

**ภาคผนวก ข**

**แบบสอบถาม**

**เรื่อง**

**พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน**

แบบสอบถามเรื่อง ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน  
โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 จังหวัดพังงา

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** ขอให้ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ที่ตรงกับข้อมูล  
ของนักเรียนมากที่สุด

1. ชื่อนักเรียน..... นามสกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. เพศ  ชาย  หญิง
4. กำลังเรียนชั้น  
 ม.1 ห้อง.....  ม.2 ห้อง.....  ม.3 ห้อง.....  
 ม.4 ห้อง.....  ม.5 ห้อง.....
5. นับถือศาสนา  พุทธ  อิสลาม  คริสต์  อื่น ๆ
6. ค่าใช้จ่ายที่ได้รับเพียงพอหรือไม่  เพียงพอ  ไม่เพียงพอ
7. ท่านหรือครอบครัวของท่านได้ประสบภัยสึนามิโดยตรงหรือไม่  ใช่  ไม่ใช่
8. การมีชีวิตของบิดา  มีชีวิต  ถึงแก่กรรม
9. การมีชีวิตของมารดา  มีชีวิต  ถึงแก่กรรม
10. น้ำหนักปัจจุบัน.....กิโลกรัม
11. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
12. อาการเจ็บป่วยที่เป็นประจำหรือบ่อย ๆ คือ.....(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 

<input type="checkbox"/> ปวดฟัน	<input type="checkbox"/> เป็นเหา หิด กลาก เกื้อื้อน
<input type="checkbox"/> ปวดศีรษะ	<input type="checkbox"/> ท้องผูก
<input type="checkbox"/> เป็นหวัด	<input type="checkbox"/> อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดเมื่อย
<input type="checkbox"/> ปวดท้อง	<input type="checkbox"/> นอนไม่หลับ
<input type="checkbox"/> ปวดประจำเดือน	<input type="checkbox"/> เครียด วิตกกังวล กลัว
<input type="checkbox"/> คันตามผิวหนัง เป็นผื่น	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ(ให้ระบุ).....
<input type="checkbox"/> ท้องเสีย	

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน

**คำชี้แจง** ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ตามข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนที่สุด

โดย เป็นประจำ หมายถึง ทุกวันหรือเกือบทุกวัน ทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

เป็นบางครั้ง หมายถึง เดือนละ 1-2 ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ในระยะ 1-2 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
<b>1. ด้านพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองทั่วไป</b>				
1) ทำน้ําประพรมพื้นวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน				
2) ทำน้ําอาบหน้าวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น				
3) ทำน้ําสระผม มากกว่า 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์				
4) ใส่เสื้อผ้าที่แห้งและสะอาดที่ซักใหม่ทุกวัน				
5) ทำน้ําเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอน 1 ครั้งต่อสัปดาห์				
6) ทำน้ําขยับถ่ายอุจจาระทุกวันหรือเกือบทุกวัน				
7) ทำน้ําปรึกษาปัญหาสุขภาพกับผู้ปกครอง คุณครูหรือแพทย์หรือพยาบาล				
<b>2. ด้านพฤติกรรมอาหารและโภชนาการ</b>				
1) ทำน้ํากินข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ขนมปังวันละ 8-10 ทัพพี				
2) ทำน้ํากินผักวันละ 4-5 ทัพพี				
3) ทำน้ํากินผลไม้สดวันละ 3-4 ส่วน (1 ส่วน เท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผล)				
4) ทำน้ํากินเนื้อสัตว์วันละ 6-9 ช้อนกินข้าว				
5) ทำน้ํากินไข่สัปดาห์ละ 3-5 ฟอง				
6) ทำน้ํากินคึนมนวันละ 1-2 แก้ว				
7) ทำน้ํากินปลาตัวเล็กตัวน้อย				
8) ทำน้ํากินลูกอม น้ำอัดลม หรืออาหารที่มีรสหวาน				

พฤติกรรมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
9) ท่านกินอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลต่ำ				
10) ท่านกินผักและเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง				
11) ท่านกินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด,หวานจัด, เผ็ดจัด				
12) ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว				
13) ท่านกินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ				
14) ท่านกินอาหารทะเลสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง				
<b>3. ด้านพฤติกรรมออกกำลังกายและกิจกรรม เพื่อการพักผ่อน</b>				
1) นักเรียนออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20- 30 นาที จำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น วิ่ง แอ โรบิค, เดิน, กีฬาอื่น ๆ				
2) ท่านมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวัน เพียงพอ เช่น ฟังเพลง, ดูโทรทัศน์, เล่นดนตรี, ร้องเพลง, เล่นคอมพิวเตอร์ เป็นต้น				
3) ท่านใช้เวลากับการเรียนหนังสือและทำ การบ้านจนไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยและเล่นกับ เพื่อน ๆ				
<b>4. ด้านแบบแผนการนอนหลับ</b>				
1) ท่านนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง				
2) ท่านเข้านอนเวลา 22.00 น.				
3) ท่านนอนไม่หลับเวลากลางคืน				
4) ท่านตื่นนอนเวลา 05.00 น.				
5) ท่านงีบหลับเวลากลางวัน				
6) ท่านงีบหลับตอนเย็น				

พฤติกรรมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
<b>5. ด้านการจัดการกับความเครียดของนักเรียน</b>				
1) พูดคุยปรึกษากับเพื่อน คุณครู ผู้ปกครอง				
2) นั่งสมาธิ ไหว้พระ สวดมนต์				
3) อ่านหนังสือ ทำการบ้าน เขียนสมุดบันทึก ฟังเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา				
4) กินขนมหรือของขบเคี้ยว				
5) อยู่คนเดียวหรือร้องไห้				
6) ขว้างปาสิ่งของ ทบโຕ້ะ ทำร้ายตนเอง, พุคตะ โคน				
7) สูบบุหรี่				
8) ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ				
9) ออกกำลังกาย				
<b>6. ด้านการตระหนักในคุณค่าตนเองของนักเรียน</b>				
1) ท่านมีความภาคภูมิใจที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนนี้				
2) ท่านมีความสุขที่ได้เรียนกับเพื่อน ๆ ร่วมชั้นเรียน เดียวกัน				
3) ท่านมีความสุขและภาคภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้กับ โรงเรียนและสังคม				
4) ท่านตระหนักว่าตนเองเป็นผู้ที่มีค่าของครอบครัว				
5) ท่านมีความรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่มีความสำคัญต่อ เพื่อน ๆ ร่วมหอพักและร่วมชั้นเรียนเดียวกัน				
6) ท่านเป็นกรรมการนักเรียนของโรงเรียน				
7) ท่านเป็นนักกีฬาของโรงเรียน				
8) ท่านเป็นนักเรียนตัวอย่างของโรงเรียน เช่น นักเรียน เรียนดีด้านภาษาอังกฤษ นักเรียนตัวอย่างด้านความ ประพฤติ				

พฤติกรรมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
<b>7. ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิตของนักเรียน</b>				
1) ท่านตั้งใจเรียนและสอบได้คะแนนดี ๆ ทุกวิชา/สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้				
2) ท่านตั้งใจปฏิบัติตัวเป็นบุตรที่ดีของพ่อแม่หรือเป็นคนดีของสังคม				
3) ท่านมีเป้าหมายในชีวิต				
4) ท่านใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย				
<b>8. ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น</b>				
1) ท่านให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน				
2) ท่านร่วมกิจกรรมที่ดีกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนและหอพัก				
3) ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับคุณครู				
4) ท่านเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส				
5) ท่านสนใจและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น				
<b>9. ด้านการควบคุมสถานะแวดล้อม</b>				
1) ท่านมีหน้าที่รับผิดชอบทำความสะอาดอาคารหอพักและรอบ ๆ อาคารหอพัก หอเรียน ห้องน้ำ และรอบ ๆ โรงเรียน				
2) ท่านสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน เช่น ปลูกต้นไม้				
3) ท่านช่วยประหยัดสาธารณูปโภคและอุปกรณ์เครื่องใช้ของโรงเรียน เช่น ปิดไฟ ปิดน้ำเมื่อเลิกใช้				
4) ท่านทิ้งเศษกระดาษและถุงใส่ขนมไว้ในห้องเรียนและหอพัก				

พฤติกรรมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
5) ท่านให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการป้องกันอุบัติเหตุในโรงเรียน เช่น ถอดปลั๊กไฟหลังจากใช้งานเสร็จ				
10. การใช้ระบบบริการสุขภาพ				
1) ท่านไปใช้บริการห้องปฐมพยาบาลของโรงเรียน				
2) ท่านไปหาหมอที่โรงพยาบาลของรัฐ / เอกชน				
3) ท่านไปหาหมอที่คลินิก				
4) ท่านไปหาหมอที่บ้าน / หมอโบราณ				
5) ท่านไปใช้แหล่งบริการอื่น ๆ ตามความเชื่อทางศาสนา เช่น วัด พระ เจ้าแม่กวนอิม				