

โรงเรียนบ้านวังแดง สพ.บ.พ.๒

ที่ ศธ ๐๔๑๐๐.๓๐๒๑๒/๑๐๒



1522  
14 ก.ค 25๖๖  
11 00 ๖๖

โรงเรียนบ้านวังแดง หมู่ที่ ๑  
ตำบลท่าช้าง อำเภอโพทะเล  
จังหวัดพิจิตร ๖๖๑๓๐

๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งกิจกรรมโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
กลุ่มเด็กวัยเรียน

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าช้าง

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

กลุ่มเด็กวัยเรียน

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยโรงเรียนบ้านวังแดงมีความประสงค์จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพฯ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าช้าง จำนวน ๒๙,๗๔๐ บาท โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้  
นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติกลุ่มเด็กวัยเรียน

รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้ และหากได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพฯ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าช้าง โรงเรียนบ้านวังแดง ยินดีปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ วิธีการ  
และเงื่อนไขที่กองทุนหลักประกันสุขภาพฯ กำหนดไว้ทุกประการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติโครงการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายฐกร ยศมาภัทร์ชัย)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านยี่มู่

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังแดง

ทศวิมล / ส.ส. พิจิตร  
และผู้อำนวยการ  
โรงเรียนบ้านวังแดง

นางได้ดงทิพย์ เกษมพิทักษ์ ปฏิบัติหน้าที่  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าช้าง

นายวิมล / ส.ส. พิจิตร

นายวิมล / ส.ส. พิจิตร  
และผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังแดง

แบบ ขอบอก ขอรับทราบ

เพื่อโปรดทราบ

เพื่อโปรดพิจารณา

- ชุดส่งถึงโรงเรียน ๕ เล่ม วันที่ ๖ มิ.ย. ๖๖

1) สุขภาพ และ พฤติกรรม สุขภาพตาม  
สุขบัญญัติแห่งชาติ กลุ่มเด็กวัยเรียน

นางสาว น.ศ. น.ศ. (นางสาว)  
นางสาว น.ศ. น.ศ. (นางสาว)

- เพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาว น.ศ. น.ศ. (นางสาว))

โรงเรียนบ้านวังแดง

โทร. ๐๙๐๒๕๕๒๔๒๐

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่านิ่ง

เรื่อง ขอเสนอโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติกลุ่มเด็กวัยเรียน  
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่านิ่ง

ด้วยโรงเรียนบ้านวังแดงและโรงเรียนบ้านเนินแค มีความประสงค์จะทำโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติกลุ่มเด็กวัยเรียน ในปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่านิ่ง เป็นเงิน ๒๙,๗๔๐ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

### ส่วนที่ ๑ รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

#### ๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากปัญหาการเกิดโรค ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้หลายคนเจ็บป่วย เป็นไข้ เจ็บเล็กเจ็บน้อย มีปัญหาสุขภาพ ทำให้สมรรถภาพในการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนซึ่งสามารถป้องกันอาการป่วยต่าง ๆ และเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงได้ง่ายๆ เพียงการปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน รวมทั้งประชาชนทั่วไปควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพราะผู้ที่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ จะเป็นคนที่มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคมซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคไม่เจ็บป่วยง่าย การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นบรรทัดฐานสำหรับการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนยึดเป็นแนวทางขั้นพื้นฐาน เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี

สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ประกอบด้วย ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ๔. กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด ๕. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี ๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

ทาง โรงเรียนบ้านวังแดงและโรงเรียนบ้านเนินแค ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติกลุ่มเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการมีพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ ที่ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และปฏิบัติตามแนวทางสุขบัญญัติ ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและพึงประสงค์

#### ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน มีความรู้ความสามารถในด้านสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ

#### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

๑. นักเรียนชั้นอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านวังแดง จำนวน ๙๖ คน

๒. นักเรียนโรงเรียนบ้านเนินแค จำนวน ๗ คน

๓. คณะครูและวิทยากร จำนวน ๒๓ คน

รวมทั้งสิ้น ๑๒๖ คน

#### ๔. วิธีดำเนินการ

##### ๑. ขั้นเตรียมการ

- ประชุมจัดทำแผนงานโครงการ
- จัดทำแผนงานโครงการและอนุมัติเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ

##### ๒. ขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

- เขียนโครงการ เพื่อเสนอขออนุมัติโครงการ
- ประสานงานกับหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการโครงการ
- สำรวจและจัดทำฐานข้อมูลนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติโดยวิทยากร
- ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติในกลุ่มเป้าหมาย

##### ๓. ติดตามและประเมินผล

- ประเมินและสรุปผลโครงการ
- รายงานผลการดำเนินโครงการ

#### ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๖

#### ๖. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนบ้านวังแดง

#### ๗. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าน้ำ รายละเอียด ดังนี้  
กิจกรรมอบรมนักเรียนสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติ  
กลุ่มเป้าหมายนักเรียนชั้นอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านวังแดง จำนวน ๙๖ คน นักเรียน  
โรงเรียนบ้านเนินแค จำนวน ๗ คน คณะครูและวิทยากร จำนวน ๒๓ คนรวมทั้งสิ้น ๑๒๖ คน

- ค่าอาหารกลางวันวิทยากร และครู ( ๒๓ คน คนละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ)	เป็นเงิน	๑,๑๕๐	บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๑๒๖ คน คนละ ๒๕ บาท จำนวน ๒ มื้อ)	เป็นเงิน	๖,๓๐๐	บาท
- ค่าสื่อประชาสัมพันธ์โครงการไวนิลพร้อมขาตั้ง ขนาด ๘๐ x ๑๘๐ ซม. (ราคา ๗๕๐ บาท จำนวน ๑ อัน) ป้ายสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ เป็นเงิน		๗๕๐	บาท
- ค่าป้ายโครงการฯ ขนาด ๑.๒ x ๒.๕ เมตร (ราคา ๔๕๐ บาท จำนวน ๑ ป้าย)	เป็นเงิน	๔๕๐	บาท
- แก้วน้ำพลาสติกมีหู ใบละ ๑๐ บาท จำนวน ๑๐๓ ใบ เป็นเงิน		๑,๐๓๐	บาท
- ค่าชุดสาริตแปรงสีพื้น+ยาสีฟัน ๑๐๓ ชุด ชุดละ ๔๐ บาท เป็นเงิน		๔,๑๒๐	บาท
- โมเดลพื้นปลอม อันละ ๘๗๐ บาท จำนวน ๑ อัน เป็นเงิน		๘๗๐	บาท
- โฟมล้างมือ ๒๕๐ มล. ขวดละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๒๔ ขวด เป็นเงิน		๒,๔๐๐	บาท
- ผ้าขนหนูสาริตสำหรับเช็ดมือ ขนาด ๑๒ x ๑๒ นิ้ว ผืนละ ๒๐ บ.จำนวน ๑๐๓ ผืน	เป็นเงิน	๒,๐๖๐	บาท
- ครีมอาบน้ำ ๔๕๐ มล. ขวดละ ๑๒๕ บาท จำนวน ๒ ขวด เป็นเงิน		๒๕๐	บาท
- ผ้าขนหนูสาริตสำหรับสระผม ขนาด ๒๔ x ๔๘ นิ้ว ผืนละ ๑๒๐ บ. จำนวน ๒๕ ผืน	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
- อุปกรณ์สาริตการดูแลผม ๒ ชุด (แชมพูและครีมนวด) เป็นเงิน		๖๘๐	บาท
- อุปกรณ์สาริตการดูแลเล็บ ๕ ชุด ๆ ละ ๑๒๐ บาท เป็นเงิน		๖๐๐	บาท
- แอลกอฮอล์และสำลี ๑ ชุด ชุดละ ๒๐๐ บาท เป็นเงิน		๒๐๐	บาท
- สมุดจดบันทึก สำหรับนักเรียน เล่มละ ๑๐ บาท(๑๐๓ เล่ม)เป็นเงิน		๑,๐๓๐	บาท
- ดินสอ+ยางลบ จำนวน ๑๐๓ ชุด ๆ ละ ๑๐ บาท เป็นเงิน		๑,๐๓๐	บาท
- แฟ้ม ๑ กระดุม A๔ แฟ้มละ ๑๐ บาท จำนวน ๑๐๓ แฟ้ม เป็นเงิน		๑,๐๓๐	บาท
- ค่าเอกสารความรู้ ๕ ฐาน พร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ			
๑. กระดาษ A๔ ๘๐ แกรม ๑ ลัง	เป็นเงิน	๗๗๕	บาท
๒. กระดาษการ์ดสี ๑๒๐ แกรม ๔ รีม	เป็นเงิน	๖๐๐	บาท
๓. หมึกเติม Brother ๔ สี (๑ชุด)	เป็นเงิน	๑,๐๐๐	บาท
๔. พลาสติกเคลือบบัตร ขนาด A๔ (๑ห่อ)	เป็นเงิน	๔๑๕	บาท

รวมเป็นเงิน ๒๙,๗๔๐ บาท (สองหมื่นเก้าพันเจ็ดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยตามที่จ่ายจริง

## ๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักเรียนมีความรู้ความสามารถในด้านสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติเพิ่มมากขึ้น

๔. สรุปแผนงาน/โครงการ

(ผู้เสนอฯ รายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๔.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนบ้านวังแดง

- ๔.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๔.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๔.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๔.๑.๔ หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๔.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

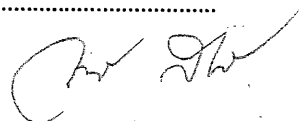
๔.๒ กลุ่มเป้าหมาย (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.๒๕๕๗)

- ๔.๒.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๔.๒.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๔.๒.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๔.๒.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๔.๒.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๔.๒.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๔.๒.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๔.๒.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๔.๒.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔))

๔.๓ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมาย

- ๔.๓.๑ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๔.๓.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๔.๓.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๔.๓.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๔.๓.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๔.๓.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๔.๓.๑.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๔.๓.๑.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๔.๓.๑.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๔.๓.๑.๙ อื่น ๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ



ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสาววาสิฐิณี สมัครราษฎร์)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

( นายฐกร ยศมาภักดิ์ )

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านอีมุย

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังแดง

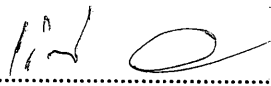
ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าน้ำ  
ครั้งที่ ๔ /๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ผลการพิจารณาแผน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

- อนุมัติงบประมาณเพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๒๙,๗๔๐.- บาท  
เพราะ โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติกลุ่ม  
เด็กวัยเรียน เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ  
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพิ่มมากขึ้น
- ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้งานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่  
(เมื่อดำเนินโครงการเสร็จสิ้น ภายในงบประมาณ ๒๕๖๖) .....

ลงชื่อ..... 

(นายเลิศ บัวทอง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าน้ำ

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าน้ำ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

กำหนดการโครงการ “พัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติกลุ่มเด็กวัยเรียน”  
ณ โรงเรียนบ้านวังแดง  
วันอังคาร ที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๖

เวลา	กิจกรรม / หัวข้อบรรยาย	วิทยากร
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๑๕ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด /ชี้แจงโครงการ/วัตถุประสงค์โครงการ	โดย ผอ.โรงเรียน
๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายธรรม ในหัวข้อ ๑. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ(สุขบัญญัติข้อ ๙) ๒. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม(สุขบัญญัติข้อ ๑๐)	พระครูโสภณธรรมวิสุทธิ เจ้าอาวาสวัดวังแดง
๐๙.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมฐาน ความรู้ ฐานที่ ๑ การดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด (สุขบัญญัติข้อ ๑) ฐานที่ ๒ ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย (สุขบัญญัติข้อ ๓) ฐานที่ ๓ รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง (สุขบัญญัติข้อ ๒) กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด (สุขบัญญัติข้อ ๔) ฐานที่ ๔ งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อน ทางเพศ (สุขบัญญัติข้อ ๕) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท (สุขบัญญัติข้อ ๗) ฐานที่ ๕ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น (สุขบัญญัติข้อ ๖)	เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ท่าม่วง ดต.ราเมศวร์ สุริเย คณะครู
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (สุขบัญญัติข้อ ๘)	เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ท่าม่วง
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กินอย่างไร ห่างไกลความอ้วน	เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ท่าม่วง
๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง/ทำแบบประเมิน	เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ท่าม่วง

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๑๕ น.  
กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ผังควบคุมกำกับ โครงการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติกลุ่มเด็กวัยเรียน  
โรงเรียนบ้านวังแดงและโรงเรียนบ้านเนินแค ตำบลท่าช้าง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

กิจกรรม	เดือน ดำเนินกิจกรรม												งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ	
	ต.ค. ๖๕	พ.ย. ๖๕	ธ.ค. ๖๕	ม.ค. ๖๖	ก.พ. ๖๖	มี.ค. ๖๖	เม.ย. ๖๖	พ.ค. ๖๖	มิ.ย. ๖๖	ก.ค. ๖๖	ส.ค. ๖๖	ก.ย. ๖๖			
๑ ชั้นเตรียมการ															
๑.๑ ประชุมจัดทำแผนงานโครงการ			/	/											นายสุกร ยศมาภักดิ์ชัย
๑.๒ จัดทำแผนงานโครงการและอนุมัติเพื่อขอ สนับสนุนงบประมาณ				/											นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์
๒ ชั้นดำเนินการ															
๒.๑ เขียนโครงการ เพื่อเสนอขออนุมัติโครงการ					/										นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์
๒.๒ ประสานงานกับหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการโครงการ					/										นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์
๒.๓ สํารวจและจัดทำฐานข้อมูลนักเรียน กลุ่มเป้าหมาย					/										นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์
๒.๔ จัดกิจกรรมอบรมนักเรียนเพื่อสร้างเสริม ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตาม แนวทางสุขบัญญัติ						/							๒๘,๓๔๐		นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์
๒.๕ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาพตาม แนวทางสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ						/	/	/	/	/	/				นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์ และคณะครูทุกคน
๒.๖ ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและ พฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติใน กลุ่มเป้าหมาย											/				นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์
๒.๗ ติดตามและสรุปผลการดำเนินงาน												/			นางสาววาสิษฐีย์ สัมครราชฎ์

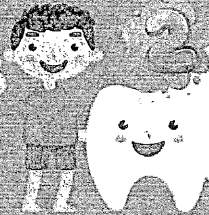




# สุขบัญญัติ 10 ประการ



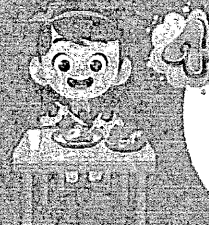
1 ดูแลรักษาร่างกาย  
และขบใช้ให้สะอาด



2 รักษาฟันให้แข็งแรง  
และแปรงฟันทุกวัน  
อย่างถูกต้อง



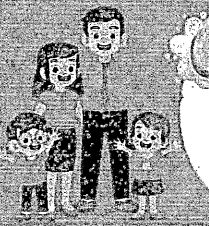
3 ล้างมือให้สะอาด  
ก่อนกินอาหารและหลัง  
ขับถ่าย



4 กินอาหารสุก สะอาด  
ปราศจากสารอันตรายและ  
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด  
สีฉูดฉาด



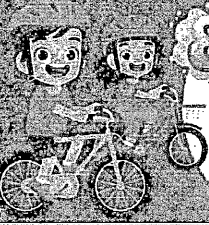
5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด  
การพนันและการสำส่อน  
ทางเพศ



6 สร้างความสัมพันธ์  
ในครอบครัวให้อบอุ่น



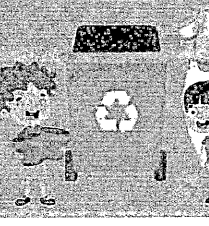
7 ป้องกันอุบัติเหตุ  
ด้วยการไม่ประมาท



8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
และตรวจสุขภาพประจำปี



9 ทำจิตใจให้ร่าเริง  
แจ่มใสอยู่เสมอ



10 มีส่วนต่อส่วนรวม  
ร่วมสร้างสังคม

# สุขบัญญัติ

10 ประการ

1



ดูแลรักษาร่างกาย  
และของใช้ให้สะอาด

# สุขบัญญัติ

10 ประการ

2



รักษาฟันให้แข็งแรง  
และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง