



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา สิงห์แก้ว. ความรู้ความคิดเห็นและแนวทางการปฏิบัติทางด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดอักษรบัณฑิต, 2520.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการสาธารณสุข ความแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ.2525 - 2529). กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2524.
- \_\_\_\_\_. แผนพัฒนาการสาธารณสุขความแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530 - 2534). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2530.
- จินตนา สราวุธทิพย์. การเปรียบเทียบความคาดหวังและสภาพจริง เกี่ยวกับสุขปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของผู้ปกครอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ชัยยุทธ กุลตั้งวัฒนา. ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูผู้ศึกษาเกี่ยวกับหลักสูตรวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ในโรงเรียนรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ ฉบับปรับปรุงแก้ไข. พิมพ์ครั้งที่ 3. ปทุมธานี: บริษัทศูนย์หนังสือ คร.สง่า จำกัด, 2525.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การสอนสุขศึกษาทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

- ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนสาขาน้ำผึ้ง. รายงานการวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- พรชัย ปาจารย์วงศ์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- มณฑิรา ชูวงศ์. พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนรัฐบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- มาณี สมิทธิสัมพันธ์ และคณะ. ค่านิยมทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับการศึกษาเสติคให้โทษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ระวีวรรณ วุฒิประสิทธิ์. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบและสุจิต เพ็ชรชอบ. รายงานผลการวิจัยความต้องการที่สำคัญของนักเรียนไทยในชั้นมัธยมศึกษา. มบท., 2522.
- วิจิต ธาตุเพ็ชร. การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมทางด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธกับนักเรียนไทยมุสลิม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- วีณา กระแสกุลรัตน์. ความรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2520.



- ศึกษาธิการ, กระทรวง. **หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2521.** กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2523.
- สมสมร มหารักนิค. **การนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสู่ศึกษา หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น** **แบบใช้ในวีดิประจําวันตามการรายงานของนักเรียน เขตการศึกษา 9.** วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบริหารศึกษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สาธารณสุข, กระทรวง. **สภาพและปัญหาสาธารณสุข นโยบายและกลวิธีในการพัฒนาในแผน**  
**พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530 - 2534).** กรุงเทพมหานคร:  
สถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2530.
- \_\_\_\_\_. **สถิติสาธารณสุข.** กรุงเทพมหานคร: กองสถิติสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง  
สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2531.
- สายพิณ ประสิทธิ์วงษ์. **ความสนใจในการเรียนรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**  
**ในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. **จิตวิทยาวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา,  
2521.
- สุชาดา จันทร์ทอง. **ปัญหาการบริหารและความต้องการการนิเทศคํานึงแนวคล้อยทางสุขภาพ**  
**ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 7.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สุชาติ โสภประยูร. **การบริหารงานสุขภาพศึกษาในโรงเรียน.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช,  
2526.
- \_\_\_\_\_. **การสอนสุขภาพศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- \_\_\_\_\_. **สุขวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2528.
- สุภาภรณ์ วรรณรุ่งโรจน์ธรรม. **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคนักเรียน**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญา  
โทบริหารศึกษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สุภาภรณ์ สิทธิคง. **การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพ**  
**มหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

- พญา อาชีว์วงศ์. มโนทัศน์ทางสุนทรภาพและการดูแลสุนทรภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุนทรภาพ  
กับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุนทรภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- อรุณี สุทธิเจริญ. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้บริหารและครูสุศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของ  
ครูสุศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐบาล ในเขตการศึกษา 6. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: คูมินอักษรกิจ,  
2529.
- อัจฉรา เกิดมงคล. การศึกษาการดูแลสุนทรภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพ  
มหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อัจฉราลักษณ์ ปินทับทิม. ความต้องการการนิเทศของครูสุศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตการศึกษา 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2528.
- อัษฎลี โชติวรรณ. ความคิดเห็นของนักเรียนและครูโรงเรียนบดินทรเดชาที่มีต่อการแนะนำสุนทรภาพ  
ปีการศึกษา 2522. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- อุทุมพร จามรมาน. การสุตัวอย่างทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:  
ห้างหุ้นส่วนจำกัดพันธ์พิบลิชชิง, 2532.
- \_\_\_\_\_. แบบสอบถามการสร้างและการใช้. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2530.

- Lutwama, J. S. W. A guide to predicting the health interests of school children. **International Journal of Health Education.** 10 (January 1967): 33-42.
- Shamma, A. C., and Lorfing, I. M. A survey on health interests among Beirut school children. **International Journal of Health Education.** 16 (March 1973): 167-173.
- \_\_\_\_\_. A survey on health interests among school children international. **International Journal of Health Education.** 18 (March 1975): 167-175.
- Schwary, N. E. Nutritional knowledge, attitude and practice of high school graduates. **Journal of the American Dietetic Association.** 66 (1975): 28-31.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ก

รายงานสู่ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.พัชรา กาญจนารัตน์ รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผศ.ดร.ลาวัณย์ สุกกรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รศ.รัชณี ชวีณบุญจันทร์ รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผศ.จินตนา สราษุทธพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำโรงเรียนมัธยมสาธิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสินธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
6. อาจารย์หญิงจันทร์ เทพบุรณะ ศึกษานิเทศน์ กรมพลศึกษา
7. อาจารย์กิ่งแก้ว ไทยสิทธิ์ ครูอนามัยโรงเรียน ยานนาเวศวิทยาคม
8. อาจารย์ดวงใจ เล้าเรืองศิลป์ชัย อาจารย์ประจำโรงเรียนมัธยม จังหวัดสมุทรสาคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/16492

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

27 ธันวาคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน

เนื่องด้วยนางสาวธิดารัตน์ เหมนาค นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา  
กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การนำประสบการณ์การเรียนรู้  
จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันตามการรายงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวดี  
หอมฉวี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม  
ที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจแบบสอบถามที่  
นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรวิชัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9 ต่อ 3630

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ แผนกมาตรฐานการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย โทร.2150895-9

ที่ ทม 0309/10121 วันที่ 16 มกราคม 2534

เรื่อง ขอลใช้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันบริการคอมพิวเตอร์

เนื่องด้วย นาย,นาง,นางสาว อิศารัตน์ เหมนาค

นิสิตชั้นปริญญา คุษย์บัณฑิต/มหาบัณฑิต ภาควิชา/สหสาขาวิชา พลศึกษา

เลขประจำตัว c 241890 กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การนำ  
ประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันตามการรายงานของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิต  
จำเป็นต้องใช้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์ของทางสถาบัน เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตได้ใช้  
บริการเครื่องคอมพิวเตอร์เท่าที่ท่านจะอำนวยความสะดวกได้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ศูนย์วิทยุโทรพยากรณ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรวิชัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



(สำเนา)

ที่ ทม 0309/10259

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

15 มกราคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน อธิการบดีบัณฑิตวิทยาลัย กระทรวงศึกษาธิการ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
2. แบบสอบถาม  
3. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นางสาวธิดารัตน์ เหมนาค นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การนำประสบการณ์การเรียนรู้ จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันตามการรายงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวณิช หอมสนธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาว ธิดารัตน์ เหมนาค ได้เก็บข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรราช)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9 ต่อ 3930

(สำเนา)

ที่ ศธ 0806/0336

กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ กทม 10300

17 มกราคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย  
เรียน

เนื่องด้วย นางสาวธิดารัตน์ เหมนาถ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาวิทยาลัย ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การนำประสบการณ์การเรียนรู้ จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันตามการรายงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการออกแบบสอบถามเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวิจัย กองการมัธยมศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่า การทำวิจัยดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน สมควรให้การสนับสนุน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระ บุญะนิวาศ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา 2 รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการกองการมัธยมศึกษา

ฝ่ายมาตรฐานในโรงเรียน

โทร . 2828466



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบสอบถาม

## เรื่อง

การนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ความการรายงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน

สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน

ตอนที่ 2 การนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 3 ปัญหาการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในแต่ละตอนก่อนลงมือทำ คำตอบของนักเรียนไม่มีผล

ต่อคะแนนสอบแต่อย่างใด แต่คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการ

วิจัยเพื่อนำไปใช้ปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการนำไปใช้

ของนักเรียนได้มากยิ่งขึ้น

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยความ เป็นจริงและตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน

**คำชี้แจง** โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หรือข้อความ และเติมคำตอบตามความเป็นจริงในช่องว่าง

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

( ) บิดา

( ) บุคคลอื่น

( ) มารดา

(ระบุ).....

( ) บิดาและมารดา

4. อาชีพของหัวหน้าครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่

( ) รับราชการ

( ) นักธุรกิจ

( ) รับจ้าง

( ) ค้าขาย

( ) เกษตรกร

( ) อื่น ๆ

(ระบุ).....

5. การศึกษาของหัวหน้าครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่

( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) มศ. 5 หรือเทียบเท่า

( ) ป. 4

( ) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

( ) ป. 6 หรือเทียบเท่า

( ) บริณาศรีหรือเทียบเท่า

( ) มศ. 3 หรือเทียบเท่า

( ) สูงกว่าบริณาศรี

6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

( ) น้อยกว่า 2,000 บาท

( ) 2,001 - 5,000 บาท

( ) 5,001 - 10,000 บาท

( ) มากกว่า 10,000 บาท

7. การใช้เวลารว่างส่วนใหญ่ของนักเรียนขณะที่อยู่บ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- ( ) ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ( ) ดูโทรทัศน์  
 ( ) รับจ้าง ( ) อ่านหนังสือ  
 ( ) ฟังวิทยุ ( ) เล่นกีฬา  
 ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

ให้เลือกทำ ข้อ 8 หรือ ข้อ 9 เพียงข้อเดียว

8. นักเรียนชอบเรียนวิชาสุขศึกษาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- ( ) ช่วยให้รู้จักและเข้าใจการระวังรักษาสุขภาพและการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ  
 ( ) ชอบครูที่สอน  
 ( ) เป็นวิชาที่ทำคะแนนสอบได้ดี  
 ( ) น่าสนใจ น่าเรียนรู้  
 ( ) นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน  
 ( ) ทำให้ได้ความรู้กว้างขวาง  
 ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

9. นักเรียนไม่ชอบเรียนวิชาสุขศึกษาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- ( ) เนื้อหามาก ซ้ำซ้อน น่าเบื่อ  
 ( ) เนื้อหาน่าสนใจ  
 ( ) ไม่เป็นประโยชน์  
 ( ) วิธีการสอนของครูไม่น่าสนใจ  
 ( ) ไม่ชอบครูที่สอน  
 ( ) ต้องอ่านหนังสือมาก  
 ( ) จำนวนหน่วยกิตน้อย  
 ( ) ไม่ค่อยได้สอบเข้ามหาวิทยาลัย  
 ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....



**ตอนที่ 2** แบบสอบถามการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือของข้อความตามความเป็นจริงโดยพิจารณาว่าวิชาสุขศึกษาที่นักเรียนได้เรียนมา นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

**ทำเป็นประจำ** หมายถึง นักเรียนได้ปฏิบัติเป็นประจำทุกครั้ง เป็นกิจวัตร  
**ทำบ่อย ๆ** หมายถึง นักเรียนได้ปฏิบัติหลายครั้ง แต่ไม่เป็นประจำ  
**ทำบ้างเป็นครั้งคราว** หมายถึง นักเรียนเคยปฏิบัติแต่น้อยครั้งมาก  
**ไม่เคยทำเลย** หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

ถ้านักเรียนตอบ "ไม่เคยทำเลย" โปรดตอบเหตุผลด้วย โดยนำตัวเลขหน้าข้อความเหตุผล (ในกระดาษคำตอบที่แนบมาด้วย) ใส่ลงในช่องเหตุผลที่ ไม่เคยทำเลย ยกเว้นกรณี ถ้าเหตุผลของนักเรียนไม่ตรงกับตัวเลือก ให้นักเรียนใช้ปากกาเขียน ลงในช่องเหตุผลที่ ไม่เคยทำเลย

**ตัวอย่าง**

การนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ประมุขบาลผู้ป่วยกระดูกหัก  
 โดยทำการเข้าเฝือกชั่วคราว

ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
			✓	4

**เหตุผลที่ตอบข้อ 4** คือ "ขาดความมั่นใจในการนำไปใช้ ว่ามีความถูกต้องหรือไม่"



ด้านสุขภาพส่วนบุคคล

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
1	ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	.....	.....	.....	.....	.....
2	ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่พอดีกับส่วนสูงและอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
3	แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	.....	.....	.....	.....	.....
4	แปรงฟันอย่างถูกวิธี	.....	.....	.....	.....	.....
5	ไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจฟัน เหงือก และซูดหินปูน อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
6	อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
7	สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
8	สวมเสื้อผ้าชุดใหม่ทุกครั้งหลังอาบน้ำ	.....	.....	.....	.....	.....
9	ตัดเล็บให้สั้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
10	ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	.....	.....	.....	.....	.....
11	ล้างค่าน้ำสะอาด หรือใช้ผ้าสะอาด เช็ด เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา	.....	.....	.....	.....	.....
12	นั่งดูโทรทัศน์ ห่างจากจออย่างน้อย 6 ฟุต	.....	.....	.....	.....	.....
13	อ่านหรือเขียนหนังสือโดยห่างจากตา อย่างน้อย 1 ฟุต	.....	.....	.....	.....	.....



ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
14	ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ	.....	.....	.....	.....	.....
15	ใช้ผ้าปิดจมูกและปาก เมื่อมีควันบุหรี่	.....	.....	.....	.....	.....
16	ฝุ่นหรือ เขม่าควันจากรถยนต์	.....	.....	.....	.....	.....
17	สิ่งน้ำมูกแรง ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
18	ใช้หมวกหรือของแข็งคลุม	.....	.....	.....	.....	.....
19	อยู่ในที่มีเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานาน	.....	.....	.....	.....	.....
20	นอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง	.....	.....	.....	.....	.....
21	รับประทานอาหารเป็นเวลาทุกวัน	.....	.....	.....	.....	.....
22	บันทึกประวัติการเจ็บป่วย ของตนเอง	.....	.....	.....	.....	.....

### ด้านโภชนาการ

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
1	รับประทานเนื้อสัตว์ ไช้ และถั่ว	.....	.....	.....	.....	.....
2	รับประทานผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
3	รับประทานผลไม้สดต่าง ๆ เช่น ส้ม มะละกอ	.....	.....	.....	.....	.....



ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
4	รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและถูกสุขลักษณะ	.....	.....	.....	.....	.....
5	รับประทานอาหารที่ใส่สีหรือผงชูรส	.....	.....	.....	.....	.....
6	รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เบียร์จัด เผ็ดจัด เค็มจัด	.....	.....	.....	.....	.....
7	ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว	.....	.....	.....	.....	.....
8	ดื่มนมเป็นอาหารเสริมอย่างน้อย วันละ 1 แก้ว	.....	.....	.....	.....	.....
9	ดื่มน้ำอัดลมหรือ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง	.....	.....	.....	.....	.....
10	ดื่มชาหรือกาแฟ	.....	.....	.....	.....	.....
11	รับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ไวน์ ผักดอง	.....	.....	.....	.....	.....

บ้านสวัสดิภาพ

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ ไม่เคยทำ
1	จัดเก็บและวางของในบ้านให้เป็นที่	.....	.....	.....	.....	.....
2	ขณะจะทำสิ่งใดต้องนึกถึงความปลอดภัยไว้ก่อน	.....	.....	.....	.....	.....
3	ตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์ไฟฟ้าก่อนนำไปใช้	.....	.....	.....	.....	.....
4	เมื่อเลิกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ปิดไฟหรือดึงปลั๊กออก	.....	.....	.....	.....	.....
5	เช็ดมือให้แห้งก่อนใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า	.....	.....	.....	.....	.....
6	มองซ้ายและขวาว่าปลอดภัยก่อนข้ามถนน	.....	.....	.....	.....	.....
7	ข้ามถนนในทางข้ามและสะพานลอย	.....	.....	.....	.....	.....
8	ขึ้นหรือลงจากรถ เมื่อรถได้จอดสนิท	.....	.....	.....	.....	.....
9	ชะงักหน้าหรือยื่นแขนขาออกนอกรถขณะรถแล่น	.....	.....	.....	.....	.....
10	ห้อยเทนมประตुरถหรือหลังรถขณะรถแล่น	.....	.....	.....	.....	.....
11	ขณะขับใช้จักรยานใช้สัญญาณมือ เมื่อจะเลี้ยวและจอด	.....	.....	.....	.....	.....
12	ซ่อนมือถือหรือไซค์ กระจกไม่สวมหมวกนิรภัย	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
13	ซื้อจักรยานหรือมอเตอร์ไซด์ มากกว่า 1 คัน	.....	.....	.....	.....	.....
14	ใช้รถใช้ถนนปฏิบัติตามกฎจราจร อย่างเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....	.....
15	จัดเก็บสารเคมีเป็นพิษในหีบคิชิด และสูงหั้นเอี่ยมมือเด็ก	.....	.....	.....	.....	.....
16	จัดเก็บสารไวไฟ เช่น หินเนอร์ แอลกอฮอล์ และน้ำมันให้ห่างจากไฟ	.....	.....	.....	.....	.....
17	นำเข้าใกล้สัตว์ หรือแมลงมีพิษ เช่น ผึ้ง ตะขาบ แมงป่อง	.....	.....	.....	.....	.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คำถามการปฐมพยาบาล

ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
1	เมื่อมีไข้สูง ตัวร้อน ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า ข้อพับและข้อต่อ	.....	.....	.....	.....	.....
2	เมื่อเกิดบาดแผล ห้ามเลือดโดยใช้มือหรือผ้าก๊อศสะอาดกดบาดแผล	.....	.....	.....	.....	.....
3	ใช้น้ำสะอาดและสบู่ล้างบริเวณบาดแผล	.....	.....	.....	.....	.....
4	ใช้ยาสามัคคีประจำบ้านรักษาโรคราง่าย ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีแผล	.....	.....	.....	.....	.....
5	อ่านฉลากยาก่อนใช้	.....	.....	.....	.....	.....
6	รับประทานยาตามขนาดและระยะเวลาที่แพทย์สั่ง	.....	.....	.....	.....	.....
7	เมื่อเป็นไข้หวัดคื่น้ำและพักผ่อนมาก ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
8	ใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้อย่างถูกวิธี เช่น อมใต้ลิ้นหรือหนีบที่รักแร้เมื่อมีไข้	.....	.....	.....	.....	.....
9	จับชีพจรที่ข้อมือและคอได้อย่างถูกต้อง เพื่อสังเกตชีพ เมื่อเจ็บป่วย	.....	.....	.....	.....	.....
10	ให้ความช่วยเหลือโดยการพายปอดและนวดหัวใจ เมื่อผู้ป่วยหายใจขัดข้อง	.....	.....	.....	.....	.....
11	ปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมธรรมชาติโดยจับคางให้ศีรษะผู้ป่วยต่ำกว่าลำตัวและเท้า	.....	.....	.....	.....	.....



ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
12	ปฐมพยาบาลผู้ป่วย เป็นลมแดดโดยยก ศีรษะให้สูงกว่าลำตัวและ เท้า	.....	.....	.....	.....	.....
13	ปฐมพยาบาลผู้ป่วย เป็นลมบ้าหมู โดยเช้ ผ้า ค้ำข้อศอก หรือของแข็งใส่เข้าไป ในปาก เพื่อนำให้กัดลิ้นและจับศีรษะ หันไปข้างหนึ่งข้างใด	.....	.....	.....	.....	.....
14	ปฐมพยาบาลบาดแผลพหุซ้ำโดยใช้ผ้าทอ น้ำแข็งประคบ	.....	.....	.....	.....	.....
15	ปฐมพยาบาลข้อเคล็ด โดยใช้ผ้าทอ น้ำแข็งประคบบริเวณนั้นให้นาน อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงและใช้ผ้ายึดยึด บริเวณนั้นไม่ให้เคลื่อนไหว	.....	.....	.....	.....	.....
16	ปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักโดยทำการ เข้าเฝือกชั่วคราว	.....	.....	.....	.....	.....
17	เมื่อแมลง เข้าหู ปฐมพยาบาลโดย ใช้น้ำมันหรือน้ำมันมะกอกหยอด เข้าไป ในหู ทิ้งไว้สักครู่แล้ว เทออก	.....	.....	.....	.....	.....
18	เมื่อมีกรดหรือค่าง เข้าตา ปฐมพยาบาล โดยรินน้ำสะอาดล้างตาติดต่อกัน อย่างน้อย 5 นาที	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
19	เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าจมูก ใช้นิ้ว หัวแม่มือบีบรูจมูกอีกข้างหนึ่งไว้แล้ว พยายามสั่งแรง ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
20	เมื่อมีก้างหรือเศษกระดูกติดคอ กลืนข้าวปั้น หรือใช้ปากคีบ คีบออกมา	.....	.....	.....	.....	.....
21	เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี เช่น พยุง สองคนหาม หรือใช้เบล	.....	.....	.....	.....	.....
22	ปฐมพยาบาล เมื่อถูกสุนัข หรือแมวกัด โดยชำระบาดแผลด้วยน้ำและสบู่ทันที	.....	.....	.....	.....	.....
23	ปฐมพยาบาลเมื่อถูกงูพิษกัด โดยใช่ สายยางหรือผ้าสามเหลี่ยมรัดอวัยวะ เหนือบริเวณที่ถูกกัดให้แน่นพอควรและ คลายผ้าที่รัดเอาไว้ออก 2-3 นาที แล้วรัดใหม่ทุก 10 นาที	.....	.....	.....	.....	.....
24	เมื่อผิวหนังถูกสารเคมี กรด หรือด่าง รีบล้างบริเวณนั้นด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ	.....	.....	.....	.....	.....

ต้านโรคติดต่อ

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
1	ใช้ผ้าปิดปากและจมูกขณะไอหรือจาม	.....	.....	.....	.....	.....
2	กำจัดน้ำมูกและ เสมหะที่ติดกระดาษชำระ โดยวิธีเผาหรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ	.....	.....	.....	.....	.....
3	เข้าบ่อน้ำในที่แออัด มีคนมาก เช่น โรงภาพยนตร์ มหรสพ	.....	.....	.....	.....	.....
4	เข้าใกล้หรือเล่นกับผู้ป่วย เช่น เป็นหวัด ฯลฯ	.....	.....	.....	.....	.....
5	ใช้เครื่องใช้และ เสื้อผ้าร่วมกับผู้ป่วย เช่น เป็นหวัด ฯลฯ	.....	.....	.....	.....	.....
6	ใช้น้ำลายหรือสิ่งน้ำมูกลงบนพื้น	.....	.....	.....	.....	.....
7	รับการฉีดวัคซีนป้องกันตนเอง เมื่อมีการระบาดของโรคติดต่อ เช่น โทฟอยด์ อหิวาตกโรค ฯลฯ	.....	.....	.....	.....	.....
8	เมื่อสงสัยว่าเป็นโรคติดต่อรีบพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา	.....	.....	.....	.....	.....
9	ไม่เข้าใกล้หรือเล่นกับคนอื่น เมื่อนักเรียนป่วย เช่น เป็นหวัด ฯลฯ	.....	.....	.....	.....	.....
10	นอนกางมุ้งหรือนอนห้องที่มีมุ้งลวด เพื่อป้องกันยุงกัด	.....	.....	.....	.....	.....



ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ทำไมไม่เคยทำ
11	กำจัดแมลงและสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค เช่น แมลงวัน แมลงสาบ หนู	.....	.....	.....	.....	.....
12	ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรค	.....	.....	.....	.....	.....
13	ทำความสะอาดบริเวณบ้าน	.....	.....	.....	.....	.....
14	ปิดครอบอาหารให้มีच्छิด	.....	.....	.....	.....	.....
15	ล้างมือฟอกสบู่หลังจากอุจจาระหรือ ปัสสาวะ	.....	.....	.....	.....	.....
16	รับประทานยาถ่ายพยาธิ	.....	.....	.....	.....	.....
17	นำอุจจาระไปให้แพทย์ตรวจดูไข่พยาธิ	.....	.....	.....	.....	.....
18	สวมรองเท้า เมื่อเดินบนพื้นดิน	.....	.....	.....	.....	.....
19	รายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ เมื่อพบผู้ป่วยโรคติดต่ออันตรายร้ายแรง	.....	.....	.....	.....	.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คำถามที่คิดต่อ

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
1	รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้	.....	.....	.....	.....	.....
2	รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อและเป็นเวลา	.....	.....	.....	.....	.....
3	รับประทานอาหารและ เครื่องดื่ม ที่มีรสหวานมาก	.....	.....	.....	.....	.....
4	รับประทานเนื้อสัตว์และ เครื่องในสัตว์ มาก ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
5	รับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันและ คอเลสเตอรอลสูง	.....	.....	.....	.....	.....
6	หลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอาการ โรคภูมิแพ้	.....	.....	.....	.....	.....
7	รับประทานยาแอสไพรินขณะท้องว่าง	.....	.....	.....	.....	.....
8	หมั่นล้าง เกศอาการผิดปกติของอวัยวะ ทุกส่วนของร่างกาย	.....	.....	.....	.....	.....
9	ไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสอบสุขภาพทั่วไป	.....	.....	.....	.....	.....

ทัศนสภาพจิต

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
1	พักผ่อนหย่อนใจเมื่อว่างจากการปฏิบัติภารกิจประจำวัน	.....	.....	.....	.....	.....
2	พยายามควบคุมอารมณ์และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดอารมณ์เสีย	.....	.....	.....	.....	.....
3	ผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสม เช่น ปูจุกันน้ำ เล่นกีฬา	.....	.....	.....	.....	.....
4	หาจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ และมองโลกในแง่ดี	.....	.....	.....	.....	.....
5	รู้จักให้อภัยคนอื่นเมื่อเขาทำให้ไม่พอใจ	.....	.....	.....	.....	.....
6	ยอมรับสภาพความเป็นจริงและข้อบกพร่องของตนเอง	.....	.....	.....	.....	.....
7	ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม	.....	.....	.....	.....	.....
8	ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล	.....	.....	.....	.....	.....
9	สร้างบุคลิกภาพที่ดี เช่น มีความเชื่อมั่นกล้าแสดงออก	.....	.....	.....	.....	.....
10	แก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ ไม่เคยทำ
11	เมื่อมีบัณฑิตสุขภาพจิตปรึกษาผู้ปกครองและครู	.....	.....	.....	.....	.....
12	เมื่อมีบัณฑิตสุขภาพจิตปรึกษาเพื่อน	.....	.....	.....	.....	.....

### การสูทวิบาล

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ ไม่เคยทำ
1	จัดและรักษาความสะอาดบ้านเรือนและบริเวณบ้านให้ถูกสุขลักษณะ	.....	.....	.....	.....	.....
2	จัดการระบายน้ำเสียในบ้านอย่างถูกสุขลักษณะ	.....	.....	.....	.....	.....
3	ปล่อยน้ำเสียลงในแม่น้ำลำคลองโดยตรง	.....	.....	.....	.....	.....
4	ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ	.....	.....	.....	.....	.....
5	ขัดล้างทำความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมให้สะอาดอยู่เสมอ	.....	.....	.....	.....	.....



ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
6	ถ่มน้ำลายหรือ เสมหะลงบนถนนหรือ บนแม่น้ำลำคลอง	.....	.....	.....	.....	.....
7	จัดที่รองรับขยะให้เพียงพอและแยก ถังขยะ เบียดและขยะแห้ง	.....	.....	.....	.....	.....
8	กำจัดขยะและสิ่งปฏิกูลในที่ที่เหมาะสม โดยการเผาหรือฝัง	.....	.....	.....	.....	.....
9	กำจัดขยะโดยทิ้งในถังเทศบาล หรือมีรถเทศบาลมาเก็บ	.....	.....	.....	.....	.....
10	ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์และที่อยู่อาศัย ของแมลงและสัตว์นำโรค เช่น แมลงวัน ยุง หนู	.....	.....	.....	.....	.....
11	จัดบ้านเรือนให้มีอากาศถ่ายเทได้ดี	.....	.....	.....	.....	.....
12	เปิดหน้าต่างหรือเปิดโถงภายในบ้านให้มี แสงสว่างทั่วถึง	.....	.....	.....	.....	.....
13	ส่งเสียงหรือเปิดวิทยุ โทรทัศน์ดัง ในบ้าน	.....	.....	.....	.....	.....



ด้านบริการสาธารณสุข

ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
1	เลือกใช้บริการสาธารณสุขของรัฐ	.....	.....	.....	.....	.....
2	เลือกใช้บริการสาธารณสุขของเอกชน	.....	.....	.....	.....	.....
3	ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์	.....	.....	.....	.....	.....
4	รักษาคนเอง เมื่อเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อยๆ	.....	.....	.....	.....	.....
5	เมื่อเจ็บป่วยปรึกษาและซื้อยาหมอก็	.....	.....	.....	.....	.....
6	ให้คำแนะนำผู้อื่นในการใช้บริการ ทางการแพทย์	.....	.....	.....	.....	.....

ความรู้เรื่องเพศ

ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
1	ผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการ ออกกำลังกายหรือทำงานอดิเรกทำ	.....	.....	.....	.....	.....
2	สังเกตความผิดปกติและรักษา ความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
3	คู่มือช่วยทางกามารมณที่ปรากฏใน หนังสือหรือภาพยนตร์ เทปโทรทัศน์	.....	.....	.....	.....	.....
4	คบเพื่อนต่างเพศ	.....	.....	.....	.....	.....
5	ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับ เรื่องเพศ	.....	.....	.....	.....	.....
6	ปรึกษาเพื่อนเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับ เรื่องเพศ	.....	.....	.....	.....	.....
7	คิดโรคทางเพศสัมพันธ์ (ถ้าไม่คิดข้าม ไปข้อ 10)	.....	.....	.....	.....	.....
8	เมื่อคิดโรคทางเพศสัมพันธ์ไปพบแพทย์ เพื่อหาการรักษา	.....	.....	.....	.....	.....
9	เมื่อคิดโรคทางเพศสัมพันธ์ไปซื้อยา ร้านหมอที่	.....	.....	.....	.....	.....
10	การป้องกันตนเองจากการคิดโรค ทางเพศสัมพันธ์ เช่น ใช้ถุงยางอนามัย (ถ้าไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ไม่ต้องตอบ)	.....	.....	.....	.....	.....
11	การป้องกันตนเองจากการคิดโรค ทางเพศสัมพันธ์ โดยมีคู่อุปจาร (ถ้าไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ไม่ต้องตอบ)	.....	.....	.....	.....	.....

ด้านสิ่ง เสพติคาให้โทษ

ข้อที่	รายการ	ทำเป็น ประจำ	ทำ บ่อย ๆ	ทำบ้าง เป็นครั้ง คราว	ไม่เคย ทำเลย	เหตุผล ที่ไม่เคยทำ
1	ใช้ยาเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล	.....	.....	.....	.....	.....
2	รับประทานยานอนหลับ	.....	.....	.....	.....	.....
3	ดื่มชาชูกากาลง เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย	.....	.....	.....	.....	.....
4	สูบบุหรี่เมื่อเข้าสังคม	.....	.....	.....	.....	.....
5	ดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อเข้าสังคม	.....	.....	.....	.....	.....
6	ทดลองใช้สิ่ง เสพติคาให้โทษ เช่น กัญชา หินเนอร์ ฯลฯ	.....	.....	.....	.....	.....
7	ใช้ยากระตุ้นประสาทเมื่อนักเรียนดูหนังสือก็	.....	.....	.....	.....	.....
8	คบเพื่อนคิดสิ่ง เสพติค	.....	.....	.....	.....	.....
9	แนะนำผู้อื่นให้เลิก เลี้ยงสิ่ง เสพติค	.....	.....	.....	.....	.....
10	รณรงค์ต่อต้านสิ่ง เสพติคาในโรงเรียน	.....	.....	.....	.....	.....



คำถามสภาพผู้บริโภคร

ข้อที่	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ๆ	ทำบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยทำเลย	เหตุผลที่ไม่เคยทำ
1	ใช้ภาชนะพลาสติกที่มีสีและไม่มี ความร้อนใส่อาหาร	.....	.....	.....	.....	.....
2	ซื้อยาชุดจากคำแนะนำของผู้ขาย	.....	.....	.....	.....	.....
3	เลือกซื้อสินค้าโดยดูจากโฆษณาทาง สื่อมวลชน	.....	.....	.....	.....	.....
4	ก่อนซื้อสินค้า ดูฉลาก และวันหมดอายุ สินค้า	.....	.....	.....	.....	.....
5	ดูเครื่องหมายคุณภาพสินค้าก่อนซื้อ	.....	.....	.....	.....	.....
6	ซื้อสินค้าเพื่อต้องการของแถม	.....	.....	.....	.....	.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามปัญหาในการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวัน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องขวามือของข้อความตามความเป็นจริง  
โดยพิจารณาว่าวิชาสุขศึกษาที่นักเรียนได้เรียนมา นักเรียนประสบปัญหาอย่างไร  
ในการนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปใช้

**ตัวอย่าง**

ปัญหาในการนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ฐานะทางเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวย

ปัญหา มาก	ปัญหา ปานกลาง	ปัญหา น้อย	ไม่มี ปัญหา
.....	.../...	.....	.....

ข้อที่	รายการ	ปัญหา มาก	ปัญหา ปานกลาง	ปัญหา น้อย	ไม่มี ปัญหา
1	ไม่เห็นความสำคัญ	.....	.....	.....	.....
2	ขาดความรู้ที่ถูกต้อง	.....	.....	.....	.....
3	ไม่สามารถประยุกต์ความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิต ประจำวัน	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	รายการ	ปัญหา มาก	ปัญหา ปานกลาง	ปัญหา น้อย	ไม่มี ปัญหา
4	ขาดความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติ ว่ามีความถูกต้องหรือไม่	.....	.....	.....	.....
5	ขาดความชำนาญและความพร้อม ในการนำไปใช้ในสภาพการณ์จริง	.....	.....	.....	.....
6	ขาดเครื่องมือและอุปกรณ์ในการ ปฐมพยาบาล	.....	.....	.....	.....
7	สภาพแวดล้อมที่บ้านไม่เอื้ออำนวย ต่อการนำไปใช้	.....	.....	.....	.....
8	สภาพแวดล้อมที่โรงเรียน ไม่เอื้ออำนวยต่อการนำไปใช้	.....	.....	.....	.....
9	ฐานะทางเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวย ต่อการนำไปใช้	.....	.....	.....	.....
10	สภาพอาคารรังสีวัดไม่เอื้ออำนวยต่อ การนำไปใช้	.....	.....	.....	.....
11	นำไปใช้ยุ่งยากต้องอาศัย องค์ประกอบหลายด้าน	.....	.....	.....	.....
12	ไม่ประสบเหตุการณ์ที่จะได้นำความรู้ ไปใช้	.....	.....	.....	.....
13	ความรู้ ประสบการณ์การเรียนรู้ ไม่ตรงกับชีวิตประจำวัน	.....	.....	.....	.....





ภาคผนวก ง

เรียงพิมพ์ตัวอย่าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บัญชีรายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา  
สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	เขต	ชื่อโรงเรียน
1	ดุสิต	ราชวินิต (มัธยม)
2	ธนบุรี	มัธยมวัดดาวคะนอง
3	บางกอกใหญ่	วัดประดู่ในทรงธรรม
4	บางรัก	พุทธจักรวิทยา
5	ปทุมวัน	เตรียมอุดมศึกษา
6	พญาไท	สันติราษฎร์วิทยาลัย
7	พระนคร	วัดสังเวช
8	ยานนาวา	นนทรีวิทยา
9	คลองสาน	วัดน้อยใน
10	บางกอกน้อย	มัธยมวัดกุสุตคาราม
11	บางกะปิ	เทพศิลา
12	บางขุนเทียน	รัตนโกสินทร์สมโภช
13	บางเขน	กษัตริย์วราภรณ์วิทยาลัย
14	พระโขนง	พระโขนงพิทยาลัย
15	ภาษีเจริญ	วัดรางบัว
16	มีนบุรี	เศรษฐบุตรบำเพ็ญ
17	ราษฎร์บูรณะ	แจรง่อนวิทยา
18	ลาดกระบัง	พรคพิทยพยัต
19	หนองแขม	ปัญญาวรคุณ

ลำดับที่	เขต	ชื่อโรงเรียน
20	หนองจอก	วัดหนองจอก
21	ห้วยขวาง	ประชากรราษฎร์อุทิศ
22	บางซื่อ	ศิลาจารึกพิศ
23	ราชเทวี	มักกะสันพิทยา
24	สาทร	ยานนาเวศพิทยาคม
25	บางพลัด	วัดบรมมงคล
26	ลาดพร้าว	สตรีวิทยา 2
27	บึงกุ่ม	บดินทร์เคษา
28	จอมทอง	วัดราชโอรส
29	คอนเมือง	คอนเมืองทหารอากาศบำรุง
30	จตุจักร	ทอวัง
31	คลองเตย	มัธยมวัดธาตุทอง
32	ประเวศ	เตรียมอุดมพัฒนาการ

ศูนย์วิทยุโทรพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

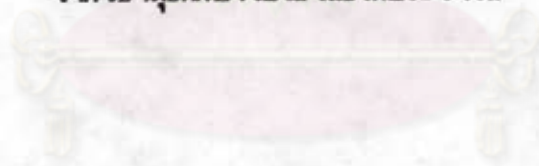




ภาคผนวก จ

รายชื่อในแต่ละด้านของการนำประสบการณ์การเรียนรู้

จากวิชาสู่ชีวิตประจำวัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. รายชื่อที่นัก เรียนโดยส่วนรวมมาประกอบการ เรียนรู้จากวิชาสุขศึกษา  
ไปใช้ในชีวิตรประจำวันเป็นประจำ จำนวน 18 ข้อ ได้แก่

#### ด้านสุขภาพส่วนบุคคล

1. อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดอย่างน้อย  
วันละ 2 ครั้ง
2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
3. สวมเสื้อผ้าชุดใหม่ทุกครั้งหลังอาบน้ำ

#### ด้านโภชนาการ

4. รับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่ว
5. รับประทานผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ
6. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและถูกสุขลักษณะ

#### ด้านสวัสดิภาพ

7. มองซ้ายและขวาว่าปลอดภัยก่อนข้ามถนน

#### ด้านการปฐมพยาบาล

8. อ่านฉลากยาก่อนนำใช้
9. รับประทานยาตามขนาดและระยะเวลาที่แพทย์สั่ง

#### ด้านโรคติดต่อ

10. ปิดครอบอาหารให้มีมิดชิด

#### ด้านโรคไม่ติดต่อ

11. รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้

#### ด้านสุขาภิบาล

12. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

#### ด้านความรู้เรื่องเพศ

13. หลีกเลี่ยงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์

### ด้านสิ่งแวดล้อม

14. หลีกเลี่ยงการใช้ยาเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล
15. หลีกเลี่ยงการรับประทานยานอนหลับ
16. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เมื่อเข้าสังคม
17. หลีกเลี่ยงการทดลองใช้สิ่งเสพติดให้โทษ เช่น กัญชา หินเนอร์ ฯลฯ
18. หลีกเลี่ยงการเข้ายาคณะที่ปรึกษาเมื่อนักเรียนดูหนังสือ

2. รายชื่อที่นักเรียนชายมีการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นประจำ จำนวน 11 ชื่อ ได้แก่

### ด้านสุขภาพส่วนบุคคล

1. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
3. สวมเสื้อผ้าชุดใหม่ทุกครั้งหลังอาบน้ำ

### ด้านโภชนาการ

4. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่ว
5. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและถูกสุขลักษณะ

### ด้านสวัสดิภาพ

6. มองซ้ายและขวาว่าปลอดภัยก่อนข้ามถนน

### ด้านการปฐมพยาบาล

7. อ่านฉลากยาก่อนใช้



ด้านสุขาภิบาล

8. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

ด้านความรู้เรื่อง เส

9. หลีกเลี่ยงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์

ด้านสิ่งแวดล้อม

10. หลีกเลี่ยงการรับประทานแอนทิลบ

11. หลีกเลี่ยงการทดลองใช้สิ่งเสพติดให้โทษ เช่น กัญชา  
หินเนอร์

3. รายชื่อที่นัก เรียนหญิงนาระสภารณ์การ เรียนรู้การจากวิชาสุศึกษา  
แบบเข้าในชีวิตประจำวันเป็นประจำ จำนวน 33 ชื่อ ได้แก่

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล

1. อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดอย่างน้อย  
วันละ 2 ครั้ง
2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
3. สวมเสื้อผ้าชุดใหม่ทุกครั้งหลังอาบน้ำ

ด้านโภชนาการ

4. รับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่ว
5. รับประทานผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ
6. รับประทานผลไม้สดต่าง ๆ เช่น ส้ม มะละกอ
7. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและถูกสุขลักษณะ

ด้านสวัสดิภาพ

8. มองซ้ายและขวาว่าปลอดภัยก่อนข้ามถนน
9. หลีกเลี่ยงการห้อยโหนประตูดรถหรือหลังรถขณะรถแล่น

### ด้านการปฐมพยาบาล

10. อ่านฉลากยาก่อนใช้
11. ใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษาโรคง่าย ๆ เช่น  
ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีแผล
12. รับประทานยาตามขนาดและระยะเวลาที่แพทย์สั่ง

### ด้านโรคติดต่อ

13. หลีกเลี่ยงการขว้างน้ำลายหรือสิ่งน้ำมูกลงบนพื้น
14. นอนกางมุ้งหรือนอนห้องมีมุ้งลวด เพื่อป้องกันยุงกัด
15. ทำความสะอาดคบริ เวณบ้าน
16. ปิดครอบอาหารให้มีคชิด
17. ล้างมือฟอกสบู่หลังจากอุจจาระหรือปัสสาวะ
18. สวมรองเท้า เมื่อเดินบนพื้นดิน

### ด้านโรคไม่ติดต่อ

19. รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้
20. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาแอสไพรินขณะท้องว่าง

### ด้านสุขาภิบาล

21. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
22. หลีกเลี่ยงการก่มน้ำลายหรือเสมหะลงบนถนนหรือ  
บนแม่น้ำลำคลอง
23. จัดบ้านเรือนให้มีอากาศถ่ายเทคดี
24. เปิดหน้าต่างหรือเปิดเพดานในบ้านให้มีแสงสว่างทั่วถึง

### ด้านความรู้เรื่องเพศ

25. หลีกเลี่ยงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์

ด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ

26. หลีกเลี่ยงการใช้ยาเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล
27. หลีกเลี่ยงการรับประทานยานอนหลับ
28. หลีกเลี่ยงการดื่มชาชูกำลัง เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย
29. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เมื่อเข้าสังคม
30. หลีกเลี่ยงการทดลองใช้สิ่งเสพติดให้โทษ เช่น กัญชา หินเนอร์
31. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อเข้าสังคม
32. หลีกเลี่ยงการใช้ยากระตุ้นประสาทเมื่อนักเรียนกู่หนังสือถึง
33. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่คดโกง เสพติด

4. รายชื่อนักเรียนหญิงไม่ได้มาประกอบการผลการเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษา

แบบบ้านชีวิตประจำวันเลข จำนวน 2 ข้อ ได้แก่

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล

1. การบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเอง

ด้านโรคติดต่อ

2. นำอุจจาระไปให้แพทย์ตรวจดูไข่พยาธิ

5. รายชื่อนักเรียนชายนำประกอบการผลการเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษา

แบบบ้านชีวิตประจำวันสูงกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จำนวน 35 ข้อ ได้แก่

#### ด้านสุขภาพส่วนบุคคล

1. การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
2. นิ่งดูโทรทัศน์ห่างจากจออย่างน้อย 6 ฟุต
3. อ่านหนังสือหรือเขียนหนังสือโดยห่างจากตา  
อย่างน้อย 1 ฟุต
4. ชื่นถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

#### ด้านโภชนาการ

5. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

#### ด้านสวัสดิภาพ

6. ตรวจสอบความเร็วร้อยละของอุปกรณ์ไฟฟ้าก่อนนำไปใช้
7. ขณะขับที่จักรยานใช้สัญญาณมือ เมื่อจะ เลี้ยวและจอด
8. ใช้รถใช้ถนนปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

#### ด้านการปฐมพยาบาล

9. ใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้อย่างถูกวิธี เช่น อมาต์ลิน  
หรือหนีบที่รักแร้
10. จับชีพจรที่ข้อมือและที่คอได้ถูกต้อง เพื่อดูสัญญาณชีพเมื่อ  
เจ็บป่วย
11. ให้ความช่วยเหลือโดยการผายปอดและนวดหัวใจ  
เมื่อผู้ป่วยหายใจขัดข้อง
12. ปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมธรรมดาโดยจับศีรษะผู้ป่วย  
ต่ำกว่าลำตัวและเท้า
13. ปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมแดดโดยยกศีรษะผู้ป่วยให้  
สูงกว่าลำตัวและเท้า
14. ปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมบ้าหมูโดยใช้ผ้า ค้ำม้วน  
หรือของแข็งใส่เข้าปากเพื่อไม่ให้ลิ้นและจับ  
ศีรษะหันเบี่ยงหนึ่งข้างใด



15. ประชุมพยาบาลภาคแพสพทศาสตร์โดยใช้ผ้าท่อน้ำแข็งประคบ
16. ประชุมพยาบาลข้อ เคล็ดศกษาใช้ผ้าท่อน้ำแข็งประคบ บริเวณนั้นให้นานอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง และใช้ผ้ายึคยึคบริเวณนั้นไม่ให้เคลื่อนไหว
17. ประชุมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักศกษาการ เข้าฝือกชั่วคราว
18. เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี เช่น พง สองคนหาม หรือใช้เปล
19. ประชุมพยาบาล เมื่อถูกสุนัขหรือแมวกัดศกษาชำระบาดแผล ด้วยน้ำและสบู่ทันที
20. ประชุมพยาบาล เมื่อถูกงูพิษกัดศกษาใช้สายยางหรือผ้าสามเหลี่ยมรัดคอไว้ระ เหนือบริเวณที่ถูกกัดทำให้แน่นพอสมควรและคลายผ้าที่รัดเอาไว้ออก 2-3 นาที แล้วรัดใหม่ทุก 10 นาที

#### ค้ำานโรคศกศค่อ

21. กางค้ำานูก เสมหะที่ศกศคระคาศศกษาศระศกษวิธี เผาหรือใช้น้ำชำระค้ำานู
22. หลีกเสียงน้เข้าากล้หรือเล่นกับคนอื่นเมื่อนัก เรียนป่วย เช่น เป็นหวัด
23. รับประทานยาถ่ายพยาธิ
24. นาคูจจาระไปให้แพทย์ตรวจดูเช่พยาธิ
25. รายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบเมื่อนพบผู้ป่วยโรคศกศค่ออันตราษร้ายแรง

#### ค้ำานสุขภาพจิต

26. ยอมรับสภาพความเป็นจริงและข้อบกพร่องของตนเอง
27. แก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

### ด้านสุขาภิบาล

28. กำจัดขยะและสิ่งปฏิกูลในที่ที่เหมาะสมโดยการเผาหรือฝัง

### ด้านบริการสาธารณสุข

29. เลือกรับบริการสาธารณสุขของเอกชน  
30. ให้คำแนะนำผู้อื่นในการใช้บริการทางการแพทย์

### ด้านความรู้เรื่องเพศ

31. ฟอนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการออกกำลังกายหรือทำงานอดิเรกทำ  
32. คบเพื่อนต่างเพศ  
33. ปรึกษาเพื่อนเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ  
34. การป้องกันการคิดโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น ใช้ถุงยางอนามัย

6. รายชื่อนักเรียนหญิงนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 46 ชื่อ ใต้แก่

### ด้านสุขภาพส่วนบุคคล

1. ใช้ผ้าปิดจมูกและปาก เมื่อมีควันบุหรี่ ฝุ่นหรือเขม่าควันจากรถยนต์  
2. หลีก เลี่ยงการสูบบุหรี่แรง ๆ  
3. หลีก เลี่ยงการใช้น้ำหรือของแข็งแคะหู  
4. หลีก เลี่ยงการอยู่ในที่มีเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานาน

### ด้านโภชนาการ

5. รับประทานผลไม้สดต่าง ๆ เช่น ส้ม มะละกอ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มชาหรือกาแฟ

### ด้านสวัสดิภาพ

7. จัดเก็บและวางของใช้ให้เป็นที่
8. ขึ้นหรือลงจากรถเมื่อรถได้จอดสนิท
9. หลีกเลี่ยงการชะงักหน้าหรือยื่นแขนขาออกนอกรถขณะรถแล่น
10. หลีกเลี่ยงการซ้อนจักรยานหรือมอเตอร์ไซด์มากกว่า 1 คน
11. จัดเก็บสารไวไฟ เช่น ทินเนอร์ แอลกอฮอล์และน้ำมันให้ห่างจากไฟ
12. หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สัตว์และแมลงมีพิษ เช่น ผึ้ง ตะขาบ แมงป่อง
13. ใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษาโรคง่าย ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีแผล
14. อ่านฉลากยาก่อนใช้

### ด้านโรคติดต่อ

15. ใช้ผ้าปิดปากและจมูกขณะไอหรือจาม
16. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในที่แออัดมีคนมาก เช่น โรงภาพยนตร์ มหรสพ
17. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้และเสื้อผ้าร่วมกับผู้ป่วย เช่น เป็นหวัด
18. การบ้านน้ำลายหรือสิ่งน้ำมูกลงบนพื้น
19. นอนกางมุ้งหรือนอนห้องที่มีมุ้งลวดเพื่อป้องกันยุงกัด
20. ทำความสะอาดคณริเวณบ้าน



21. บิดครอบครัวให้มิดชิด
22. สวมรองเท้า เมื่อ เดินบนพื้นดิน

#### ด้านโรคไม่ติดต่อ

23. รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้
24. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารและ เครื่องดื่มที่มีรสหวานมาก
25. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง
26. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาแอสไพรินขณะท้องว่าง

#### ด้านสุขาภิบาล

27. ไม่ปล่อยน้ำเสียลงในแม่น้ำลำคลองโดยตรง
28. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
29. หลีกเลี่ยงการก่อกองน้ำลายหรือ เสมหะลงบนถนนหรือในแม่น้ำลำคลอง
30. จัดบ้านเรือนให้มีอากาศถ่ายเทได้ดี
31. เปิดหน้าต่างหรือ เปิดโพงภายในบ้านให้มีแสงสว่างทั่วถึง
32. ไม่ส่งเสียงหรือ เปิดวิทยุดังในบ้าน

#### ด้านบริการสาธารณสุข

33. เมื่อเจ็บป่วยหลีกเลี่ยงการปรึกษาและซื้อยาหมอที่

#### ด้านความรู้เรื่องเพศ

34. หลีกเลี่ยงการดูสิ่งลามกทางกามารมณ์ที่ปรากฏในหนังสือหรือภาพยนตร์
35. หลีกเลี่ยงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์



คำสั่ง เสพติคาให้โทษ

36. หลีก เลี่ยงการเข้ายา เพื่อลดความ เครียดและความ  
วิตกกังวล
37. หลีก เลี่ยงการรับประทานยานอนหลับ
38. หลีก เลี่ยงการดื่มยาสูบกำลัง เมื่อรู้สึก เหนื่อยหรือ  
อ่อนเพลีย
39. หลีก เลี่ยงการสูบบุหรี่ เมื่อ เข้าสังคม
40. หลีก เลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
41. หลีก เลี่ยงการทดลองใช้สิ่ง เสพติคาให้โทษ เช่น กัญชา  
ทินเนอร์ ฯลฯ
42. หลีก เลี่ยงการเข้ายากระตุ้นประสาทเมื่อคุณกำลังรู้สึก
43. หลีก เลี่ยงการคบเพื่อนที่คดโกง เสพติค

ด้านสุขภาพผู้บริโภค

44. หลีก เลี่ยงการใช้ภาชนะพลาสติกที่มีสีและผงทน  
ความร้อนใส่อาหาร
45. หลีก เลี่ยงการซื้อยาชุดตามคำแนะนำของผู้ขาย
46. หลีก เลี่ยงการ เลือกซื้อสินค้าโดยดูจากโฆษณาทาง  
สื่อมวลชน

ศูนย์วิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นางสาวธิดารัตน์ เหมนาค เกิดวันที่ 17 กันยายน พ.ศ. 2509 ที่อำเภอ  
ประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น (สุขศึกษา) จาก  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2531 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตร  
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2532



ศูนย์วิทยพัทธยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย