



โปรแกรม สุขภาพในโรงเรียน 1



โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน/ จินตนา..
WA350 จ482ป 2561



B0000543
bib:13399115345

ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราษุทธพิทักษ์

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คำนิยม	
ตอนที่ 1 แนวคิดและหลักการเบื้องต้น	1
บทที่ 1 บทนำ	2
การศึกษากับสุขภาพ	2
การสุขศึกษา	3
การสุขศึกษาในโรงเรียน	3
สุขศึกษากับการพัฒนาบุคคลและสังคม	3
สรุป	4
บทที่ 2 ความเป็นมาของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนของต่างประเทศ	5
ประวัติโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนของทวีปยุโรป	5
ประวัติโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนของประเทศสหรัฐอเมริกา	6
สถาบันการส่งเสริมสุขภาพนานาชาติ	8
ความเคลื่อนไหวของวิชาโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนของต่างประเทศ	9
สรุป	10
บทที่ 3 ความเป็นมาของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนของประเทศไทย	11
ยุคเริ่มต้น	11
ยุคพัฒนา	14
เกียรติศักดิ์และเกียรติภูมิของสุขศึกษาในโรงเรียน	17
สรุป	18
บทที่ 4 ความก้าวหน้าของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	19
รูปแบบโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนที่นำเสนอโดยองค์การอนามัยโลก (WHO)	19
เหตุผลในการปรับปรุงองค์ประกอบของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	21
สรุป	24
บทที่ 5 สถานการณ์วิกฤติโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	25
ความมหัศจรรย์ของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	25
การรณรงค์เพื่อปฏิรูปโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	27
สรุป	27
ตอนที่ 2 การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ	28
องค์ประกอบที่ 1 : การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ	30
บทที่ 1 สถานที่ตั้งและบริเวณโรงเรียน	32
ลักษณะสถานที่ตั้งโรงเรียน	32

	หน้า
การออกแบบก่อสร้างโรงเรียน	34
บริเวณโรงเรียน	34
รั้วโรงเรียน	36
สนามกีฬา	37
สรุป	40
บทที่ 2 อาคารเรียนและอาคารประกอบ	41
อาคารเรียน	41
ห้องเรียน	46
อาคารประกอบ	47
เรือนนอน	48
โรงฝึกพลศึกษา	49
การระวางรักษาอาคารเรียนและอาคารประกอบ	51
สรุป	52
บทที่ 3 วัสดุอุปกรณ์ภายในห้องเรียน	53
อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้	53
โต๊ะเรียนและม้านั่ง	54
กระดานชอล์ก	58
กระดานนิเทศ	59
สรุป	60
บทที่ 4 บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต	61
หลักการและแนวคิดการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต	61
การจัดโปรแกรมการเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต	62
การจัดบรรยากาศเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่อันดีในโรงเรียน	63
หลักจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียน	65
สรุป	67
องค์ประกอบที่ 2 : การจัดสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม	68
บทที่ 1 แสง สี และเสียง	69
แสงสว่างในห้องเรียน	69
การทำสีอาคาร	73
เสียงในโรงเรียน	76
สรุป	78
บทที่ 2 การระบายและการถ่ายเทอากาศ	79
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอากาศภายในห้องเรียน	79
การระบายถ่ายเทอากาศ	79

	หน้า
สรุป	82
บทที่ 3 น้ำดื่ม น้ำใช้ และการระบายน้ำ	83
น้ำดื่มและน้ำใช้	83
การระบายน้ำ	85
บ่อซึม	85
การจัดหาน้ำสะอาดไว้ใช้ในโรงเรียน	86
สรุป	89
บทที่ 4 ขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล	90
ชนิดของขยะ	90
การเก็บรวบรวมขยะ	90
วิธีการกำจัดขยะ	91
ส้วมและที่ปัสสาวะ	93
สรุป	97
องค์ประกอบที่ 3 : การจัดสวัสดิภาพและความปลอดภัย	98
บทที่ 1 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสวัสดิภาพและความปลอดภัย	99
ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสวัสดิภาพและความปลอดภัย	99
แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุ	100
อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ในการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุ	101
หน่วยงานให้ความช่วยเหลือโรงเรียนในการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุ	103
การช่วยเหลือฉุกเฉินในโรงเรียน	104
สรุป	105
บทที่ 2 การบริหารจัดการสวัสดิภาพและความปลอดภัย	106
โปรแกรมสวัสดิภาพในโรงเรียน	106
การดูแลความปลอดภัยในบางสถานที่เป็นพิเศษโดยเฉพาะ	109
สรุป	112
ตอนที่ 3 การจัดบริการสุขภาพ	113
องค์ประกอบที่ 4 : การตรวจสุขภาพและป้องกันโรค	114
บทที่ 1 การตรวจสุขภาพทั่วไป	115
การตรวจสุขภาพทั่วไป	115
สรุป	119
บทที่ 2 การตรวจ ตา หู และฟัน	120
การตรวจตา	120
การตรวจตาบอดสี	123
การตรวจหู	125

	หน้า
การตรวจฟัน	126
สรุป	126
บทที่ 3 การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ	127
การดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ	127
การให้ภูมิคุ้มกันโรค	132
สรุป	136
บทที่ 4 โรคไม่ติดต่อในเด็กวัยเรียน	137
ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ	137
โรคอ้วน	138
โรคฟันผุ	139
โรคภูมิแพ้	141
สรุป	142
บทที่ 5 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	143
ข้อควรปฏิบัติในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	143
การบันทึกสุขภาพ	146
สรุป	147
บทที่ 6 การช่วยเหลือเด็กพิเศษ	149
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษาพิเศษ	150
ประเภทของความพิการหรือความบกพร่อง	150
หลักในการช่วยเหลือเด็กพิการ	153
รูปแบบของการจัดการศึกษาพิเศษ	153
การจัดโครงการเรียนสำหรับเด็กฉลาด	157
โรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	158
สรุป	159
องค์ประกอบที่ 5 : การจัดหาอาหารและโภชนาการโรงเรียน	161
บทที่ 1 การจัดบริการอาหารกลางวันและอาหารว่าง	162
ความมุ่งหมายในการจัดหาอาหารและโภชนาการโรงเรียน	162
ความต้องการสารอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน	164
การเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของเด็กวัยเรียน	166
หลักเกณฑ์ในการจัดบริการอาหารและโภชนาการโรงเรียน	167
การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน	167
การจัดบริการอาหารว่างและเครื่องดื่มในโรงเรียน	169
สรุป	171
บทที่ 2 การบริหารจัดการอาหารและโภชนาการโรงเรียน	172

	หน้า
ปัญหาการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน	172
ปัญหาการขาดสารอาหารของเด็กวัยเรียน	172
การจัดอาหารมื้อต่าง ๆ ในโรงเรียน	174
รูปแบบการจัดบริการอาหารกลางวันให้แก่นักเรียน	175
คณะกรรมการอาหารและโภชนาการโรงเรียน	178
สรุป	179
องค์ประกอบที่ 6 : การส่งเสริมสุขภาพครูและบุคลากร	180
บทที่ 1 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพครูและบุคลากร	181
ความสำคัญของสุขภาพและสวัสดิภาพครูและบุคลากร	181
โรคภัยไข้เจ็บที่พบบ่อยในการประกอบอาชีพครู	182
เหตุผลจำเป็นที่ต้องส่งเสริมสุขภาพครูและบุคลากร	183
เหตุปัจจัยที่ทำให้ครูมีความสุขกับงานหรือเบื่อหน่ายงาน	184
หลักการและแนวคิดทั่วไปในการส่งเสริมสุขภาพครู	184
ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาพจิตครู	185
แนวทางปฏิบัติตนของครูเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต	186
สรุป	187
บทที่ 2 สวัสดิภาพและอาชีวอนามัยของครู	188
ปัจจัยเสี่ยงที่อันตรายต่ออาชีพครู	188
การจัดการด้านสวัสดิภาพและอาชีวอนามัย	189
การประเมินความพร้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพครู	191
สวัสดิการครู	192
สรุป	194
ตอนที่ 4 การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	195
องค์ประกอบที่ 7 : การเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา	196
บทที่ 1 หลักสูตรและสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	197
ความหมายและความสำคัญของสุขศึกษาและพลศึกษา	197
เนื้อหาสาระหรือขอบข่ายสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	198
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	198
ลักษณะเฉพาะและธรรมชาติของสุขศึกษาและพลศึกษา	199
เนื้อหาสาระในวิชาสุขศึกษา	200
ประเภทการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬา	201
การใช้หลักสูตรสุขศึกษา	203
การใช้หลักสูตรพลศึกษา	204
ความสัมพันธ์ระหว่างสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ	205

	หน้า
สรุป	206
บทที่ 2 การเรียนการสอนสุขศึกษา	207
ปรัชญาการสอนสุขศึกษาแบบใหม่	207
หลักจิตวิทยาในการสอนสุขศึกษา	208
ความสำคัญของการสอนสุขศึกษา	209
ประโยชน์ของสุขศึกษาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม	209
จุดประสงค์ในการสอนสุขศึกษา	210
หลักเบื้องต้นในการสอนสุขศึกษา	212
การสอนสุขศึกษาควรใช้วิธีสอนหรือกิจกรรมที่หลากหลาย	214
การแนะแนวสุขภาพ	215
สรุป	218
บทที่ 3 การเรียนการสอนพลศึกษา	219
ความมุ่งหมายของการเรียนการสอนพลศึกษา	219
ประโยชน์จากการเรียนวิชาพลศึกษา	220
ขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ทางพลศึกษา	222
โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน	223
แนวทางปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา	226
วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก	227
การจัดนันทนาการโรงเรียน	230
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก	231
สรุป	233
องค์ประกอบที่ 8 : การร่วมมือของพ่อแม่ผู้ปกครองและชุมชน	234
บทที่ 1 แนวคิดและหลักการสร้างความร่วมมือกับพ่อแม่และชุมชน	235
ความมุ่งหมายในการสร้างความสัมพันธ์แบบกัลยาณมิตร	235
หลักทั่วไปในการสร้างความสัมพันธ์ของโรงเรียน	236
วิธีสร้างความสัมพันธ์กับพ่อแม่ผู้ปกครองและชุมชน	237
สรุป	238
บทที่ 2 โครงการและกิจกรรมที่ได้รับความร่วมมือจากพ่อแม่และชุมชน	239
ความแตกต่างระหว่างโปรแกรมสุขภาพกับโครงการสุขภาพ	239
โครงการที่สนับสนุนโปรแกรมสุขภาพที่จัดขึ้นภายในโรงเรียน	240
โครงการและกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอก	241
โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	242
สรุป	245
ตอนที่ 5 การบริหารจัดการโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	246

	หน้า
บทที่ 1 การบริหารจัดการโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	247
ปรัชญาโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนแบบใหม่	247
วิสัยทัศน์โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนแบบใหม่	249
คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	249
วิธีจัดและดำเนินโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	251
หน้าที่และความรับผิดชอบของบุคลากรในการบริหารจัดการโปรแกรมสุขภาพ	253
ชมรมสุขภาพในโรงเรียน	256
คณะกรรมการสุขภาพในโรงเรียน	257
สรุป	259
บทที่ 2 การสำรวจโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	260
วัตถุประสงค์การสำรวจโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	260
การสำรวจโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	260
กฎหมายสุขภาพในโรงเรียน	265
การจัดอันดับความเจริญก้าวหน้าของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน	265
สรุป	266
บรรณานุกรม	267

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ขนาดมาตรฐานของโต๊ะเรียนและม้านั่งของกองอนามัยโรงเรียน	56
2	ขนาดและมาตรฐานของโต๊ะเรียนและม้านั่งสำหรับนักเรียนไทยของซีเกอร์ส	57
3	บริเวณที่ใช้กับกิจกรรมต่อจำนวนฟุตบอลเตียงนอนอย่างต่ำสุด	71
4	แสดงค่าร้อยละการสะท้อนของแสง	71
5	ค่าความเข้มของแสงจากสิ่งที่จะใช้สายตาอ่าน	72
6	ค่าร้อยละกำลังสะท้อนแสงของสี	74
7	ชนิดของห้องกั้นระดับของเสียงที่ยอมรับ	76
8	แสดงคุณสมบัติของวัสดุที่ใช้สกัดกั้นเสียง	77
9	แสดงจำนวนที่นั่งสัมพันธ์กับจำนวนนักเรียน	96
10	แสดงความต้องการพลังงานและสารอาหารในหนึ่งวัน	165
11	ตัวอย่างรายการอาหารกลางวันในโรงเรียน จัดตามอายุและเพศของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	166
12	การสอนสุขศึกษาที่เน้นพฤติกรรมสุขภาพตามลักษณะและธรรมชาติของเด็กแต่ละระดับชั้น	210