

ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	อาบน้ำทุกวัน		
๒.	ดูแลความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า และตัดให้สั้นอยู่เสมอ		
๓.	ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดแห้ง ไม่มีกลิ่นอับชื้น		
๔.	ดูแลที่พักให้สะอาดเสมอ เก็บสิ่งของต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบ		
๕.	ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา และถ่ายทุกวัน		
๖.	พบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		
๗.	แปรงฟันทุกวันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ นานเกิน ๒ นาที		
๘.	ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง		
๙.	ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม		
๑๐.	กินอาหารเช้าทุกวัน		
๑๑.	กินผัก ผลไม้สด ทุกวัน		
๑๒.	ดื่มน้ำสะอาด วันละไม่ต่ำกว่า ๘ แก้ว		
๑๓.	กินอาหารปรุงสุก ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ		
๑๔.	ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น		
๑๕.	ไม่สูบบุหรี่		
๑๖.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
๑๗.	ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ทั้งซื้อ ขาย เสพ		
๑๘.	ไม่เล่นการพนัน และไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนันทุกชนิด		
๑๙.	ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่มั่วสุมในแหล่งบันเทิงยามราตรี		

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๒๐.	มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ปลอดภัย		
๒๑.	มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน		
๒๒.	สวมหมวกกันน็อกขณะขี่ขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์		
๒๓.	ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ วัน		
๒๔.	ใช้เวลานอนหลับอย่างเพียงพอทุกวัน		
๒๕.	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า		
๒๖.	ใส่หน้ากากอนามัย เมื่อเป็นหวัด มีอาการไอ จาม		
๒๗.	ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมหรือส่วนรวมอยู่เสมอ		
๒๘.	ทิ้งขยะในถังขยะ หรือที่รองรับทุกครั้ง		
๒๙.	ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวเสมอ		
	รวมจำนวนข้อ		
๓๐.	ใส่เสื้อผ้าชุดเดิมซ้ำ ๆ โดยไม่ได้ซัก เช่น กางเกงยีนส์		
๓๑.	ใช้ฟันผิน้ำที่ เช่น ใช้ขบ กัดของแข็งที่ไม่ใช่อาหาร		
๓๒.	หยิบอาหารใส่ปากโดยไม่ล้างมือเป็นเรื่องปกติ		
๓๓.	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ		
๓๔.	ชอบกินอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ข้าวขาหมู อยู่เสมอ		
๓๕.	เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยไม่ดูฉลาก หรือวันหมดอายุ เสมอ		
๓๖.	กินขนมถุง ขนมกรุบกรอบ อาหารประเภทจานด่วน ทุกวัน		
๓๗.	กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เป็นประจำ		
๓๘.	ชอบทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรือทำหาย		
๓๙.	ใช้เวลาเล่น Facebook เกม อินเทอร์เน็ต เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน		
๔๐.	ชอบวิตกกังวล เครียด โมโหง่าย		
	รวมจำนวนข้อ		

การคิดคะแนน

การคิดคะแนน

๑. รวมจำนวนข้อที่ตอบ “ใช่” และ “ไม่ใช่” ในข้อที่ ๑-๒๙ และ ๓๐-๔๐ นำมาใส่ลงในช่อง ☐

ในตารางรวมคะแนน แล้วคูณจำนวนข้อด้วยตัวเลขที่กำหนด

๒. นำคะแนนที่ได้ บวกรวมกัน เมื่อได้คะแนนรวมแล้วนำไปเทียบกับผลการทำนายสุขภาพ

ตารางรวมคะแนน

ข้อคำถาม	จำนวนข้อที่ตอบ ใช่	จำนวนข้อที่ตอบ ไม่ใช่
ข้อ ๑-๒๙	☐ x ๒ =	☐ x ๑ =
ข้อ ๓๐-๔๐	☐ x ๑ =	☐ x ๒ =
รวมคะแนน	 +	
	=คะแนน	

คำอธิบายคะแนน

คะแนน	คำทำนายสุขภาพ
ต่ำกว่า ๗๐ คะแนน	ต้องปรับปรุงตัวเองโดยด่วน เพราะคุณละเลยต่อการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมหลายเรื่อง จะทำให้เจ็บป่วยและมีปัญหาสุขภาพได้ สุขภาพไม่ดีจะส่งผลเสียต่อการเรียน การงาน และอนาคตภายหน้า อาบน้ำทุกวัน สระผม ตัดเล็บ ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดจะทำให้ไม่มีกลิ่นตัว แปรงฟันทุกวันทำให้ฟันไม่ผุและไม่มีกลิ่นปาก จัดของใช้ให้เป็นระเบียบ กินอาหารมีประโยชน์ หลากหลายประเภท เพิ่มการกินผักผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารมัน รสจัด ลดกินขนมกรุบกรอบ ดื่มนมทุกวัน อย่าลืมหัดล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำ ขยับออกกำลังกาย หรือไปเล่นกีฬาบ้าง อย่าเล่นโซเชียลเซียล หรือเล่นเกมจนดึก ควบคุมอารมณ์ อย่าโมโหง่าย หัวเราะเยาะ ๆ มองโลกในแง่ดีเข้าไว้ ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว รักพ่อแม่ พี่น้อง จะทำให้มีความสุข ให้เกียรติกันระหว่างเพศ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร เปิดไฟใส่หมวก หลีกเลี่ยงสารเสพติด หมั่นคิดดี ทำดี มีสำนึกต่อส่วนรวม เอาสุขภาพัญญัติไปใช้เป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก่ไขซะตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เพื่อสุขภาพของเราเอง
๗๐ – ๗๕ คะแนน	คุณมีแนวโน้มสุขภาพที่ดีต่อไป เพราะมีการดูแล ด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในบางเรื่อง แต่ก็ยังต้องระวังเรื่องอาหาร อย่าลืมหัดกินผักมาก ๆ กินผลไม้ทุกวัน หลีกเลี่ยงอาหารหวานมาก เค็ม มีไขมันสูง ดูแลตัวเองให้สะอาด ไม่เป็นสิว หมั่นออกกำลังกายอย่างน้อย ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์ และวันละไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที ควบคุมน้ำหนักอย่าให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคเยาะ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ขำขำ คิดเชิงบวก นอนหลับให้พอ อย่าเล่นโทรศัพท์ หรือเล่นเกมจนนอนดึก ทำบุญหรือไปเที่ยวกับครอบครัวบ้าง รักพ่อรักแม่ หมั่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลดเที่ยวกลางคืนเพราะข้อดีไม่ค่อยจะมี ไปดูหนังกับเพื่อนๆ ยังดีกว่า ยาเสพติดห้ามยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด บุหรี่ เหล้าการพนันโดยเฉพาะพนันบอล ตัดใจเลิกได้มีแต่ดีกว่าดี อ้อ อย่าลืมหัดเปิดไฟใส่หมวกนะจ๊ะ เยาวชนรุ่นใหม่อย่างคุณคิดเองได้อยู่แล้ว ปฏิบัติตามสุขภาพบัญญัติอีกขั้นนิด ชีวิตจะดีขึ้นอย่างแน่นอน
๗๖ – ๘๐ คะแนน	ยินดีด้วยค่ะ...คุณคือ เยาวชนสุขภาพบัญญัติ ตัวจริง คุณเป็นผู้ที่รู้จักรักตัวเอง เพราะคุณรู้วิธีดูแลสุขภาพเป็นอย่างดีที่สำคัญที่สุดคือมีพฤติกรรมที่ดีต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง ขอให้หมั่นรักษาพฤติกรรมที่ดี ๆ ไว้ ปฏิบัติสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย อย่าท้อถอย อย่าหย่อนยาน แต่ก็อย่าประมาท ต้องเรียนรู้เรื่องของสุขภาพอยู่ตลอดเวลา เพราะการดูแลสุขภาพก็มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เวลา และสิ่งแวดล้อม ขอให้คุณมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและมีสุขภาพดียิ่งยิ่งขึ้นตลอดไป

ผลการประเมินสภาวะสุขภาพ ของนักเรียน

คือ.....

.....