ที่ ศธ ๐๒๑๑.๖/ ๔๑๗/๕๔

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กทม. ๑๐๓๐๐

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมประกวดผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน ปี ๒๕๖๙

เรียน ผู้รับใบอนุญาตโรงเรียนเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการจัดทำโครงงานสุขภาพนักเรียน ด้านส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสมรรถนะด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ ๒๑ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาสมรรถนะของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอย่างรอบด้าน ให้มีทักษะชีวิตที่เหมาะสม มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพเข้มแข็ง และมีศักยภาพในการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ซึ่งสถานศึกษาเป็นพื้นที่สำคัญในการบูรณาการการพัฒนาด้านสุขภาพควบคู่การศึกษา จึงได้ส่งเสริมให้สถานศึกษาพัฒนาผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน โดยในปี พ.ศ. ๒๕๖๙ ได้มุ่งเน้นการพัฒนาผลงานเชิงนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โดยเฉพาะในประเด็นการปรับเปลี่ยนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมืองดูแลสถานศึกษาทุกสังกัดในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้โรงเรียนทราบและแจ้งผู้ที่สนใจส่งผลงานเข้าร่วมประกวดผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน ปี ๒๕๖๙ ภายในวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๙ ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นางสาววรินญา ภิรมย์ เจ้าหน้าที่ประสานงาน หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ – ๒ ต่อ ๔๐๔ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมกฤช จันทร์ขจร)
รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

กลุ่มงานโรงเรียนสามัญศึกษา
โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๖๘๓๓
โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๘๖๕๑

“เรียนดี มีคุณธรรม”

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1

แนวทางการจัดทำโครงงานสุขภาพนักเรียน ด้านส่งเสริมสุขภาพ
เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ : การปรับเปลี่ยนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

โครงงานสุขภาพนักเรียน ประกอบด้วย

1. ชื่อโครงงาน คณะนักเรียนผู้จัดทำ(ตามจำนวนจริงที่ดำเนินการ) และ**ครูที่ปรึกษา (จำนวนไม่เกิน 2 ท่าน)**
2. ระยะเวลาดำเนินการ
3. หลักการและเหตุผลที่ระบุสถานการณ์ปัญหา เป็นตัวเลข จำนวน หรืออัตรา
4. วัตถุประสงค์ ระบุการแก้ไขปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อม
5. แผนปฏิบัติงาน ระบุ วัน เดือน ปี กิจกรรมและชื่อผู้รับผิดชอบ
6. ผลสำเร็จ เปรียบเทียบก่อน-หลัง ทำโครงงานฯ พร้อมแสดงเครื่องมือวัดผล เช่น แบบสำรวจ แบบสอบถาม ฯลฯ
7. รูปแบบการขยายผลการดำเนินงานสู่ชุมชน โดยแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์
8. สรุปผล
9. รูปภาพกิจกรรมการดำเนินงานอย่างน้อย 10 รูป

ปฏิทินการคัดเลือกผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

กิจกรรม	ระยะเวลา	หมายเหตุ
1. รับสมัครส่งผลงานและดำเนินการคัดเลือกผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน 1 แห่ง/เขตสุขภาพ ประจำปี 2569	วันนี้ – 23 มกราคม 2569	
2. คณะกรรมการพิจารณาตัดสินผลงาน	กุมภาพันธ์ 2569	
3. ประกาศผลการตัดสินและแจ้งผลผู้ที่ได้รับรางวัลทราบ (ผ่านเว็บไซต์หน่วยงาน และหนังสือแจ้งประกาศผล)	กุมภาพันธ์ 2569	
4. ส่งผลการตัดสินระดับเจตสุขภาพไปยังกรมอนามัย	27 กุมภาพันธ์ 2569	
5. มอบโล่รางวัลและเกียรติบัตรโครงงานสุขภาพนักเรียน	เมษายน 2569	ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นการประมาณการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

เกณฑ์การให้คะแนนโครงงานสุขภาพนักเรียน ด้านส่งเสริมสุขภาพ
เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ : การปรับเปลี่ยนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

นิยาม

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง พฤติกรรมด้านสุขภาพที่เป็นการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ซึ่งประกอบไปด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ หมายถึง การบริโภคอาหารตามคำแนะนำ ในธงโภชนาการเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ทั้งปริมาณสัดส่วนและความหลากหลาย ดังนี้

- กินอาหารครบ 3 มื้อ ทุกวัน (มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น)
- กินข้าว – แป้ง มื้อละ 2 – 3 ทัพพี
- กินเนื้อสัตว์เพียงพอตามสัดส่วนที่แนะนำ (เฉพาะมื้อกลางวัน 2 – 3 ช้อนกินข้าว)
- กินผักเพียงพอตามสัดส่วนที่แนะนำ (เฉพาะมื้อกลางวัน 4 ช้อนกินข้าว)
- กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป ต่อวัน
- กินนมวันละ 2 แก้ว
- ลดขนม ลดน้ำหวาน ลดของทอด อ่านฉลากทุกครั้งก่อนซื้อ น้ำตาล: น้ำมัน: เกลือ ไม่เกิน 4:4:1 ช้อนชา

2. พฤติกรรมทันตสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การแปรงฟันตนเองได้สะอาดทั่วทั้งปาก โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง (เน้นก่อนนอน) และไม่กินอะไรหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ฟลูออไรด์คงอยู่ในช่องปากนานเพียงพอต่อการกระตุ้นการคืนกลับแร่ธาตุ ช่วยป้องกันโรคฟันผุ

3. กิจกรรมทางกายและการนอนหลับ

3.1 พฤติกรรมการทางกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) ที่พึงประสงค์สำหรับวัยเด็ก (5 – 17 ปี) หมายถึง การกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหอบ อย่างน้อย วันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) เช่น วิ่งเล่น เล่นไล่จับ กระโดด เล่นบาสเกตบอล ปั่นจักรยาน เป็นต้น ร่วมกับฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ วันละ 20 นาที วันเว้นวัน เช่น ดันพื้น ซิทอัพ สควอช แพลงก์ ยกดัมเบล เป็นต้น และฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ วันละ 20 นาที ทุกวัน เช่น ฝึกท่าโยคะ ท่ายิมนาสติก จิงโจ้ยืดตัว และยืดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เป็นต้น

3.2 การนอนหลับ หมายถึง กระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานที่ซับซ้อนและสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพ ของสิ่งมีชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ไปในทางผ่อนคลายลักษณะการนอนหลับ คือ ระดับความรู้สึกตัวลดลง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงหรือไม่มีเลย โดยแสดง พฤติกรรมออกมาในลักษณะสงบนิ่งและหลับตา มีการหยุดพักของร่างกาย หัวใจเต้นช้าลง หายใจช้าลง เป็นภาวะ ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถูกปลุกให้ตื่นได้ โดยการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่เหมาะสม เด็กอายุ 6 – 12 ปี ควรนอนหลับสนิท วันละ 9 – 12 ชั่วโมง และเด็กอายุ 13 – 18 ปี ควรนอนหลับสนิท วันละ 8 – 10 ชั่วโมง

4. พฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลที่ส่งผลให้มีสุขภาพดี เช่น การดูแลรักษาและของใช้ให้สะอาด ได้แก่ การอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง สระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วมใส่เสื้อผ้าสะอาดไม่อับชื้น ตัดเล็บให้สั้นและสะอาด ถุงเท้า - รองเท้าสะอาดไม่มีกลิ่นเหม็น

5. เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

5.1 เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ในเรื่องเพศที่ครอบคลุมถึงพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ

และมิติทางสังคมและ วัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องเพศ รวมทั้งสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และความรู้เกี่ยวกับอนามัย การเจริญพันธุ์ ที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศ

5.2 พฤติกรรมป้องกันท้อง ป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง นักเรียนได้รับกระบวนการเรียนรู้เรื่อง ทักษะการป้องกันท้องและป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่สอดคล้องตามหลักสูตรการสอนเพศวิถีศึกษา และ ทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัย ของกระทรวงศึกษาธิการ (ตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหา การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559)

หลักเกณฑ์การให้คะแนน

1. เกณฑ์การให้คะแนน

1.1 องค์ประกอบของโครงงานฯ ที่มีคุณภาพ

- การกำหนดหัวข้อโครงงานฯ สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษา
- แนวคิดในการทำโครงงานฯ สอดคล้องกับปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาทางสังคมและสภาพแวดล้อมตามวิถีชีวิตและบริบทของโรงเรียน
- วัตถุประสงค์ และสมมุติฐาน ของโครงงานฯ สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญของการดำเนินงาน
- เนื้อหา ความสอดคล้องเหมาะสมถูกต้อง

1.2 ประสิทธิภาพของโครงงาน

- โครงงานฯ สามารถเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ได้ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ มีการดำเนินการครบถ้วนทุกขั้นตอน ตามระยะเวลาอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับ ความสามารถของนักเรียน

1.3 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

- โครงงานฯ มีการประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี นวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นที่ยอมรับและส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ มาใช้ในการดำเนินงานและนักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและได้แสดงออก

1.4 กระบวนการเรียนรู้ในลักษณะโครงงานฯ

วิธีการดำเนินงาน/วิธีคิด

- โครงงานฯ มีกระบวนการคิด เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการแก้ไขปัญหาที่มีผลเสียต่อสุขภาพในโรงเรียน ชุมชนและท้องถิ่น
- มีการระดมความคิดของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อกำหนดประเด็นในการทำโครงงานฯ
- มีการร่วมกันคิดวิเคราะห์และค้นหาสาเหตุของปัญหาโดยใช้ข้อมูลสารสนเทศที่สอดคล้องกับความเป็นจริง
- มีการนำแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องหรือภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาใช้ในการทำโครงงานฯ
- มีการวางแผน แบ่งงานและร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันแก้ไขปัญหาระหว่างนักเรียน ครูและชุมชน
- มีการสรุปผลการทำโครงงานฯ และสรุปบทเรียนหรือองค์ความรู้ที่ได้จากการทำโครงงานฯ

1.5 การนำเสนอผลงาน

วิธีการนำเสนอ

- เทคนิค รูปแบบ กระบวนการในการนำเสนอ ที่น่าสนใจ ติดตาม
- ความครบถ้วนของเนื้อหา

1.6 การมีส่วนร่วมของชุมชน

- ชุมชนมีส่วนร่วมในการคิด วางแผน ดำเนินการ ร่วมมือทำ และสนับสนุนทรัพยากร

1.7 ผลสำเร็จของโครงงานฯ คุณค่า /องค์ความรู้จากการทำโครงงานฯ

- เป็นนวัตกรรมหรือแนวปฏิบัติที่ดีแนวใหม่
- นักเรียนเกิดทักษะในการแสวงหาคำตอบหรือข้อค้นพบอย่างเป็นระบบ
- นักเรียนเกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์และคิดสร้างสรรค์
- องค์ความรู้ที่ได้จากการทำโครงงานเป็นองค์ความรู้ใหม่และสามารถนำไปประยุกต์ ในชีวิตประจำวันหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน/ชุมชนได้
- สามารถนำไปขยายผลการดำเนินงานสู่โรงเรียนและชุมชนอื่น ๆ ได้

2. คณะกรรมการตัดสิน

เป็นผู้แทนจากหน่วยงาน ที่มีความรู้ความสามารถในด้านส่งเสริมสุขภาพ และไม่เป็นผู้เกี่ยวข้องหรือให้การสนับสนุนใด ๆ กับโรงเรียนที่ส่งผลงานเข้าร่วม

3. การนำเสนอโครงงานสุขภาพนักเรียน

3.1 นำเสนอโดยนักเรียน กลุ่มละไม่เกิน 3 คน

3.2 เวลาในการนำเสนอ เรื่องละ 10 นาที และตอบข้อซักถามจากคณะกรรมการหรืออภิปราย 5 นาที

3.3 รูปแบบการนำเสนอขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่จัดงานกำหนด และ**การตัดสินของศูนย์อนามัยแต่ละแห่งถือเป็นอันสิ้นสุด**

3.4 จัดทำการบันทึกการนำเสนอโครงงานสุขภาพนักเรียน ในรูปแบบไฟล์วีดีโอ ความยาวไม่เกิน 10 นาที ไฟล์นามสกุล MP.4

4. เงื่อนไข

4.1 โรงเรียนที่จะส่งโครงงานฯ เข้าร่วม ต้องเป็นโรงเรียนที่มีการดำเนินงานหรือมีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

4.2 โครงงานฯ ที่เข้าร่วม **ต้องไม่เคยได้รับรางวัลจากเวทีใดๆ ในระดับเขตพื้นที่การศึกษาขึ้นไป**

4.3 โครงงานฯ ที่เข้าร่วม เป็นโครงงานฯ ที่จัดทำหรือดำเนินการอยู่ภายในระยะเวลาไม่เกิน **2 ปี** หรือเป็นโครงงานฯ ต่อเนื่องที่มีผู้เข้ามาดำเนินการในรุ่นต่อมา

4.4 โครงงานฯ ที่เข้าร่วมนั้น ประกอบด้วย**ครูที่ปรึกษาไม่เกิน 2 ท่าน** และมีจำนวนนักเรียนดำเนินงานโครงงานฯ ตามความเหมาะสม

4.5 เอกสารและไฟล์ส่งกรรมการตัดสิน

- ไฟล์วีดีโอการนำเสนอผลงานโครงงานสุขภาพนักเรียน ความยาวไม่เกิน 10 นาที ไฟล์นามสกุล MP.4
- เอกสารเนื้อหาทั้งหมดบันทึกในรูปแบบไฟล์ Word และ PDF
- รูปภาพกิจกรรมบันทึกในรูปแบบไฟล์นามสกุล .JPG โดยใช้ไฟล์ต้นฉบับ ไม่มีการ Resize
- บันทึกไฟล์รูปเล่มโครงงานฯ และจัดส่งมายัง E-mail : setting2567@gmail.com กลุ่มพัฒนาสุขภาวะวัยเรียน วัยรุ่น และสถานศึกษา สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง **ภายในวันที่ 23 มกราคม 2569**

QR Code ข้อมูลรายละเอียดการส่งผลงานเข้าร่วมประกวดโครงงานสุขภาพนักเรียน

https://shorturl.asia/6JZM4