



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้  
การพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง “สุขภาพในอนาคต”

เวลา 50 นาที

ในกรณีที่ครูต้องการศึกษาเปรียบเทียบผลการพัฒนาพฤติกรรมนักเรียน  
ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบ ครูต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)  
ก่อนเริ่มการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 นี้ โดยใช้เวลาอื่นนอกคาบเรียน  
(ประมาณ 20 นาที) หากนักเรียนยังไม่ได้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)  
ครูไม่ควรดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนฯ

### สาระสำคัญ

สุขภาพมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการอยู่ดีมีสุข (Well-being) การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยกำหนดสุขภาพดังกล่าว พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่สุดต่อการมีสุขภาพดี ทั้งนี้ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนั้น พฤติกรรมการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบัน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
2. รับรู้ความรุนแรงของโรค เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
3. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
4. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อป้องกันไม่โรคติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

## สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี
2. ปัจจัยกำหนดสุขภาพ
3. ผลเสียและผลกระทบของการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

### ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอน เรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป” โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม
2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนที่ได้ชมสื่อประกอบการสอนดังกล่าว และเชื่อมโยงไปสู่ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ

### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนชมสื่อประกอบการสอน เรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยที่กำหนดสุขภาพ พร้อมผลเสียและผลกระทบต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งในช่วงวัยต่อไปของชีวิตจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมา
2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการมีสุขภาพดี และทางเลือกในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดี
3. ครูแจกใบงาน “สุขภาพในอนาคต” ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมของตนเอง และวาดภาพของนักเรียนในช่วงวัยต่อไปของชีวิต ว่าหากนักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว นักเรียนจะมีภาวะสุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง
4. ครูขออาสาสมัครนักเรียนที่ทำใบงานเสร็จ ออกมานำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับใบงาน “สุขภาพในอนาคต”
2. ครูแจกกระดาษใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนสามารถจะปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดีลงในกระดาษรูปหัวใจและเขียนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นักเรียนเคยปฏิบัติและส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเองลงในกระดาษรูปถังขยะ และไปติดไว้ในกระดานที่ครูเตรียมไว้

### ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพ ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดี และพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
2. ครูให้นักเรียนนำใบงาน “สุขภาพในอนาคต” และใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” ที่ยังไม่แล้วเสร็จกลับไปทำเป็นการบ้านพร้อมตกแต่งให้สวยงาม พร้อมทั้งให้กำลังใจนักเรียนทุกคนในสิ่งที่นักเรียนตั้งใจปฏิบัติ เพื่อจะได้มีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในอนาคต

## สื่อ – อุปกรณ์

1. สื่อประกอบการสอนเรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป”
2. สื่อประกอบการสอนเรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี”
3. ใบงาน “สุขภาพในอนาคต”
4. ใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ”
5. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรบรีโรค ห่างไกลโรค NCDs

## การวัดและประเมินผล

### วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการเรียน
2. ตรวจผลงาน

### เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน
2. แบบประเมินผลงาน