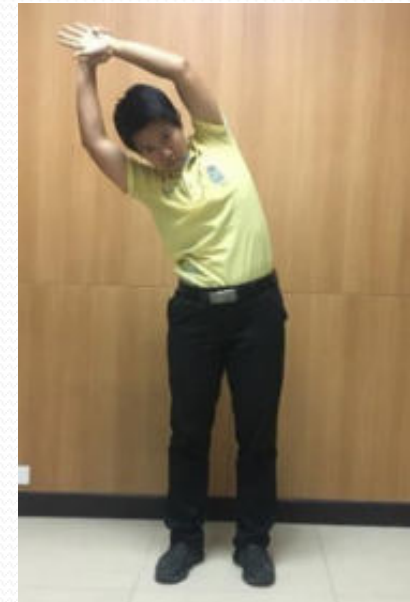
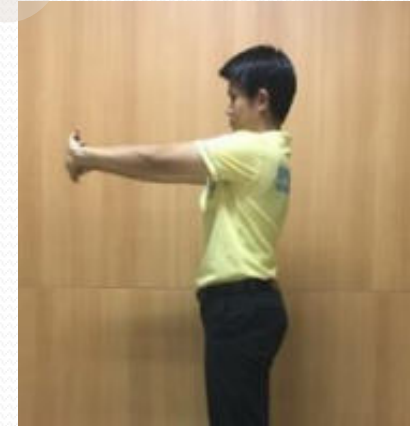
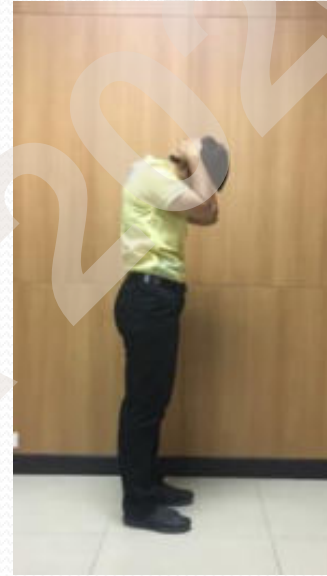


ชีพจร (ชาย)	ชีพจร (หญิง)	อยู่ในเกณฑ์
- ต่ำกว่า 50 51 – 60 61 – 80 81 – 90 91 ขึ้นไป	- ต่ำกว่า 50 51 – 70 71 – 80 81 – 90 91 ขึ้นไป	- ดีมาก - ดี - ปกติ - สูงกว่าปกติ - สูงเกินไป



โยคะเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเองอย่างง่าย

- ก้มหน้ามือถึงศีรษะ
- เหยียดแขนและหลังส่วนบน
- เหยียดหน้าอก
- ยืดต้นขาด้านหลัง
- ยืดข้างลำตัว



ปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ ทำละ 10-30 วินาที ทำซ้ำ ทำละ 1-3 รอบ

- นั่งเก้าอี้ก้มตัวยืดหลังส่วนล่าง
- นั่งมือจับเก้าอี้เหยียดแขนยืดอก
- ยืนก้มตัวมือวางบนโต๊ะ
- นั่งเก้าอี้บิดลำตัว



ปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ ทำละ 10-30 วินาที ทำซ้ำ ทำละ 1-3 รอบ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2560). แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง (ST5). กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุกศึกษา. (2553). ผลการสำรวจ Health Literacy ในกลุ่มเยาวชนอายุ 12-15 ปี. กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ และลักขณา เต็มศิริกุลชัย. (2552). การนำเสนอแนวคิดและประสบการณ์เรื่อง Health Literacy ความแตกฉานด้านสุขภาพ. ภาควิชาสุกศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิเพื่อพัฒนาการศึกษาไทย. (2553). แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพของเด็ก เยาวชน และครอบครัว ด้วยพลังเครือข่ายการศึกษา. สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2552). ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ.
- NAAL. (2006). National Assessment of Adult Literacy. The Health Literacy of America's Adults Results from the 2003 National Assessment of Adult Literacy. U.S. Department of Education.
- Nutbeam, D. (2000). Health Literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into health 21st century. Health Promotion International. 15(8) printed in Great Britain.

ราศีที่จะ ประสบความสำเร็จในการ ลดความอ้วน

อ.บ๊วย ปานจ๊วย

~~มังกร สิงห์ พิกัด ธนู~~

ราศีที่ออกกำลังกาย

ครบเครื่องทุกเรื่องดวง
Horolive.com

โดนไล่อ่าน
มาเล่น
ในนี้

facebook.com/horolivecom
www.horolive.com
horolive_ig

