

ที่ ศธ ๐๒๑๑.๖/ ๓๔๗๒๗

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กทม. ๑๐๓๐๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการประกวดผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน ปี ๒๕๗๐

เรียน ผู้รับใบอนุญาตโรงเรียนเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการจัดทำโครงงานสุขภาพนักเรียน ด้านส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสมรรถนะด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ ๒๑ ปีงบประมาณ ๒๕๗๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาสมรรถนะของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอย่างรอบด้าน ให้มีทักษะชีวิตที่เหมาะสม มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีความเข้มแข็ง และมีศักยภาพในการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ ทั้งนี้ สถานศึกษาเป็นพื้นที่สำคัญในการบูรณาการการพัฒนาด้านสุขภาพควบคู่การศึกษา จึงส่งเสริมให้สถานศึกษาพัฒนาผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน โดยมุ่งเน้นการพัฒนานวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับร่างกายและจิตใจ ตามหลัก ๖ เสาหลักของสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ตลอดจนสามารถถ่ายทอดและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้กับบุคคลรอบข้างและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมืองดูแลสถานศึกษาทุกสังกัดในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้โรงเรียนเอกชนที่สนใจส่งผลงานเข้าร่วมการประกวดผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน ปี ๒๕๗๐ ได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๗๐ โดยสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมืองจะดำเนินการคัดเลือกผลงานดีเด่นจากสถานศึกษาทุกสังกัดในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑ ผลงาน เพื่อเป็นตัวแทนเข้ารับการพิจารณาคัดเลือกและรับรางวัลในระดับประเทศต่อไป ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวฐิติมา วันทอง เจ้าหน้าที่ประสานงาน หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ – ๒ ต่อ ๔๐๔ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายภิญญา รัตนวรชาติ)
รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

กลุ่มงานโรงเรียนสามัญศึกษา
โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๗๒
โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๘๖๕๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1

แนวทางการจัดทำโครงงานสุขภาพนักเรียน ด้านส่งเสริมสุขภาพ
ด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2570

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. 2570

กิจกรรม	ระยะเวลา	หมายเหตุ
1. รับสมัครส่งผลงานและดำเนินการคัดเลือกผลงานเชิงนวัตกรรมโครงงานสุขภาพนักเรียน 1 แห่ง/เขตสุขภาพ ประจำปี 2570	วันนี้ – 29 มกราคม 2570	
2. คณะกรรมการพิจารณาตัดสินผลงาน	กุมภาพันธ์ 2570	
3. ประกาศผลการตัดสินและแจ้งผลผู้ที่ได้รับรางวัลทราบ (ผ่านเว็บไซต์หน่วยงาน และหนังสือแจ้งประกาศผล)	กุมภาพันธ์ 2570	
4. ส่งผลการตัดสินระดับเขตสุขภาพไปยังกรมอนามัย	27 กุมภาพันธ์ 2570	
5. มอบโล่รางวัลและเกียรติบัตรโครงงานสุขภาพนักเรียน	ปีงบประมาณ 2570	ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นการประมาณการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

เกณฑ์การให้คะแนนโครงงานสุขภาพนักเรียน ด้านส่งเสริมสุขภาพ
ด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

นิยาม

เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เหมาะกับทุกคน เน้นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรังผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยใช้แนวทางวิทยาศาสตร์เพื่อปรับปรุงสุขภาพ เป้าหมายคือช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดการพึ่งพายาและการรักษาโรคในระยะยาว

แนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต

เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลัน แต่เป็นการสร้างวินัยและความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตามหลักการพื้นฐาน 6 ประการ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร

หลักการสำคัญ 6 ประการ

1. โภชนาการที่เหมาะสม ส่งเสริมการกินเพื่อ ลดหวาน มัน เค็ม แนวทางที่แนะนำ เลือกผัก ผลไม้ และธัญพืชเป็นหลัก เลือกโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ

การบริโภคอาหารตามคำแนะนำ ในธงโภชนาการเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ทั้งปริมาณสัดส่วนและความหลากหลาย ดังนี้

- กินอาหารครบ 3 มื้อ ทุกวัน (มื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น)
- 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. การออกกำลังกายเป็นประจำ จัดกิจกรรมทางกายตั้งแต่เบา ๆ ไปจนถึงจัดพื้นที่และกิจกรรมกีฬา โดยเด็กวัยเรียนมีการกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหอบ อย่างน้อย วันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) เช่น วิ่งเล่น เล่นไล่จับ กระโดด เล่นบาสเกตบอล ปั่นจักรยาน เป็นต้น ร่วมกับฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วันละ 20 นาที วันเว้นวัน เช่น ดันพื้น ซิทอัพ สควอช แพลงก์ ยกดัมเบล เป็นต้น และฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ วันละ 20 นาที ทุกวัน เช่น ฝึกท่าโยคะ ท่ายิมนาสติก จิงโจ้ยืดตัว และยืดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เป็นต้น

3. การนอนหลับที่เพียงพอ ให้ความรู้เรื่องสุขอนามัยการนอน (Sleep Hygiene) และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อนที่มีคุณภาพ

การนอนหลับเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานที่ซับซ้อนและสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพ ของสิ่งมีชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ไปในทางผ่อนคลายลักษณะการนอนหลับ คือ ระดับความรู้สึกตัวลดลง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงหรือไม่มีเลย โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะสงบนิ่งและหลับตา มีการหยุดพักของร่างกาย หัวใจเต้นช้าลง หายใจช้าลง เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถูกปลุกให้ตื่นได้ โดยการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่เหมาะสม เด็กอายุ 6 – 12 ปี ควรนอนหลับสนิท วันละ 9 – 12 ชั่วโมง และเด็กอายุ 13 – 18 ปี ควรนอนหลับสนิทวันละ 8 – 10 ชั่วโมง

4. การจัดการความเครียด และการจัดการการบูลลี่ (Bullying) การดูแลและรู้จักบรรเทาความเครียด เพราะการมีความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ การรู้จักผ่อนคลายและจัดการอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ

วิธีดูแลใจ ฝึกสติ (Mindfulness) เริ่มต้นจากน้อยๆ ก่อน เช่น 5 – 15 นาทีต่อวัน วันละ 1 – 2 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาหรือความสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ทำสมาธิ พูดคุยระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด

การบูลลี่ (Bullying) คือ พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแก หรือการแสดงท่าทีที่มีความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นด้านการใช้วาจาหรือการลงมือกระทำทางร่างกาย ด้วยความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ซึ่งส่งผลกระทบให้ผู้อื่น ได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ และรู้สึกด้อยคุณค่า

5. การลดหรือเลิกพฤติกรรมเสี่ยง การหลีกเลี่ยงสารอันตรายสารอันตราย เช่น บุหรี่และแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงหลายชนิด

6. การสร้างความสัมพันธ์และสังคมที่อบอุ่น ด้วยจิตอาสา แกนนำนักเรียน กิจกรรมชมรม องค์ความรู้เรื่องเพศ สร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นช่วยเสริมพลังใจ ลดความเครียด และส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม สร้างสังคมที่ดีได้โดยเชื่อมโยงกับครอบครัวและเพื่อน มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ให้และรับกำลังใจซึ่งกันและกัน

เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต คือ กระบวนการเรียนรู้ในเรื่องเพศที่ครอบคลุมถึงพัฒนาการ ในแต่ละช่วงวัย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และมิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบ ต่อเรื่องเพศ รวมทั้งสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ ที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศ

พฤติกรรมป้องกันท้อง ป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง นักเรียนได้รับกระบวนการเรียนรู้ เรื่องทักษะการป้องกันท้องและป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่สอดคล้องตามหลักสูตรการสอนเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัย ของกระทรวงศึกษาธิการ (ตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559)

เวชศาสตร์วิถีชีวิตดีอย่างไร

การนำหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตมาปรับใช้ก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ

- ลดความเสี่ยงและป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ทำให้มีสุขภาพดี ลดการขาดงานและค่ารักษาพยาบาล

- ช่วยฟื้นฟูสุขภาพสำหรับผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรัง ลดภาระในการดูแลพนักงานที่ป่วยและเพิ่มประสิทธิภาพ การเรียน การทำงาน

- เพิ่มคุณภาพชีวิตและลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล สร้างความยั่งยืนในระบบสุขภาพโดยรวม การปรับใช้แนวคิดเวชศาสตร์วิถีชีวิตจึงเป็นทางเลือกที่ชาญฉลาดสำหรับทั้งบุคคลและองค์กรที่ต้องการสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน และป้องกันโรค NCDs ที่กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศไทยและทั่วโลก

หลักเกณฑ์การให้คะแนน

1. เกณฑ์การให้คะแนน

1.1 องค์ประกอบของโครงงานฯ ที่มีคุณภาพ

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

1.2 ประสิทธิภาพของโครงงาน

- โครงงานฯ สามารถเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ ได้ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ มีการดำเนินการครบถ้วนทุกขั้นตอน ตามระยะเวลาอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความสามารถของนักเรียน

1.3 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

- โครงงานฯ มีการประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี นวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นที่ยอมรับและส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ มาใช้ในการดำเนินงานและนักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและได้แสดงออก

1.4 กระบวนการเรียนรู้ในลักษณะโครงงานฯ

วิธีการดำเนินงาน/วิธีคิด

- โครงงานฯ มีกระบวนการคิด เพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพในการแก้ไขปัญหาที่มีผลเสียต่อสุขภาพในโรงเรียน ชุมชนและท้องถิ่น
- มีการระดมความคิดของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อกำหนดประเด็นในการทำโครงงานฯ
- มีการร่วมกันคิดวิเคราะห์และค้นหาสาเหตุของปัญหาโดยใช้ข้อมูลสารสนเทศที่สอดคล้องกับ ความเป็นจริง
- มีการนำแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องหรือภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาใช้ในการทำโครงงานฯ

- มีการวางแผน แบ่งงานและร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันแก้ไขปัญหาระหว่างนักเรียน ครู และชุมชน
- 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
- องค์ความรู้ที่ได้จากการทำโครงงานเป็นองค์ความรู้ใหม่และสามารถนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน/ชุมชนได้
- สามารถนำไปขยายผลการดำเนินงานสู่โรงเรียนและชุมชนอื่นๆ ได้

2. คณะกรรมการตัดสิน

เป็นผู้แทนจากหน่วยงาน ที่มีความรู้ความสามารถในด้านส่งเสริมสุขภาพ และไม่เป็นผู้เกี่ยวข้องหรือให้การสนับสนุนใดๆ 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 ไฟล์นามสกุลMP.4
- เอกสารเนื้อหาทั้งหมดบันทึกในรูปแบบไฟล์ PDF
- รูปภาพกิจกรรมบันทึกในรูปแบบไฟล์นามสกุล .JPG โดยใช้ไฟล์ต้นฉบับ ไม่มีการ Resize
- บันทึกไฟล์รูปเล่มโครงงานฯ และจัดส่งมายัง E – mail : setting2567@gmail.com กลุ่มพัฒนาสุขภาวะวัยเรียนวัยรุ่น และสถานศึกษา สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง **ภายในวันที่ 29 มกราคม 2570**

QR Code ข้อมูลรายละเอียดการส่งผลงานเข้าร่วมประกวดโครงงานสุขภาพนักเรียน

https://get-qr.com/tyuDoE