





ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

มหาวิทยาลัยพระนคร

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง จงกรอกข้อมูลลงในช่องว่าง ( ) และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

ก. ประวัติส่วนตัวของนักเรียน และบุคคลในครอบครัว

1. โรงเรียน.....

2. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....อายุ.....ปี เดือน.....

3. ที่อยู่ปัจจุบัน.....

4. มีพี่น้องทั้งหมด.....คน นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....

5. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ

( ) บิดา มารดา

( ) บิดา

( ) มารดา

( ) ญาติพี่น้อง

( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

6. อาชีพของบิดา

( ) ทำนา ทำสวน ทำไร่

( ) ค้าขาย

( ) รับจ้าง

( ) รับราชการ

( ) รัฐวิสาหกิจ

( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

7. อาชีพของมารดา

( ) ทำนา ทำสวน ทำไร่

( ) ค้าขาย

( ) รับจ้าง

( ) รับราชการ

( ) รัฐวิสาหกิจ

( ) แม่บ้าน

( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

8. รายได้ของบิดา มารดา (ต่อเดือน) โดยประมาณ

( ) น้อยกว่า 2,000.- บาท

( ) 2,001 – 5,000.- บาท

( ) 5,001 – 8,000.- บาท

( ) 8,001 – 10,000.- บาท

( ) 10,000.- บาทขึ้นไป

## 9. ระดับการศึกษาของบิดา

- ( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ ( ) ประถมศึกษา  
 ( ) มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย  
 ( ) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ( ) ปริญญาตรี  
 ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

## 10. ระดับการศึกษาของมารดา

- ( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ ( ) ประถมศึกษา  
 ( ) มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย  
 ( ) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ( ) ปริญญาตรี  
 ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

## ข. ประวัติเกี่ยวกับน้ำหนักของนักเรียน

1. ปัจจุบันสูง.....เซนติเมตร      หนัก.....กิโลกรัม  
 2. ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยรุ่น ( ) อ้วน ( ) ไม่อ้วน  
 ถ้าอ้วนที่หลัง เริ่มอ้วนเมื่ออายุ.....ปี  
 3. น้ำหนักสูงสุดจากอดีตถึงปัจจุบัน เมื่ออายุ.....ปี คือ น้ำหนัก.....กิโลกรัม

## ค. ประวัติเกี่ยวกับน้ำหนักของบุคคลในครอบครัว

1. บิดา ( ) อ้วน ( ) ไม่อ้วน  
 2. มารดา ( ) อ้วน ( ) ไม่อ้วน  
 3. จำนวนผู้ที่มีน้ำหนักเกินระหว่างพี่และน้องร่วมบิดา มารดาเดียวกัน

	ชาย	หญิง	รวม
3.1 จำนวนพี่และน้องในครอบครัว	.....	.....	.....
3.2 จำนวนคนไม่อ้วนในครอบครัว	.....	.....	.....
3.3 จำนวนคนอ้วนในครอบครัว	.....	.....	.....

## ง. ประวัติการลดน้ำหนักในอดีตของนักเรียน

## 1. นักเรียนเคยลดน้ำหนักหรือไม่

- ( ) เคย ( ) ไม่เคย

หมายเหตุ ถ้าตอบ "เคย" ให้ทำข้อ 2-7 ถ้าตอบ "ไม่เคย" ให้ทำข้อ 6-7

2. นักเรียนเคยลดน้ำหนักโดยวิธีใด

- ( ) ลดปริมาณอาหาร ( ) ออกกำลังกายอย่างเดียว  
 ( ) ใช้น้ำลดความอ้วน ( ) ใช้สมุนไพร หรือชาลดความอ้วน  
 ( ) ลดปริมาณอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย  
 ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

3. ผลที่ได้รับจากการที่เคยลดน้ำหนัก คือ

- ( ) น้ำหนักตัวลดลง  
 ( ) น้ำหนักเท่าเดิม  
 ( ) น้ำหนักเพิ่มขึ้น

4. ระหว่างลดน้ำหนัก นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ( ) หิว  
 ( ) เบื่ออาหาร  
 ( ) อ่อนเพลีย  
 ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

5. สาเหตุอะไรที่ทำให้นักเรียนลดน้ำหนักในอดีตที่ผ่านมา

6. นักเรียนต้องการลดน้ำหนักหรือไม่

- ( ) ต้องการ ( ) ไม่ต้องการ

7. เหตุผลที่นักเรียนต้องการลดน้ำหนัก

- ( ) ต้องการให้รูปร่างสวยงาม ( ) ต้องการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง  
 ( ) เพื่อไม่ให้ใครล้อเลียน ( ) กลัวเป็นโรค เนื่องจากความอ้วน  
 ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

คำชี้แจง โปรดกากบาท (X) หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีลักษณะอย่างไร
  - ก. มีกล้ามเนื้อ หรือไขมันมากเกินไป
  - ข. มีอาหาร หรือไขมันมากเกินไป
  - ค. มีโครงกระดูกใหญ่ หรือไขมันมากเกินไป
  - ง. มีช่องเสีย หรือไขมันมากเกินไป
2. ควรใช้วิธีการใดจึงจะเหมาะสมที่สุด เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานในวัยรุ่น
  - ก. ดูจากรูปร่างภายนอก ด้วยตัวเองและบุคคลอื่น
  - ข. คำดัชนีมวลกาย
  - ค. กราฟโภชนาการ
  - ง. วัดรอบสะโพก กับรอบเอว
3. น้ำหนักตัว เกินจากเกณฑ์มาตรฐานไปเท่าใด จึงจัดว่า "อ้วน"
  - ก. ช่วง Median
  - ข. +1.5 S.D.
  - ค. +2 S.D.
  - ง. +3 S.D. ขึ้นไป
4. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ในทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน
  - ก. กรรมพันธุ์
  - ข. ชอบรับประทานอาหารหวาน และไขมัน
  - ค. รับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย
  - ง. การออกกำลังกายน้อย
5. บุคคลที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร
  - ก. โรคข้อเสื่อม ข้ออักเสบ / นิ่วในถุงน้ำดี
  - ข. โรคเบาหวาน / โรคความดันโลหิตสูง
  - ค. โรคหัวใจขาดเลือด / โรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน
  - ง. ถูกทุกข้อ

6. วัยรุ่นหญิง อายุ 12-14 ปี มีความต้องการพลังงานจากอาหารเท่าใด
- 1000 – 1300 แคลอรีต่อวัน
  - 1400 – 1700 แคลอรีต่อวัน
  - 1800 – 2100 แคลอรีต่อวัน
  - มากกว่า 2200 แคลอรีต่อวัน
7. เมื่อต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะดีที่สุด
- รับประทานยาลดความอ้วนสม่ำเสมอ
  - ทำให้อาเจียนหลังรับประทานอาหารหวาน หรือไขมันสูง
  - รับประทานอาหารวันละแค่ 2 มื้อ
  - ลดปริมาณอาหารลง และ ออกกำลังกาย
8. หลักในการรับประทานอาหาร เพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้ปกติ คือ
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้พอดี
  - รับประทานผัก ผลไม้ ทุกชนิดให้มากที่สุด
  - งดรับประทานอาหารที่เป็นข้าว - แป้ง น้ำตาล หรือไขมัน ไว้ก่อนในช่วงที่อ้วน
  - รับประทานอาหารได้ไม่จำกัด ร่วมกับกินยาลดน้ำหนัก
9. ข้อใดกล่าว ผิด
- ภาวะน้ำหนักเกินก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เมื่อลดน้ำหนักลงโรคก็จะลดลงด้วย
  - ถ้ารับประทานอาหารมาก จะต้องมีอาการออกกำลังกายมากตามไปด้วย
  - การออกกำลังกายชนิดที่แรง ๆ จนรู้สึกเหนื่อยมากๆเท่านั้น จึงจะลดน้ำหนักได้
  - การอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก จะทำให้ยิ่งอ้วนในอนาคต
10. การออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือข้อใด
- การออกกำลังกาย ควรเน้นเฉพาะส่วนที่ต้องการจะลด
  - ไม่ควรดื่มน้ำในระหว่างการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้อาเจียน
  - การออกกำลังกาย ชนิดเหนื่อยอ่อน ๆ แต่นานพอ ก็ได้ผลดีต่อสุขภาพแล้ว
  - หลังรับประทานอาหารควรออกกำลังกายทันที เพื่อเป็นการเพิ่มการเผาผลาญอาหาร

11. การออกกำลังกายประเภทใด เป็นแบบแอโรบิค
- ก. วิ่งเปี้ยว
  - ข. ดำน้ำ
  - ค. กระโดดสูง
  - ง. บาสเกตบอล
12. ถ้าจะออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงทางร่างกาย ข้อใดผิด
- ก. ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
  - ข. ให้ได้ความหนักปานกลาง นานประมาณ 15-30 นาที
  - ค. มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างทั่วถึง
  - ง. เน้นฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อกระดูก ที่มีปัญหา
13. การออกกำลังกายประเภทใดใช้พลังงานมากที่สุด ในเวลา 1 ชม.
- ก. ซี่จักรยานช้า ๆ
  - ข. ว่ายน้ำเบาปานกลาง
  - ค. เดินขึ้นบันได
  - ง. วิ่งเหยาะ ๆ
14. วิถีชีวิตในปัจจุบัน ไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ซื้อเครื่องออกกำลังกาย ชนิดผ่อนแรงมาใช้ที่บ้าน
  - ข. ใช้เวลาช่วงกลางคืน ก่อนเข้านอนในการออกกำลังกาย
  - ค. เล่นกีฬาชนิดหนัก ๆ สัปดาห์ละครั้ง
  - ง. เคลื่อนไหวตัวเองในชีวิตประจำวัน ให้กระฉับกระเฉงขึ้น
15. การออกกำลังกาย ควรเริ่มต้นจาก .....
- ก. สำรวจ - ประเมินตนเองก่อน เช่น มีโรคประจำตัวหรือไม่
  - ข. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตน
  - ค. วางแผน เช่น ประเภท เวลา สถานที่
  - ง. หมุนเวียนสลับเปลี่ยนให้หลากหลายประเภท



16. สิ่งที่ควร หลีกเลี่ยง ในการปฏิบัติเพื่อการควบคุมน้ำหนัก

- ก. ทำตารางบันทึกอาหารและกิจกรรมทางกายในทุกๆ สัปดาห์
- ข. การควบคุมอาหารทั้งชนิด และปริมาณอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน
- ค. งดรับประทานอาหารมือเย็นเป็นประจำสม่ำเสมอ
- ง. เลิกนิสัยการกินที่ไม่ดีทั้งหมด

ตั้งแต่ข้อ 17- 21 ให้เลือกข้อที่ถูกต้อง เมื่อรับประทานในปริมาณที่เท่ากัน

17. อาหารประเภทใดที่ต้อง ระวังมากที่สุด สำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก

- ก. ไขมันจากสัตว์ แป้งและน้ำตาล
- ข. วิตามินและเกลือแร่จากพืชผัก ผลไม้
- ค. ไขมันจากพืช
- ง. โปรตีนจากถั่ว นม เนื้อสัตว์

18. อาหารที่ปรุงจากไข่ ด้วยวิธีการใดให้พลังงานมากที่สุด

- ก. ตุ่น
- ข. ทอด
- ค. ต้ม
- ง. อบ

19. อาหารในข้อใด ให้พลังงานมากที่สุด

- ก. ข้าวเหนียว-ส้มตำ น้ำเปล่า
- ข. น้ำพริก -ปลาทู -ผักต้ม น้ำมะนาว
- ค. ขนมจีนน้ำยา ไข่ต้ม น้ำมะตูม
- ง. แฮมเบอร์เกอร์ น้ำอัดลม

20. อาหารในข้อใด ที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก

- ก. แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลา
- ข. ต้มยำไก่
- ค. แกงส้มมะระกือใส่ปลา
- ง. พะแนงเนื้อ

21. อาหารในข้อใด ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากที่สุด

- ก. ข้าวหมูแดง หมูกรอบ ลำไย
- ข. ข้าวไข่เจียว ฝรั่ง
- ค. ข้าวไก่อบ ชมพู่
- ง. ราดหน้า แอปเปิ้ล

22. บุคคลใดมีโอกาสมีภาวะน้ำหนักรวมเกินมาตรฐานมากที่สุด
- ก. มีวล์ชวนเพื่อนไปรับประทานอาหารไอศกรีมฉลองปิดเทอม
  - ข. เฟรลิสชอบน้ำอัดลม
  - ค. ไฟร์ทชอบทุเรียน
  - ง. มอสต์มีนมหวานวันละ 1 กล่อง
23. ข้อใดต่อไปนี้เป็นความเข้าใจไม่ถูกต้อง
- ก. ภาวะน้ำหนักรวมเกินจะทำให้ป่วยเป็นโรครุนแรงเร็วถึงหลายโรค
  - ข. การควบคุมน้ำหนัก ต้องได้รับคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุข ป้องกันอันตราย
  - ค. การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย เป็นการควบคุมน้ำหนักที่ดีที่สุด
  - ง. การลดน้ำหนักที่ดี ควรลดลงอย่างน้อย 3 กก. ใน 1 สัปดาห์



ส่วนที่ 3 การรับรู้การปฏิบัติตน ด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (x) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง ที่นักเรียนมั่นใจว่า

สามารถปฏิบัติได้มาก – น้อย อย่างไร

ตอนที่ 1 การรับรู้การปฏิบัติตน ด้านการบริโภคอาหาร

ข้อความ	การรับรู้การปฏิบัติตน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการกินอาหารทอดได้					
2. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถรับประทานอาหารที่ปรุงโดยการต้ม นึ่ง อบ ได้					
3. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถกินอาหารที่มีผัก เช่น ผักกาด ผักคะน้า ผักบุ้ง แดง กวาง ฯลฯ เป็นส่วนประกอบได้ทุกมื้อ					
4. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการกินอาหารว่าง ที่มีส่วนผสมของแป้ง ไขมัน เนย ช็อกโกแลต เช่น ไอศกรีม ขนมเค้กได้					
5. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถเลือกกินผลไม้ที่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิ้ล แทนขนมหวานได้					
6. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทจานด่วน เช่น พิซซ่า ไล้กรอก หรือแฮมเบอร์เกอร์ได้					
7. นักเรียนมั่นใจว่าจะสามารถเลือกดื่มน้ำผลไม้ที่ไม่หวานจัด แทนน้ำอัดลมได้					
8. นักเรียนมั่นใจว่าในแต่ละวัน สามารถดื่มน้ำเปล่าได้ 6-8 แก้ว มากกว่าที่จะดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม					
9. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ แต่พออิ่มได้ โดยไม่กินอาหารระหว่างมื้อเลย					

ข้อความ	การรับรู้การปฏิบัติตน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถกินอาหาร ใน 1 วัน ได้ โดยมีสัดส่วน เท่ากับ 25+50+25					
11. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถรับประทานอาหาร ได้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน					
12. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถรับประทานอาหาร ได้ในปริมาณที่เหมาะสมกับพลังงานที่ร่างกาย ควรได้รับในแต่ละวัน					
13. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถหลีกเลี่ยงการกิน อาหารหรือขนมไปพร้อมกับการชมโทรทัศน์ไป ด้วยได้					
14. นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยง ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุกรอบ ขณะระอคอยได้มากขึ้น					
15. นักเรียนมั่นใจว่าจะสามารถงดเว้นการซื้อ อาหาร หรือขนมมาตุนเก็บไว้เพื่อกินแบบจุกจิก ได้					
16. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถเคี้ยวอาหารจน ละเอียดก่อนกลืนได้ โดยใช้เวลาในการ รับประทานอาหาร ไม่น้อยกว่า 20 นาทีในแต่ละ มื้อ					
17. นักเรียนมั่นใจว่าจะสามารถแยกความหิว กับความอยากออกจากกันได้ โดยสังเกต สัญญาณทางร่างกาย					
18. นักเรียนสามารถจัดการกับความอยาก อาหารได้ ทำกิจกรรมอื่นทดแทน หรือวาง แผนการรับประทานในแต่ละวัน					

ตอนที่ 2 การรับรู้การปฏิบัติตน ด้านการออกกำลังกาย

ข้อความ	การรับรู้การปฏิบัติตน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถฝึกนิสัยให้เป็นคนกระฉับกระเฉงได้ โดยเริ่มจากกิจวัตรประจำวัน ที่คล่องแคล่วมากขึ้น					
2. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถเลือกเดินทางระยะใกล้ ๆ โดยการเดิน ,ถีบจักรยาน หรือการเดินขึ้น-ลง บันไดแทนการใช้ลิฟท์อย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์					
3. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถประเมินตนเอง และเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้					
4. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายได้ตามขั้นตอน โดยเริ่มจากอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และป้องกันการบาดเจ็บ					
5. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือเล่นกีฬาากลางแจ้งที่ชอบได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-30 นาทีได้					
6. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมความรู้สึกเหนื่อย ขณะออกกำลังกาย ให้อยู่ในระดับปานกลาง หรือพอดีได้					
7. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ โดยการคลำชีพจรจะอยู่ที่ 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ					
8. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถแก้ไขอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้					
9. เลือกเวลาในการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับเวลาที่นักเรียนสะดวก					

ข้อความ	การรับรู้การปฏิบัติตน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10.นักเรียนมั่นใจว่า สามารถควบคุมตนเอง ให้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย แทนการดูทีวี หรือเล่นเกมได้มากขึ้น					
11.นักเรียนมั่นใจว่าสามารถจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เช่น ความเบื่อหน่าย ได้โดยการชวนเพื่อนออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือใช้เพลงประกอบ					
12.นักเรียนมั่นใจว่า ถ้าได้ออกกำลังกายประจำสม่ำเสมอแล้ว ทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักตัว สุขภาพแข็งแรง ได้					



### ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติเพื่อควบคุมน้ำหนัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความคาดหวังในผลของการปฏิบัติเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนมากที่สุด

#### ตอนที่ 1 ความคาดหวังในผลของการเลือกบริโภคอาหาร

ข้อความ	ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การกินผักผลไม้เป็นประจำนอกจากจะไม่ทำให้อ้วนแล้วยังป้องกันท้องผูกได้ด้วย					
2. การดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม นอกจากจะไม่ทำให้อ้วนแล้วยังไม่ทำให้ฟันผุด้วย					
3. การกินอาหารที่ชอบเป็นพิเศษ โดยไม่จำกัดชนิดและปริมาณอาหารทำให้อ้วนได้					
4. การลดน้ำหนักในเด็กที่อ้วนมาก ๆ อาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต					
5. การดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว เป็นอย่างน้อยจะเกิดผลเสียตามมาคือ ใต้ต้องทำงานมากกว่าปกติ					
6. การเลือกกินอาหารที่ปรุงโดยวิธีต้มย่างแทนการทอดด้วยน้ำมันจะช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคอ้วนได้					
7. การลดน้ำหนักเด็กที่อ้วนจะช่วยลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจเมื่อมีอายุมากขึ้นได้					
8. การลดอาหารไขมันในเด็กอ้วนจะทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง ไม่สดใสสมวัย					
9. การกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ จะทำให้นักเรียนไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้					
10. การกินอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ จะไม่มีผลทำให้นักเรียนอ้วนขึ้น					
11. การเลือกรับประทานอาหารประเภทต้มึ่งแทนการทอดไม่ให้เห็นแตกต่างกันในเรื่องของการควบคุมน้ำหนักแต่อย่างใด					

ข้อความ	ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นนิสัยในการกินอาหารที่ดีที่นักเรียนควรฝึกปฏิบัติให้เป็นนิสัย					
13. นักเรียนควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของแป้ง เนย ครีม ไขมัน หรือช็อกโกแลต เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันสูงทำให้อ้วนได้ง่าย					
14. การดื่มนมสดรสจืด หรือนมสดรสหวานทำให้อ้วนได้ไม่แตกต่างกัน					





ตอนที่ 2 ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

ข้อความ	ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคไม่ได้ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก					
2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ดี					
3. การหมั่นสำรวจตนเองโดยการชั่งน้ำหนักแล้วประเมินภาวะโภชนาการเกินจากตารางอย่างง่าย จะช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักให้พอดีได้					
4. การฝึกตนเองให้เป็นคนกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วมีผลดีต่อการควบคุมน้ำหนักด้วย					
5. เด็กที่มีน้ำหนักปกติและเด็กอ้วนจะมีโอกาสที่จะเลือกอาชีพได้ทุกอาชีพไม่แตกต่างกัน					

## โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตนเพื่อการรับรู้การปฏิบัติตน ในนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

การป้องกันมิให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยการควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค และการออกกำลังกาย สร้างให้ร่างกายมีความสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากอาหาร กับการใช้พลังงานในการทำงาน ย่อมเป็นวิธีที่ประหยัด และมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งจะมีผลลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคนิ่วในถุงน้ำดี ได้อย่างมาก

โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน ได้สร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่ให้นำข้อมูลจากแหล่งสนับสนุน 4 ประการ ได้แก่ เรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จ การสังเกตตัวแบบ การสื่อสารชักจูงใจ และความพร้อมทางร่างกาย อารมณ์ มาเป็นแรงจูงใจ สร้างเสริมให้การรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้น โดยมีการพัฒนากลยุทธ์ เนื้อหา และวิธีการให้ความรู้ จากประสบการณ์และองค์ความรู้ จากงานวิจัยที่ผ่านมา มาสร้างเป็นกิจกรรม ที่จะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสม นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 30 คน

ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งโปรแกรม ๔ ประกอบไปด้วยการจัดกิจกรรมที่สำคัญ 4 ครั้ง คือ  
ครั้งที่ 1. ภาวะน้ำหนักเกินและการประเมินตนเอง  
ครั้งที่ 2. แนวทางการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ  
ครั้งที่ 3. ออกกำลังกายพิชิตโรค และต้นแบบที่ดี  
ครั้งที่ 4. เทคนิคการผ่อนคลาย และการกำกับตน

วันที่สอน 9,16,23,30 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2549

สถานที่สอน โรงพยาบาลหล่มสัก

ผู้สอน นางสุกมา เกาะสุวรรณ

**โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน  
ครั้งที่ 1 ภาวะน้ำหนักเกินและการประเมินตนเอง**

เวลา 90 นาที

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อให้บอกวิธีการประเมินภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานได้
2. เพื่อให้บอกพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกายของตนเองได้
3. สามารถบอกได้ถึงสาเหตุ ผลกระทบจากภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน

**แผนการสอน**

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างสัมพันธภาพ	-ผู้วิจัยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม -กิจกรรมสัมพันธ์ชุด "มารู้จักกันเถอะ"	- ในกิจกรรม 1 - กระดาษ/ปากกา - เทปเพลง
ขั้นสร้างความรู้สึกร่วม และประสบการณ์	-นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ชมวิดีโอที่สนทนาแบบสัญลักษณ์ แสดงพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม ผลกระทบที่ได้รับทางร่างกาย จิตใจ สังคม เมื่อน้ำหนักเกินมาตรฐาน -ให้ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน -สอนวิธีประเมินภาวะการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบจากกราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต	- วิดีทัศน์ความยาวประมาณ 7 นาที - แผนการสอน 1 -กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต ของกรมอนามัย พ.ศ. 2542
ขั้นสะท้อนและอภิปราย	- กระตุ้นให้ทุกคน ทบทวนถึงผลกระทบที่เกิดกับตัวแบบที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในวิถีทัศน์ และผลกระทบที่เกิดกับตัวเอง แสดงความคิดเห็น / นำเสนอ - ให้ทุกคนตั้งเป้าหมายที่จะดูแลสุขภาพของตน ผู้วิจัยให้ความมั่นใจ ด้วยกิจกรรมชุด "ลงเรือลำเดียวกัน"	- กระดาษ / ปากกา - ในกิจกรรม 2
ขั้นความคิดรวบยอด	-ผู้วิจัยสรุปร่วมกับกลุ่มถึง ความหมาย สาเหตุ ผลเสีย วิธีประเมิน และเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดี -เป็นการค้นหานิสัยบริโภคของตนเอง มอบหมายให้ทุกคนจดบันทึกข้อมูลการบริโภค ใน 1 สัปดาห์	- แจก แบบบันทึกไปบันทึกที่บ้าน

**โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน**  
**ครั้งที่ 2 แนวทางการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ**  
**เวลา 90 นาที**

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. สามารถบอกได้ถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อเลือกอาหารในการบริโภค
2. สามารถคำนวณค่าพลังงานที่ร่างกายตนเองต้องการได้

**แผนการสอน**

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>ขั้นสร้างความรู้สึก และประสบการณ์</p>	<p>-ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ชมภาพอาหาร ที่นิยมบริโภค</p> <p>- ให้ความรู้เรื่องอาหารดังนี้</p> <p>* ประเภท / ปริมาณของสารอาหาร ที่จำเป็นต่อร่างกาย</p> <p>* พลังงานในอาหาร วิธีคำนวณหาค่าพลังงานที่ควรได้รับตามอายุ</p> <p>* ชนิดอาหารที่ควรบริโภค และหลีกเลี่ยง ด้วยภาพชุด "อาหารสัญญาณไฟ"</p>	<p>-ภาพอาหารจานด่วน/ น้ำอัดลม/ขนมขบเคี้ยว</p> <p>- แผนการสอน 2</p> <p>-คู่มือการแสดงพลังงานในอาหารแต่ละชนิด</p>
<p>ขั้นสะท้อนและอภิปราย</p>	<p>- วิเคราะห์พฤติกรรมบริโภค จากแบบบันทึกข้อมูลการบริโภคของตน มาตรวจสอบ จะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมบริโภคที่ควรปรับปรุงของตน ชักถาม แสดงความคิดเห็น และเสนอแนะแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน</p>	<p>- ไปกิจกรรม 3</p> <p>-ตารางเมนูอาหาร</p> <p>- แผนการสอน 3</p>
<p>ขั้นความคิดรวบยอด (แบ่งกลุ่มย่อย)</p>	<p>- แข่งขันจัดเมนูอาหาร เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และเป็นการเพิ่มทักษะในการเลือกชนิดอาหาร</p> <p>-วางแผนการบริโภค / จดบันทึกข้อมูลการบริโภคของตน</p> <p>- ขอความร่วมมือจากทางโรงเรียน ติดภาพอาหารพร้อมแสดงพลังงานในอาหาร ที่จำหน่ายอาหารในโรงเรียน จดจำหน่ายน้ำอัดลม และอาหารที่มีไขมันสูง ในโรงเรียน</p>	<p>-กระดาษชาร์ด</p> <p>-ปากกาสีกหลาย</p> <p>- แจก แบบบันทึกไปบันทึกที่บ้าน สัปดาห์</p>

โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน  
ครั้งที่ 3 ออกกำลังกายพิชิตโรค และต้นแบบที่ดี

เวลา 90 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกได้ถึงความสำคัญ และวิธีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. เพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ โดยสังเกตตัวแบบ และบอกวิธีปฏิบัติตนของตัวแบบได้
3. เพื่อทบทวน และประเมินการปฏิบัติของตน

แผนการสอน

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก และประสบการณ์	-ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ชมวีดิทัศน์ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค - ให้ความรู้เรื่องประโยชน์ ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และข้อควรระวัง	-วีดิทัศน์การออกกำลังกาย ความยาว 5 นาที - แผนการสอน 2 -คู่มือการแสดงพลังงานในกิจกรรมแต่ละชนิด
ขั้นสะท้อนและอภิปราย	- ผู้วิจัยนำเสนอตัวแบบที่เป็นบุคคล ให้ตัวแบบถ่ายทอดประสบการณ์ จากการเชื่อมั่นในความสามารถของตน ที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ในการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติตน	- ตัวแบบเป็น นักเรียนหญิงมีน้ำหนักเกิน 1 ราย
ขั้นความคิดรวบยอด	- บันทึกสิ่งที่ได้จากการสังเกตตัวแบบ/ แสดงความคิดเห็น ชักถามปัญหาหรืออุปสรรค แนะนำแนวทางแก้ไข -ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เรื่องการใช้พลังงานทางกาย / รูปแบบการออกกำลังกายที่ดี / วิธีปฏิบัติตนในการควบคุม น้ำหนักของตัวแบบ -ประเมินความสามารถ ในการควบคุมการบริโภคจากบันทึกกิจกรรมของสัปดาห์ที่แล้ว - ให้ทุกคนวางแผนกิจกรรมสำหรับตนเอง เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย บันทึกผลในตารางตรวจสอบกิจกรรม	-เทปเพลง -กระดาษชาร์ต -ปากกาสีหลาย - แจก แบบบันทึกไปบันทึกที่บ้าน1 สัปดาห์

**โปรแกรมการสร้างเสริมความสามารถของตน**  
**ครั้งที่ 4 เทคนิคการผ่อนคลายและการกำกับตน**  
 เวลา 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ .

1. สามารถบอกได้ถึงวิธีปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียด อย่างเหมาะสมได้
2. บอกแนวทางปฏิบัติ เรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และกำกับตนเองได้

แผนการสอน

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก และ ประสบการณ์	-ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดย ฟังเทปเสียงแนะนำวิธีผ่อนคลาย ความเครียด ของกรมสุขภาพจิต ความยาวประมาณ 15 และการทำสมาธิ	-เทปเสียง
ขั้นสะท้อนและอภิปราย แบ่งกลุ่มย่อย	- ผู้วิจัยให้กลุ่มเล่าถึงความคาดหวังในสิ่งที่ตนอยากได้รับ จากประสบการณ์การเรียนรู้ในครั้งนี้ และวิธีการที่จะนำไป สู่ความสำเร็จนั้น ต้องปฏิบัติอย่างไร ด้วยกิจกรรมชุด "สับเบวใจ"	-ใบกิจกรรม 4
ขั้นความคิดรวบยอด	- สรุปเนื้อหา วิธีการคลายเครียด / เป้าหมาย ในการดูแล ตนเอง การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย - อภิปรายผลการบันทึกตารางตรวจสอบกิจกรรม ให้ ข้อเสนอแนะ ชื่นชมและให้กำลังใจ - ให้บันทึกกิจกรรมการปฏิบัติของตนอีก 4 สัปดาห์ โดย ผู้วิจัยโทรศัพท์กระตุ้นเตือน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง / ให้ คำปรึกษา และสังเกตความต่อเนื่องของการปฏิบัติ กิจกรรม	แจกตารางตรวจสอบ กิจกรรม 4 ชุด

แผนการสอน 1  
เรื่อง "ความรู้เรื่องภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน"

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
1. นักเรียนสามารถอธิบาย ความหมายของคำว่า "ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน" ได้	ความหมายของคำว่า "ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน" ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเป็นภาวะที่ร่างกายมีลักษณะดังต่อไปนี้ 1. มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 10 - 20 โดยเปรียบเทียบกับน้ำหนักมาตรฐานของคนที่มีความสูงเท่ากัน 2. มีไขมันเก็บสะสมไว้ในร่างกายมากเกินไป น้ำหนักตัว คือ น้ำหนักที่ได้จากการชั่งด้วยเครื่องชั่งในแต่ละวัน น้ำหนักตัวมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก ทั้งขึ้นอยู่กับสมดุลระหว่างปริมาณอาหาร และน้ำที่ร่างกายได้รับกับปริมาณของเสียที่ร่างกายขับออกมารวมกับปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้ในในการทำงาน	ขั้นนำ ผู้สอนพูดคุยกับนักเรียนซักถามว่านักเรียนน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือไม่แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบว่า อะไรที่ทำให้นักเรียนคิดว่าตัวเองเป็นเช่นนั้น ผู้สอนเล่าถึงว่าในอดีตนั้นคนเราชอบคนอ้วนส่วนสมบูรณ์เพราะถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของความมั่งมีศรีสุข และยังเชื่อว่าเป็นสิริมงคลอีกด้วย แล้วก็จะแข็งแรงปราศจากโรคภัย ในวัยเด็กจึงนิยมเลี้ยงให้อ้วน ส่วนคนผอมนั้นเป็นสัญลักษณ์ของความยากจน และถือว่าคนผอมคือคนไม่แข็งแรง แต่ปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้ได้เปลี่ยนไปแล้วหันมานิยมผู้ที่มีร่างกายสูงโปร่งปราดเปรียว โดยเฉพาะวงการแพทย์หันมาสนใจจากภาวะดังกล่าวมากมา	สื่อ - อุปกรณ์ - ภาพคนที่มีความน้ำหนักเกินมาตรฐาน	ประเมินผล - การสังเกต - แสดงความคิดเห็น - ตอบคำถาม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>วัตถุประสงค์</p> <p>นำหนักตัวที่แน่นอนให้ชั่งน้ำหนักตอนเช้า หลังตื่นนอนใหม่ ๆ ได้เสียค่าธรรมเนียมไม่สวม รองเท้า และก่อนรับประทานอาหาร</p> <p>นำหนักตัวมาตรฐาน คือ นำหนักตัวปกติ ที่เหมาะสมตามอายุ และส่วนสูงของบุคคล นั้น ๆ</p> <p>นำหนักตัวเกินมาตรฐาน คือ นำหนักตัวที่ เกินเกณฑ์เส้นมาตรฐานขึ้นไป แบ่งเป็น 3 ระดับคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นำหนักเกินจัดอยู่ในชั่งน้ำหนักเกินเล็กน้อย ตั้งแต่ +1.5 S.D. (ท่วม)</li> <li>นำหนักเกินจัดอยู่ในชั่งน้ำหนักเกินมาก ตั้งแต่ +2 S.D. (เริ่มอ้วน)</li> <li>นำหนักเกินจัดอยู่ในชั่งอ้วน ตั้งแต่ +3 S.D. ขึ้นไป</li> </ol> <p>โดยภาวะอ้วน แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>อ้วนเล็กน้อย คือ คนที่มีน้ำหนักเกิน</li> </ol>	<p>เมื่อหา</p> <p>ผู้สอน ผู้สอนอธิบายความหมายของคำว่า นำหนักเกินมาตรฐาน และบอกถึงเกณฑ์ของ นำหนักตัว</p> <p>ผู้สอนอธิบายถึงวิธีการประเมินน้ำหนักตัว เปรียบเทียบกับส่วนสูง ตามช่วงอายุ โดยแจก กราฟนำหนักมาตรฐานเฉลี่ยสำหรับเด็กไทย อายุ 0-19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข พ.ศ.2542</p>	<p>สื่อ - อุปกรณ์</p> <p>- กราฟนำหนัก มาตราฐานเฉลี่ย สำหรับเด็กไทย อายุ 0 - 19 ปี ของ กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข พ.ศ.2542</p>	<p>ประเมินผล</p>	



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>3. นักเรียนสามารถบอกถึงสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานได้</p>	<p>เนื้อหา</p> <p>2. อ้วนปานกลาง คือ คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 30 – 50</p> <p>3. อ้วนมาก คือ คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 50 ขึ้นไป</p> <p>สาเหตุ ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานเกิดจาก</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กินอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย</li> <li>2. ร่างกายขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเก็บสะสมพลังงานที่เหลือไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</li> <li>3. กรรมพันธุ์ ถ้าพ่อแม่อ้วน จะพบว่าลูกมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 80 แต่ถ้าพ่อหรือแม่ตัวคนเดียวคนเดียว ลูกมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 40</li> <li>4. เป็นโรค ใช้ยาฮอร์โมนบางอย่าง เช่น โรคเนื้องอกในสมอง ใช้ยากดภูมิคุ้มกัน ฯลฯ</li> </ol>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน</p> <p>ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานให้สังเกต ตำแหน่งของน้ำหนักตัว ที่ติดกับความสูงของตนเอง แล้วตกอยู่ในตำแหน่งตั้งแต่ +1.5 S.D. ขึ้นไป</p> <p>ผู้สอนถามนักเรียนถึง สาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน</p> <p>ผู้สอนสรุปคำตอบของนักเรียน</p> <p>ผู้สอนอธิบายถึง สาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน พร้อมให้ชมภาพประกอบคำบรรยาย</p>	<p>สื่อ - อุปกรณ์</p> <p>- ภาพอาหารจานด่วน</p> <p>- ภาพคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน</p>	<p>ประเมินผล</p> <p>- การสังเกต</p> <p>- การตอบคำถาม</p> <p>- ความสนใจ</p>

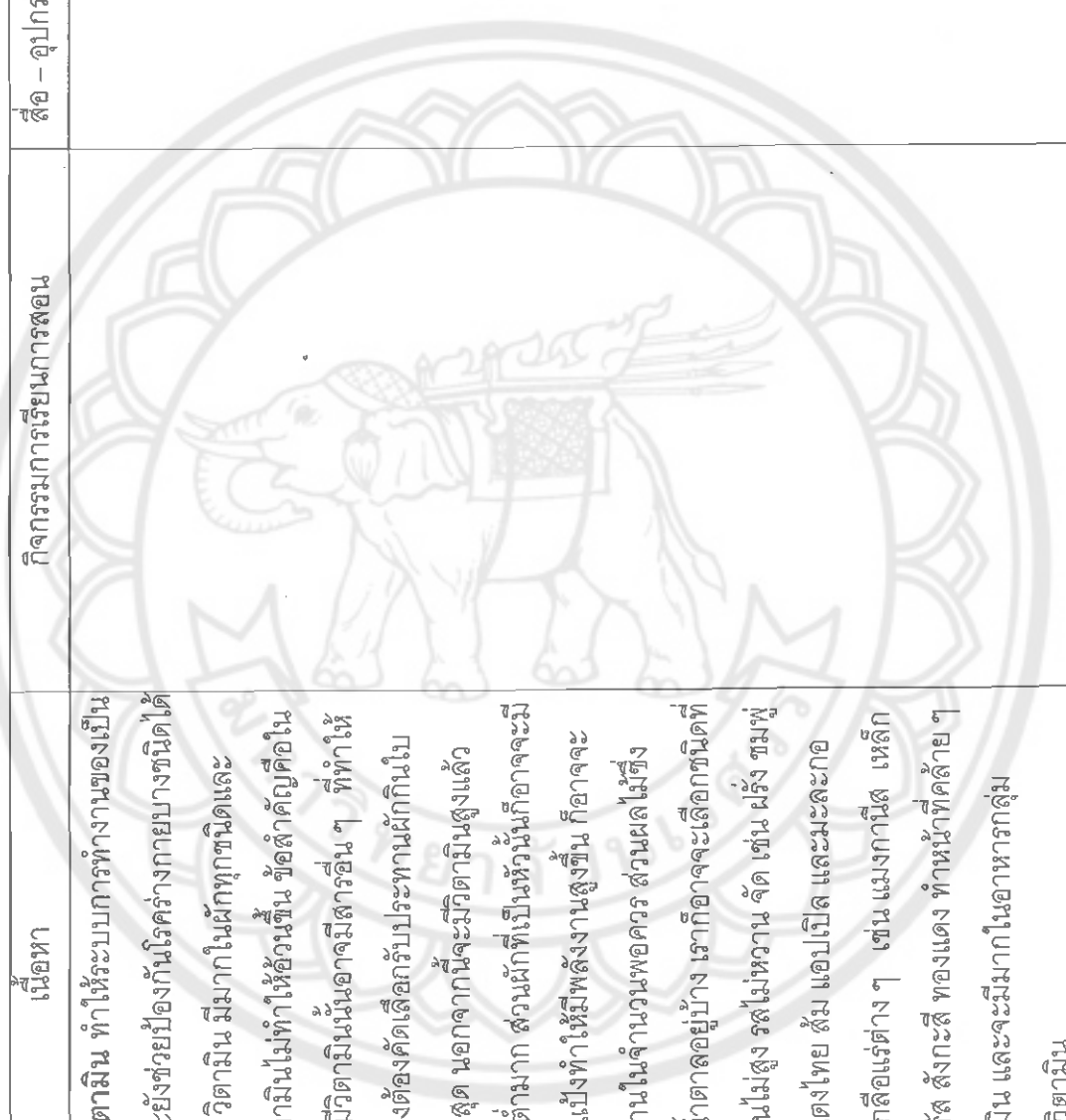
วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>4. นักเรียนสามารถอธิบายอันตรายและผลเสียของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานได้ถูกต้อง</p>	<p><b>เนื้อหา</b></p> <p><b>ผลเสีย</b> ของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานมีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ถูกล้อเลียน ทำให้เกิดไม่สบายใจ ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกด้อยคุณค่า</li> <li>2. เสียโอกาสในสังคม เช่น การเข้าศึกษา หรือประกอบอาชีพบางอย่าง</li> <li>3. มีโอกาสป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่นโรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ข้อเสื่อม นิ้วในถุงน้ำดี เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น</li> <li>4. ด้านเศรษฐกิจ สิ้นเปลืองค่าเครื่องแต่งกาย ค่าบริโภค ค่ารักษาโรค</li> <li>5. ผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ เพราะสูญเสียทรัพยากรแรงงาน ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี</li> </ol>	<p>ผู้สอนซักถามนักเรียนถึง ผลเสียของภาว่น้ำหนักเกินมาตรฐานให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม</p> <p>คำถาม</p> <p>ผู้สอนอธิบายถึงผลเสียของภาว่น้ำหนักเกินมาตรฐานว่ามีผลต่อด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>ผู้สอนทบทวนโดยการซักถามและสรุปเนื้อหา</p>	<p>สื่อ - อุปกรณ์</p>	<p>ประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสังเกต</li> <li>- การตอบคำถาม</li> <li>- ความสนใจ</li> </ul>


แผนการสอน 2  
เรื่อง แนวทางในการควบคุมน้ำหนักตัว

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการที่จะควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดีอย่างถูกต้อง</p>	<p>เนื้อหา</p> <p>การควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี โดยเพิ่มสุขภาพที่ดีขึ้น และแข็งแรงปลอดภัยนั้นจะต้องประกอบด้วยถึงสำคัญ 4 ประการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีความตั้งใจและมีความพร้อม ในการควบคุมน้ำหนักตัว เพราะถ้าไม่มีความตั้งใจจริงก็จะลดน้ำหนักไม่ได้ในระยะแรกต่อไปก็จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพราะขาดการควบคุมน้ำหนักตัว</li> <li>2. การควบคุมอาหาร มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความสมดุลของพลังงานที่ร่างกายได้รับและใช้ไป หลักการควบคุมอาหารก็คือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ โดยมีการควบคุมพลังงาน(แคลอรี)ไม่สูงเกินกว่าร่างกายต้องการ ซึ่งเป็นต้องมี</li> </ol>	<p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้สอนให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า ทำอย่างไรจึงจะควบคุมน้ำหนักได้ดี และ tactics วิธีจัดการลดน้ำหนักของนักเรียน</p> <p>ผู้สอนสรุปคำตอบของนักเรียน</p> <p>ผู้สอนอธิบายว่าการควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ จะต้องมีความตั้งใจ มีเป้าหมายที่แน่นอนที่จะปฏิบัติตามอย่างจริงจัง และสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ จะต้องทำต่อเนื่องถ้าลดน้ำหนักลงมาได้จนพอใจแล้วเลิกปฏิบัติก็จะมีผลกลับมามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก</p>	<p>สื่อ - อุปกรณ์</p>	<p>ประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสังเกต</li> <li>- การตอบคำถาม</li> <li>- ความสนใจ</li> </ul>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสารอาหาร</p>	<p>เนื้อหา</p> <p>ความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกต้อง อาหารเกือบทุกชนิดให้พลังงานแตกต่างกันไป ซึ่งถ้ากินมากเกินไปร่างกายต้องการ ก็จะเหลือและเปลี่ยนเป็นพลังงานสะสม อยู่ในรูปไขมัน ไชมันส่วนหนึ่งจะแทรกอยู่ในเนื้อเยื่อต่างๆ โดยเฉพาะใต้ผิวหนังทำให้อ้วน อีกส่วนหนึ่งจะลอยอยู่ในเลือดทำให้ไขมันในเลือดสูงได้ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาว “แคลอรี” เป็นหน่วยที่ใช้วัดพลังงานในอาหาร ซึ่งบอกให้ทราบว่าเราได้รับพลังงานจากอาหารที่เรากินไปเท่าไร ดังนั้นจึงต้องทำความเข้าใจกับสารอาหาร แต่ละชนิด</p> <p>สารอาหาร แบ่งเป็น 6 ประเภท ได้แก่</p> <p>1. โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วชนิดต่างๆ ผลิตภัณฑ์จากนม โดยโปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี การรับประทานโปรตีน (ไม่รวมถึงไขมันที่ดีมาด้วย)</p>	<p>ขั้นตอน</p> <p>ผู้สอนอธิบายถึงความสำคัญของการควบคุมน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหาร</p>	<p>ผู้สอนให้นักเรียนช่วยกันคำนวณว่าสารอาหารแบ่งเป็นกี่ประเภท และแต่ละประเภทประกอบไปด้วยอะไรบ้าง</p> <p>ผู้สอนอธิบายถึงสารอาหารพร้อมทั้ง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และจะทำให้ร่างกายได้รับสารโปรตีน ซึ่งมีประโยชน์ให้พลังงานในการเผาผลาญสารอาหาร</p> <p>2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาลทุกชนิด มีมากในข้าว ะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยว แป้งขนมปัง อาหารพวกนี้ 1 กรัมให้พลังงานแก่ร่างกาย 4 แคลอรี ซึ่งในคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน มีพลังงานสะสมเกินพอ จึงจำเป็นต้องจำกัดปริมาณ โดยให้ได้รับพลังงานจากส่วนนี้ แต่ที่ร่างกายต้องการหรือลดปริมาณอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตลงได้</p> <p>3. ไขมัน มีหน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีมากในไขมันทุกชนิด เช่น ไขมันพืช ไขมันสัตว์ สามารถให้พลังงานได้มาก ไขมัน 1 กรัมให้พลังงานถึง 9 แคลอรี จึงทำให้ฉ้วนได้ง่ายและมาก แม้รับประทานเพียงเล็กน้อย</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน</p> <p>ชมรูปภาพประกอบคำบรรยาย</p>	<p>สื่อ - อุปกรณ์</p> <p>- รูปภาพอาหาร 5 หมู่</p>	<p>ประเมินผล</p>


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>4. วิตามิน ทำให้ระบบการทำงานของเป็นปกติ และยังช่วยป้องกันโรคร่างกายบางชนิดได้ด้วย เช่น วิตามิน มีมากในผักทุกชนิดและผลไม้ วิตามินไม่ทำให้้วนขึ้น ข้อสำคัญคือในอาหารที่มีวิตามินนั้นนอกจากมีสารอื่น ๆ ที่ทำให้้วนได้ จึงต้องคัดเลือกรับประทานผักกับใบลำต้นที่ดีที่สุด นอกจากนี้จะมีวิตามินสูงแล้วพลังงานต่ำมาก ส่วนผักที่เป็นหัวนั้นก็อาจจะมีส่วนของแป้งทำให้มีพลังงานสูงขึ้น ก็อาจจะรับประทานในจำนวนพอควร ส่วนผลไม้ซึ่งมักจะมีน้ำตาลอยู่บ้าง เราก็อาจจะเลือกชนิดที่มีพลังงานไม่สูง รสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ล และมะละกอ</p> <p>5. เกล็ดแร่ต่าง ๆ เช่น แมงกานีส เหล็ก ฟอสฟอรัส สังกะสี ทองแดง ทำหน้าที่คล้าย ๆ กับ วิตามิน และจะมีมากในอาหารกลุ่มเดียวกับวิตามิน</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ – อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>6. นำ ร่างกายคนเราประกอบด้วยน้ำ 60-70% น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญและจำเป็นในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยรักษาความเป็นกรด-ด่าง ของเลือด และสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย น้ำไม่ไหลลงงาน ไม่ทำให้ร้อน แม่จะรับประทานเท่าใดก็ตาม</p> <p>เมื่อทราบถึงธรรมชาติของอาหารแต่ละชนิดให้พลังงานอย่างไร ควรเลือกรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม โดยดูพลังงานที่ได้รับจากอาหาร รวมไปถึงแต่ละวัน ไม่เกินกับความต้องการของร่างกาย เพียงเท่านั้นจะสามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้เป็นมาตฐานได้</p>	 <p>ผู้สอนกล่าวสรุป</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ – อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>3. เพื่อให้นักเรียนบอกได้ถึงวิธีที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาการออกกำลังกาย</p>	<p>3. การออกกำลังกาย สม่ำเสมอทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจสดชื่นแจ่มใส มีชีวิตชีวา นอกจากนี้ยังมีผลช่วยให้โลหิตไหลเวียนสะดวกเพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้พลังงานส่วนเกินของร่างกายถูกกำจัดออกไป ช่วยทำให้อาหารในร่างกายน้อยลง และช่วยให้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผลที่ตามมา ก็คือ สามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ หรืออาจลดน้ำหนักตัวได้ โดยการลดของน้ำหนักตัวที่เหมาะสม คือสัปดาห์ละ 1/2 - 1 ก.ก. ผิวหนังจะไม่เหี่ยวแห้ง และการปรับตัวของร่างกายจะดีขึ้น</p> <p>หลักในการออกกำลังกาย คือต้องใช้วิธีค่อยๆ ค่อยๆ เริ่มด้วยปริมาณน้อยและออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้น กิจกรรมที่ใช้เป็น</p>	<p>ผู้สอนพูดคุยกับนักเรียนเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน หรือไม่ ผู้สอนสอบถามนักเรียนว่ารู้จักวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือไม่ ผู้สอนอธิบายเรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิค และวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิค และประโยชน์ของแอโรบิค</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้สอนทบทวน และสรุปเนื้อหา</p>	<p>สื่อ – อุปกรณ์</p>	<p>ประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การซักถาม</li> <li>- การตอบคำถาม</li> <li>- ความสนใจ</li> </ul>



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>การออกกำลังกาย ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ในระหว่างออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร ถ้ากระหายน้ำก็ควรดื่มได้ แต่เพียงเล็กน้อย หลังออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ ควรพักผ่อน และรอให้เหงื่อแห้งเสียก่อน เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ เวลาไม่สบาย หรือที่เพิ่งใหม่ ๆ หลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ และในเวลาที่ยากต่อการจัดออกกำลังกายมาก ๆ</p> <p>การออกกำลังกายมีหลายวิธี เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การฝึกกายบริหารต่าง ๆ ในรูปแบบการบริหารอย่างแอโรบิค ซึ่งดีที่สุด</p> <p>ประโยชน์ ของแอโรบิค คือ ช่วยลดไขมันที่สะสมในร่างกาย ให้เป็นกล้ามเนื้อ และช่วยในการลดน้ำหนัก จากการศึกษาผลภายหลังงานอย่างมาก ช่วยให้ระบบต่าง ๆ หัวใจ ปอด</p>			

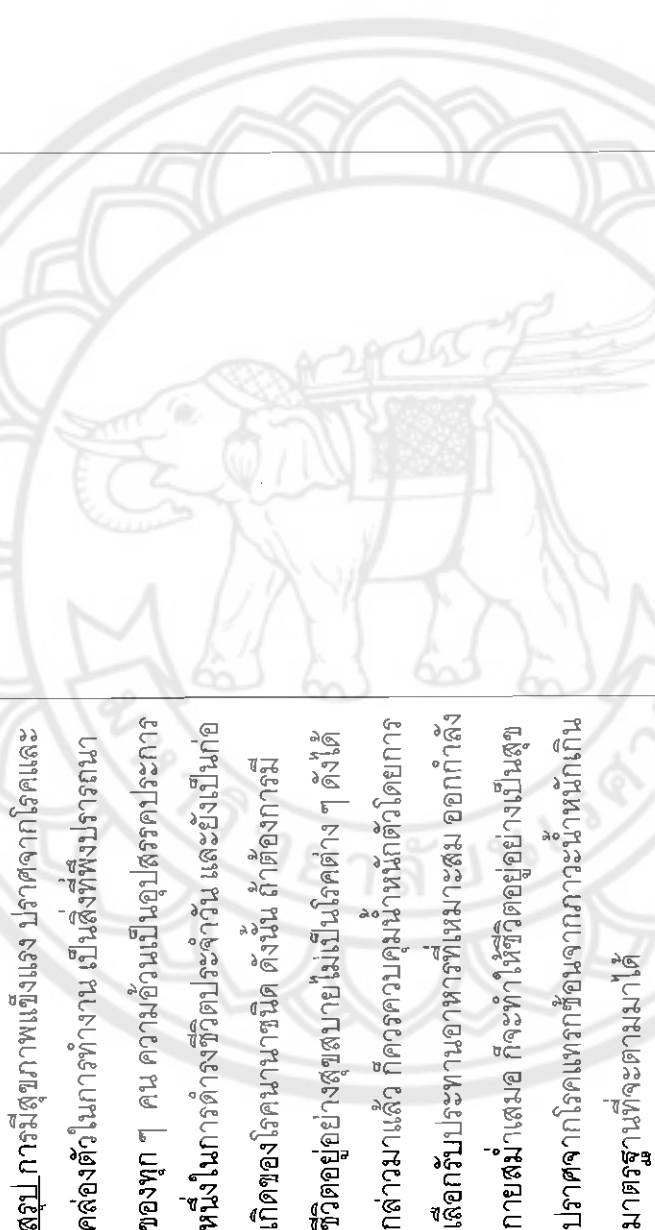
วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>เนื้อหา</p> <p>กล่าวมื่อ กระดูกทำงานได้ดีขึ้น ตลอดจนทำให้เกิดความสมดุลของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>โปรแกรมการฝึกการบริหารแอโรบิกที่ดี ควรจัดสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ๆ ละ 15-60 นาที โดยมีความหนักประมาณร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (คือ 220-อายุของท่าน) และจะต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงจะได้ประโยชน์เต็มที่การฝึกแอโรบิกจะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ช่วงแอโรบิก 15-20 นาที ช่วงผ่อนคลาย 5-10 นาที</p> <p>4. การกระตุ้นเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามแนวทางที่ตนวางแผนไว้อย่างเคร่งครัด</p>			

แผนการสอน 3

เรื่อง “ แนวทางการบริโภคอาหารที่ดี ”

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ – อุปกรณ์	ประเมินผล
1. เพื่อให้เด็กเรียน สามารถเลือกและ หลีกเลี่ยงอาหารได้ อย่างถูกต้อง เหมาะสม	<p>การบริโภคอาหาร เพื่อการลดน้ำหนักโดย ปฏิบัติแนวทางที่ตนวางแผนไว้อย่างเคร่งครัด เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะทำให้การลด น้ำหนักได้ผลดี สิ่งที่ต้องการปฏิบัติ คือ</p> <p>1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลดข้าวและอาหารแป้งชนิดอื่นให้แค่ เพียงพอที่ร่างกายต้องการ</li> <li>- ควรรับประทานผักให้มากขึ้นทุกมื้ออาหาร</li> <li>- รับประทานอาหารไม่มีไขมันรสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ส้ม มะละกอ แทนขนมหวาน</li> <li>- รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน</li> <li>- รับประทานอาหารแต่ละมื้อให้เหมาะสม กับกิจกรรมร่างกาย</li> </ul>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน ขั้นนำ คนที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นขึ้นเกิดจาก ร่างกายการได้รับพลังงานมากกว่าการใช้ พลังงานทำให้เกิดการสะสมพลังงานใน รูปของไขมัน อาจจะเป็นทั้งการรับประทาน อาหารเกินความต้องการ หรือการใช้หน่วย เกินไปได้ ซึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมการ รับประทานอาหาร วิธีการดำรงชีวิตประจำวัน สิ่งแวดล้อม และอีกหลาย ๆ ปัจจัย หากไม่ได้ แก้ไขแล้ว การลดน้ำหนัก มักไม่ได้ผล เท่าที่ควรและที่สำคัญ คือ น้ำหนักที่ลดลง จะ ไม่สามารถคงไว้ได้อย่างถาวร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รูปภาพ</li> <li>- คู่มือแสดง รายการ อาหารและ จำนวน แคลอรี</li> <li>- แบบบันทึก รายการ อาหาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การสังเกต</li> <li>- การตอบ คำถาม</li> <li>- ความสนใจ</li> </ul>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>- รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยวิตามิน นึ่ง</p> <p>อบ แพนการทอดด้วยน้ำมัน- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน</p> <p>- ใช้น้ำมันแต่น้อย ๆ ในการผัดหรือทอด โดยเน้นการใช้น้ำมันพืช</p> <p>- ไม่ควรเสียดายอาหารที่เหลือ โดยกรณีรับประทานให้หมด</p> <p>- หัดดื่อบปฏีสึก เมื่อมีผู้ชวนรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง</p> <p>2. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม</p> <p>- เก็บอาหารให้พ้นสายตา หรือเก็บไว้ในที่ ๆ อาหารควรจะมีอยู่</p> <p>- เลือกลงสถานที่ รับประทานอาหารเป็นประจำ</p> <p>ประจำ</p> <p>- รับประทานอาหารเมื่อเข้างานประจำที่ไม่รับประทานอาหารเช้า หรือขณะดูทีวี</p>	<p>ขั้นตอน</p> <p>ผู้สอนอธิบายถึงวิธีการควบคุมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก หรือรวมทั้งชายและหญิง</p> <p>ผู้สอนอธิบาย</p> <p>ผู้สอนให้คำแนะนำเกี่ยวกับการอาหารและจำนวนแคลอรี โดยบันทึกจำนวนมื้อ ชนิด และปริมาณของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ลงในสมุดบันทึกที่แจกให้ เพื่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร</p> <p>ผู้สอน</p> <p>ให้นักเรียนช่วยกันสรุปพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักให้ได้ผลดี</p> <p>ผู้สอนทบทวนเนื้อหาพร้อมทั้งให้กำลังใจนักเรียนในการลดน้ำหนัก ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก</p>	<p>สื่อ - อุปกรณ์</p>	<p>ประเมินผล</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อ - อุปกรณ์	ประเมินผล
	<p>เนื้อหา</p> <p>- อย่านำอาหารที่ไม่มีประโยชน์เข้าบ้าน</p> <p>สุขภาพการมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคและคล่องตัวในการทำงาน เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุก ๆ คน ความอ่อนแอเป็นอุปสรรคประการหนึ่งในการดำรงชีวิตประจำวัน และยังเป็นก่อให้เกิดของโรคนานาชนิด ดังนั้น ถ้าต้องการมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายไม่เจ็บเป็นโรคต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ก็ควรควบคุมน้ำหนักตัวโดยการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็จะทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ปราศจากโรคแทรกซ้อนจากภาวะน้ำหนักเกิน มาตรฐานที่จะตามมาได้</p>			



แบบบันทึกอาหารและกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของคุณ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เวลากิน	ชนิดอาหาร	ปริมาณ อาหาร	กินกับใคร หรือตาม ลำพัง	ทำอะไรขณะ กินและหลัง การกิน	อารมณ์ขณะ กิน

กิจกรรม/การออกกำลังกาย.....

ลองทำดู.....เราเชื่อว่า你能ทำได้

ตารางเมนูอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก

ชื่อ.....นามสกุล.....สัปดาห์ที่.....วันที่.....ถึง.....เดือน..พ.ศ. ....

มือ/วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
มือเช้า							
ว่างเช้า							
กลางวัน							
ว่างบ่าย							
มือเย็น							
ก่อนนอน							



### ตารางตรวจสอบกิจกรรมประจำวัน

คำชี้แจง      ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในกิจกรรมที่คุณได้ปฏิบัติ  
 ให้ทำเครื่องหมาย ✗ ในกิจกรรมที่คุณปฏิบัติไม่ได้  
 ให้ทำเครื่องหมาย - ในกิจกรรมที่คุณไม่ได้ปฏิบัติ

ชื่อ.....นามสกุล.....

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

คุณปฏิบัติได้หรือไม่	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.	อา.
1. รับประทานอาหารโดยการตัก นึ่ง อบแทนการทอด							
2. รับประทานผลไม้ที่ไม่หวานแทนขนมหวานจัด							
3. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม							
4. รับประทานผักชนิดต่าง ๆ							
5. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ							
6. ดื่มนมจัดแทนนมที่มีรสหวาน							
7. รับประทานอาหารที่มีสัดส่วน 25 - 50 - 25 ใน 1 วัน							
8. หลีกเลี่ยงรับประทานขนมขบเคี้ยว ระหว่างมื้อ							
9. ใช้เวลากินอาหารแต่ละมื้อ 20 นาที และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด							
10. รับประทานนมไม่มีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล เนย ครีมและไขมัน							
11. มีการดื่มน้ำปริมาณอาหารที่กิน							
12. มีการวางแผนการกินล่วงหน้าแล้ว							
13. ออกกำลังกายแบบแอโรบิคครั้งละ 15 - 30 นาที							
14. มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากขึ้น							
15. ติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว							



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

มหาวิทยาลัยพระนคร

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญารัตน์ ลากวงศ์วัฒนา  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉักรพร สีหิรัญวงศ์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ดร.ราศรี ลีระกุล  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
4. ดร.จันทร์เพ็ญ สันตวาจา  
วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี กรุงเทพฯ
5. นายแพทย์สุพร กุละพัฒน์  
โรงพยาบาลสุโขทัย





ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองการวิจัยในมนุษย์



เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์  
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชื่อโครงการ ผลการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนต่อการปฏิบัติตนในนักเรียน  
วัยรุ่นหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน  
Effect of Self – Efficacy Development on Self Care Practice  
Among Overweight Adolescent Student Girl

ชื่อหัวหน้าโครงการ นางกุสุมา เกษะสุวรรณ

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ดร.จรรยา สันตยากร

เลขที่โครงการ/รหัส 49 02 02 0005

สังกัดหน่วยงาน/คณะ พยาบาลศาสตร์

การรับรอง ขอรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวข้างบนนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรอง  
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร  
ครั้งที่ 2/2549 เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2549

ประเภทการรับรอง รับรองแบบเร่งรัด

ลงนาม

วิบูลย์ วัฒนาร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ วัฒนาร)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ภาคผนวก ง

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

มหาวิทยาลัยพระนคร

ภาคผนวก ง

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 13 แสดงการวิเคราะห์ผลต่างของน้ำหนักตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ช่วงเวลา				ช่วงเวลา			
	1	2	3	ผลต่าง	1	2	3	ผลต่าง
1	69	68	67	-2	70	72	73	3
2	80	80	79	-1	75	76	78	3
3	83	82.5	82	-1	68	69	70	2
4	89	89	88	-1	82	83	84	2
5	71	70.5	70	-1	65	66	67	2
6	67	66.5	66	-1	98	99	102	4
7	95	95	94	-1	60	60	62	2
8	75	75	74	-1	64	63	65	1
9	69	68	67	-2	78	79	79	1
10	65	65	64	-1	68	69	72	4
11	69	69	68	-1	82	82.5	84	2
12	98	97	96	-2	68	68	70	2
13	79	78	77	-2	77	78	79	2
14	70	69	68.5	-1.5	65	66	67	2
15	64	63	62	-2	80	81	83	3
16	92	92	91	-1	83	83	85	2
17	68	68	68	0	89	90	92	3
18	98	97	96	-2	81	82	84	3
19	69	68	67	-2	87	88	89	2
20	85	84	83	-2	95	97	98	3
21	67	67	66.5	-0.5	75	77	78	3
22	72	72	72	0	86	87	89	3
23	75	74.5	74	-1	85	86	87	2
24	71	71	70	-1	69	70	71	2

ตาราง 13 (ต่อ)

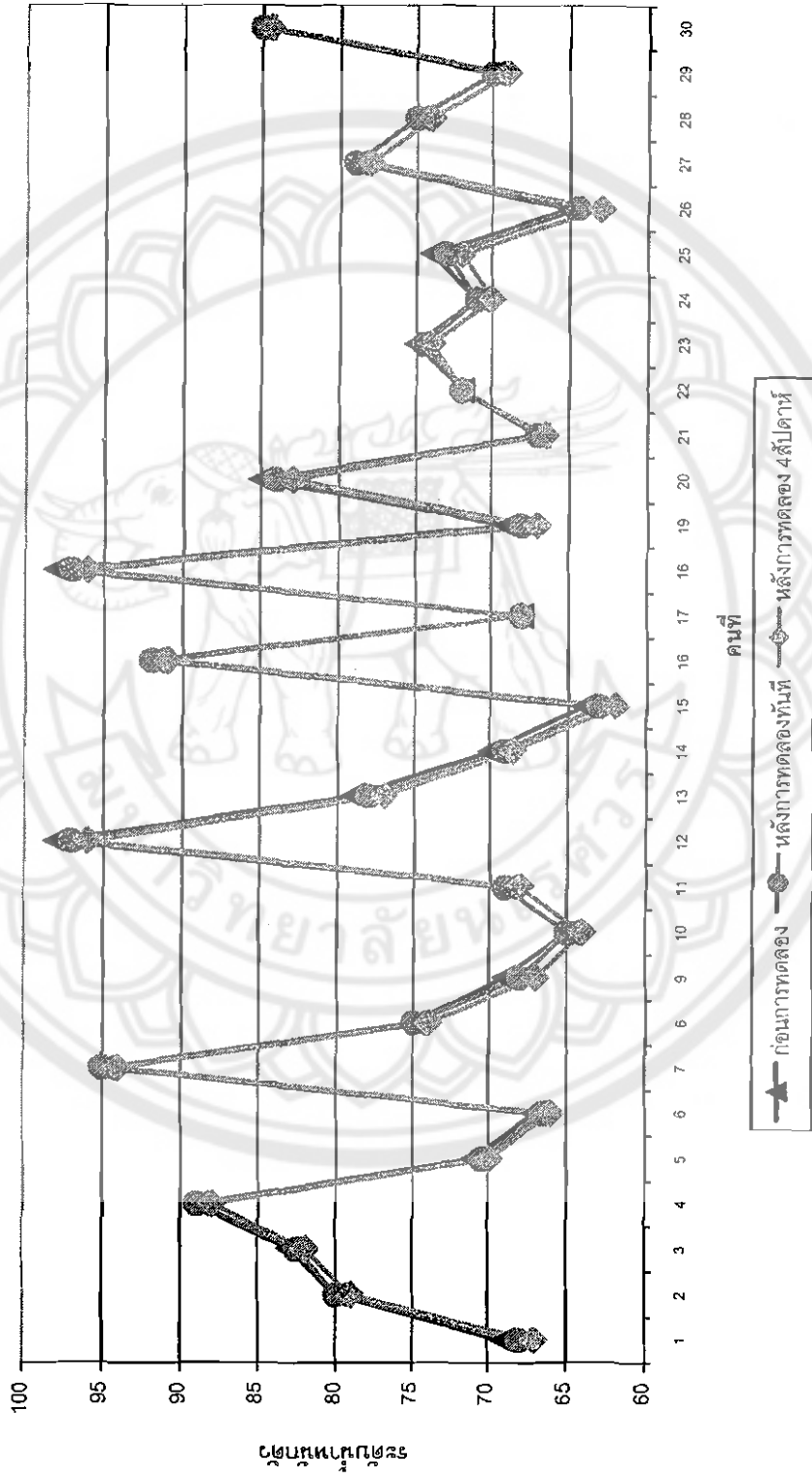
คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ช่วงเวลา				ช่วงเวลา			
	1	2	3	ผลต่าง	1	2	3	ผลต่าง
25	74	73	72	-2	99	100	102	3
26	65	64.5	63	-2	96	97	98	2
27	79	79	78	-1	70	71	73	3
28	75	75	74	-1	78	78	79	1
29	70	70	69	-1	92	93	95	3
30	85	85	84.5	-0.5	68	69	71	3

ช่วงเวลาที่ 1 คือ ก่อนการทดลอง  
 ช่วงเวลาที่ 2 คือ หลังการทดลอง  
 ช่วงเวลาที่ 3 คือ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์



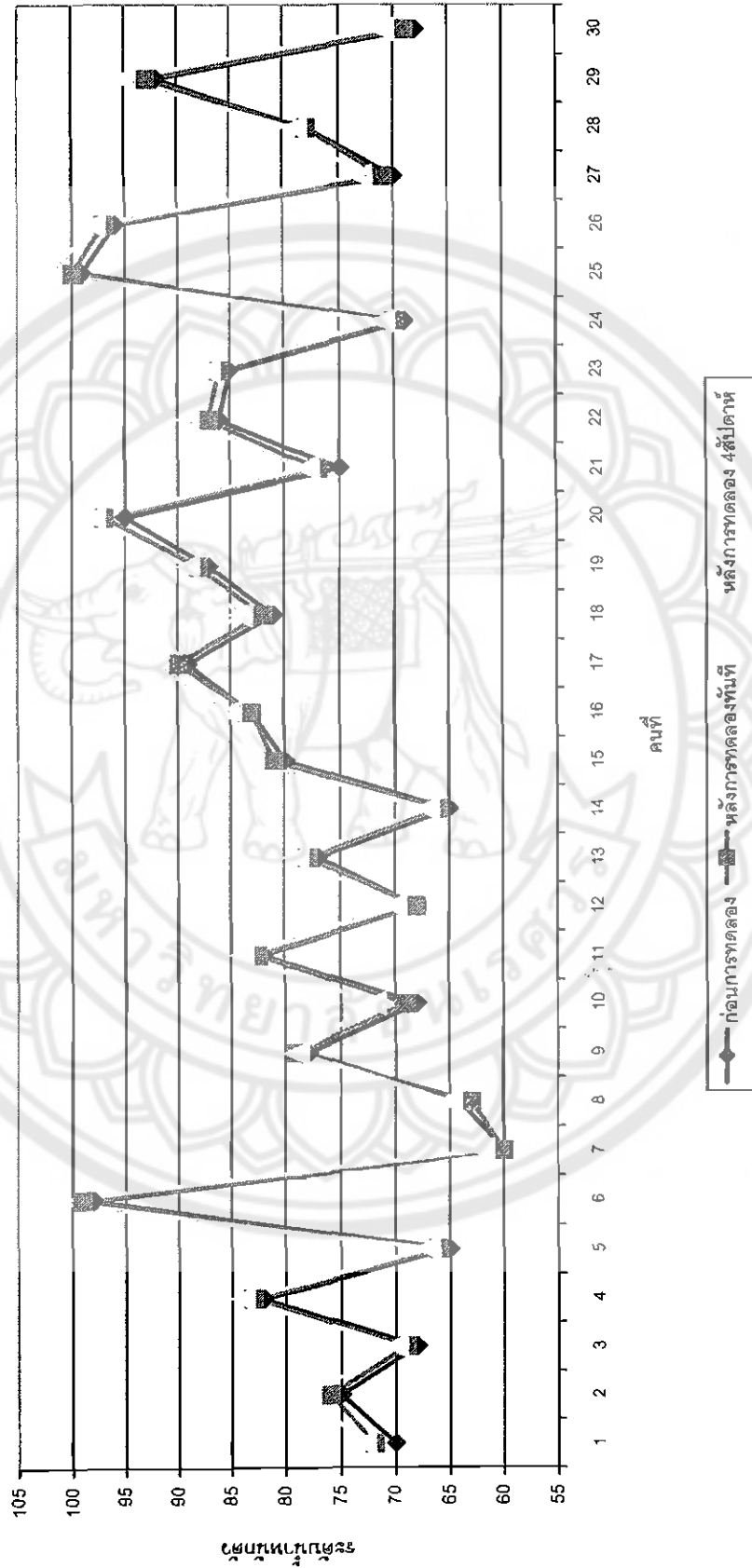


การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ของกลุ่มทดลอง



ภาพ 7 แสดงแผนภูมิการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวในกลุ่มทดลอง

การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในกลุ่มควบคุม



ภาพ 8 แสดงแผนภูมิการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวในกลุ่มควบคุม