

**การพัฒนากิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา***
**Activities Development of 10 National Health
Recommendations to Promote Health Literacy of Primary
School Students**

วชิราภรณ์ ขาวลอยฟ้า และอุไรวรรณ หาญวงศ์
Wachiraphorn Khaoloifa and Uraiwan Hanwong
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: Patwachiraphorn@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ที่ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ 2) ศึกษาผลความรอบรู้ด้านสุขภาพ หลังการใช้กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนบ้านวังแดง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร จำนวนนักเรียน 34 คน ได้จากการเลือกตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ที่ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 10 กิจกรรม แบบทดสอบความรอบรู้ด้านสุขภาพ และแบบประเมินทักษะการจัดการตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบคะแนนเฉลี่ย t-test หลังเรียนโดยเทียบกับเกณฑ์

ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วย 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง คือ 1) รู้รักสะอาด ปราศจากโรค 2) ยิ้มสวย ฟันใส ใส่ใจดูแล 3) ล้างมือถูกต้อง ป้องกันไวรัส 4) กินอย่างมีประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย 5) จดสิ่งเสพติด ชีวิตปลอดภัย 6) ครอบครัวของฉัน รักกันหวานชื่น 7) ไม่ประมาท แคล้วคลาดอุบัติเหตุ 8) ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส 9) อารมณ์

*ได้รับบทความ: 16 สิงหาคม 2565; แก้ไขบทความ: 22 ตุลาคม 2565; ตอบรับตีพิมพ์: 23 ธันวาคม 2565

Received: August 16, 2022; Revised: October 22, 2022; Accepted: December 23, 2022



ดีเพราะมีความสุข 10) สังคมน่าอยู่ ทุกคนรู้หน้าที่ ทุกกิจกรรมเน้นการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียมพร้อม 2) ขั้นปฏิบัติงานกลุ่ม 3) ขั้นประยุกต์ 4) ขั้นติดตามผล มีค่าความเหมาะสมของกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม อยู่ในระดับมาก

2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ หลังการจัดกิจกรรมได้คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในระดับดี

คำสำคัญ: กิจกรรมสุขบัญญัติ; ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

Abstract

The objectives of this research were to develop activities based on 10 National health recommendations which promote health literacy and to study the result of health literacy after using the activities based on 10 National health recommendations. This study is an action research. A sample of the study selected by cluster sampling method was 368 students studying in grades 1-3 in the second semester of the academic year 2021 at Ban Wang Deang School, Amphur Po Thale, Pichit province. The data were collected by the 10 activities based on 10 national health recommendations that promote health literacy of primary school students, health literacy test and assessment form of self-management skills. The data were analyzed by mean, standard deviation, and the T-test posttest the posttest results compared with defined criteria.

The results of the research showed that:

1. The 10 national health recommendations developed by the researchers consisted of 10 activities, 2 hours each, totaling 20 hours which are, 1) Knowing clean, disease-free, 2) Beautiful smile, bright smile, keep taking care, 3) Washing hands correctly can prevent viruses, 4) Eating usefully cannot be harmful to health, 5) Refrain from additions, life is safe, 6) My family loves each other sweetly, 7) Don't be reckless, far from accidents, 8) Exercise a day, bright mind, 9) Good mood because I'm happy and 10) A livable society, Everyone knows their job. All activities focus on 4 stages which are: 1) Preparation, 2) teamwork, 3) Application, 4) Follow-up. The overview assessment results of the appropriateness of activities was at the high level.



2. Grades 1-3 students who study using ten national health recommendations activities that promote health literacy have a health literacy skill score after class higher than the criteria of 70 percent with statistical significance at the level of .01 and the average of self-management skills was at the high level.

Keywords: Activities Development; Health Literacy

1. บทนำ

เด็กและเยาวชนที่อยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโตและมีการเรียนรู้ การดูแลและส่งเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ จะทำให้มีสมรรถภาพในการศึกษาเล่าเรียน สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่เมื่อร่างกายเจริญเติบโตและมีการพัฒนาได้อย่างสมวัย ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพในการทำหน้าที่การทำงาน การประกอบอาชีพต่างๆ มีการดำรงชีวิตที่ดี ซึ่งในทางตรงข้าม หากไม่ดูแลสุขภาพหรือทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ก็อาจจะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ไม่สามารถเรียนได้เท่าที่ควรซึ่งทำให้สูญเสียโอกาสหลายๆ อย่าง ทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา และอาจเป็นผลเสียต่อไปในอนาคต (กองสุขศึกษา, 2551) ควรส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้พิษภัยการบริโภค การเอาใจใส่ต่ออนามัยส่วนบุคคลของตนเอง กระตุ้นให้เด็กมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้เด็กสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง จะทำให้เด็กมีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วย และจะทำให้เกิดผลดีต่อการเรียนเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มสาระหนึ่งใน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่

กำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งว่าด้วยองค์ประกอบและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านต่างๆ โดยมีจุดประสงค์ให้ผู้เรียนเกี่ยวกับสาระองค์ประกอบและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ จนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะกระบวนการ และคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ผลรวมสุดท้ายคือผู้เรียนเกิดการพัฒนาเป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ “สุขบัญญัติแห่งชาติ” เป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่การปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เป็นสุขนิสัยโดยเน้นที่กลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นเป้าหมายที่จะต้องได้รับการปลูกฝังและส่งเสริมให้เกิดการนำสุขบัญญัติแห่งชาติไปใช้ในการปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จนเกิดเป็นพฤติกรรมต่อเนื่องถาวรอันจะนำไปสู่การวางรากฐานด้านสุขภาพที่ดี

โรงเรียนในกลุ่มเครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษาโพทะเล 02 เป็นนักเรียนมาจากครอบครัวที่มีความแตกต่างกัน ส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ทำเกษตรกรรม การเรียนรู้และการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจึง



ทำได้เพียงระดับหนึ่ง จึงควรมีมาตรการหรือแนวทางที่จะปลูกฝัง พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมให้นักเรียน รวมทั้งสร้างเสริมประสบการณ์ด้านต่างๆ เพื่อสามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนให้กับนักเรียนมากขึ้น โดยการเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพ ประสบการณ์ แนวทางปฏิบัติตนตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติ และรู้จักทักษะการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นความสามารถในการกำหนด เป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติ พร้อมทั้งมีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตามเป้าหมาย เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ผลที่ตามมาคือนักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ขาดเรียน มีสมองปลอดโปร่ง แจ่มใส เมื่อนักเรียนมีสุขนิสัยเรียนรู้ได้ดี พ่อแม่ ผู้ปกครอง สบายใจ ทำมาหากินอย่างมีความสุข แต่จากการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติของผู้วิจัยที่ผ่านมายังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากการจัดการศึกษาไม่ปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ของครู ทั้งที่ครูควรจะเป็นคนสำคัญของการปฏิรูปการศึกษา แต่ครูไทยยังคงจัดการเรียนรู้ที่เน้นการบรรยายความรู้เป็นส่วนใหญ่ ครูมีส่วนของการปฏิบัติกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้น้อยกว่าการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน นอกจากนี้การจัดการเรียนรู้ของครูยังไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เกิดการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง หรือเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและลงมือปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง การจัดการเรียนรู้ของครูดังกล่าว จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเรียนรู้ของนักเรียน และส่งผลกระทบต่อ

คุณภาพการศึกษาในภาพรวมของประเทศ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่มีความต้องการให้ครูจัดการศึกษาโดยคำนึง ความถนัด ความสนใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยระบุในมาตราที่ 24 และระบุถึงกระบวนการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า ให้มีการจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่างๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

การจัดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติผู้เรียนจะเกิดประสบการณ์ตรง แล้วใช้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนสำคัญในการแก้ปัญหาและปรับปรุงให้ดีขึ้นผู้เรียนมีการปฏิบัติสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ อย่างหลากหลาย ทำให้เกิดแนวคิดใหม่ๆ มากมายผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ เมื่อได้ลงมือปฏิบัติผู้เรียนจะจำความรู้ได้แม่นยำและนานกว่าการท่องจำเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ การดูแลสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนานักกิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ



สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะเป็นการเรียนรู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติ มีความสนุกสนาน จดจำได้ง่าย ไม่ขัดต่อวัฒนธรรม ประเพณี ศีลธรรม และให้ความรู้เรื่องราวเนื้อหา เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองสร้างความสนใจของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนและโรงเรียนต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ที่ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา หลังการใช้กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในกลุ่มเครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษา โพนทะเล 02 อำเภอโพนทะเล จังหวัดพิจิตร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 6 โรงเรียน ได้แก่ 1) โรงเรียนบ้านเนินแค 2) โรงเรียนบ้านวังแดง 3) โรงเรียนชุมชนบ้านบางคลาน (เงินอนุสรณ์) 4) โรงเรียนบ้านท่าบัว “รัฐประชานุ

เคราะห์” 5) โรงเรียนวังขวาง และ 6) โรงเรียนวัดคงคาราม มีนักเรียนจำนวน 163 คน ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกัน และกลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนบ้านวังแดง อำเภอโพนทะเล จังหวัดพิจิตร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 1 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 34 คน ซึ่งผู้วิจัยได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยแบ่งประชากรตามกลุ่มเครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษา โพนทะเล 02 ทั้งหมด 6 โรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 10 กิจกรรม รวม 20 ชั่วโมง แบ่งเป็น กิจกรรมที่ 1 รู้รักสะอาด ปราศจากโรค จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 2 ยิ้มสวย ฟันใส ใส่ใจดูแล จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 3 ล้างมือถูกต้อง ป้องกันไวรัส จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 4 กินอย่างมีประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 5 ดั่งสิ่งเสพติด ชีวิตปลอดภัย จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 6 ครอบครัวของฉัน รักกันหวานชื่น จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 7 ไม่ประมาท แคล้วคลาดอุบัติเหตุ จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 8 ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส จำนวน 2 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 9 อารมณ์ดีเพราะมีความสุข จำนวน 2 ชั่วโมง และกิจกรรมที่ 10 สังคมน่าอยู่ ทุกคนรู้หน้าที่ จำนวน 2 ชั่วโมง และ 2) แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพมี 2 ลักษณะ คือ



(1) แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ ใช้ประเมิน หลังเสร็จแต่ละกิจกรรมเป็นแบบทดสอบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก 4 ข้อ ทั้งหมด 10 กิจกรรม รวม 40 ข้อ และเป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ใช้ทดสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษา ใช้ประเมินหลังเสร็จสิ้นการใช้กิจกรรม (2) แบบ ประเมินทักษะการจัดการตนเองตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ มีลักษณะเป็นแบบวัดชนิด มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ จำนวน 3 ฉบับ ฉบับละ 15 ข้อ ฉบับที่ 1 แบบ ประเมินทักษะการจัดการตนเองตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ นักเรียนประเมินตนเอง ฉบับที่ 2 แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ ประเมินโดยครู ฉบับที่ 3 แบบ ประเมินทักษะการจัดการตนเองตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ ประเมินโดยผู้ปกครอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) เตรียมความพร้อมในการ จัดกิจกรรม โดยการศึกษาขั้นตอนในการดำเนินการ จัดกิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา เตรียมสื่ออุปกรณ์ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 2) จัดแจ้งวัตถุประสงค์ของ การดำเนินกิจกรรม ทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ ของตัวอย่าง โดยการจัดให้ตัวอย่าง จำนวน 34 คน เรียนพร้อมกันในช่วง 1 ชั่วโมง ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ 3) ดำเนินการจัดกิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 10 กิจกรรม เป็นเวลา 20 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น สามารถปรับยืดหยุ่นได้ ตามความเหมาะสม พร้อมกับเก็บรวบรวมข้อมูลใน

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม โดยจัดกิจกรรม ทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี สามารถปรับ ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม เวลา 13.30-15.30 น. 4) ทดสอบหลังใช้กิจกรรม ทำแบบทดสอบความ รอบรู้ด้านสุขภาพ และแบบประเมินทักษะการ จัดการตนเอง โดยการทดสอบชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-2 ครูเป็นผู้อ่านข้อคำถามให้ และชั้นประถม ศึกษปีที่ 3 อ่านข้อคำถามเอง มาใช้กับกลุ่ม ตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูลเปรียบเทียบพัฒนาการของ ระดับความรู้ด้านสุขภาพหลังการจัดกิจกรรม สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ สำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษา แล้วนำข้อมูลที่ได้นำไปวิเคราะห์

4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรม สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อส่งเสริมความ รอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมสุขบัญญัติ แห่งชาติ 10 ประการ เพื่อส่งเสริมความรู้ด้าน สุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยผู้วิจัย ได้พัฒนากิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 2 ชั่วโมง รวมเวลา 20 ชั่วโมง ที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา มีค่าความเหมาะสมของ กิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 หมายถึงกิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากจากการทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนบ้านวังแดง ชั้นประถมศึกษา จำนวน 34 คน ภาคเรียนที่ 2 ปี



การศึกษา 2564

โดยมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ในลักษณะ (Active learning) 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นเตรียมพร้อม เป็นขั้นที่ครูนำนักเรียนเข้าสู่เนื้อหา โดยการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการอยากที่จะเรียนรู้ต่อไป 2) ขั้นปฏิบัติงานกลุ่ม เป็นขั้นที่ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มย่อย เพื่อทำงานร่วมกัน และสรุปความคิดเห็นของกลุ่ม อีกทั้งต้องแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างกลุ่มอื่นๆ โดยที่ครู

ต้องเสริม ข้อมูลให้สมบูรณ์ 3) ขั้นประยุกต์ ใช้เป็นขั้นที่ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด หรือทำแบบทดสอบหลังเรียน 4) ขั้นติดตามผล เป็นขั้นที่ให้นักเรียนได้ค้นคว้าอิสระเพิ่มเติม โดยจัดทำเป็นรายงานหรือให้นักเรียนเขียนบันทึกประจำวัน รวมถึงให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนั้นๆ

ตอนที่ 2 ผลความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา หลังการใช้กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพหลังการจัดการเรียนรู้เทียบกับเกณฑ์สูงกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม โดยใช้กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

การทดสอบ	จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	ร้อยละ 60	$\bar{x}$	S.D.	t	P-value
หลังเรียน	34	50	30	44.06	3.46	23.67***	0.00

*** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 ข้อมูลในตารางสรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยของความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 34 คน หลังการใช้กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 44.06 จากคะแนนเต็ม 50 คะแนน และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 3.46 โดยนักเรียนได้คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จากการตั้งสมมติฐานหลังการใช้กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ นักเรียนได้คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม

ตารางที่ 2 ผลการประเมินทักษะการจัดการตนเอง ของนักเรียนที่ประเมินตนเอง ประเมินโดยครู และประเมินโดยผู้ปกครอง

นักเรียนคนที่	การประเมิน			ค่าเฉลี่ยรวม	แปลความ
	นักเรียน	ครู	ผู้ปกครอง		
1	4.33	4.47	4.53	4.44	ดี
2	4.20	4.67	4.53	4.47	ดี



นักเรียนคนที่	การประเมิน			ค่าเฉลี่ยรวม	แปลความ
	นักเรียน	ครู	ผู้ปกครอง		
3	4.80	4.80	4.40	4.67	ดีมาก
4	4.67	4.00	4.40	4.36	ดี
5	4.87	4.60	4.27	4.58	ดีมาก
6	4.73	4.67	4.47	4.62	ดีมาก
7	4.47	4.60	4.47	4.51	ดีมาก
8	4.53	4.47	4.53	4.51	ดีมาก
9	4.27	4.60	4.73	4.53	ดีมาก
10	4.60	4.07	5.00	4.56	ดีมาก
11	4.40	4.33	4.40	4.38	ดี
12	4.33	4.53	3.80	4.22	ดี
13	4.67	4.67	4.33	4.56	ดีมาก
14	4.33	4.53	4.53	4.47	ดี
15	4.60	4.60	4.47	4.56	ดีมาก
16	4.60	4.73	4.13	4.49	ดี
17	4.73	4.67	4.73	4.71	ดีมาก
18	4.80	4.40	5.00	4.73	ดีมาก
19	4.67	3.93	4.53	4.38	ดี
20	4.67	4.27	4.60	4.51	ดีมาก
21	4.47	4.60	4.53	4.53	ดีมาก
22	4.20	4.33	4.27	4.27	ดี
23	4.13	4.07	4.40	4.20	ดี
24	4.20	4.53	4.67	4.47	ดี
25	4.47	4.80	4.67	4.64	ดีมาก
26	4.27	4.40	4.33	4.33	ดี



นักเรียนคนที่	การประเมิน			ค่าเฉลี่ยรวม	แปลความ
	นักเรียน	ครู	ผู้ปกครอง		
27	4.53	4.73	4.40	4.56	ดีมาก
28	4.60	4.27	4.27	4.38	ดี
29	4.67	4.73	5.00	4.80	ดีมาก
30	3.93	4.27	4.20	4.13	ดี
31	4.73	4.47	4.87	4.69	ดีมาก
32	4.33	3.93	4.53	4.27	ดี
33	4.73	4.00	4.40	4.38	ดี
34	4.67	4.40	4.40	4.49	ดี
เฉลี่ย	4.51	4.45	4.49	4.48	ดี

จากตารางที่ 2 ผลการประเมินทักษะการจัดการตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่ประเมินตนเอง ประเมินโดยครู และประเมินโดยผู้ปกครอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยการจัดกิจกรรม 4.48 มีทักษะการจัดการตนเองในระดับดี

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาการกิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า

กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีจำนวน 10 กิจกรรม รวม 20 ชั่วโมง ทั้ง 10 กิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 รู้รักสะอาด ปราศจากโรค กิจกรรมที่ 2 ยิ้มสวย ฟันใส ใส่ใจดูแล กิจกรรมที่ 3 ล้างมือถูกต้อง ป้องกันไวรัส กิจกรรมที่ 4 กินอย่างมีประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย กิจกรรมที่ 5 งดสิ่งเสพติด ชีวิตปลอดภัย กิจกรรมที่ 6 ครอบครัวของฉัน รักกันหวานชื่น กิจกรรมที่ 7 ไม่ประมาท แคล้วคลาดอุบัติเหตุ กิจกรรมที่ 8 ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส กิจกรรมที่ 9 อารมณ์ดี เพราะมีความสุข กิจกรรมที่ 10 สังคมน่าอยู่ ทุกคนรู้หน้าที่ มีค่าความเหมาะสมของกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพได้ ด้วยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนา



กิจกรรมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน โดยเริ่มจากการศึกษาหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 วิเคราะห์ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระ การเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ศึกษาและวิเคราะห์ผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนบ้านวังแดง ศึกษารูปแบบ หรือลักษณะของการจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดการ เรียนรู้ในลักษณะ (Active learning) สอดคล้องกับ เดชดนัย จุ้ยชุม, เกษรา บ่าวเข้มซ้อย และศิริกัญญา แก่นทอง (2559, หน้า 47-57) กล่าวว่า Active learning คือกระบวนการในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือกระทำมากกว่าการ ฟังอย่างเดียว ต้องจัดกิจกรรมให้ ผู้เรียนได้เรียนรู้ โดยการอ่าน การเขียน การโต้ตอบ และการ วิเคราะห์ปัญหา อีกทั้งให้ผู้เรียนได้ใช้ กระบวนการ คิดขั้นสูง ได้แก่ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และ การประเมินค่า ศึกษาบทบาทของครูและนักเรียน ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น (Active learning) สอดคล้องกับปริยานุช พรหมภาสิต (2559, หน้า 17) กล่าวถึงบทบาทของครูในการ จัดการเรียนการสอน แบบ Active learning ว่า ผู้สอนส่วนใหญ่จะแสดงบทบาทเป็นผู้เขียนบท ผู้ออกแบบกิจกรรม ผู้แนะนำ (Coach) และผู้ อำนวยความสะดวก (Facilitator) และจัดสภาพ แวดล้อมที่เอื้อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง ในระหว่างทำกิจกรรมผู้สอนจะเป็นทั้งผู้รับฟัง ผู้ร่วมเรียนรู้ ผู้ร่วมอภิปราย และจะต้องมีการกระตุ้นและหนุนเสริมพลังความคิดให้กับผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้แบบ Active

learning และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ จึงทำให้กิจกรรมที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับบริบท และสอดคล้องกับแนวคิดของทศนา แชมมณี (2546) ที่กล่าวว่ากิจกรรมหรือรูปแบบที่ดีจะต้อง ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยมีทฤษฎี หลักการ และแนวคิดเป็นพื้นฐาน จะต้องมีความ สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งวิธีสอนและเทคนิค การสอนต่างๆ ที่สามารถช่วยให้สภาพการเรียนการสอนเป็นไปตามทฤษฎี หลักการ หรือแนวคิดที่ ยึดถือและได้รับการพิสูจน์ ทดสอบ หรือยอมรับว่า มีประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการ เรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของ รูปแบบนั้นๆ โดยการจัดทำกิจกรรมสุขบัญญัติแห่ง ชาติ 10 ประการ ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ทั้ง 10 กิจกรรม ประกอบไปด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรมและหัวเรื่อง 2) คำชี้แจง 3) วัตถุประสงค์ 4) สาระสำคัญ 5) เวลา 6) วิธีดำเนินกิจกรรม 7) อุปกรณ์ 8) การประเมินผล 9) แบบทดสอบท้ายบท ในขั้นวิธีดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ที่ผู้วิจัย ได้ออกแบบและพัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมพร้อม เป็นขั้นที่ผู้สอนนำ ผู้เรียนเข้าสู่เนื้อหา โดยการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียน เกิดความกระตือรือร้นในการอยากที่จะเรียนรู้ต่อไป ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติงานกลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้สอนให้ ผู้เรียนเข้ากลุ่มย่อย เพื่อทำงานร่วมกัน และสรุป ความคิดเห็นของกลุ่ม อีกทั้งต้องแลกเปลี่ยนเรียน รู้กันระหว่างกลุ่มอื่นๆ โดยที่ผู้สอนต้องเสริม ข้อมูล ให้สมบูรณ์ ขั้นที่ 3 ขั้นประยุกต์ ใช้เป็นขั้นที่ให้



ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด หรือทำแบบทดสอบหลังเรียน และขั้นที่ 4 ขึ้นติดตามผล เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้ ค้นคว้าอิสระเพิ่มเติม โดยจัดทำเป็นรายงานหรือให้นักเรียนเขียนบันทึกประจำวัน รวมถึงให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนั้นๆ

ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญพบว่า กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ส่งเสริม ความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น มีค่าความเหมาะสมของกิจกรรม ทั้ง 10 กิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 หมายถึง กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาทักษะความรู้ด้านสุขภาพ หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ พบว่ามีผลความรู้ด้านสุขภาพหลังเรียนได้คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีทักษะการจัดการตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับสูง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากผู้วิจัย ได้ออกแบบกิจกรรมที่หลากหลาย มีกิจกรรมที่ลงมือปฏิบัติทั้งในห้องเรียน และกิจกรรมที่ต้องออกไปนอกห้องเรียน และนำมาแลกเปลี่ยนความรู้กัน จึงส่งผลให้นักเรียนรู้สึกสนุกสนาน มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมสอดคล้องกับแนวคิดของปรียานุช พรหมภาสิต (2559) การจัดการเรียนรู้แบบใฝ่รู้ (Active Learning) คือ กระบวนการเรียนการสอนที่เน้นการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิควิธีที่หลากหลาย โดยให้ความสำคัญกับผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนด้วย

ตนเอง เน้นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงและ ใช้การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียน สามารถสร้างองค์ความรู้ขึ้นได้ด้วยตนเอง และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้ โดยผู้สอน มีบทบาทเพียงเป็นผู้อำนวยความสะดวกและเป็นผู้วางแผนในการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ตามหลัก การจัดการเรียนรู้ของสุชาติ แก้วพิกุล (2555, หน้า 13) เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งลดการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียนให้น้อยลง พัฒนาทักษะให้เกิดกับผู้เรียน ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียนโดยลงมือกระทำมากกว่านั่งฟังเพียงอย่างเดียว เน้นการสำรวจเจตคติและคุณค่าที่มีอยู่ในผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคิดระดับสูงในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินผลการนำไปใช้ ทั้งผู้เรียนและผู้สอนรับข้อมูลป้อนกลับจากการสะท้อนความคิดได้อย่างรวดเร็ว มีการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของผู้เรียน ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองโดยการแลกเปลี่ยนความรู้ มีโอกาสประยุกต์ใช้ความรู้ สามารถบูรณาการเนื้อหาารายวิชา เพื่อเชื่อมโยง ความเข้าใจวิชาต่างๆ ที่แตกต่างกัน และจัดให้มีการ ประเมินผลโดยกลุ่มเพื่อน (Peer Assessment) นอกจากนี้ การดำเนินกิจกรรมยังมุ่งเน้นให้นักเรียน เห็นความสำคัญด้านสุขภาพที่ดีเติบโตตามวัย สอดคล้องกับกองสุขศึกษา (2551) เด็กและเยาวชนที่อยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโตและมีการ เรียนรู้ การดูแลและส่งเสริมสุขภาพให้มีความ สมบูรณ์ จะทำให้มีสมรรถภาพในการศึกษาเล่าเรียน สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ เมื่อร่างกาย เจริญเติบโตและมีการพัฒนาได้อย่างสมวัย ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพในการทำหน้าที่การ



งาน การประกอบอาชีพต่างๆ มีการดำรงชีวิตที่ดี ซึ่งในทางตรงข้าม หากไม่ดูแลสุขภาพหรือทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ก็อาจจะก่อให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ไม่สามารถเรียนได้เท่าที่ควร ซึ่งทำให้สูญเสียโอกาสหลายๆ อย่าง ทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ และอาจเป็นผลเสียต่อไปในอนาคต สอดคล้องกับแนวคิดของอรรถพร นามมนตรี (2561, หน้า 122-128) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นทักษะต่างๆ ทางกาารรับรู้และทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึงเข้าใจและการใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น อยู่เสมอ เป็นทักษะที่มีความจำเป็นสำหรับบุคคลในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นผลลัพธ์ขั้นสูงของกระบวนการทางสุขศึกษาร่วมกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพให้อยู่ในระดับสูง ช่วยเพิ่มทักษะชีวิต ส่งผลเกื้อหนุนสุขภาพของปัจเจกบุคคลและชุมชน อาจกล่าวได้ว่าการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของไตรลักษณ์ ภิญโญ (2560) ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการคิด พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภายหลังจากการ

จัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ เรื่อง การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการพัฒนา กิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพจากงานวิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกแนวทางที่จะพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะเป็นการเรียนรู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติ มีความสนุกสนานจดจำได้ง่าย ไม่ขัดต่อวัฒนธรรม ประเพณี ศีลธรรม และให้ความรู้เรื่องราว เนื้อหา เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองสร้างความสนใจของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า การจัดการกิจกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการบางขั้นตอนนักเรียนอาจใช้เวลาในการทำกิจกรรมนานเกินกว่าที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้น ครูผู้สอนอาจยืดหยุ่นเวลาในการทำกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้กระบวนการในแผนการจัดการเรียนรู้นั้นๆ นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างเต็มที่

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

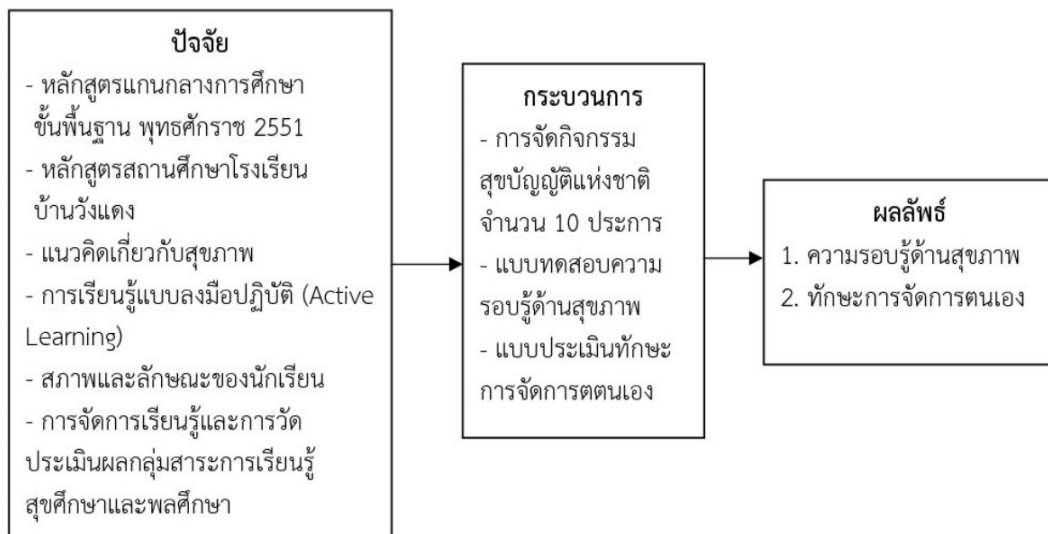


2.1 ผู้ที่จะพัฒนางานวิจัยต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนานักกิจกรรมสุขบัญญัติ แห่งชาติ 10 ประการ โดยจัดทำเป็นบทเรียน ออนไลน์ เป็นต้น

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า สถานศึกษา ได้ส่งเสริมให้มีการเสริมสร้างความรอบรู้ด้าน สุขภาพให้กับนักเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการ พัฒนาคุณภาพของนักเรียน แต่ยังพบว่านักเรียน บางคนยังมีความต้องการในการเสริมสร้างความ รอบรู้ด้านสุขภาพให้มีความต่อเนื่องขึ้นไป และ นักเรียนส่วนมากมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดีขึ้น

กว่าเดิมอย่างที่ตั้งใจได้ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี จนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยมี ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะกระบวนการ และ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาเป็นองค์รวมของความเป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์ “สุขบัญญัติแห่งชาติ” เป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่การปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้เป็นสุขนิสัยโดยเน้นที่กลุ่มเด็กและเยาวชนเป็น เป้าหมายที่จะต้องได้รับการปลูกฝังและส่งเสริมให้ เกิดการนำสุขบัญญัติแห่งชาติไปใช้ในการปฏิบัติตน อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จนเกิดเป็นพฤติกรรม ต่อเนื่องถาวรอันจะนำไปสู่การวางรากฐานด้าน สุขภาพที่ดี



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

- กองสุขศึกษา. (2551). *การเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: กรมสนับสนุนการบริการสุขภาพ.
- เดชดนัย จุ้ยชุม, เกษรา บ่าวเข้มซ้อย และศิริกัญญา แก่นทอง. (2559). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง ทักษะการคิดของนักศึกษาในรายวิชาทักษะการคิด (Thinking Skills) รหัสวิชา 11-024-112 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Active Learning). *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(2), 47-57.
- ไทรลักษณ์ ภิญโญ. (2560). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะการคิด วิเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- ทิตนา แหมมณี. (2546). *วิธีสอนสำหรับมืออาชีพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรียานุช พรหมภาสิต. (2559). *คู่มือการจัดการเรียนรู้ “Active learning (AL) for HuSo at KPRU”*. กำแพงเพชร: มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- สุชาดา แก้วพิกุล. (2555). *การพัฒนากิจกรรมคณิตศาสตร์ที่ใช้การจัดการเรียนการสอนอย่างกระตือรือร้น โดยเน้นการเรียนรู้เป็นคู่ร่วมกับการบริหารสมอง เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ และความสุขในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ต่ำ*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรรณณ นามมนตรี. (2561). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy). *วารสารทันตภิบาล*, 29(1), 122-128.