

## ภาคผนวก

## ภาคผนวก 1

### ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการสุขภาพ

ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
1. การปฏิบัติการโภชนาการ	1. การรับประทานอาหารตามหลักการจัดอาหารด้านคุณค่าทางโภชนาการ	1. รับประทานอาหารหลากหลายในแต่ละวัน 2. รับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ 3. รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า, เที่ยง, เย็น) 4. รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ 5. รับประทานอาหารประเภทปัง ข้าว และธัญพืชวัน 6. รับประทานอาหารประเภทหมักดอง 7. รับประทานอาหารประเภทน้ำมันถั่วเหลือง 8. รับประทานอาหารประเภทเต้าหู้ เต้าเจี้ยว 9. รับประทานอาหารประเภทถั่วงอก วุ้นเส้น 10. ดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำชา กาแฟ 11. ดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 12. จำกัดปริมาณอาหารที่ทอดน้ำมัน หรือใช้น้ำมันกะทิผสม 13. รับประทานอาหารจุกจิก เช่น พวกขนมหวาน น้ำอัดลม อาหารว่าง

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
2. โภชนาการ	1. การรับประทานอาหารตามหลักการจัดอาหารด้านคุณค่าทางโภชนาการ	14. รับประทานอาหารประเภทไข่นก ไข่ไก่ 15. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เลือด หัวใจ 16. รับประทานอาหารประเภท जानด่วน 17. รับประทานอาหารระหว่างมือ 18. รับประทานอาหารประเภทปลา 19. รับประทานอาหารประเภทข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ 20. รับประทานอาหารที่มีรสจัด
3. การออกกำลังกาย	1. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย 2. รูปแบบของการออกกำลังกาย 3. วิธีการออกกำลังกาย	21. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ 22. ออกกำลังกายประเภทแอโรบิค 23. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งมีการอบอุ่นร่างกาย 24. การออกกำลังกายทุกครั้งมีการผ่อนคลายร่างกาย 25. การออกกำลังกายครบ 3 ชั้นตอน 26. หลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้วหยุดทันที

พฤติกรรมหลัก	พฤติกรรมย่อย	พฤติกรรมบ่งชี้
4. การออกกำลังกาย	1. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย 2. รูปแบบของออกกำลังกาย 3. วิธีการออกกำลังกาย	27. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลาอย่างน้อย 20 – 30 นาที 28. ออกกำลังกายเหนื่อยแล้วหยุด 29. ออกกำลังกายในที่ที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก 30. หลังจากออกกำลังกายแล้ว ดื่มน้ำทันที

**ภาคผนวก 2**  
**เครื่องมือในการวิจัย**

แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานด้านอาหารและการออกกำลังกายใน  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....วัน เดือน ปี .....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....ถนน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ชื่อสกุลผู้สัมภาษณ์.....

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในคอลัมน์ที่แสดงถึงระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม  
สุขภาพที่ตรงกับความเป็นจริง โดยให้ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงให้ประชาชนวัยทำงานทราบ ดังนี้

- |             |         |  |
|-------------|---------|--|
| เป็นประจำ   | หมายถึง | ท่านมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นเป็นประจำหรือทุกวัน (80-100%)              |
| บ่อยครั้ง   | หมายถึง | ท่านมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นบ่อยครั้งหรือเกือบทุกวัน(60-79%)           |
| บางครั้ง    | หมายถึง | ท่านมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นแต่ไม่บ่อย (40-59%)                        |
| นาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | ท่านมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นน้อยมาก (20-39%)                           |
| ไม่ปฏิบัติ  | หมายถึง | ท่านไม่ได้มีพฤติกรรมหรือเกือบไม่มีพฤติกรรมในเรื่องนั้นเลย<br>(0-19%) |

คำถาม	พฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
1. รับประทานอาหาร หลากหลายในแต่ละวัน						
2. รับประทานอาหารที่ปรุง เสร็จใหม่						
3. รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า, เที่ยง, เย็น)						
4. รับประทานอาหารประเภท ผักและผลไม้						
5. รับประทานอาหารประเภท แป้ง ย่าง และรมควัน						
6. รับประทานอาหารประเภท หมักดอง						
7. รับประทานอาหารประเภท น้ำมันถั่วเหลือง						
8. รับประทานอาหารประเภท เต้าหู้ เต้าเจี้ยว						
9. รับประทานอาหารประเภท ถั่วงอก วุ้นเส้น						
10. ดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำชา กาแฟ						
11. ดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์						
12. จำกัดปริมาณอาหารที่ทอด น้ำมัน หรือใช้น้ำมันกะทิผสม						
13. รับประทานอาหารจุกจิก เช่น พวกขนมหวาน น้ำอัดลม อาหารว่าง						



คำถาม	พฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
14. รับประทานอาหารประเภท ไขมัน ไข่ไก่						
15. รับประทานอาหารที่มีธาตุ เหล็กสูง เช่น ตับ เลือด หัวใจ						
16. รับประทานอาหารประเภท จานด่วน						
17. รับประทานอาหารระหว่าง มือ						
18. รับประทานอาหารประเภท ปลา						
19. รับประทานอาหารประเภท ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ						
20. รับประทานอาหารที่มีรสจัด						
21. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์						
22. ออกกำลังกายประเภท แอโรบิค						
23. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง มีการอบอุ่นร่างกาย						
24. การออกกำลังกายทุกครั้งมี การผ่อนคลายร่างกาย						
25. การออกกำลังกายครบ 3 ขั้นตอน						
26. หลังจากออกกำลังกายอย่าง เต็มที่แล้วหยุดทันที						

คำถาม	พฤติกรรมสุขภาพ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
27. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลาอย่างน้อย 20 – 30 นาที						
28. ออกกำลังกายเหนื่อย แล้วหยุด						
29. ออกกำลังกายในที่ที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก						
30. หลังจากออกกำลังกายแล้ว ดื่มน้ำทันที						

## ภาคผนวก 3

### การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ความสอดคล้อง (IC)
	1	2	3	4	5	
1. รับประทานอาหารหลากหลาย ในแต่ละวัน	0	+1	+1	+1	+1	0.8
2. รับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่	+1	+1	+1	+1	+1	1
3. รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า, เที่ยง, เย็น)	+1	+1	+1	+1	+1	1
4. รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้	+1	+1	+1	+1	+1	1
5. รับประทานอาหารประเภท บิง ย่าง และรมควัน	0	+1	+1	+1	+1	0.8
6. รับประทานอาหารประเภทหมักดอง	+1	+1	+1	+1	+1	1
7. รับประทานอาหารประเภท น้ำมันถั่วเหลือง	0	+1	+1	+1	+1	0.8
8. รับประทานอาหารประเภท เต้าหู้ เต้าเจี้ยว	+1	+1	+1	+1	+1	1
9. รับประทานอาหารประเภท ถั่วงอก วุ้นเส้น	0	0	+1	+1	+1	0.6
10. ดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำชา กาแฟ	+1	+1	+1	+1	+1	1
11. ดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	+1	+1	+1	+1	+1	1
12. จำกัดปริมาณอาหารที่ทอด น้ำมัน หรือใช้น้ำมันกะทิผสม	+1	+1	+1	+1	+1	1
13. รับประทานอาหารจวบจิบ เช่น พวกขนมหวาน น้ำอัดลม อาหารว่าง	0	+1	+1	+1	+1	0.8
14. รับประทานอาหารประเภท ไข่นก ไข่ไก่	+1	+1	+1	+1	+1	1
15. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เลือด หัวใจ	0	+1	+1	+1	+1	0.8
16. รับประทานอาหารประเภทจืดจาง	+1	+1	+1	+1	+1	1

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพ (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ความสอดคล้อง (IC)
	1	2	3	4	5	
17. รับประทานอาหารระหว่างมือ	+1	+1	+1	+1	+1	1
18. รับประทานอาหารประเภทปลา	+1	+1	+1	+1	+1	1
19. รับประทานอาหารประเภทข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ	0	+1	0	+1	+1	0.6
20. รับประทานอาหารที่มีรสจัด	+1	+1	+1	+1	+1	1
21. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์	0	+1	+1	+1	+1	0.8
22. ออกกำลังกายประเภทแอโรบิค	+1	+1	+1	+1	+1	1
23. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งมี การอบอุ่นร่างกาย	0	+1	+1	+1	+1	0.8
24. การออกกำลังกายทุกครั้งมี การผ่อนคลายร่างกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1
25. การออกกำลังกายครบ 3 ชั้นตอน	+1	+1	+1	+1	+1	1
26. หลังจากออกกำลังกายอย่าง เต็มที่แล้วหยุดทันที	+1	+1	+1	+1	+1	1
27. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลาอย่างน้อย 20 – 30 นาที	0	+1	+1	+1	+1	0.8
28. ออกกำลังกายเหนื่อยแล้วหยุด	+1	+1	+1	+1	+1	1
29. ออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก	0	+1	+1	+1	+1	0.8
30. หลังจากออกกำลังกายแล้วดื่มน้ำทันที	+1	+1	+1	+1	+1	1

## ภาคผนวก 4

### โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

## โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

### หลักการและเหตุผล

จากการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม การคมนาคม การติดต่อสื่อสารและการแข่งขัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต วัฒนธรรม ค่านิยม ทำให้พฤติกรรมของคนในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภค และวิถีการดำรงชีวิตก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่มีโปรตีนและไขมันสูง การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำและไม่ครบถ้วน การบริโภคเกินพอดี นอกจากพฤติกรรม การบริโภคที่ไม่เหมาะสมแล้ว จากการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัดครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544 โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ยังขาดการออกกำลังกาย มีเพียงร้อยละ 44.4 ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคอ้วน

การส่งเสริมสุขภาพทางด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการที่เน้นให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง ได้แก่ การร่วมค้นหาปัญหา ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินงาน ร่วมประเมินผล ร่วมรับผลประโยชน์ เพื่อให้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพนี้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ประชาชนวัยทำงานสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนตลอดไป

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชาชนวัยทำงานเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทางด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนวัยทำงาน 25 คน

## ระยะเวลาของโปรแกรม

16 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม 2547 ณ ที่ทำการชุมชน

## วิธีการดำเนินการ

1. การทดสอบก่อนใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการมีส่วนร่วมมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยใช้ประสบการณ์ใหม่ผสมผสานกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบความต้องการและปัญหาของตนเอง กำหนดแนวทาง ในการแก้ไขร่วมกัน อันเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม กิจกรรมการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพทุกครั้งจะประกอบด้วย

- 2.1 ขั้นประสบการณ์เดิม เป็นขั้นตอนที่จัดกิจกรรมให้สมาชิกได้นำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม
  - 2.2 ขั้นวิเคราะห์ / อภิปรายผล เป็นขั้นให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
  - 2.3 ขั้นกำหนดแนวทางปฏิบัติ สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจ และนำไปสู่แนวทางปฏิบัติ
  - 2.4 ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นขั้นที่สมาชิกไปปฏิบัติจริง เพื่อนำประสบการณ์ที่ไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน
3. การประเมินผลการฝึกอบรม โดยวัดพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการชุดเดิมที่ใช้ก่อนการทดลอง โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพ



## งบประมาณ

### 1. งบประมาณค่าใช้จ่ายในโครงการ

1.1 ค่าตอบแทน	0	บาท
1.2 ค่าใช้สอย		
- ค่าถ่ายเอกสาร	2,000	บาท
- จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรม 30 เล่ม ๆ ละ 70 บาท	2,100	บาท
- ค่าเดินทาง	2,000	บาท
1.3 ค่าวัสดุ		
- ค่าหมึกพิมพ์พรินเตอร์เลเซอร์ 1 กล่อง	2,500	บาท
- ค่ากระดาษ A 4 5 รีม ๆ ละ 100 บาท	500	บาท
- วัสดุอื่นๆ	1,000	บาท
	รวมเงินทั้งสิ้น	10,100 บาท

(หนึ่งหมื่นหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

## สื่อและอุปกรณ์

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| - วิกิทัศน์     | - ไปสเตอร์       |
| - ภาพพลิก       | - เครื่องเล่นเทป |
| - แผ่นพับ       | - เทปคลาสเซต     |
| - กระดาษ, ปากกา | - แบบวัสดุสุขภาพ |

## การประเมินผล

1. ด้วยการวัดสุขภาพก่อนและหลังใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่เน้นการมีส่วนร่วม
2. การสังเกตความสนใจและการร่วมกิจกรรม
3. การซักถาม ตอบปัญหา
4. การมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่าง ๆ

## โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

### ครั้งที่ 1

#### การสร้างสัมพันธภาพ

#### สาระสำคัญ

การที่บุคคลได้ค้นพบสิ่งที่ดีของตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี มีพลังที่จะพัฒนาสิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นและยอมรับสิ่งที่ดีในตัวเองและสมาชิกในกลุ่ม
3. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีพลังในการที่จะพัฒนาสิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง

#### เนื้อหา

การสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกในกลุ่ม

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตัว และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเอง</li> <li>2. ให้สมาชิกจับคู่ พุดคุยทำความรู้จักกันให้มากที่สุด พร้อมทั้งบอกสิ่งที่ประทับใจ หรือสิ่งที่ดี ที่รู้สึกภาคภูมิใจให้คู่ของตนทราบ</li> <li>3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน แนะนำส่วนดี และสิ่งที่ภาคภูมิใจของคุณให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกพุดคุยซักถามเพิ่มเติม จนครบทุกคน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษ, ปากกา</li> <li>- สมุดบันทึก</li> </ul>

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
2. วิเคราะห์/อภิปราย	20	1. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า สมาชิกรู้สึกอย่างไร ที่ได้ พுகถึงสิ่งที่ดีและความภาคภูมิใจของตนให้ ผู้อื่นฟัง และสมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟัง ผู้อื่นพுகถึงสิ่งที่ดีและความภาคภูมิใจของเขา 2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสิ่งที่สมาชิกพுக	
3. แนวทางใน การปฏิบัติ	10	1. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกคนละ 1 เล่ม เพื่อให้สมาชิกบันทึกในประเด็น - ฉันคือใคร - สิ่งที่ดี และความภาคภูมิใจของฉัน - เป้าหมายในการเข้ากลุ่ม ให้ทำเป็นการบ้าน และนำสมุดบันทึกติดตัว มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง	
4. กิจกรรมร่วมกัน	20	1. ให้สมาชิกร่วมกันกำหนดรูปแบบ การออกกำลังกายและนัดพบครั้งต่อไป	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตลักษณะของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. สังเกตปัญหา และอุปสรรคที่เกิดในขณะจัดกิจกรรม

## ครั้งที่ 2

## การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ

## สาระสำคัญ

ปัญหาสุขภาพเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม การออกกำลังกาย ตลอดจน ลักษณะสุขภาพที่พึงประสงค์

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สุขภาพและปัญหาสุขภาพของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้
2. เพื่อให้สมาชิกกำหนดลักษณะของสุขภาพที่พึงประสงค์ได้

## เนื้อหา

การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

## กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก</li> <li>2. ผู้วิจัยทบทวนการทำกิจกรรมครั้งที่แล้ว และดูสมุดบันทึกของสมาชิกแต่ละคน</li> <li>3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละประมาณ 10 คนและให้ปฏิบัติกิจกรรม โดยใช้กระบวนการกลุ่ม               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สุขภาพของสมาชิกในกลุ่มและคัดเลือกว่าใครมีสุขภาพดี ใครมีสุขภาพไม่ดี เกิดจากอะไร</li> <li>3.2 ให้สมาชิกทุกกลุ่ม นำผู้ที่มีสุขภาพดีและไม่ดี มาแยกเป็น 2 กลุ่ม พร้อมส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอวิธีการสังเกตสุขภาพ</li> <li>3.3 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า มีวิธีสังเกตสุขภาพอย่างไร</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพบุคคลที่มีสุขภาพดี และไม่ดี</li> <li>- สมุดบันทึก</li> </ul>

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
2. วิเคราะห์/อภิปราย	15	1. ให้สมาชิกสังเกตความแตกต่างของผู้มี สุขภาพดีและไม่ดี และบันทึก 2. ผู้วิจัยนำภาพหรือยกตัวอย่างสมาชิกในกลุ่ม ที่มีสุขภาพดี ให้สมาชิกดูและสรุปว่า ผู้มีสุขภาพดี มีลักษณะอย่างไรและสิ่งที่จะ จะทำให้สุขภาพดีมีอะไรบ้าง	
3. แนวทางใน การปฏิบัติ	15	1. ผู้วิจัย แจกกระดาษที่มีกรอบแผนที่ความคิด ให้ทุกกลุ่ม ๆ ละ 1 แผ่น และให้สมาชิก ร่วมกันอภิปราย และกำหนดลักษณะสุขภาพ ที่ทุกคนพึงประสงค์ พร้อมทั้งสรุปลงใน แผนที่ความคิด และตัวแทนกลุ่มนำเสนอ 2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปลักษณะของ สุขภาพที่ทุกคนพึงประสงค์	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิก และนัดหมายครั้งต่อไป	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตลักษณะของคนที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตขั้นตอนการจัดกิจกรรม
3. สังเกตปัญหา และอุปสรรคที่เกิดในขณะจัดกิจกรรม

### ครั้งที่ 3

## ผันให้ไกลไปให้ถึง

#### สาระสำคัญ

การกำหนดเป้าหมายและความคาดหวังด้านสุขภาพ ทำให้เราสามารถวางแผนในการส่งเสริมสุขภาพได้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย และความคาดหวังด้านสุขภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนในการส่งเสริมสุขภาพ

#### เนื้อหา

การกำหนดเป้าหมายและความคาดหวังด้านสุขภาพ

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสบการณ์เดิม	30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 2</li> <li>2. ให้สมาชิกกำหนดวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายและความคาดหวังด้านสุขภาพ โดยให้สมาชิกเข้ากลุ่มเดิม เลือก” ประธานกลุ่ม เลขากลุ่ม และเตรียมพร้อมด้วยการร้องเพลง “เตรียมพร้อม</li> <li>3. ประธานกลุ่มแต่ละกลุ่ม แจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 2 ชิ้น ชิ้นที่ 1 ให้ทุกคนเขียนเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพ ชิ้นที่ 2 ให้เขียนความคาดหวังในการส่งเสริมสุขภาพ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 150 ชิ้น</li> <li>2. กระดาษชาร์ตเท่ากับจำนวนกลุ่ม ๆ ละ 2 แผ่น</li> <li>3. เพลง เตรียมพร้อม พร้อม พร้อม เครื่องเคาะจังหวะ</li> </ol>

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	4. ให้ประชาชนกลุ่มดำเนินการรวบรวมกระดาษ จีนที่ 1 และจีนที่ 2 จากสมาชิก และให้ สมาชิกในกลุ่มร่วมกันจัดกลุ่มที่ละหัวข้อใน กระดาษชาร์ทที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ 1. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ เป้าหมายและความ คาดหวังด้านสุขภาพของสมาชิก 2. สมาชิกกลุ่มใหญ่ร่วมกันสรุปเป้าหมายและ ความคาดหวัง	
3. แนวทางใน การปฏิบัติ	10	1. ผู้วิจัยสรุปความคิดของกลุ่ม และสรุป วัตถุประสงค์ เขียนในกระดาษชาร์ท	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิก และนัดหมายครั้งต่อไป	

### การวัดและประเมินผล

- สังเกตลักษณะของคนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- สังเกตขั้นตอนการจัดกิจกรรม
- สังเกตปัญหา และอุปสรรคที่เกิดในขณะจัดกิจกรรม

## ครั้งที่ 4

## ดูแลตนเองอย่างไรให้มีสุขภาพดี

## สาระสำคัญ

การรู้จักดูแลและสร้างเสริมสุขภาพของตนเองอย่างถูกวิธี จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถประกอบอาชีพ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและหาข้อสรุปร่วมกันในการดูแล และสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทุก ๆ คน มีความรู้สึกที่ดี สามารถวิเคราะห์และยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติได้

## เนื้อหา

ความสำคัญของการดูแลและการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง

## กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก</li> <li>2. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกทบทวนเป้าหมายและความคาดหวังของสมาชิกในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> <li>3. ให้สมาชิกจับกลุ่ม 5 - 6 คน ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามง่าย ๆ ให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากประสบการณ์เดิมของตนเอง เกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ ตามเป้าหมายและความคาดหวังที่สมาชิกได้ร่วมกันวิเคราะห์ไว้ และให้ทุกคนได้เปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปากกาเคมี</li> <li>2. กระดาษชาร์ท</li> </ol>



องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	<p>จากนั้นให้กลุ่มสรุปและนำเสนอปัจจัยสร้างเสริมสุขภาพที่กลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>4. นำปัจจัยที่กลุ่มช่วยกันคิดมากำหนดเป็นประเด็นอภิปรายกลุ่ม ตามเนื้อหาสาระที่กำหนดได้ ในหัวข้อต่อไปนี้</p> <p>4.1 แนวคิดในการดูแลสุขภาพ</p> <p>4.2 ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ</p> <p>และให้กลุ่มสรุปสาระที่อภิปรายในแต่ละหัวข้อลงในกระดาษชาร์ต</p>	
3. แนวทางการปฏิบัติ	10	<p>1. ผู้แทนกลุ่มทุกกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย</p> <p>2. ผู้วิจัย และสมาชิกช่วยกันสรุปเพิ่มเติม ความสมบูรณ์ของเนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์และเป้าหมาย</p>	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	<p>1. ให้สมาชิกทุกคนนำความรู้หรือแนวคิดที่ได้มาประยุกต์ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม และสามารถตรวจสอบได้ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ทุกคนเขียนเป็นแนวปฏิบัติของตนเอง</p> <p>2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวปฏิบัติ</p> <p>1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิค และนัดหมายครั้งต่อไป</p>	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตลักษณะของคนที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตขั้นตอนการจัดกิจกรรม
3. สังเกตปัญหา และอุปสรรคที่เกิดในขณะจัดกิจกรรม

## ครั้งที่ 5

## กินอย่างไรให้สมส่วน

## สาระสำคัญ

การรู้จักเลือกบริโภคอาหารจะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคได้และทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเลือกบริโภคอาหารเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการกำหนดเมนูสุขภาพ

## เนื้อหา

การจัดแผนสุขภาพ ในการบริโภคอาหาร และการจัดเมนูสุขภาพ

## กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสบการณ์เดิม	15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก</li> <li>2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันทบทวนถึงปัจจัยที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ</li> <li>3. ให้สมาชิกเข้ากลุ่มประมาณกลุ่มละ 5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าสมาชิกจะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร จึงจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และมีสุขภาพที่ดีและช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ เลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษขนาด 3” X 6”</li> <li>2. ปากกาเคมี</li> <li>3. กระดาษชาร์ต</li> </ol>
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปเพิ่มเติมวิธีการดูแลสุขภาพ โดยให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร</li> </ol>	

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
3. แนวทางในการปฏิบัติ	10	<p>2. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหาร การฝึกให้มีนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร และร่วมกันพิจารณาว่า ในหนึ่งวัน เราควรจะบริโภคอาหารประเภทใด ในปริมาณเท่าไร และร่วมกันกำหนดเมนูสุขภาพของประชาชนวัยทำงานใน 1 วัน บันทึกไว้ และเขียนลงกระดาษชาร์ตที่ผู้วิจัยเตรียมไว้</p> <p>1. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มนำเสนอเมนูสุขภาพของกลุ่ม</p> <p>2. สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวปฏิบัติ และสรุปเป็นแนวปฏิบัติของกลุ่ม</p>	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	<p>1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิก และนัดพบครั้งต่อไป</p>	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตลักษณะของคนที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตขั้นตอนการจัดกิจกรรม
3. สังเกตปัญหา และอุปสรรคที่เกิดในขณะจัดกิจกรรม

## ครั้งที่ 6

### อาหารเพื่อสุขภาพ

#### สาระสำคัญ

ในหนึ่งวันเราจะต้องบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อจะได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการบริโภคอาหาร
2. เพื่อให้รู้จักเลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในหนึ่งวัน และปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย

#### เนื้อหา

อาหารหลัก 5 หมู่ ความสำคัญและประโยชน์ของการบริโภคอาหาร

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสบการณ์เดิม	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก</li> <li>2. ผู้วิจัยพร้อมทั้งสมาชิก ทบทวนข้อตกลง และแนวปฏิบัติที่ร่วมกำหนดในครั้งที่ผ่านมา</li> <li>3. สมาชิกเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ระดมพลังความคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในหัวข้อต่อไปนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 อาหารหลัก 5 หมู่</li> <li>3.2 กินอย่างมีคุณค่า</li> <li>3.3 อาหารสำหรับประชาชนวัยทำงาน</li> </ol> </li> <li>4. กลุ่มสรุปลงในกระดาษชาร์ท</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผ่นภาพอาหารหลัก 5 หมู่</li> <li>2. ภาพตารางอาหารสำหรับประชาชนวัยทำงาน</li> <li>3. ปากกาเคมี/กระดาษชาร์ท</li> <li>4. เทปเพลง</li> <li>5. คู่มือการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ</li> </ol>
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มใหญ่ กลุ่มใหญ่ร่วมกันอภิปรายจากแผ่นชาร์ทที่แต่ละกลุ่มนำเสนอทั้ง 3 กลุ่มและสรุปเป็นองค์ความรู้ของกลุ่มใหญ่</li> </ol>	

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
3. แนวทางใน การปฏิบัติ	5	1. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในทุกหัวข้อที่กลุ่มนำเสนอ จนสมาชิกทุกคนเข้าใจ และจะปฏิบัติตาม	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิค และนัดหมายครั้งต่อไป แจกคู่มือการใช้ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพทุกคน	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตลักษณะของคนที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตขั้นตอนการจัดกิจกรรม
3. สังเกตปัญหา และอุปสรรคที่เกิดในขณะจัดกิจกรรม

## ครั้งที่ 7

### รู้จักตนเอง

#### สาระสำคัญ

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักบันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองต่อการฝึกปฏิบัติกิจกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

#### เนื้อหา

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยสาธิตการตรวจสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น วิธีการจับชีพจรของตนเอง เพื่อประเมินภาวะสุขภาพก่อนและหลังการออกกำลังกาย</li> <li>2. ให้สมาชิกทุกคนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง/รอบเอว รอบสะโพก และให้บันทึกในกลุ่มมือการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพก่อนการฝึกเพื่อเปรียบเทียบกัน หลังจากได้รับบริการฝึกแบบแอโรบิค</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เทปเพลง</li> <li>2. คู่มือการใช้</li> <li>3. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>4. เครื่องชั่งน้ำหนัก / แถบวัดส่วนสูง/ สายวัด</li> </ol>
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประธานกลุ่มใหญ่ ดำเนินการให้สมาชิกทุกคนเข้าแถวตอน 5 แถว ๆ ละ 5 คน คัดเลือกผู้นำเดิน (อาจเป็นอาสาสมัครที่สมัครไว้แล้ว) ทบทวนท่าเดินที่ฝึกในครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้วิจัยเปิดเทปเพลง ผู้นำเดิน 2-3 คน ออกมาเดินนำโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ตามที่ได้รับความรู้ และที่ได้ฝึกมา</li> </ol>	

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
3. แนวทางในการปฏิบัติ	10	1. ให้สมาชิกประเมินตนเอง และประเมินการเดินของกลุ่ม รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะทำเดินเพื่อการปรับปรุงครั้งต่อไป โดยให้ผู้นำกลุ่มไปฝึกทำเดิน	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิก และนัดหมายครั้งต่อไป	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. สมาชิกประเมินตนเอง/ประเมินกลุ่ม

## ครั้งที่ 8

## การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

## สาระสำคัญ

การออกกำลังกายให้ถูกวิธีและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของเรา จะช่วยลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญ และปฏิบัติกิจกรรมของการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมฝึกและปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

## เนื้อหา

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

## กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก</li> <li>2. ให้สมาชิกทุกคนฝึกการจับชีพจรของตนเอง ก่อนการฝึกปฏิบัติกิจกรรม พร้อมกับบันทึกไว้</li> <li>3. สมาชิกร่วมกับผู้วิจัย และผู้นำการเดิน ทบทวนท่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ในครั้งที่ผ่านมา พร้อมกับทบทวนขั้นตอนการออกกำลังกายคือ ระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะเดิน ระยะผ่อนคลาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คู่มือการใช้โปรแกรมสุขภาพ</li> <li>2. เทปเพลง</li> </ol>
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยร่วมสนทนาเกี่ยวกับทำเต็มที่เห็นว่าเหมาะสมยากหรือง่ายประการใด ต้องการที่จะปรับปรุงแก้ไขหรือไม่ และร่วมกันสรุป</li> </ol>	



องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
3. แนวทางในการปฏิบัติ	10	2. ผู้วิจัยมอบหมายให้ประธานกลุ่มใหญ่ ดำเนินการให้สมาชิกเข้าแถวเตรียมฝึกตาม ขั้นตอนอย่างเคร่งครัด และเชิญผู้นำเดินที่ สมาชิกเสนอชื่อ พร้อมกับเปิดเพลงประกอบ การเดินตามเวลาที่กำหนด  3. เมื่อการฝึกจบลง ให้สมาชิกทุกคนจับชีพจร ของตนเองอีกครั้งหนึ่ง เปรียบเทียบความ แตกต่างระหว่างก่อนและหลังฝึกแล้วร่วมกัน วิเคราะห์สาเหตุของความแตกต่าง ผู้วิจัยสรุป เติมน้ำดื่มอีกครั้งหนึ่ง	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	1. ให้สมาชิกประเมินตนเอง และประเมิน สมาชิกในกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรม  1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิก และนัดหมายครั้งต่อไป	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตลักษณะของคนที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตขั้นตอนการจัดกิจกรรม
3. สังเกตปัญหา และอุปสรรคที่เกิดในขณะจัดกิจกรรม

## ครั้งที่ 9

### สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

#### สาระสำคัญ

การประเมินสุขภาพของตนเองทำได้หลายวิธี การประเมินสุขภาพตามระยะเวลาที่กำหนด ทำให้เราทราบภาวะสุขภาพของตนเองได้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงภาวะสุขภาพและการประเมินสุขภาพของตนเองได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### เนื้อหา

การประเมินสุขภาพตนเอง

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	5	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและช่วยกัน ทบทวนประโยชน์ของการตรวจสอบภาวะ สุขภาพของตนเองได้ด้วยตนเอง เช่น การจับ ชีพจร เพื่อตรวจสอบการเดินหรือการทำงาน ของหัวใจ และหลอดเลือด	1. เทปเพลง 2. คู่มือการใช้ โปรแกรม สุขภาพ
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการเต้นของหัวใจ ของคนปกติว่ากี่ครั้ง/นาที และให้สมาชิก ทดลองจับชีพจรของตนเองภายใน 1 นาที ว่าเต้นกี่ครั้ง อยู่ในภาวะปกติหรือไม่ อย่างไร เป็นการฝึกประเมินสุขภาพของ ตนเองและร่วมกันวิเคราะห์ ผลจากการ ประเมิน โดยให้สมาชิกฝึกนำเสนอทีละคน	

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
3. แนวทางในการปฏิบัติ	20	<p>2. ประธานกลุ่มใหญ่ดำเนินการออกกำลังกายตามรูปแบบและโปรแกรมที่ช่วยกันกำหนด</p> <p>2.1 ช่วยกันทบทวนกิจกรรม/ทำเดินครั้งที่แล้ว</p> <p>2.2 เปิดเพลง และให้ผู้นำ นำสมาชิกเดินตามกำหนดเวลา โดยให้เริ่มจากท่าอบอุ่นร่างกาย ทำเดิน และท่าผ่อนคลาย</p> <p>1. ประธานกลุ่มร่วมกับสมาชิกสรุปกิจกรรมและความรู้ที่ได้</p> <p>2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันฝึกประเมินตนเองจากการปฏิบัติกิจกรรม โดยสุ่มนำเสนอทีละคน (ครั้งละประมาณ 5 คน) และฝึกประเมินภาวะสุขภาพของตนเองจากการจับชีพจรและบันทึกไว้</p> <p>3. ร่วมกันสรุปกิจกรรมและกำหนดแนวทางปฏิบัติ</p>	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	<p>1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิกและนัดหมายครั้งต่อไป</p>	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วม
3. สังเกตการเดินแบบแอโรบิก

## ครั้งที่ 10

### การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

#### สาระสำคัญ

การรู้ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะให้ประโยชน์มากกว่าให้โทษ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

#### เนื้อหา

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	20	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก</p> <p>2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายทบทวนเรื่องการออกกำลังกาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยร่วมสนทนาซักถามสมาชิกว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกรู้สึกอย่างไรจากการที่ได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>- สมาชิกสังเกตความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเกิดจากการร่วมปฏิบัติกิจกรรมหรือไม่ มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร</li> </ul>	<p>1. เทปเพลง</p> <p>2. คู่มือการใช้โปรแกรมสุขภาพ</p>

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
2. วิเคราะห์/อภิปราย	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปผลดีผลเสีย หรือประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>- ให้สมาชิกฝึกจับชีพจรของตนเองและบันทึกไว้</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชาชนกลุ่มร่วมกับสมาชิกทบทวนโปรแกรมการออกกำลังกายในครั้งที่แล้ว และฝึกปฏิบัติการเดินแอโรบิค ตามโปรแกรมและเวลาที่กำหนด</li> <li>2. ให้สมาชิกจับชีพจรตนเองหลังจากฝึกปฏิบัติการเดินแอโรบิค เปรียบเทียบกับก่อนฝึกปฏิบัติ และบันทึกไว้</li> </ol>	
3. แนวทางในการปฏิบัติ	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมสรุปและประเมินผลจากการปฏิบัติกิจกรรมและกำหนดแนวทางในการปฏิบัติ</li> </ol>	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิค และนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ol>	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วม
3. สังเกตการเดินแบบแอโรบิค

## ครั้งที่ 11

### คำมั่นสัญญา

#### สาระสำคัญ

การมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายสมส่วน สดชื่น แจ่มใส

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
2. เพื่อตรวจสอบวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

#### เนื้อหา

อาหารและการออกกำลังกาย

#### กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	5	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก 2. ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรม และแจกกระดาษรูปหัวใจให้แก่สมาชิกทุกคน โดยให้เขียนชื่อ-สกุล และคำมั่นสัญญาที่จะปฏิบัติตัวเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ในซีกซ้ายของรูปหัวใจ	1. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ 2. ปากกา 3. เทปเพลง
2. วิเคราะห์/อภิปราย	15	1. ให้สมาชิกส่งรูปหัวใจของตนไปให้เพื่อนที่นั่งทางขวามือ เพื่อให้สมาชิกเขียนข้อความให้กำลังใจแก่สมาชิก เจ้าของรูปหัวใจ ในซีกขวา ให้สมาชิกเขียนทุกคนจนครบ และเวียนกลับคืนเจ้าของรูปหัวใจ	

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
3. แนวทางในการปฏิบัติ	5	2. ผู้วิจัยเปิดโอกาส ให้สมาชิกทุกคนอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้กำลังใจ และให้สมาชิกแต่ละคนพูดให้กำลังใจเพื่อนอีกครั้งจนครบทุกคน 3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมปฏิบัติทบทวนทำเดินแอโรบิก โดยมีผู้นำเดิน ตามเวลาที่กำหนดและตามขั้นตอนการเดินที่ถูกต้องเพื่อสมาชิกได้นำไปเป็นแบบอย่างในการทำกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อสุขภาพ	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมสรุปและประเมินกิจกรรม 1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิกและ นัดหมายครั้งต่อไป	

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมตามกิจกรรม
2. การซักถาม การตอบปัญหา
3. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

## ครั้งที่ 12

## การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

## สาระสำคัญ

ทุกคนสามารถประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและผู้ใกล้ชิดได้
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

## เนื้อหา

- การปฏิบัติกิจกรรม
- การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

## กิจกรรม

องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
1. ประสพการณ์เดิม	20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และขอบคุณผู้นำชุมชน สมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกกระบวนการ ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การ ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติกิจกรรม ร่วมประเมินผล และร่วมสรุปผล จนกระทั่งโครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี</li> <li>2. ผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกทุกคน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว รอบสะโพกบันทึกลงในคู่มือการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และให้ทุกคนเปรียบเทียบผล การทดสอบ น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว รอบสะโพก ก่อนและหลังการใช้ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>2. คู่มือการใช้โปรแกรมสุขภาพ</li> <li>3. เพลง “ก่อนจากกันขอสัญญา”</li> <li>4. เครื่องชั่งน้ำหนัก /วัดส่วนสูง และแกนวัด</li> </ol>



องค์ประกอบ	เวลา (นาที)	กิจกรรม	สื่อ
2. วิเคราะห์/อภิปราย	20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกทุกคนรายงานผลทุกคน โดยผู้วิจัยบันทึกเปรียบเทียบโดยใช้กราฟเส้นเพื่อให้สมาชิกได้สังเกตได้ชัดเจน (โดยก่อนฝึกใช้หมึกสีดำ หลังฝึกใช้หมึกสีแดง)</li> <li>2. ให้สมาชิกทุกคนประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายจำนวน 30 ข้อ โดยให้ทุกคนตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยแนะนำ และบันทึกในคู่มือของสมาชิก เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการเข้าโครงการ</li> </ol>	
3. แนวทางในการปฏิบัติ	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายผลการประเมินผลและสรุปเป็นแนวปฏิบัติ เพื่อสมาชิกจะได้นำไปเป็นแนวปฏิบัติที่บ้าน</li> <li>2. สมาชิกร่วมอภิปรายปัญหา และข้อเสนอแนะ</li> <li>3. ผู้วิจัยและสมาชิก ร่วมกันจัดกิจกรรมอำลา มอบดอกไม้และร้องเพลง “ก่อนจากกัน ขอสัญญา” เพื่อเป็นนิมิตหมายว่า ถึงแม้จะสิ้นสุดโครงการแต่สมาชิกทุกคนสัญญาว่าจะดำเนินกิจกรรมในชุมชนต่อเป็นกิจกรรมต่อเนื่อง</li> <li>4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ</li> </ol>	
4. กิจกรรมร่วมกัน	40	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกร่วมกันออกกำลังกายแบบแอโรบิค และสมาชิกแยกย้ายกันกลับ</li> </ol>	

### การวัดและประเมินผล

1. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ
2. การชั่งน้ำหนัก/ส่วนสูง รอบเอว รอบสะโพก
3. ปัญหา และข้อเสนอแนะ

## ภาคผนวก 5

### รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. ดร.งามนิตย์ รัตนานุกูล พยาบาลวิชาชีพ 8 (วช.)  
หัวหน้างานนโยบายและแผน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
สุราษฎร์ธานี
2. ดร.อัจฉริยา วัชรวิวัฒน์ พยาบาลวิชาชีพ 5  
หัวหน้างานพัฒนาหลักสูตร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
สุราษฎร์ธานี
3. ดร.สมหมาย คชนาม นักวิชาการสาธารณสุข 7  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี  
อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี
4. นายสุเมธ ฉายศิริกุล นายแพทย์ 8 หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช  
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี
5. นางสอิ่ง ขวรางกูร พยาบาลวิชาชีพ 8 หัวหน้างานเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี