



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

ข้อมูลเปรียบเทียบเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกาย

ตารางที่ ก1

เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านการเลือกชนิดอาหาร ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (n=30)

ลำดับ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร							
	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การเลือกชนิดอาหาร								
1. นักเรียนรับประทาน อาหารได้ครบ 5 หมู่ (ข้าว/แป้ง, ผัก, ผลไม้, เนื้อ/นม, น้ำมัน)	4 (13.3)	6 (20.0)	15 (50.0)	5 (16.7)	6 (20.0)	11 (36.7)	13 (43.3)	0 (0.0)
2. นักเรียนรับประทานผัก และผลไม้ชนิดที่ไม่หวาน (เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล มะละกอ ถั่วฝักยาว ส้ม)	7 (23.3)	15 (50.0)	7 (23.3)	1 (3.4)	10 (33.3)	17 (56.7)	3 (10.0)	0 (0.0)
3. นักเรียนดื่มนมรสจืด หรือนมไขมันต่ำ	9 (30.0)	9 (30.0)	12 (40.0)	0 (0.0)	11 (36.7)	12 (40.0)	6 (20.0)	1 (3.3)
4. นักเรียนดื่มนมปรุงแต่ง รสต่างๆ (เช่น รสสตอเบอร์รี่ ช็อคโกแลต น้ำผึ้ง)	3 (10.0)	16 (53.3)	9 (30.0)	2 (6.7)	0 (0.0)	6 (20.0)	21 (70.0)	3 (10.0)

ตารางที่ ก1 (ต่อ)

ลำดับ	พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร							
	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
5. นักเรียนรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดหนัง (เช่น หมูสามชั้น หนังสั้วทอด สันคอหมู หมูสามชั้น กากหมู หนังสั้ว)	7	14	9	0	8	16	6	0
	(23.3)	(46.7)	(30.0)	(0.0)	(26.7)	(53.3)	(20.0)	(0.0)
6. นักเรียนรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอดKFC แชนวิช)	1	14	13	2	0	4	17	9
	(3.3)	(46.7)	(43.3)	(6.7)	(0.0)	(13.3)	(56.7)	(30.0)
7. นักเรียนรับประทานไอศกรีม หรือขนมที่ใส่น้ำเชื่อมหรือครีม (เช่น ขนมปังสอดไส้ แยม โรล โดนัท คัสตาร์ด)	2	18	10	0	0	5	21	4
	(6.7)	(60.0)	(33.3)	(0.0)	(0.0)	(16.7)	(70.00)	(13.3)
8. นักเรียนรับประทานขนมหวาน หรือของหวานที่ใส่น้ำเชื่อมหรือครีม (เช่น ข้าวเหนียวดำ ข้าวเหนียวสังขยา ลอดช่อง กว๊าวบวดี ทองหยิบ ทองหยอด)	1	16	13	0	0	3	20	7
	(3.3)	(53.3)	(43.4)	(0.00)	(0.00)	(10.0)	(66.7)	(23.3)

ตารางที่ ก1 (ต่อ)

ลำดับ	พฤติกรรมกรการบริโภคอาหาร							
	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
9. นักเรียนดื่มน้ำหวาน หรือ น้ำอัดลม (เช่น น้ำเขียว น้ำแดง ไมโล โอวัลติน โกโก้)	7 (23.3)	17 (56.7)	6 (20.0)	0 (0.00)	1 (3.3)	14 (46.7)	12 (40.0)	3 (10.0)
10. นักเรียนรับประทาน ขนมขบเคี้ยวขนมถุงกรอบ (เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งอบกรอบ)	3 (10.0)	16 (53.3)	11 (36.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (36.7)	18 (60.0)	1 (3.3)

ตารางที่ ก2

เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านความถี่ของปริมาณอาหารที่รับประทาน ระหว่างก่อน
และหลังเข้าร่วม โปรแกรม (n=30)

ลำดับ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร							
	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ความถี่ของปริมาณ								
อาหารที่รับประทาน								
11. นักเรียนรับประทาน	11	6	13	0	17	9	4	0
อาหารครบทั้ง 3 มื้อ	(36.7)	(20.0)	(43.3)	(0.0)	(56.7)	(30.0)	(13.3)	(0.0)
คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน								
และมื้อเย็น								
12. นักเรียนรับประทาน	3	7	10	10	0	4	16	10
อาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	(10.0)	(23.4)	(33.3)	(33.3)	(0.0)	(13.3)	(53.4)	(33.3)
13. นักเรียนรับประทาน	2	15	13	0	0	12	13	5
อาหารมื้อเย็น มากกว่า	(6.7)	(50.0)	(43.3)	(0.0)	(0.0)	(40.0)	(43.3)	(16.7)
มื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน								
14. นักเรียนรับประทาน	1	7	15	7	0	8	15	7
ข้าวมื้อละ 2 จานขึ้นไป	(3.4)	(23.3)	(50.0)	(23.3)	(0.0)	(26.7)	(50.0)	(23.3)

ตารางที่ ก3

เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ระหว่าง
ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (n=30)

ลำดับ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร							
	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
ด้านการปฏิบัติตนใน								
การรับประทานอาหาร	13	10	6	1	14	10	5	1
15. นักเรียนเคี้ยวอาหาร	(43.3)	(33.3)	(20.0)	(3.4)	(46.7)	(33.3)	(16.7)	(3.3)
ให้ละเอียดก่อนกลืน								
16. นักเรียนอ่านฉลาก	6	13	11	0	6	14	10	0
โภชนาการก่อนซื้อ	(20.0)	(43.3)	(36.7)	(0.0)	(20.0)	(46.7)	(33.3)	(0.0)
อาหาร								
17. นักเรียนรับประทาน	2	23	5	0	0	9	19	2
อาหารทอด หรือผัด	(6.6)	(76.7)	(16.7)	(0.0)	(0.0)	(30.0)	(63.3)	(6.7)
มากกว่า นึ่ง ต้ม								
18. นักเรียนรับประทาน	2	7	11	10	1	6	15	8
อาหารคำโตหมดใน	(6.7)	(23.3)	(36.7)	(33.3)	(3.3)	(20.0)	(50.0)	(26.7)
ระยะเวลาอันรวดเร็ว								
19. นักเรียนรับประทาน	3	3	20	4	0	5	17	8
ขนมถุงหรือขนมขบเคี้ยว	(10.0)	(10.0)	(66.7)	(13.3)	(0.0)	(16.6)	(56.7)	(26.7)
ไปดูขณะดูโทรทัศน์ เล่น								
เกม หรืออ่านหนังสือ								
20. ช้อนขนมขบเคี้ยว	2	4	20	4	0	10	18	2
หรือนมรสหวาน นมเปรี้ยว	(6.7)	(13.3)	(66.7)	(13.3)	(0.0)	(33.3)	(60.0)	(6.7)
และเครื่องดื่มรสหวานเก็บ								
ตุนไว้รับประทานเวลาว่าง								

ตารางที่ ก5

เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรม (n=30)

ลำดับ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย							
	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
1. นักเรียนออกกำลังกาย แบบแอโรบิค ประมาณ 20-30 นาที	6 (20.0)	6 (20.0)	15 (50.0)	3 (10.0)	4 (13.4)	13 (43.3)	13 (43.3)	0 (0.0)
2. นักเรียนทำกิจกรรม นันทนาการที่มีการ เคลื่อนไหวร่างกาย อย่างต่อเนื่อง	5 (16.7)	8 (26.6)	15 (50.0)	2 (6.7)	7 (23.4)	13 (43.3)	9 (30.0)	1 (3.3)
3. นักเรียนใช้ระยะเวลา ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง อย่างน้อย 20-30 นาที โดยก่อนและ หลังออกกำลังกายอบอุ่น ร่างกายและผ่อนคลาย ร่างกาย	0 (0.0)	7 (23.4)	17 (56.6)	6 (20.0)	0 (0.0)	9 (30.0)	20 (66.7)	1 (3.3)
4. นักเรียนออกกำลังกาย มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นานประมาณ 30 นาที ต่อครั้ง	3 (10.0)	9 (30.0)	12 (40.0)	6 (20.0)	7 (23.4)	13 (43.3)	10 (33.3)	0 (0.0)
5. นักเรียนออกกำลังกาย เพิ่มเติมในเวลาพักช่วง ก่อน เข้าเรียน พักเที่ยง หรือเวลา ว่างหลังเลิกเรียน	5 (16.7)	6 (20.0)	16 (53.3)	3 (10.0)	7 (23.4)	13 (43.3)	10 (33.3)	0 (0.0)

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
2. แบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
3. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
4. แนวคำถามการสัมภาษณ์กลุ่ม แบ่งเป็น 4 ชุด ดังนี้
 - 4.1 แนวคำถามการสัมภาษณ์กลุ่มที่ใช้สำหรับผู้ปกครอง
 - 4.2 แนวคำถามการสัมภาษณ์กลุ่มที่ใช้สำหรับผู้ประกอบอาหารและผู้ขายอาหาร
 - 4.3 แนวคำถามการสัมภาษณ์กลุ่มที่ใช้สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนัก
 - 4.4 แนวคำถามการสัมภาษณ์กลุ่มที่ใช้สำหรับผู้บริหารและครู

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง หรือเติม
ข้อมูลลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี เดือน
3. ปัจจุบันนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่/.....
4. นักเรียนมี น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
(ระบุวันที่ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง)
5. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่
☐ ไม่มี ☐ มี ระบุ
-
-
-
17. นักเรียนดูโทรทัศน์ หรือวิดีโอ ซีดี มากกว่า วันละ 2 ชั่วโมง เฉลี่ยสัปดาห์ละครั้ง
และครั้งละชั่วโมง

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยให้นักเรียนคิดทบทวนว่า ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใด ตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ เลือกตอบตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น 6-7 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น 3-5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1-2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย ใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ไม่ปฏิบัติ
การเลือกชนิดอาหาร				
1. นักเรียนรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ (ข้าว/แป้ง, ผัก, ผลไม้, เนื้อ/นม, น้ำมัน)				
2. นักเรียนรับประทานผัก และผลไม้ ชนิดที่ไม่หวาน (เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล มะละกอ ถั่วฝักยาว ส้ม)				
.				
.				
ความถี่และปริมาณของอาหารที่รับประทาน				
11. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า ทั้ง 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และ มื้อเย็น				
.				

ข้อคำถาม	ปฏิบัติ เป็นประจำ (6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง (1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ไม่ ปฏิบัติ
การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร				
15. นักเรียนเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ก่อนกลืน				
.				
.				
20. นักเรียนซื้อขนมถุง ขนมขบเคี้ยว หรือนมรสหวาน นมเปรี้ยว และ เครื่องดื่มรสหวาน เกือบทุกวัน รับประทานเวลาว่าง				

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยให้นักเรียนคิดทบทวนว่า ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใด ตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 12 ข้อ เลือกตอบตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น 6-7 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น 3-5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1-2 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
 ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย ใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	ปฏิบัติ เป็นประจำ (6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง (1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ไม่ ปฏิบัติ
1. นักเรียนออกกำลังกายแบบแอโรบิก นานประมาณ 20-30 นาที (เช่น การวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แอโรบิคแบบมินตัน ฟุตบอล วาสน้ำ เดินแอโรบิค)				
2. นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมการละเล่น ได้แก่ รำวง ชักกะเย่อ ม้าแข่ง ตีจับ มอญซ่อนผ้า งูกินหาง วิ่งไล่จับ กระโดดยาง				

ข้อคำถาม	ปฏิบัติ เป็นประจำ (6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง (1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	ไม่ ปฏิบัติ
3. นักเรียนใช้ระยะเวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง อย่างน้อย 20-30 นาที โดยก่อนและหลังออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย				
4. นักเรียนออกกำลังกาย มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นานประมาณ 30 นาที/ครั้ง				
5. นักเรียนได้ออกกำลังกายเพิ่มเติมในเวลาพักช่วงต่างๆ ขณะอยู่ที่โรงเรียน นอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา เช่น ก่อนเข้าเรียน พักเที่ยง หรือเวลาว่างหลังเลิกเรียน เป็นต้น				

แบบสอบถาม

แนวคำถามในการสัมภาษณ์กลุ่ม (สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง)

คำชี้แจง

แนวคำถามในการสัมภาษณ์กลุ่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน” ซึ่งผลสรุปจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เนื่องจากข้อมูลดังกล่าวจะนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อแก้ไขภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีประเด็นคำถามที่ใช้สำหรับผู้ที่ให้สัมภาษณ์ จำนวน 4 กลุ่ม แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แนวคำถามสำหรับผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 แนวคำถามสำหรับผู้ประกอบอาหารและผู้ขายอาหารในโรงเรียน

ส่วนที่ 3 แนวคำถามสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ส่วนที่ 4 แนวคำถามสำหรับผู้บริหารและครู

แนวคำถามส่วนที่ 1

แนวคำถามสำหรับผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

1. ความคิดเห็นต่อปัญหาและสาเหตุของการมีภาวะน้ำหนักเกิน
 - 1.1 ท่านคิดว่าเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาต่อตัวเด็ก ครอบครัว โรงเรียน และสังคมหรือไม่ อย่างไร
 - 1.2 ท่านคิดว่าสาเหตุของการมีภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก มีอะไรบ้าง
 - 1.3 ท่านคิดว่าภาวะน้ำหนักเกิน ส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างไร ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
 - 1.4 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
2. การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนในปกครองของท่าน
 - 2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในปกครองของท่านเป็นอย่างไร (รับประทานอาหารครบ 3 มื้อหรือไม่ ชอบรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง มีนิสัยการรับประทาน อาหารอย่างไร และชอบซื้อขนมมากักตุนในตู้เย็นหรือไม่ ชอบรับประทานขนมในเวลาว่างหรือไม่)
 - 2.2 นักเรียนในปกครองของท่านทำกิจกรรมอะไรบ้างใน 1 วัน (ออกกำลังกายหรือไม่ ออกกำลังกายประเภทใด ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ กิจกรรมยามว่างชอบทำอะไร ช่วยเหลืองานบ้านหรือไม่ อย่างไร ไปวิ่งเล่นกับเพื่อนบ่อยแค่ไหน)
 - 2.3 ท่านได้ควบคุมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนในปกครองของท่าน หรือไม่ อย่างไร
3. ท่านเคยได้รับข้อมูลหรือความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย หรือไม่ อย่างไร และได้รับข้อมูลจากใคร
4. ท่านมีข้อเสนอแนะและแนวทางอย่างไรในการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินของ เด็กอย่างไร

แนวคำถามส่วนที่ 2

แนวคำถามสำหรับผู้ประกอบอาหารและผู้ขายอาหารในโรงเรียน

1. ท่านคิดว่าเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาต่อตัวเด็ก ครอบครัว โรงเรียน และสังคมหรือไม่ อย่างไร
2. ท่านคิดว่าสาเหตุของการมีภาวะน้ำหนักเกิน มีอะไรบ้าง
3. การจัดการด้านอาหารของโรงเรียน
 - 3.1 ท่านคิดว่าการจัดเมนูอาหารกลางวันของโรงเรียนเหมาะสมหรือไม่ และการจัดเมนูควรเป็นอย่างไร
 - 3.2 ท่านจัดเมนูอาหารมื้อกลางวันให้เด็กนักเรียนอย่างไร ใครเป็นผู้กำหนดเมนูอาหารกลางวัน และท่านควบคุมคุณภาพของอาหารอาหารอย่างไร (ด้านความสะอาด ปลอดภัย และวัตถุดิบในการปรุงอาหาร)
 - 3.3 ท่านจำหน่ายอาหารประเภทใดบ้าง และสามารถเลือกประเภทอาหารที่จำหน่ายได้เองหรือไม่ อย่างไร
4. การได้รับข้อมูลหรือความรู้ด้านโภชนาการ
 - 4.1 ท่านเคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับด้านโภชนาการ หรือไม่ อย่างไร
 - 4.2 ท่านต้องการได้รับข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการอะไรบ้าง
5. ท่านมีข้อเสนอแนะและแนวทางอย่างไรในการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก

แนวคำถามส่วนที่ 3
แนวคำถามสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

1. ความรู้ และทัศนคติต่อภาวะน้ำหนักเกิน
 - 1.1 นักเรียนคิดว่าการมีภาวะน้ำหนักเกินส่งผลกระทบต่อตัวเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคมหรือไม่ อย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
 - 1.2 นักเรียนคิดว่าภาวะน้ำหนักเกินเกิดจากสาเหตุอะไร
 - 1.3 นักเรียนทราบไหมว่าผลกระทบต่อสุขภาพ มีอะไรบ้าง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
2. นักเรียนเคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินหรือไม่ อย่างไร และได้รับข้อมูลจากใคร
3. นักเรียนมีข้อเสนอแนะและแนวทางอย่างไรในการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก

แนวคำถามส่วนที่ 4

แนวคำถามสำหรับผู้บริหารและครู

1. ท่านคิดว่าเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหา หรือไม่ เกิดปัญหากับตัวเด็ก ครอบครัว โรงเรียน และสังคมอย่างไร
2. ท่านคิดว่าสาเหตุของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีอะไรบ้าง
3. ท่านคิดว่าสถานการณ์ของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในโรงเรียนของท่านเพิ่มขึ้นหรือลดลง และเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
4. โรงเรียนมีนโยบายในการป้องกันและแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกิน หรือไม่ อย่างไร (เช่น การรับโฆษณาและรับการสนับสนุนจากบริษัทผลิตขนม)
5. โรงเรียนมีมาตรการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกิน หรือไม่ อย่างไร (เช่น การจำกัดการขายอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์)
6. โรงเรียนมีการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวกับการจัดการด้านอาหารหรือไม่ อย่างไร (เช่น การจัดเมนูอาหารกลางวันตามหลักโภชนาการ การส่งเสริมการขายอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การรณรงค์และส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก การรณรงค์และส่งเสริมให้เด็กลดอาหารหวาน มัน เค็ม)
7. โรงเรียนมีการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวกับการจัดการด้านการออกกำลังกายในโรงเรียน หรือไม่ อย่างไร (เช่น ส่งเสริมให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายหรือกายบริหารก่อนเคารพธงชาติ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายมากขึ้น เช่น กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมเข้าจังหวะ และกิจกรรมการเล่นต่างๆ)
8. โรงเรียนมีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี หรือไม่ อย่างไร (ดูแลร้านค้าบริเวณในโรงเรียนไม่ให้ขายอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ความสะอาด ปลอดภัยของอาหาร การห้ามติดป้ายโฆษณาอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ในโรงเรียน)
9. โรงเรียนมีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมออกกำลังกายในโรงเรียน หรือไม่ อย่างไร (เช่น การเพิ่มพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย การรณรงค์ ติดป้ายเชิญชวนให้ออกกำลังกาย)
10. โรงเรียนมีทรัพยากรเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ หรือไม่ อย่างไร (เช่น บุคลากรที่มีความรู้ด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย สื่อเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอและเหมาะสมสำหรับเด็ก)

11. โรงเรียนมีทุนทางสังคมในเรื่องใดบ้าง (คน สื่อ สิ่งของ งบประมาณ)
12. ท่านมีข้อเสนอแนะและแนวทางอย่างไรในการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินใน

โรงเรียน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

**โครงการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน**

คำอธิบายการใช้โปรแกรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ตามขั้นตอนของแนวคิด PRECEDE-PROCEED Model ของ กรีน และ กรูเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) โดยเน้นกระบวนการที่ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมในการคิด วางแผน และดำเนินการพัฒนาโปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน องค์ประกอบของโปรแกรมที่ร่วมกันพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 5 แผนกิจกรรม คือ 1) การสอนด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย 2) การปรับพฤติกรรม 3) การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน 4) การจัดการด้านอาหารและการออกกำลังกายในโรงเรียน และ 5) การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีพฤติกรรมบริโภคอาหารดีขึ้น
2. เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีพฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้น

วิธีดำเนินการ

ลำดับ/ ระยะเวลา	รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	สื่อ	ผู้รับผิดชอบ
1 ระยะเวลา 1 ชั่วโมง	1. การฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ ค้นหาปัญหา และ วิธีแก้ไขปัญหา โดยใช้ตัวแบบจากวิธีดี	- วิธีดีเรื่อง “ชีวิตน้อยๆ ของ มดน้อย”	- ผู้วิจัย - ครูอนามัย
1 ระยะเวลา 1 วัน	2. การสอนด้าน โภชนาการและการออกกำลังกาย โดยบรรยายประกอบสไลด์เรื่องภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วน หลักการบริโภครอาหารและการออก กำลังกาย ที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย 3. ฝึกทักษะการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (แบ่งกลุ่มเข้า 5 กลุ่ม) 4. จัดกิจกรรมสาธิต และฝึกออกกำลังกาย “ขยับกาย สลายพุง” โดยให้นักเรียนฝึกออกกำลังกาย ร่วมกัน	- Power point - โมเดลอาหาร - โมเดลธง โภชนาการ - ภาพพลิกอาหาร โชนสีตาม สัญญาณไฟจราจร - วิธีดีเพลง “FOOD DANCE” - ฮูล่าฮูป - เชือกกระโดด	- ผู้วิจัย - ทีมวิทยากร จากศูนย์อนามัย ที่ 9 พิษณุโลก - นักวิชา ศาสตร์การกีฬา
2 ระยะเวลา 2 สัปดาห์	1. ให้นักเรียนเตือนตัวเองด้วยจดบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหารและออกกำลังกายในแต่ละวัน และ ให้ครูประจำชั้น ผู้ปกครองเป็นผู้ตรวจสอบ ข้อมูล และลงชื่อกำกับทุกครั้ง	-แบบบันทึก พฤติกรรมกร บริโภคอาหาร และออกกำลังกาย (ในกลุ่มมือขยับ กายสลายพุง)	- นักเรียน - ครูประจำชั้น - ผู้ปกครอง

สัปดาห์/ ระยะเวลา	รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	สื่อ	ผู้รับผิดชอบ
2 ระยะเวลา 1 ครั้ง	2. ส่งแผ่นพับ คู่มือ และจดหมายขอความร่วมมือให้กับผู้ปกครองนักเรียน เพื่อให้ช่วยกระตุ้นเตือนชมเชย และสนับสนุนให้นักเรียนมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย	- แผ่นพับเรื่อง กินพอดี ไม่มีอ้วน - คู่มือการควบคุม และป้องกัน ภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กวัยเรียน - จดหมายขอ ความร่วมมือ	- ผู้วิจัย - ครูอนามัย
2 ระยะเวลา 1 ครั้ง	3. จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหลังเคารพ ธงชาติ โดยการเต้นแอโรบิก	- วิดีโอเพลง “FOOD DANCE”	- แกนนนำ มัธยม - ครูพลศึกษา
3 ระยะเวลา 2 ครั้ง	1. ติดตามเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อทบทวนความรู้ ร่วมกัน และนำข้อมูลจากการบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหารและออกกำลังกายของแต่ละ คนมาวิเคราะห์หาแนวทางแก้ไขปัญหา 2. พุดช้กฐน สนับสนุนให้นักเรียนปรับเปลี่ยน พฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พร้อมทั้งกล่าวชมเชยพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ ถูกต้องเหมาะสม จากนั้นให้นักเรียนกลับไป จดบันทึกพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและ ออกกำลังกายในแต่ละวัน อีก 1 สัปดาห์	- กระดาษฟลิป ชาร์ต - ปากกาเคมี	- ผู้วิจัย - ผู้รับผิดชอบ งานโภชนาการ ของศูนย์ อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
3 ระยะเวลา 3 ครั้ง	1. จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหลังเคารพ ธงชาติ ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ประกอบด้วย วันจันทร์สู่ล่าสุป วันพุธกระโดดเชือก และวัน ศุกร์เต้นแอโรบิก	- วิดีโอเพลง “FOOD DANCE” - สู่ล่าสุป - เชือกกระโดด	- แกนนนำ มัธยม - ครูพลศึกษา

ลำดับ/ ระยะเวลา	รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	สื่อ	ผู้รับผิดชอบ
4 ระยะเวลา 1 ครั้ง	1. กำกับติดตามการจดบันทึกพฤติกรรมกร บริโภคอาหารและออกกำลังกายในแต่ละวันของ นักเรียนว่ามีการปรับเปลี่ยนดีขึ้นหรือไม่ พร้อม ทั้งประเมินปัญหา อุปสรรค จากการบันทึกการ บริโภคอาหารและออกกำลังกายในแต่ละวัน 2. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น และหาวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน พร้อมทั้งให้ ตั้งเป้าหมาย ระยะสั้นและระยะยาวในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมกรบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ของตนเองที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง และหาสาเหตุ เพื่อกระตุ้นเตือนให้มีการบริโภคอาหารและการ ออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม	- กระดาษฟลิป ชาร์ท - ปากกาเคมี	- ผู้วิจัย - ผู้รับผิดชอบ งานโภชนาการ ของศูนย์ อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
4 ระยะเวลา 3 ครั้ง	3. จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหลังเคารพ ธงชาติ ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ประกอบด้วย วันจันทร์สู่ล่ำซูป วันพุธกระโดดเชือก และวัน ศุกร์ เต้นแอโรบิก	- วิดีโอเพลง “FOOD DANCE” - ห่วงสู่ล่ำซูป - เชือกกระโดด	- แกนนำ มัธยม - ครูพลศึกษา
4 ระยะเวลา 1 ครั้ง	4.ส่งหนังสือนิทาน คู่มือโรคอ้วน และจดหมาย ขอความร่วมมือให้กับผู้ปกครองเพื่อกำกับ ติดตามดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกายของ นักเรียนอย่างต่อเนื่อง และควบคุมสิ่งเร้าโดยไม่ให้ นักเรียนซื้อขนมขบเคี้ยว อาหารที่มีไขมันสูง ขนมหวาน และน้ำอัดลมมากกักตุนในตู้เย็นที่บ้าน	-นิทานเรื่อง กินพอดี ไม่มี อ้วน -คู่มือโรค อ้วนลงพุง ภัย เงียบที่คุกคาม ไม่ถึง	- ผู้วิจัย - ครูอนามัย

ลำดับ/ ระยะเวลา	รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	สื่อ	ผู้รับผิดชอบ
5-8 ระยะเวลา 2 ครั้ง	1. กำกับติดตาม ให้กำลังใจในการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกายของนักเรียน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาอุปสรรคในการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย		- ผู้วิจัย - ครูอนามัย
5-8 ระยะเวลา 1 ครั้ง	2. การให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการอาหารและผู้ขายของในโรงเรียน	- คู่มือ “แม่ครัวอนามัย หัวใจรักเด็ก”	- ครูอนามัย - แก่นนำมัธยม - กลุ่ม อย. น้อย - ผู้วิจัยเป็นที่ปรึกษาและสนับสนุนสื่อและคู่มือดำเนินการ
5-8 ระยะเวลา ตลอดปี การศึกษา	3. การเพิ่มมาตรการห้ามขายเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลร้อยละ 5 และห้ามขายขนมที่มีน้ำตาลสูง ได้แก่ ลูกอม ลูกกวาด ช็อคโกแลต เยลลี่ ขนมและของทอดที่มีไขมันสูง ได้แก่ ลูกชิ้นทอด และกล้วยทอด	- คู่มือการจัดการอาหารของโรงเรียน แบบบูรณาการ แบบครบวงจร	- ผู้อำนวยการ - ครูอนามัย - แก่นนำมัธยม - กลุ่ม อย. น้อย
5-8 ระยะเวลา 1 ครั้ง	4. การควบคุมคุณภาพอาหารในโรงเรียน 4.1 การเฝ้าระวังตรวจสอบสารปนเปื้อน 4.2 ติดตาม ตรวจสอบการจำหน่ายอาหารในโรงเรียนให้เป็นอาหารที่ปลอดภัย	- รายงานการควบคุมคุณภาพของโรงเรียน - ชุดทดสอบสารปนเปื้อน	- ครูอนามัย - แก่นนำมัธยม - กลุ่ม อย. น้อย

สัปดาห์/ ระยะเวลา	รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	สื่อ	ผู้รับผิดชอบ
5-8 ระยะเวลา ตลอดปี การศึกษา	5. กำหนดแนวทางการจัดเมนูอาหารกลางวัน สำหรับนักเรียน 5.1 ให้แม่ครัวเพิ่มเมนูผักในมื้อกลางวันทุกมื้อ 5.2 สำรวจความชอบรายการอาหารเมนูผัก ของนักเรียน และนำมากำหนดเป็นเมนู หมุนเวียนใน 1 สัปดาห์	- คู่มือการ จัดการอาหาร ของโรงเรียน แบบบูรณาการ แบบครบวงจร	- ครูอนามัย - แกนนำ มัธยม - กลุ่ม อย. น้อย
5-8 ระยะเวลา ตลอดปี การศึกษา	6. การจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนา พฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย 6.1 โรงเรียนมีการดำเนินการจัดสรรพื้นที่ รับประทานอาหารให้เพียงพอ สะอาดเป็น ระเบียบ มีน้ำดื่มเพียงพอ	- วนิดเรื่อง อาหาร -โปสเตอร์ ความรู้เกี่ยวกับ โรคอ้วน พลังงานจาก อาหาร ประโยชน์ของ ผัก ผลไม้	- ครูอนามัย - ครูพลศึกษา - แกนนำ มัธยม - กลุ่ม อย. น้อย
5-8 ระยะเวลา 1 ครั้ง	6.2 เผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ - การประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย - การจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคอ้วน - การจัดบอร์ดความรู้ในโรงอาหาร		- ครูอนามัย - แกนนำ มัธยม - กลุ่ม อย. น้อย
5-8 ระยะเวลา ตลอดปี การศึกษา	6.3 โรงเรียนมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ ออกกำลังกายให้พอเพียง หลากหลาย และมีการ ให้ยืมอุปกรณ์กีฬาไปเล่นที่บ้าน	-อุปกรณ์กีฬา ได้แก่ ห่วงฮูล่า ฮูป เชือก กระโดด เบดมินตัน	- ครูพลศึกษา - แกนนำ มัธยม

การประเมินผล พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกการรับประทานอาหารประจำวัน

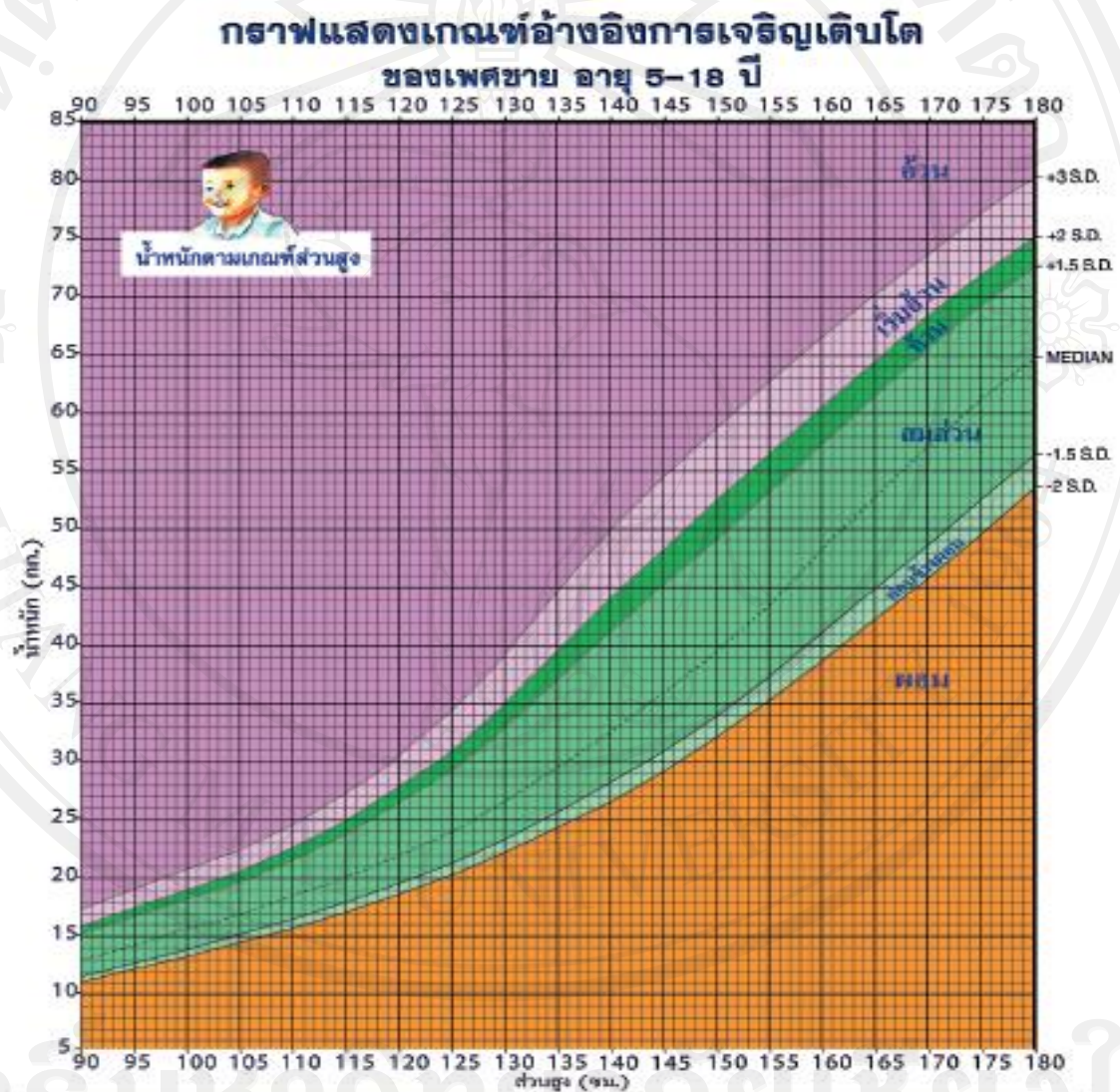
วัน เดือน ปี/ มื้ออาหาร/เมนู	ข้าว/แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นมไขมันต่ำ (แก้ว)
วันที่.....					
เช้า.....					
กลางวัน.....					
เย็น.....					
มื้ออื่นๆ.....					
รวม					
วันที่.....					
เช้า.....					
กลางวัน.....					
เย็น.....					
มื้ออื่นๆ.....					
รวม					
วันที่.....					
เช้า.....					
กลางวัน.....					
เย็น.....					
มื้ออื่นๆ.....					
รวม					

แบบบันทึกการออกกำลังกายประจำวัน

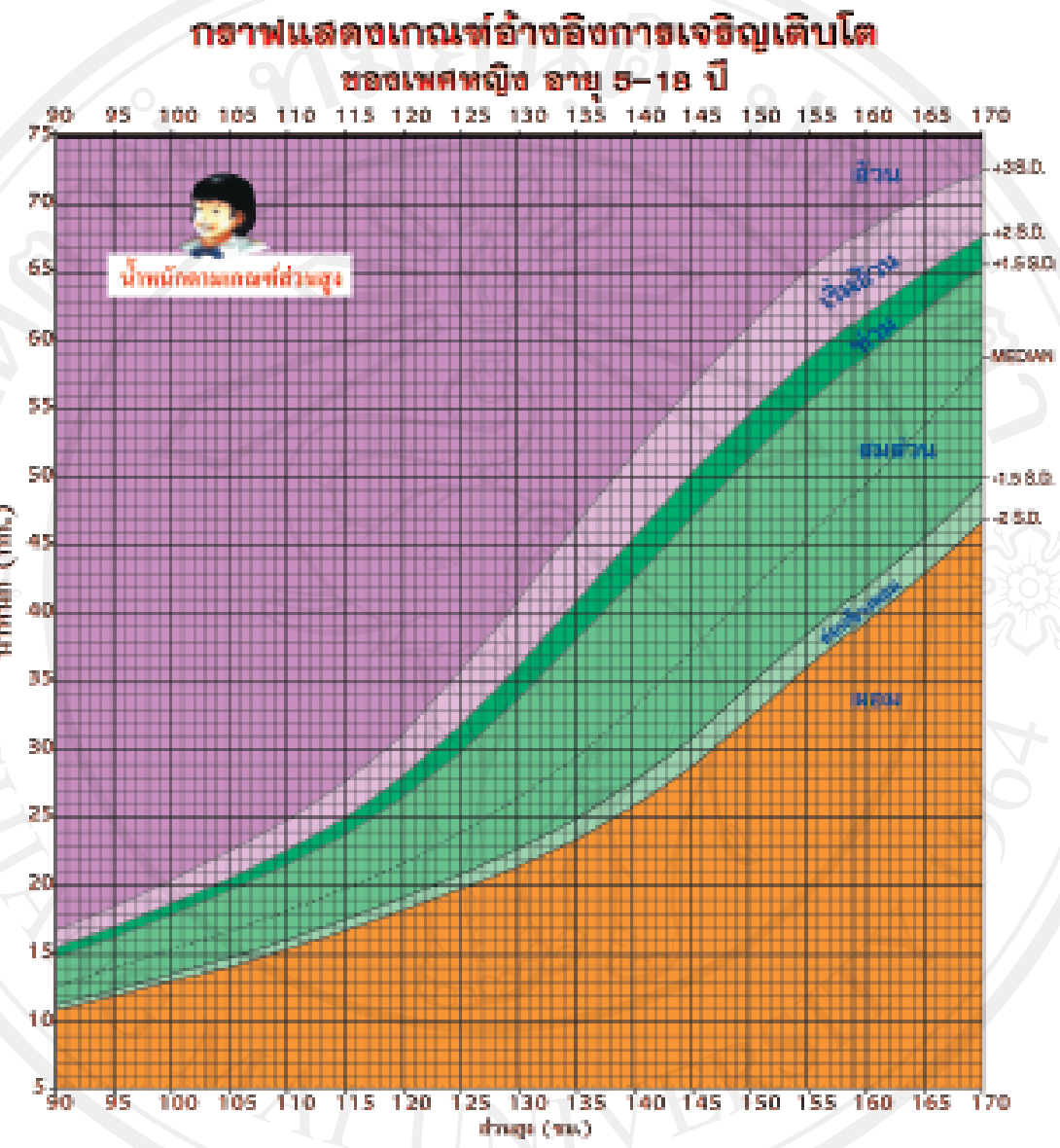
[illegible]

ภาคผนวก ง

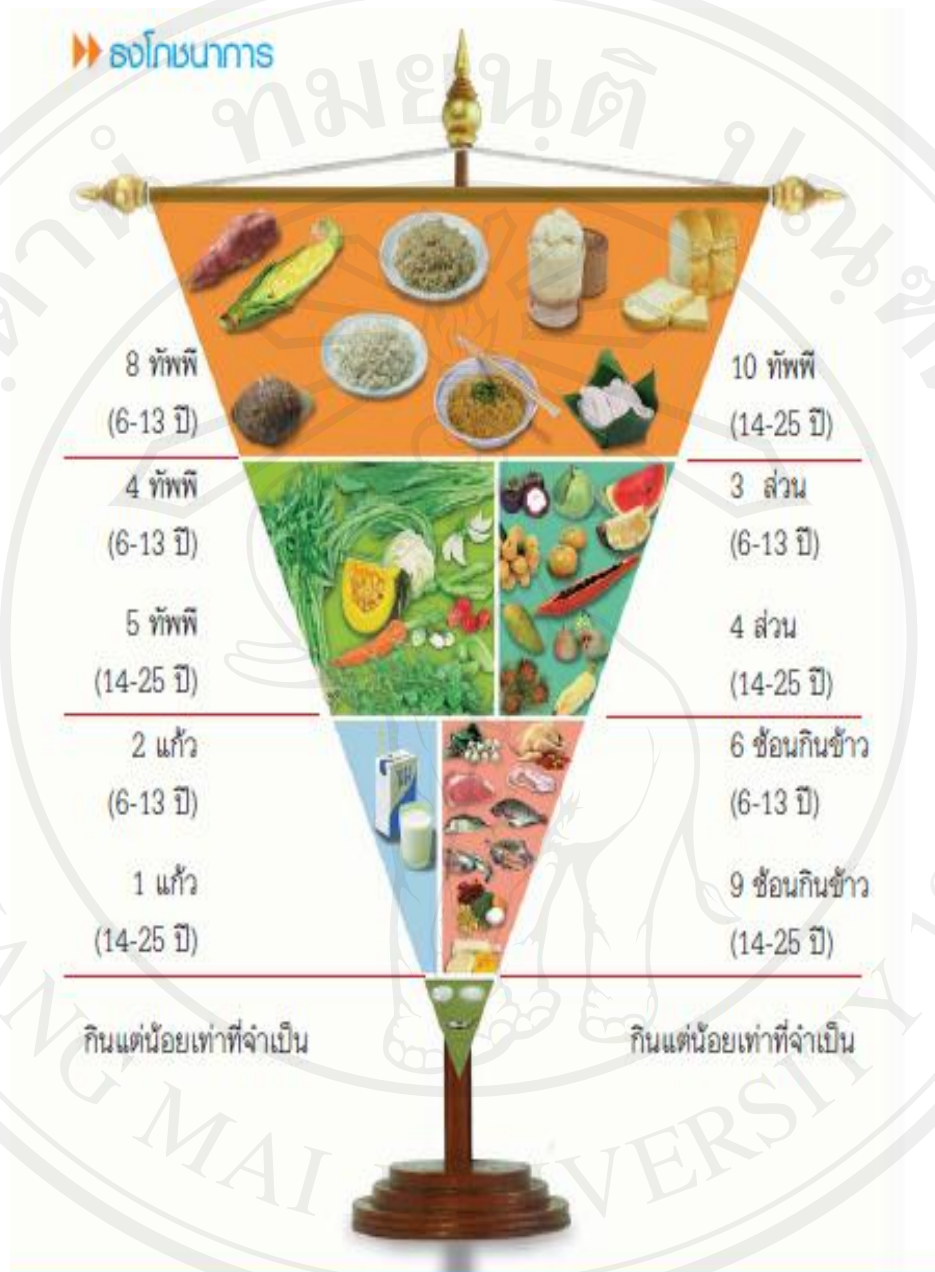
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิง แบ่งน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



ภาพที่ ง1. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



ภาพที่ 2. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ภาพที่ 3. ธงโภชนาการ

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. ดร. ھرรษา เศรษฐบุปผา
ภาคการพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ดร. จุฑามาศ โชติบาง
ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นางสาวลลิตดา สิริภูบาล
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ
และอนามัยสิ่งแวดล้อม
ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
4. นางประทุม ขนดัดเจริญล้ำ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ
และอนามัยสิ่งแวดล้อม
ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
5. ว่าที่ รต. หญิง จันทรหอม แสงพล
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ระดับปฏิบัติการ
กลุ่มงานส่งเสริมกีฬาและนันทนาการ
สำนักท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดพะเยา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index)

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 20/20 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 20/20 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 14/20 = 0.70$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 18/20 = 0.90$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 20/20 = 0.90$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 14/20 = 0.60$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 18/20 = 0.90$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 14/20 = 0.70$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 18/20 = 0.90$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 12/20 = 0.60$$

รวม = 8.20

$$\text{จำนวนกลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10 \text{ กลุ่ม}$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 8.20 / 10 = 0.82$$

ดังนั้น ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 0.82

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index)

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 4/5 = 0.80$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 5/5 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 4} = 5/5 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 5} = 4/5 = 0.80$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 4/5 = 0.80$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 4} = 4/5 = 0.80$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 5} = 5/5 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 4} = 5/5 = 1.00$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และคนที่ 5} = 4/5 = 0.80$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และคนที่ 5} = 4/5 = 0.80$$

$$\text{รวม} = 8.80$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10 \text{ คู่}$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 8.80 / 10 = 0.88$$

ดังนั้น ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ **0.88**

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองโครงการวิจัย



เอกสารเลขที่ 183/2552

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนที่มี
ภาวะน้ำหนักเกินโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน (Development of a Community Participative
Program for Health Promotion Among Overweight School-aged Children)

ของ : นางสาวรัชนก ใจเชิดชู

สังกัด : นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน แผนก.
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
อันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 22 ตุลาคม 2553

หนังสือออกวันที่ 22 ตุลาคม 2552

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนรักษ์ สุวรรณประไพศ)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารคำชี้แจงข้อมูลเข้าร่วมโครงการวิจัย
(สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง)

ชื่อโครงการศึกษา

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ข้าพเจ้า นางสาวรัชก ใจเชิดชู นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา การพยาบาลชุมชน
แผน ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากท่าน
เข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการ
ส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยเปรียบเทียบ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ก่อนและหลัง
เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ

ในการศึกษานี้มีจำนวนอาสาสมัครที่ต้องการ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้ให้ข้อมูล
เพื่อวินิจฉัยปัญหา จำนวน 24 คน 2) ผู้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของ
ชุมชน จำนวน 12 คน เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด และสามารถให้
ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และท่านจะได้รับประโยชน์จากการศึกษานี้ คือ มีส่วน
ร่วมในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ และได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับ
โภชนาการและการออกกำลังกายที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ผู้ศึกษาขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียด ดังนี้ 1) ท่านที่
เป็นผู้ให้ข้อมูลเพื่อวินิจฉัยปัญหาจะได้รับการสัมภาษณ์กลุ่ม 2) ท่านที่เป็นผู้พัฒนาโปรแกรมการ
ส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนจะได้รับการเข้าร่วมประชุมกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะทำการ
นัดหมายวันและเวลาพร้อมทั้งแจ้งให้ท่านทราบล่วงหน้า ซึ่งในการดำเนินการผู้วิจัยจะชี้แจง
วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ พร้อมทั้งทำฉบับที่กข้อมูล และบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ไปด้วย
ใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งถือว่าการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย ต่อจากนั้น

ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงมาจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ขอบเขตที่ศึกษา และนำมาตีความ และสรุปเป็นภาพรวม

การเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน โดยไม่มีค่าตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของอื่นๆ แก่ท่าน ในการเข้าร่วมการศึกษา และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้จะไม่เกิดความเสียหายหรือความไม่สุขสบายขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งท่านมีสิทธิตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษานี้ โดยการตกลงหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาก็ไม่มีผลใดๆ ต่อท่านแต่อย่างใด หากเข้าร่วมการศึกษาก็แล้ว ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล และข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการอ้างอิงชื่อในรายงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ และการนำเสนอข้อมูลจากการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น สิทธิอื่นๆ อันจะเกิดจากผลการศึกษาจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถามเกี่ยวกับการศึกษาที่ท่านสงสัยทุกประการ โดยสามารถสอบถามได้จากผู้วิจัย คือ นางสาวรัชก ใจเชิดชู ได้ที่ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก 21 หมู่ 4 ตำบลมะขามสูง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ 65000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5529-9280 ต่อ 132 , 089-1763664 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงนาม ผู้วิจัย

(นางสาวรัชก ใจเชิดชู)

วัน.... เดือน พ.ศ.

เอกสารแสดงความยินยอมสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ขอแสดงความ
ยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยที่ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและทำความเข้าใจเป็นที่
เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าจึงขอลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานประกอบความยินยอมของข้าพเจ้าในการ
เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวรัชก ไชเชิดชู)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**เอกสารคำชี้แจงข้อมูลเข้าร่วมโครงการวิจัย
(สำหรับผู้ปกครองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา)**

ชื่อโครงการศึกษา การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ข้าพเจ้า นางสาวรัชก ใจเชิดชู นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา การพยาบาลชุมชน แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากเด็กในความปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนอาสาสมัครที่ต้องการ จำนวน 30 คน ซึ่งเด็กในความปกครองของท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด และสามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้เป็นอย่างดี และเด็กในความปกครองของท่านจะได้รับประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้ คือ มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ และได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับหลักการเลือกบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และสามารถนำไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ผู้ศึกษาจึงขอเรียนเชิญเด็กในความปกครองของท่านเข้าร่วมการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นระยะเวลา 3 เดือน มีรายละเอียด ดังนี้ 1) เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์กลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลาทั้งหมด 1 ชั่วโมง 30 นาที 2) เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่พัฒนาขึ้นจำนวน 30 คน เป็นระยะเวลา 1 เดือน และ 3) เป็นผู้ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและแบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกาย จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

การเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปตามความสมัครใจของเด็กในความปกครองของท่าน พร้อมทั้งได้รับการยินยอมจากผู้อำนวยการโรงเรียนและท่านซึ่งเป็นผู้ปกครอง โดยการเข้าร่วมการศึกษานี้ไม่มีค่าตอบแทนและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ นอกจากนี้การเข้าร่วมโครงการวิจัย

จะไม่เกิดความเสียหายหรือความไม่สุขสบายขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งท่านมีสิทธิตอบรับหรือปฏิเสธให้เด็กในความปกครองของท่านเข้าร่วมการศึกษานี้ โดยการตกลงหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาก็ไม่มีต่อประโยชน์และการทำงานของ ท่าน และไม่มีผลต่อการพิจารณาผลการเรียนในชั้นเรียนของอาสาสมัครแต่อย่างใด หากเข้าร่วมการศึกษาก็แล้ว เด็กในความปกครองของท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล และข้อมูลของนักเรียนในความปกครองของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการอ้างอิงชื่อในรายงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้างนี้ และการนำเสนอข้อมูลจากการศึกษาจำนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น สิทธิอื่นๆ อันจะเกิดจากผลการศึกษาก็จะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถามเกี่ยวกับการศึกษาที่ท่านสงสัยทุกประการ โดยท่านสามารถสอบถามได้จากผู้วิจัย คือ นางสาวรัชก ใจเชิดชู ได้ที่ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก 21 หมู่ 4 ตำบลมะขามสูง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ 65000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5529-9280 ต่อ 132 , 089-1763664 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงนาม ผู้วิจัย

(นางสาวรัชก ใจเชิดชู)

วัน.... เดือน พ.ศ.

เอกสารแสดงความยินยอมสำหรับผู้ปกครองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ขอแสดงความ
 ยินยอมให้ ค.ช./ค.ญ./นาย/นางสาว.....ซึ่งเป็น
 นักเรียนในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยที่ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและทำความเข้าใจเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าจึงขอลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานประกอบความยินยอมในการ
 ให้เด็กในความปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวรัชก ใจเชิดชู)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**เอกสารคำชี้แจงข้อมูลเข้าร่วมโครงการวิจัย
(สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน)**

ชื่อโครงการศึกษา การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ข้าพเจ้า นางสาวรัชชก ใจเชิดชู นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา การพยาบาลชุมชน แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากนักเรียนในการเป็นอาสาสมัครในการเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนอาสาสมัครที่ต้องการ จำนวน 30 คน เนื่องจากนักเรียนเป็นผู้มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด และสามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และนักเรียนจะได้รับประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้ คือ มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับหลักการเลือกบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ผู้ศึกษาจึงขอเรียนเชิญนักเรียนเข้าร่วมการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นระยะเวลา 3 เดือน มีรายละเอียด ดังนี้ 1) เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์กลุ่ม จำนวน 6 คน จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลาทั้งหมด 1 ชั่วโมง 30 นาที 2) เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่พัฒนาขึ้นจำนวน 30 คน เป็นระยะเวลา 1 เดือน และ 3) เป็นผู้ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและแบบสอบถามพฤติกรรมกรออกกำลังกาย จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

การเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปตามความสมัครใจของนักเรียน พร้อมทั้งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองและผู้อำนวยการโรงเรียน โดยไม่มีค่าตอบแทนในการเข้าร่วมการศึกษา และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้จะไม่เกิดความเสี่ยงหรือความไม่สุขสบายขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งนักเรียนมีสิทธิตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษานี้ โดยการตกลง

หรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาก็ไม่มีผลต่อการพิจารณาผลการเรียนในชั้นเรียนของอาสาสมัครแต่อย่างใด หากเข้าร่วมการศึกษาแล้ว นักเรียนมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล และข้อมูลของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการอ้างอิงชื่อในรายงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ และการนำเสนอข้อมูลจากการศึกษาจํานำเสนอในภาพรวมเท่านั้น สิทธิอื่นๆ อันจะเกิดจากผลการศึกษาจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถามเกี่ยวกับการศึกษาที่ท่านสงสัยทุกประการ โดยสามารถสอบถามได้จากผู้วิจัย คือ นางสาวรัชก ใจเชิดชู ใต้ที่ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก 21 หมู่ 4 ตำบลมะขามสูง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ 65000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5529-9280 ต่อ 132 , 089-1763664 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงนาม ผู้วิจัย

(นางสาวรัชก ใจเชิดชู)

วัน..... เดือน พ.ศ.

เอกสารแสดงความยินยอมสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ข้าพเจ้า ค.ช./ค.ญ./นาย/นางสาว.....ขอแสดงความ
ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยที่ข้าพเจ้าได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองและผู้อำนวยการ
โรงเรียน และทราบข้อมูลและทำความเข้าใจเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าจึงขอลงลายมือชื่อไว้เป็น
หลักฐานประกอบความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวรัชนก ใจเชิดชู)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เอกสารคำชี้แจงข้อมูลเข้าร่วมโครงการวิจัย (สำหรับผู้อำนวยการโรงเรียน)

ชื่อโครงการศึกษา การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ข้าพเจ้า นางสาวรัชก ใจเชิดชู นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา การพยาบาลชุมชน แผน ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากนักเรียนในความปกครองของท่านในการเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนอาสาสมัครที่ต้องการ จำนวน 30 คน เนื่องจากนักเรียนในความปกครองของท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด และสามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และนักเรียนในความปกครองของท่านจะได้รับประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้คือ มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับหลักการเลือกบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ผู้ศึกษาจึงขอเรียนเชิญนักเรียนในความปกครองของท่านเข้าร่วมการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นระยะเวลา 3 เดือน มีรายละเอียด ดังนี้ 1) เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์กลุ่ม จำนวน 6 คน จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลาทั้งหมด 1 ชั่วโมง 30 นาที 2) เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่พัฒนาขึ้น จำนวน 30 คน เป็นระยะเวลา 1 เดือน และ 3) เป็นผู้ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและแบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกาย จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

การเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของนักเรียนในความปกครองของท่าน พร้อมทั้งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองและผู้อำนวยการโรงเรียน โดยไม่มีค่าตอบแทน

ในการเข้าร่วมการศึกษา และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้จะไม่เกิดความเสียหายหรือความไม่สบายขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งท่านมีสิทธิตอบรับหรือปฏิเสธให้นักเรียนในความปกครองของท่านเข้าร่วมการศึกษานี้ โดยการตกลงหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาก็จะไม่ผลต่อการพิจารณาผลการเรียนในชั้นเรียนของอาสาสมัครแต่อย่างใด หากเข้าร่วมการศึกษแล้ว นักเรียนในความปกครองของท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล และข้อมูลของนักเรียนในความปกครองของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการอ้างอิงชื่อในรายงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารั้งนี้ และการนำเสนอข้อมูลจากการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น สิทธิอื่นๆ อันจะเกิดจากผลการศึกษาก็จะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถามเกี่ยวกับการศึกษาที่ท่านสงสัยทุกประการ โดยท่านสามารถสอบถามได้จากผู้วิจัย คือ นางสาวรัชก ใจเชิดชู ได้ที่ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก 21 หมู่ 4 ตำบลมะขามสูง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ 65000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5529-9280 ต่อ 132 , 089-1763664 หรือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ นางเยาว์ อุดมวงศ์ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

หวังว่าจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ลงนาม ผู้วิจัย

(นางสาวรัชก ใจเชิดชู)

วัน.... เดือน พ.ศ.

เอกสารแสดงความยินยอมสำหรับผู้ดำเนินการโรงเรียน

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ขอแสดงความ
 ยินยอมให้ ค.ช./ค.ญ./นาย/นางสาว.....ซึ่งเป็น
 นักเรียนในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยที่ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและทำความเข้าใจเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าจึงขอลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานประกอบความยินยอมในการ
 ให้นักเรียนในความปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้วิจัย)

(นางสาวรัชก ใจเชิดชู)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวรัชก ไชเชิดชู

วัน เดือน ปีเกิด

19 ธันวาคม 2523

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543

ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ (ระดับต้น)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์

พ.ศ. 2548

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (ต่อเนื่อง 2 ปี)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ประวัติการทำงาน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก

อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved