

๑. ยุทธศาสตร์ ๑ : ด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (PP&P Excellence)
แผนงานที่ ๓ : การป้องกันควบคุมโรคและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ
โครงการที่ ๑ : โครงการควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

๒. ชื่อโครงการ โครงการเด็กวัยเรียนสูงที่สุดมีส่วน แข็งแรงและฉลาด ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียน
ในเขตตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๙

๓. หลักการและเหตุผล

โภชนาการที่ดีเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น คือ อนาคตสำคัญของชาติ จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพเนื่องจากเด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงเป็นโอกาสที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีและผอม หากขาดอาหารเป็นเวลานานเรื้อรัง จะทำให้เด็กเตี้ย ส่งผลต่อการพัฒนาสมอง โดยระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ พัฒนาการล่าช้า อีกทั้งเด็กที่มีภาวะเตี้ยมีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นโรคเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้กินอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี มีส่วนสูง ในระดับดีและรูปร่างสมส่วน รวมทั้งป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการ(อ้วน ผอม เตี้ย) ได้จากข้อมูลการตรวจสุขภาพนักเรียนการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการตำบลบางระกำ ปี ๒๕๖๘ พบว่า เด็กประถมศึกษา มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๒๒.๑๕ ผอมร้อยละ ๓๗.๓๔ เริ่มอ้วนและอ้วน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑๒ และ เตี้ยร้อยละ ๒๒.๒๔ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีสูงที่สุดส่วนจะต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพอาหาร การออกกำลังกาย และการนอนหลับที่มีคุณภาพ หากเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอ ความต้องการของร่างกายจะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีและผอม ในทางตรงข้ามหากได้รับสารอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน และหากขาดอาหารเป็นเวลานานเรื้อรัง จะทำให้เด็กเตี้ย ส่งผลต่อการพัฒนาสมองโดยระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ พัฒนาการล่าช้า อีกทั้งเด็กที่มีภาวะเตี้ยมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เช่นเดียวกับเด็กที่มีภาวะอ้วน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ

ดังนั้นศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวจึงจัดทำโครงการเด็กวัยเรียนสูงที่สุด ส่วน แข็งแรงและฉลาด ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนในเขตตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๙ ขึ้น

๔. วัตถุประสงค์โครงการ

เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ให้เด็กวัยเรียนมีทักษะสุขภาพ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และทันตสุขภาพ

๕. เป้าหมายหลักของโครงการ

เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตามหลักด้านการบริโภคอาหารและการเจริญเติบโตสุขภาพร่างกายตามวัยอย่างเหมาะสม

๖. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

เดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๙

๗. การดำเนินงาน

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนในเขตตำบลบางระกำ จำนวน ๒๐๐ คน

สถานที่/พื้นที่ดำเนินโครงการ

ณ. ห้องประชุมสถานศึกษาโรงเรียนในเขตตำบลบางระกำ

วิธีการดำเนินงานตามโครงการ

จัดการอบรมความรู้ด้านสุขภาพแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนในเขตตำบลบางระกำ จำนวน ๒๐๐ คน จำนวน ๒ วัน สถานที่ห้องประชุมสถานศึกษาโรงเรียนในเขตตำบลบางระกำ

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
- เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และทันตสุขภาพ แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา	- เด็กวัยเรียนกลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๗๐	- แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม

กลุ่มเป้าหมาย/อาณาบริเวณ/สิ่งของกิจกรรม

นักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนในเขตตำบลบางระกำ จำนวน ๒๐๐ คน

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ประชุมเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำเพื่อวางแผนและจัดทำโครงการ
๒. จัดทำโครงการเพื่อขอรับความเห็นชอบและอนุมัติโครงการจากเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่และผู้บังคับบัญชา ตามลำดับ
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย
๔. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และทีมวิทยากรเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการที่นำไปให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายในการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และทันตสุขภาพ
๕. ประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายที่ถูกคัดเลือกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการกิจกรรมให้ความรู้ครั้งนี้
๖. ดำเนินการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน ๒๐๐ คน จำนวน ๒ วัน
๗. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน
๘. สรุปผลการดำเนินการ

๘. งบประมาณและแหล่งงบประมาณ

งบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลบางระกำ รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ จำนวน ๔๘,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นแปดพันบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๒๐๐ คน จำนวน ๒ ครั้ง
เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐.- บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ ๆ ละ ๓๐ บาท จำนวน ๒๐๐ คน จำนวน ๒ ครั้ง
เป็นเงิน ๒๔,๐๐๐.- บาท
๓. ค่าวัสดุ อุปกรณ์
- ค่ากระดาษ A๔ ๗๐ แกรม จำนวน ๑ รีม ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๕๐.- บาท
- ค่าปกพลาสติกใส จำนวน ๑ แพ็ค ๆ ละ ๒๕๐ บาท เป็นเงิน ๒๕๐.- บาท
- ค่าปากกาเน้นข้อความ จำนวน ๒ ด้าม ๆ ละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๗๐.- บาท
- ค่าปากกาลูกลื่นแบบกวด จำนวน ๒๐๐ ด้าม ละ ๕ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐.- บาท
- ค่าน้ำยาลบคำผิด จำนวน ๔ แท่ง ๆ ละ ๕๕ บาท เป็นเงิน ๒๒๐.- บาท
- ค่าแฟ้มกระดุม A๔ จำนวน ๒๐๐ อัน ๆ ละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐.- บาท
- ค่ากล่องใส่เอกสาร ๑ ช่อง จำนวน ๒ อัน ๆ ละ ๙๐ บาท เป็นเงิน ๑๘๐.- บาท
- ค่ากรรไกร ๘ นิ้ว จำนวน ๒ เล่ม ๆ ละ ๘๐ บาท เป็นเงิน ๑๖๐.- บาท
- ค่ากระดาษกาวย่น ๒ นิ้ว จำนวน ๑ อัน ๆ ละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓๐.- บาท

รวมเป็นเงิน ๔๘,๐๐๐.- บาท (สี่หมื่นแปดพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

น.ส. จีรวรรณ เกิดนวน ตำแหน่ง นักสาธารณสุขปฏิบัติการ โทร ๐๘-๑๕๙๖-๔๑๗๖

นาย ศุภชัย แยมสุทธิ ตำแหน่ง นักสาธารณสุขปฏิบัติการ โทร ๐๙๑-๖๒๙-๓๒๐๐

๑๐. หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน

เทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

๑๑. การประเมินผลและตัวชี้วัด

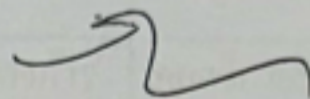
วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
- เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และทันตสุขภาพ แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา	- เด็กวัยเรียนกลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕	- แบบประเมินความรู้ ก่อนและหลังการอบรม

๑๒. ประโยชน์ที่จะได้รับ

เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และทันตสุขภาพ

๑๓. การอนุมัติโครงการ

ผู้เสนอโครงการ



(นายภูวดล พลพวก)

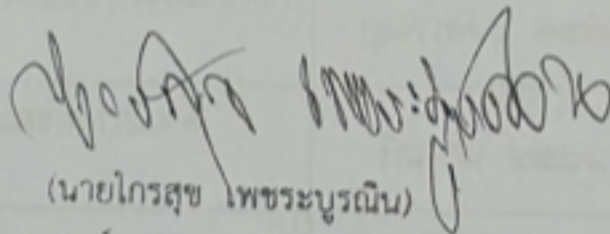
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ผู้เห็นชอบโครงการ

—

อนุมัติโครงการ : โครงการเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน แข็งแรงและฉลาด ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนในเขตตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๙
งบประมาณ จำนวน ๔๘,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นแปดพันบาทถ้วน)

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายไกรสุข เพชรบุรีณิน)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

แผนการดำเนินงาน

โครงการเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน แข็งแรงและฉลาด ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียน
ในเขตตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี๒๕๖๙

กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
๑. ประชุมเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำเพื่อวางแผนและจัดทำโครงการ	พฤศจิกายน ๒๕๖๘	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ
๒. จัดทำโครงการเพื่อขอรับความเห็นชอบและอนุมัติโครงการจากคณะกรรมการกองทุนฯและผู้บังคับบัญชา ตามลำดับ	พฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๖๘	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย	มกราคม ๒๕๖๙	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ
๔. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และทีมวิทยากรเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการที่นำไปให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายในการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และทันตสุขภาพ	มกราคม ๒๕๖๙	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ
๕. ประชุมชี้แจงกลุ่มเป้าหมายที่ถูกคัดเลือกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการกิจกรรมให้ความรู้ครั้งนี้	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ
๖. ดำเนินการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน ๒๐๐ คน จำนวน ๒ วัน	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ
๗. ติดตามการดำเนินงานจากการรายงานและ การนิเทศติดตามงาน	มีนาคม ๒๕๖๙	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ
๘. สรุปผลการดำเนินการ	มีนาคม ๒๕๖๙	น.ส.จิรวรรณ เกิดนวน นาย ศุภชัย แยมสุทธิ

กำหนดการกิจกรรม

โครงการเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน แข็งแรงและฉลาด ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนตำบลบางระกำ ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๙
วันที่..... เดือน.....พ.ศ.

ณ

วันที่ ๑

กิจกรรม

รายละเอียด

- | | |
|----------------------------|--|
| เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน และแจกแบบประเมินความรู้ก่อนอบรมฯ
โดยใช้แบบทดสอบ |
| เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๑๕ น. | เปิดการอบรม |
| เวลา ๐๙.๑๕ น.- ๑๐.๓๐ น. ✓ | พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหาร |
| เวลา ๑๐.๓๐ น.- ๑๐.๕๐ น. ✓ | รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ✓ |
| เวลา ๑๐.๕๐ น.- ๑๒.๐๐ น. ✓ | การล้างมือให้สะอาด ๗ ขั้นตอน |
| เวลา ๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น. ✓ | รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น. ✓ | พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการทางกาย |
| เวลา ๑๕.๐๐ น. - ๑๕.๑๐ น. ✓ | รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| เวลา ๑๕.๑๐ น. - ๑๕.๔๕ น. ✓ | พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านการนอนหลับ |
| เวลา ๑๕.๔๕ น. - ๑๖.๓๐ น. ✓ | พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ด้านทัศนสุขภาพ |

กำหนดการกิจกรรม

โครงการเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน แข็งแรงและฉลาด ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนตำบลบางระกำ ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๙
วันที่..... เดือน.....พ.ศ.

ณ

วันที่ ๒

กิจกรรม

เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

รายละเอียด

ลงทะเบียน และแจกแบบประเมินความรู้ก่อนอบรมฯ
โดยใช้แบบทดสอบ

เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๑๕ น.

เปิดการอบรม

เวลา ๐๙.๑๕ น. - ๐๙.๔๕ น.

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เวลา ๐๙.๔๕ น. - ๑๐.๓๐ น.

สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาลอาหาร

เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.

กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเด็กได้ฝึกปฏิบัติตนเอง

เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๑๕ น.

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เวลา ๑๓.๑๕ น. - ๑๔.๓๐ น.

จัดฐานให้ความรู้เรื่องปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๔.๔๕ น. - ๑๕.๓๐ น.

จัดฐานให้ความรู้เรื่องอาหารปลอดภัย

เวลา ๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ทดสอบหลังการอบรม / ปิดการอบรม