

คู่มือรหัสบันทึกข้อมูล

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

แบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนอายุ ๗-๑๔ ปี มี ๒๙ ข้อ จำนวน ๓ ตอนได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนผู้ตอบ จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน ๑๖ ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับที่วัดความถี่ของการกระทำตั้งแต่ไม่เคยทำให้ ๑ คะแนนจนถึงทำได้ง่ายมาก ๕ คะแนน

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จำนวน ๑๕ ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับวัดความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ ตั้งแต่ระดับไม่เคยปฏิบัติให้ ๑ คะแนน จนถึงปฏิบัติทุกวัน ให้ ๕ คะแนน

การลงรหัสบันทึกข้อมูลที่ได้จากแบบประเมิน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ในการลงบันทึกข้อมูลในแบบประเมิน โดยใช้การแทนตัวเลข ดังนี้

๑. เพศ (sex)

๑) ชาย = ๑

๒) หญิง = ๒

๒. อายุปัจจุบันของนักเรียน ระบุ (ตัวเลข)

๓. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น

๑) ประถมศึกษาปีที่ ๑-๓ = ๑

๒) ประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ = ๒

๓) มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ = ๓

๔) มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ = ๔

๕) ปวช. / ปวส. ปริญญาตรีขึ้นไป = ๕

๔. นักเรียนมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะแบบใด

๑) แกนนำนักเรียน = ๑

๒) ยุว อสม. = ๒

๓) นักเรียน = ๓

๕. นักเรียนร่วมจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความรอบรู้และการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ประเด็นใด ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ

๑) ร่วมกิจกรรมประเมิน เฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อ และโรคไร้เชื้อ = ๑

๒) จัดกิจกรรมให้ถ่ายทอดความรู้ เช่น เสียตามสาย หน้าเสาธง = ๒

๓) จัดกิจกรรมชมรมเสริมสร้างทักษะด้านสุขภาพ เช่น เต้นแอโรบิค สาธิตเมนูสุขภาพ สมာธิบำบัด

= ๓

๔) ร่วมกำหนดและบังคับใช้มาตรการทางสังคมในการดูแลสุขภาพ เช่น ร่วมกำหนดให้เป็นโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม กำหนดให้ร้านค้างดขายเหล้า บุหรี่แก่นักเรียน กำหนดให้ติดป้ายป้องกันอุบัติเหตุ เป็นต้น

= ๔

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL๑-HL๒๔)

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับนักเรียน				
	ไม่เคยทำ	ทำได้ยากมาก	ทำได้ยาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ง่ายมาก
องค์ประกอบที่ ๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑. เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเอง นักเรียนสามารถหาแหล่งข้อมูลได้โดยทันที	๑	๒	๓	๔	๕
๒. นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ต้องการจากหลายแหล่งได้ เช่น จากผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓. นักเรียนสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้	๑	๒	๓	๔	๕
๔. นักเรียนสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้	๑	๒	๓	๔	๕
องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ					
๕. ท่านสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเองด้วยความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็บไซต์	๑	๒	๓	๔	๕
๖. ท่านสามารถอ่านฉลากอาหารและยา ที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียง	๑	๒	๓	๔	๕
๗. ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่น่าเสนอในรูปแบบของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลขหรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้	๑	๒	๓	๔	๕
๘. ท่านกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูอนามัย เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ความเข้าใจที่ถูกต้อง	๑	๒	๓	๔	๕
องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ					
๙. ท่านตรวจสอบข้อมูลการปฏิบัติตัว โดยการซักถามหรือโต้แย้ง แพทย์ ผู้รู้หรือผู้ให้บริการสุขภาพ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	๑	๒	๓	๔	๕

ข้อความคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับนักเรียน				
	ไม่เคยทำ	ทำได้ยากมาก	ทำได้ยาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ง่ายมาก
๑๐. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตามถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล	๑	๒	๓	๔	๕
๑๑. ท่านทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒. เมื่อมีข้อมูลใหม่เข้ามา ท่านสามารถตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	๑	๒	๓	๔	๕
องค์ประกอบที่ ๔ การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑๓. ท่านสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๔. ท่านหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้	๑	๒	๓	๔	๕
๑๕. วางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น นาน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง	๑	๒	๓	๔	๕
๑๖. ท่านตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	๑	๒	๓	๔	๕

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (HB๑-HB๑๕)

ข้อความ	ระดับความเป็นจริงตรงกับนักเรียน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งเมื่อกลับถึงบ้าน	๕	๔	๓	๒	๑
๒. ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หมวกกันน็อค เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๓. กินอาหารอีก หลังจากที่แปรงฟันก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปรงฟันอีกครั้ง	๑	๒	๓	๔	๕
๔. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๕. กินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลหรือน้ำอัดลม	๑	๒	๓	๔	๕

ข้อความ	ระดับความเป็นจริงตรงกับนักเรียน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๖.กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อมีไขมัน มีไขมันผสม เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๗.กินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ	๑	๒	๓	๔	๕
๘.กินผักและผลไม้สดอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม	๕	๔	๓	๒	๑
๙.ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่	๑	๒	๓	๔	๕
๑๐.ทำความสะอาดบ้านและข้าวของเครื่องใช้ ที่ใช้ร่วมกันในบ้าน เช่น ลูกบิด ประตู ราวบันได เป็นต้น	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑.เล่นกิจกรรมตามลำพัง ใกล้แหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒.วิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน	๕	๔	๓	๒	๑
๑๓.คลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์	๑	๒	๓	๔	๕
๑๔.สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน	๕	๔	๓	๒	๑
๑๕.แยกหน้ากากอนามัยใช้แล้วทิ้งออกจากขยะทั่วไป โดยใช้ถุงหรือภาชนะที่ปิดมิดชิด	๕	๔	๓	๒	๑

**เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก ความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียน
สำหรับโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ**

๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ รวมจำนวน ๔ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๒๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๑๒-๑๓ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๑๔-๑๕ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๑๖-๒๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

๒ ทักษะการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ รวมจำนวน ๔ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๒๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ ไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๑๒-๑๓ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๑๔-๑๕ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๑๖-๒๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

๓ ทักษะการตัดสินใจข้อมูลและบริการสุขภาพ รวมจำนวน ๔ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๒๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับการตัดสินใจข้อมูลและบริการสุขภาพ ไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๑๒-๑๓ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับการตัดสินใจข้อมูลและบริการสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๑๔-๑๕ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับการตัดสินใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๑๖-๒๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับการตัดสินใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

๔ ทักษะการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ รวมจำนวน ๔ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๒๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๑๒ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ ไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๑๒-๑๓ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๑๔-๑๕ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๑๖-๒๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

๕. สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพ รวมจำนวน ๑๖ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๘๐

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < ๔๘ คะแนน หรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
ถ้าได้ ๔๘ - ๕๕ คะแนนหรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐ % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเล็กน้อยและอาจจะมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ ๕๖ - ๖๓ คะแนนหรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดี	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
ถ้าได้ ๖๔ - ๘๐ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้องและยังยืนยันจนเชี่ยวชาญ

เกณฑ์ให้คะแนนจำแนก พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน
สำหรับโรงเรียนสร้างเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ

๑. สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ รวมจำนวน ๑๕ ข้อ คะแนนรวมเต็ม ๗๕

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
< ๔๕ คะแนนหรือ < ๖๐% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ไม่ถูกต้อง
๔๕ - ๕๒ คะแนน หรือ ≥ ๖๐ - < ๗๐% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องเป็นเล็กน้อย
๕๓ - ๕๙ คะแนน หรือ ≥ ๗๐ - < ๘๐% ของคะแนนเต็ม	ดี	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
๖๐ - ๗๕ คะแนน หรือ ≥ ๘๐ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ