

ตารางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพการพัฒนาสุขภาพเด็กวัยเรียน
สำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านแบหอ

ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ มกราคม ๒๕๖๔ ณ โรงเรียนบ้านแบหอ

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๔

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียน

๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.

พิธีเปิด

๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.

สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.

พักประทานอาหาร

๑๒.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

ฐานเรียนรู้ (ฐานละ ๓๐-๓๕ นาที) ๒ ชม. ๓๐ นาที

๑. การแปรงฟันที่ถูกริธีใส่เม็ดสีและการจับคู่ตรวจช่องปาก

๒. การตรวจสุขภาพด้วย ๑๐ ท่า (ฝึกการสังเกต และโรคที่เกี่ยวข้อง)

การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง และการลงกราฟภาวะโภชนาการ

๓. การล้างมือที่ถูกริธี และการทำ ORS ดื่มเองที่บ้าน

๔. การป้องกันโรคไข้เลือดออก และการคัดแยก “ขยะ”

วิทยากร ๑. รพ.สต.ห้วยกระทิง

๒. สสอ.กรงปินัง

วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๔

๐๘.๓๐ - ๙.๐๐ น.

สรุปบทเรียนวันที่ ๑

๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.

การเผยแพร่ความรู้ ข่าวสาร ด้านสุขภาพอนามัย (๓๐ นาที)

๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.

ช่วยกันคิดวิธีการเผยแพร่รูปแบบต่างๆ (๑ ชม.)

กลุ่มที่ ๑ การเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์

กลุ่มที่ ๒ การกำจัดเหา / การรักษาความสะอาดของร่างกาย

กลุ่มที่ ๓ การล้างมือที่ถูกริธี/ การแปรงฟันที่ถูกริธี

กลุ่มที่ ๔ การป้องกันโรคไข้เลือดออก / การเปลี่ยน “ขยะ” ให้เป็นประโยชน์

๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.

การจัดทำแผน/โครงการแก้ปัญหา

๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.

พักประทานอาหาร

๑๒.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (ฝึกทักษะการปฏิบัติ)

ฐานเรียนรู้ ๔ ฐาน (ฐานละ ๓๐-๓๕ นาที) ๒ ชม. ๓๐ นาที

๑. การเช็ดตัวลดไข้, การกินยาที่ถูกต้อง, ยาสามัญประจำบ้านและการจัดตู้ยา

๒. การดูแลถูกสัตว์มีพิษกัด, ก้างติดคอ, สิ่งแปลกปลอมเข้าหู และเข้าตาการห้ามเลือดกำเดาไหล

๓. การช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (CPR), ช่วยเพื่อนเป็นลม

๔. การทำแผล หกล้ม มีบาดแผล, การดูแลแผลถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

การปฐมพยาบาล ข้อเคล็ด ข้อเคลื่อน กระตุกหัก

วิทยากร ๑. รพ.สต.ห้วยกระทิง

๒. สสอ.กรงปินัง

๓. สสจ.ยะลา

๔. รพ.กรงปินัง

วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๔

๐๘.๓๐ - ๙.๐๐ น.

สรุปทเรียนวันที่ ๑

๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.

“ชมรมเด็กไทยทำได้” (ฝึกทักษะการปฏิบัติ)

แบ่งกลุ่ม ๔ กลุ่ม (ใหม่) รับสมัครนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมชมรม (๑๕ นาที)

๑. ชมรม “สุขน่าใช้ รักสิ่งแวดล้อม”

๒. ชมรม “ อย.น้อย /อาหารปลอดภัย”

๓. ชมรม “เด็กไทยฟันดี”

๔. ชมรม “สุขบัญญัติ รักสุขภาพ ”

๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.

พักประทานอาหาร

๑๒.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.

การจัดทำแผน/โครงการแก้ปัญหา

วิทยากร ๑. รพ.สต.ห้วยกระเจียง

๒. สสอ.กรงปินัง

๓. สสจ.ยะลา