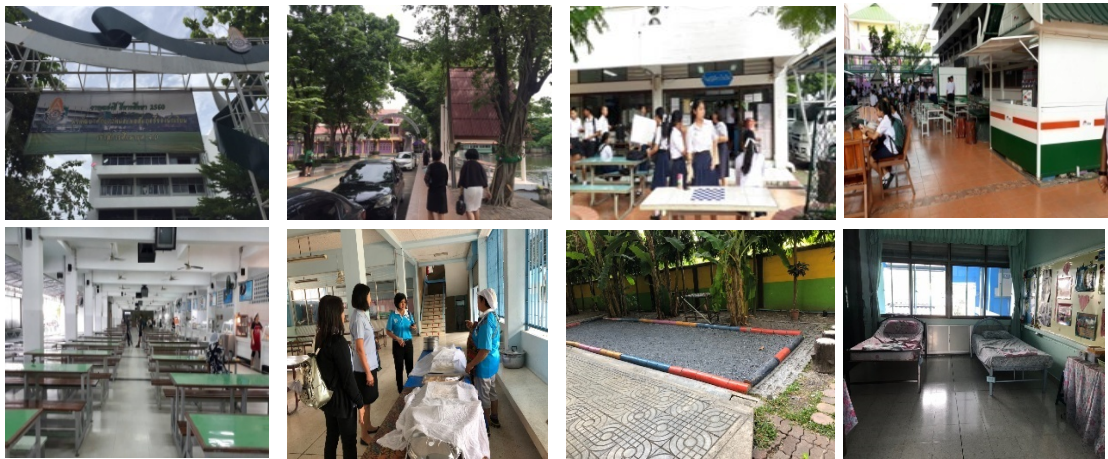


# กระบวนการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

## ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์องค์กร

- เรียนรู้กลุ่มเป้าหมายในทุกมิติตามโดยการเดินสำรวจ สังเกตวิถีชีวิตในโรงเรียน แฝงฝังสิ่งแวดล้อม สัมภาษณ์พูดคุยกับบุคลากร นักเรียนและผู้ปกครอง ตามสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในโรงเรียนและอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นขณะเดินสำรวจ



- วิเคราะห์องค์กรก่อนดำเนินการด้วยแบบประเมินคุณลักษณะของโรงเรียน ศักยภาพการณ สุขภาพนักเรียน พฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยทางสังคมกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลตรวจสอบสุขภาพประจำปี ข้อมูลจากแบบสอบถาม และสัมภาษณ์ตัวแทนนักเรียน



- ค้นหาทุนมนุษย์ ที่หมายถึง บุคคลที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครู ผู้ประกอบการ ภารโรง แม่บ้าน ฯลฯ ต่าง ๆ นั้น เป็นใครบ้าง เก่งและมีความชำนาญเชี่ยวชาญอะไร มีความสนใจ และร่วมให้ข้อมูล และเป็นข้อมูลที่สามารถชี้เป้าการดำเนินงานได้ เพื่อระบุแกนนำ ผู้นำการอยู่ร่วมกัน ข้อตกลง วัฒนธรรมของโรงเรียน



- ค้นหาทุนสังคม ที่หมายถึง ความช่วยเหลือจากภาคเครือข่าย เครือข่ายสมาคมผู้ประกอบการ ห้างร้าน บริษัท คนในชุมชนรอบข้างโรงเรียน ฯลฯ ภารกิจ การอยู่ร่วมกัน ข้อตกลงการทำงาน วัฒนธรรมของภาคี



## ขั้นตอนที่ 2 สร้างคณะทำงานและพัฒนาศักยภาพ

2.1 ค้นหาคณะทำงาน จากนักเรียน บุคลากร และภาคีเครือข่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- บุคลากรมีบทบาทรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ครูแนะแนว ครูพลศึกษา ครูผู้รับผิดชอบโครงการด้านสุขภาพในโรงเรียน บุคลากรด้านสิ่งแวดล้อม บุคลากรด้านโภชนาการ ร้านค้าในโรงเรียน

- แกนนำนักเรียน
- ตัวแทนเครือข่ายผู้ประกอบการ
- ตัวแทนเครือข่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข ผู้บริหารการศึกษา เป็นต้น



## 2.2 พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการโครงการจัดประชุมเพื่อสร้างแรงจูงใจ ความเข้าใจ ในแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ



### ขั้นตอนที่ 3 ตัดสินใจเลือกประเด็นการพัฒนา และประเด็นสื่อสารสำคัญ

ร่วมวิเคราะห์ผลการศึกษาศาสนการณ์สุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน และบุคลากร สิ่งแวดล้อม บริบทต่าง ๆ ในโรงเรียนที่เชื่อมโยงสู่ภาวะสุขภาพ และร่วมกำหนดประเด็นสื่อสารสำคัญต่อ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนและบุคลากร



## ขั้นตอนที่ 4 ออกแบบกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพ

กระบวนการออกแบบกิจกรรมเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยการพูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนร่วมกันระหว่างทีมคณะทำงาน กลุ่มเป้าหมายและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง เป็นต้น ด้วยข้อมูลจากการวิเคราะห์และประเด็นการพัฒนาที่กำหนด นำไปสู่การกำหนดนโยบาย หลักสูตรการเรียนการสอนด้านสุขภาพ กระบวนการสื่อสารแก่บุคลากรและนักเรียน พัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และระบบบริหารจัดการที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งกำหนดบทบาทและแผนปฏิบัติงานตามปฏิทินโรงเรียนในผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น บทบาทของโรงเรียน บทบาทของผู้ปกครอง บทบาทของนักเรียน บทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น



รายการ / กลุ่ม	บทบาทโรงเรียน วัดอารุวิศิลาธรรม	บทบาทสส.	บทบาทผู้ปกครอง	บทบาทสำนักอนามัย/ศูนย์บริการสาธารณสุข	บทบาทสำนักงานเขต	บทบาทนักเรียน
ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเพื่อลดภาวะเริ่มตมและหมอกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่1-6	- ประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียนโดยชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงพร้อมบันทึกข้อมูลโดยใช้โปรแกรมของสำนักอนามัย - ร่วมวิเคราะห์และทำความเข้าใจ กลุ่มเป้าหมาย - ร่วมตัดสินใจ - แต่งเป้าหมายและ ออกแบบการ เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ - ดำเนินการตาม แผนการปรับ พฤติกรรมภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ● ปรับเมนูอาหารให้ สอดคล้องกับ กลุ่มเป้าหมาย ใช้1 ฟองต่อวัน และนม2 กล่องต่อวัน - กำกับติดตามการ ดำเนินงานของ ผู้เกี่ยวข้อง	- สร้างความ เข้าใจเรื่อง โรงเรียนรอบรู้ ด้านสุขภาพและ ความรู้รอบรู้ด้าน สุขภาพของ นักเรียนกับ กลุ่มเป้าหมาย และผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย - ขับเคลื่อน การดำเนินงาน โรงเรียนรอบรู้ ด้านสุขภาพ ตาม V Shape - สนับสนุนสื่อ HL อาหาร, การออกกำลังกาย และการ นอนหลับ - สนับสนุน วิชาการและ ร่วมเรียนรู้การ ดำเนินงานตาม ความต้องการ ของโรงเรียน	- รับผิดชอบของ นักเรียนและ ความสำคัญของ ความรู้รอบรู้ด้าน สุขภาพ - ร่วมตัดสินใจ ตั้งเป้าหมายและ ออกแบบการ เสริมสร้างความ รอบรู้ด้านสุขภาพ ● ดูแลให้เด็ก รับประทานอาหารเช้า ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะเมื่อเช้า ● ดูแลให้เด็กนอน 9-11 ชั่วโมงต่อวัน - เป็นต้นแบบใน การดูแลสุขภาพ - เสริมพลังกรณีเด็ก สามารถปฏิบัติได้	- ตรวจสอบสุขภาพ นักเรียนและ - สืบข้อมูลพร้อม ให้คำแนะนำ - ร่วมวิเคราะห์ และทำความเข้าใจ กลุ่มเป้าหมาย - ร่วมตัดสินใจ ตั้งเป้าหมายและ ออกแบบการ เสริมสร้างความ รอบรู้ด้านสุขภาพ - ร่วมกำหนด กิจกรรมตามแผน ที่กำหนดไว้	- สนับสนุนการ ดำเนินงานตาม นโยบาย - ร่วมคิด ตัดสินใจ ตั้งเป้าหมาย และ ออกแบบ การ เสริมสร้าง ความรู้รอบรู้ ด้านสุขภาพ - กำกับ ติดตามใน การ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	

ตัวอย่างโรงเรียน  
วัดสามัคคีสุทธาวาส  
เขตบางพลัด

รายการ / กลุ่ม	บทบาทโรงเรียน วัดสามัคคีสุทธาวาส	บทบาทสส.	บทบาทผู้ปกครอง	บทบาทสำนักอนามัย/ศูนย์บริการสาธารณสุข	บทบาทสำนักงานเขต	บทบาทนักเรียน
- ส่งเสริม ความรู้ด้าน สุขภาพ เรื่องภาวะ อ้วนของ นักเรียน ป.1-6 (เริ่มอ้วนและ อ้วน = 32 คน)  -Key Message -นักเรียนออก กำลังกายหรือ เคลื่อนไหว ร่างกายในแต่ละ วันไม่ เพียงพอ -นักเรียนเลือก รับประทานอาหาร ที่ส่งผล ต่อโรคอ้วน เช่น น้ำอัดลม ขนมกรุบ ทอด นม เบียร์ เป็นต้น -นักเรียนทาน ผักและผลไม้ น้อย	-Sport day วันพุธ -บูรณาการกิจกรรมลง ในโครงการเด็กไทยไร้ ทุกข์ให้เข้มข้น -นโยบายของร.ร. -การจัดการอาหารตาม หลักโภชนาการ -บอร์ดให้ความรู้ - กระตุ้นเด็กอ้วนจัด อบรม - ประกวดแอดโรจิก - คัดกรองเด็กที่อ้วน+ แจ้งผู้ปกครอง ครอบ แบบสอบถาม + ซึ่ง นำหนัก วัดส่วนสูงทุก เดือน - สื่อความรู้ที่ เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน - บันทึกพฤติกรรมกร ทานอาหาร ออกกำลัง กาย - ทำข้อมูลนักเรียนที่ จะเข้าโครงการและทำ หนังสือเชิญผู้ปกครอง มาประชุมชี้แจงเรื่อง สุขภาพและโครงการ โรงเรียนรอบรู้ฯ และ ความร่วมมือในการ ดูแลนักเรียนและการ ดำเนินโครงการ	-สนับสนุนสื่อ รอบรู้ด้าน สุขภาพ -สนับสนุน วิทยากรในการ จัดกิจกรรม สอนสาธิต ความรู้พื้นฐาน โภชนาการดี (โภชนาการ/ ออกกำลังกาย/ ประเมิน พฤติกรรม) วันที่ 5 ส.ค. 2562	- ดูแลและกระตุ้น นักเรียนให้ปฏิบัติ ตัวให้มีสุขภาพที่ดี อย่างต่อเนื่อง - เป็นต้นแบบใน การดูแลสุขภาพ - คัดตามสังเกต พฤติกรรมนักเรียน - ผู้ปกครองเป็น แกนนำในสื่อสาร คอยสนับสนุน	-การตรวจสุขภาพ ให้คำแนะนำ ส่งผลตรวจให้ สำนักอนามัย - สืบข้อมูลให้กับ ครูพร้อม คำแนะนำ - สนับสนุนด้าน วิชาการตามความ ต้องการของ โรงเรียน	-สนับสนุนการ ดำเนินงานตาม นโยบายกม.	-ร่วมคิด และมีส่วน ร่วมใน กิจกรรม

ตัวอย่างโรงเรียน  
วัดอารุวิศิลาธรรม  
เขตบางพลัด



รายการ / กลุ่ม	บทบาทโรงเรียน ลำผักชี	บทบาทสสม.	บทบาทผู้ปกครอง	บทบาทสำนักอนามัย/ศูนย์บริการสาธารณสุข	บทบาทสำนักงานเขต	บทบาทนักเรียน
ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเพื่อลดภาวะเริ่มหมอมและหมอมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่1-6	- ประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียนโดยชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงพร้อมบันทึกข้อมูลโดยใช้โปรแกรมของสำนักอนามัย - ร่วมวิเคราะห์และทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย - ร่วมตัดสินใจตั้งเป้าหมายและออกแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ - ดำเนินการตามแผนการรับพฤติกรรมภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 • บูรณาการกิจกรรมการออกกำลังกายในรายวิชาลูกเสือเนตรนารี - กำกับติดตามการดำเนินงานของผู้เกี่ยวข้อง	- สร้างความเข้าใจเรื่องโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนกับกลุ่มเป้าหมายและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย - ขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพตาม V Shape - สนับสนุนสื่อ HIL อาหาร, การออกกำลังกายและการนอบนวด - สนับสนุนวิชาการและร่วมเรียนรู้การดำเนินงานตามความต้องการของโรงเรียน	- รับผิดชอบของนักเรียนและความสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ - ร่วมตัดสินใจตั้งเป้าหมายและออกแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ • ดูแลให้เด็กรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ลดหวาน มัน เค็ม • กระตุ้นให้เด็กทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันพร้อมบันทึกในใบงาน - เป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพ - เสริมพลังกรณีศึกษาสามารถปฏิบัติได้	- ตรวจสอบภาพนักเรียน - คัดข้อมูลพร้อมให้คำแนะนำ - ร่วมวิเคราะห์และทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย - ร่วมตัดสินใจตั้งเป้าหมายและออกแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ - ร่วมกำหนดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้	- สนับสนุนการดำเนินงานตามนโยบาย	- ร่วมคิดตัดสินใจและออกแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ตัวอย่างโรงเรียนลำผักชีเขตหนองจอก



**บทบาทในการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในนักเรียน ของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ โรงเรียน**

- คุณครูจะสอนเรื่องการแปรงฟันให้เด็กในช่วงเวลาพัก
- ประเมินสุขภาพช่องปากให้เด็กในช่วงเปิดเทอม
- แนวคิดให้เด็กมาแปรงฟันร่วมกันหลังรับประทานอาหาร
- สร้างสิ่งแวดล้อม สถานที่ ในการแปรงฟัน
- การพาเด็กไปทำฟันที่ศบส.
- นัดผู้ปกครองให้เข้ามารับฟังการดูแลสุขภาพช่องปากและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแนวทางในการดูแลนักเรียน ในวันที่ 30ก.ค.62
- รณรงค์ให้ความรู้นักเรียนเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากในวันที่ 29 ส.ค. 2562
- แจงข้อมูลภาวะสุขภาพช่องปากนักเรียนให้ผู้ปกครองรับทราบ และดูแลต่อ

**ผู้ปกครอง**

- ติดตามข้อมูลภาวะสุขภาพช่องปากบุตร หลานของตนเอง การได้รับตรวจฟัน การส่งไปดูแลรักษาต่อที่ศูนย์บริการสาธารณสุข คลินิก หรือโรงพยาบาล.
- เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลนักเรียน เช่น การจัดหาอุปกรณ์แปรงฟัน การแปรงฟันที่ถูกรีที่บ้าน การแปรงฟันหลังกินอาหาร ขนมขบเคี้ยว
- ช่วยดูแลเรื่องอาหาร ขนมขบเคี้ยว

**เจ้าหน้าที่สาธารณสุข**

**ศูนย์บริการสาธารณสุข 19**

- สนับสนุนอุปกรณ์สอนสาธิตการแปรงฟัน
- จัดอบรมครู.ในเทอม 2
- รับส่งต่อนักเรียนที่ต้องมีการดูแลรักษาสุขภาพช่องปากต่อเนื่อง

**สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง**

- สนับสนุน Model ฟันเพื่อสอนสาธิต สื่อประชาสัมพันธ์
- สนับสนุนข้อมูลทางวิชาการ
- ร่วมเป็นวิทยากรในการจัดกิจกรรมรณรงค์ อบรมให้ความรู้
- อบรมคุณครูในการตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากนักเรียน (อังคาร 18 มิ.ย.62 เวลา 09.00 – 11.00 น.)

**ประเด็นสื่อสารสำคัญ (Tailor Key Message) ในการเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพช่องปากนักเรียน**

1. แปรงฟันถูกรี
2. 2 : 2 แปรงฟันครั้งละ 2 นาที อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ไม่กินอาหารหลังแปรงฟัน 2
3. ลดการกินขนมขบเคี้ยว ลูกอม และน้ำอัดลม
4. เมื่อฟันผุได้รับการดูแลรักษา ส่งต่อจากครูสู่พ่อแม่
5. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

ตัวอย่างโรงเรียนวัดสร้อยทองเขตบางซื่อ

## ขั้นตอนที่ 5 ดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการที่กำหนด

ดำเนินกิจกรรมร่วมกันตามบทบาทที่ตกลงกันได้

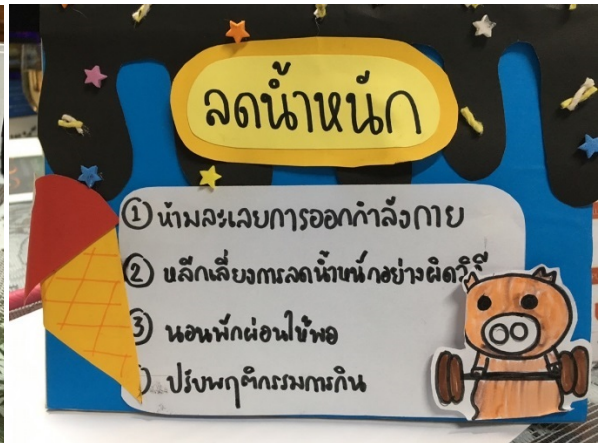
- การกำหนดนโยบาย
- บูรณาการการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแทรกไปในหลักสูตรการเรียนการสอน เช่น รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา



- สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้



- ออกแบบสื่อที่เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยกลุ่มเป้าหมาย



- จัดจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในกลุ่มเป้าหมายและผู้ปกครอง



- พัฒนาระบบส่งต่อการดูแลสุขภาพระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และสถานบริการสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

- ตั้งกลุ่มแกนนำหรือชมรมด้านสุขภาพในโรงเรียน

## ขั้นตอนที่ 6 เรียนรู้ แลกเปลี่ยน ติดตาม และเสริมพลัง

เรียนรู้และติดตามการดำเนินงานด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามประเด็น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงแผนปฏิบัติการเป็นระยะ



## ขั้นตอนที่ 7 ถอดบทเรียนและประเมินผล

ใช้กระบวนการถอดบทเรียน และประเมินผลเมื่อมีการดำเนินงานสิ้นสุดตามแผนที่กำหนด

### 7.1 ถอดบทเรียนคณะทำงาน กลุ่มเป้าหมาย





## ขั้นตอนที่ 8 ถ่ายทอดและเผยแพร่

### 8.1 เวทีเชิดชูเกียรติ



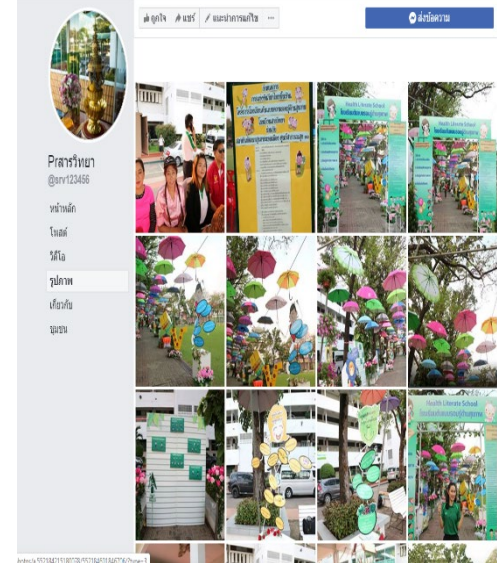
### 8.2 บูรณาการสัมพันธ์



### 8.3 แหล่งศึกษาดูงาน



### 8.4 สื่อสารออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ของโรงเรียน ช่องทาง Social media ต่าง ๆ เป็นต้น



### 8.5 เวทีวิชาการ เป็นวิทยากร การเผยแพร่ผ่านงานวิจัย



8.6 รางวัลบุคคลต้นแบบด้านความรู้ด้านสุขภาพ

