

สุขภาพดี สร้างได้ที่โรงเรียน

คู่มือสำหรับครูและโรงเรียน



สุขภาพดี สร้างได้ที่โรงเรียน

คู่มือสำหรับครูและโรงเรียน



**World Health
Organization**

Country Office for Thailand



© องค์การอนามัยโลก 2014

สงวนลิขสิทธิ์

คำร้องเพื่อขออนุญาตทำซ้ำหรือแปลสิ่งตีพิมพ์ของ WHO – ไม่ว่าจะเพื่อจุดประสงค์ทางการค้าหรือการเผยแพร่โดยมิใช่เพื่อจุดประสงค์ทางการค้า – ควรได้รับการส่งถึง:

ห้องสมุดสำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

(SEARO Library)

องค์การอนามัยโลก

สำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

Indraprastha Estate, Mahatma Gandhi Marg,

นิวเดลี 110 002, ประเทศอินเดีย

โทรสาร: +91 11 23370197

อีเมล: searolibrary@who.int

รูปแบบที่ใช้หรือการนำเสนอข้อมูลในสิ่งตีพิมพ์นี้ไม่ถือว่าเป็นการสื่อถึงความคิดเห็นใดๆขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับสถานภาพทางกฎหมายของประเทศ, อาณาเขต, เมือง หรือพื้นที่ใดๆ หรือผู้มีอำนาจของบริเวณที่กล่าวมาข้างต้น หรือความคิดเห็นใดๆเกี่ยวกับการกำหนดขอบเขตพรมแดนหรือเขตแดนใดๆ ทั้งนี้ เส้นประบนแผนที่แสดงถึงเส้นแบ่งพรมแดนโดยสังเขปซึ่งอาจยังมิได้รับความเห็นชอบจากทุกฝ่าย

การกล่าวถึงบริษัทหรือผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ใดๆ เป็นการเฉพาะไม่ถือว่าบริษัทหรือผู้ผลิตเหล่านั้นได้รับการสนับสนุนหรือแนะนำโดยองค์การอนามัยโลกเหนือกว่าบริษัทหรือผู้ผลิตรายอื่นๆที่ประกอบกิจการในลักษณะเดียวกันที่ได้รับการกล่าวถึง ผลิตภัณฑ์ที่มีกรรมสิทธิ์จะได้รับการระบุอย่างชัดเจนโดยใช้อักษรตัวใหญ่ขึ้นต้นเว้นแต่ในกรณีที่มีข้อผิดพลาดหรือละเว้น

องค์การอนามัยโลกได้ใช้ความระมัดระวังตามสมควรทั้งหมดเพื่อตรวจสอบยืนยันข้อมูลในสิ่งตีพิมพ์นี้ อย่างไรก็ตาม ไม่ถือว่ามีารรับประกันใดๆในส่วนของคุณสมบัติที่พิมพ์เพื่อการเผยแพร่นี้ ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะที่ระบุไว้ชัดเจนหรือโดยนัย ทั้งนี้ การตีความและการนำเนื้อหาของสิ่งตีพิมพ์ไปใช้ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้อ่าน องค์การอนามัยโลกไม่มีความรับผิดชอบจากการนำไปใช้ไม่ว่าในกรณีใดๆ

สารบัญ

1	บทนำ	1
2	โรคไม่ติดต่อ (Noncommunicable diseases: NCDs) คืออะไร?	5
3	อะไรเป็นสาเหตุของ NCDs และสามารถป้องกันสาเหตุเหล่านี้ได้อย่างไร?	9
4	ส่งเสริมวิถีชีวิตสู่สุขภาพที่ดีของเด็กในวัยเรียน	21
5	บทสรุป	35
6	เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์	36



1 บทนำ

โลกของเด็กและวัยรุ่นนั้นเต็มไปด้วยโอกาสสำหรับการเรียนรู้และเติบโต แต่พวกเขาเหล่านี้ก็ต้องเผชิญกับความเครียดเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและสุขภาพ รวมทั้งการศึกษา โดยความเครียดเหล่านี้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่รุนแรงซับซ้อน การเกิดโรค จนถึงการใช้ชีวิตก่อนวัยอันควรได้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากร **โลกาภิวัตน์** และการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตส่งผลให้มีการพบโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โรคของหลอดเลือดและหัวใจ (เกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือดต่างๆ) มะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง (ปอด) และเบาหวานถือเป็นโรคกลุ่มหลักของ NCDs โรคกลุ่ม **ดังกล่าวมีส่วนอย่างมาก** (และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ) ต่อภาระโรค (disease burden) ทั่วทุกประเทศและในทุกกลุ่มประชากร ทั้งนี้ NCDs อื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยรุ่น ได้แก่ การบาดเจ็บ โรคทางช่องปาก ความเครียด และโรคทางสภาพจิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต รวมทั้งความสามารถในการเรียนของเด็กลดลง ส่วนใหญ่ โรคทั้งหมดนี้มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การขาดกิจกรรมทางกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

สุขนิสัยที่ได้รับการหล่อหลอมตั้งแต่ในวัยเยาว์และเปลี่ยนแปลงได้ยาก สามารถส่งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ทั้งนี้ เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นเป็นวัยที่พร้อมรับข้อมูลต่างๆ และมี **แนวโน้มสูง** ที่จะสร้างนิสัยซึ่งเป็นความเสี่ยงของโรค โดย NCDs ที่แสดงอาการในวัยผู้ใหญ่หลายชนิด มีรากฐานมาจากความเสี่ยงและสุขนิสัยที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่ในวัยเด็กและวัยรุ่น

ดังนั้น โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ซึ่งมีความพร้อมในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับเยาวชนและผู้ปกครอง รวมถึงชุมชน ในการต่อสู้กับความเครียดต่างๆ รวมทั้งช่วยให้บุคคลเหล่านี้มีทักษะพร้อมในการเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนจึงสามารถสร้างวัฒนธรรมและบรรทัดฐานที่ดีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ได้ด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อ **สุข**

ภาวะ ส่งเสริมและเข้าถึงพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ ให้โอกาสนักเรียนได้รับอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกสุขลักษณะ มีการจัดกิจกรรมทางกาย และจำกัดการเข้าถึงบุหรี่ รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การป้องกัน NCDs โดยมุ่งเน้นไปยังปัจจัยเสี่ยงเป็นแนวทางที่ **คุ้มค่า** และสามารถปรับใช้กับกิจกรรมและกรอบการดำเนินงาน **เกี่ยวกับสุขภาพ** ของโรงเรียนได้ง่าย เช่น แนวคิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของ WHO (Health Promoting Schools) เป็นต้น

คู่มือฉบับนี้ นำเสนอข้อเท็จจริงพื้นฐานเกี่ยวกับโรค NCDs ต่างๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด และแนะนำแนวทางการปฏิบัติซึ่งโรงเรียนสามารถนำไปใช้เพื่อป้องกันและจัดการกับสุขนิสัยที่ไม่เหมาะสม **คู่มือนี้มีจุดมุ่งหมาย** เพื่อกระตุ้น แนะนำแนวทาง และสนับสนุนให้ **ผู้บริหารสถานศึกษา** และครูมีบทบาทในการส่งเสริมสุขนิสัยที่ **ถูกต้อง** รวมทั้งป้องกันไม่ให้เด็กและวัยรุ่นสัมผัสกับปัจจัยเสี่ยงในโรงเรียน



“เด็กและวัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียดที่เพิ่มขึ้น”





“โรงเรียน
มีหน้าที่
สร้างวัฒนธรรม
และบรรทัดฐาน
ที่ดีต่อสุขภาพ
และความเป็นอยู่”



2 โรคไม่ติดต่อ (Noncommunicable diseases: NCDs) คืออะไร?

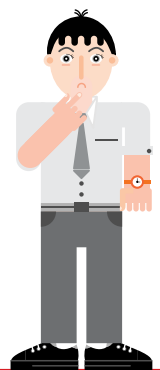
NCDs เป็นกลุ่มโรคหลักที่นานาประเทศต้องเผชิญ โรคดังกล่าวก่อให้เกิดความท้าทายอย่างยิ่งต่อตัวบุคคล ครอบครัว และชุมชน นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุข และจำกัดความสามารถในการก้าวไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนทั่วโลก

→ **กลุ่มโรคหลักของ NCDs มีดังต่อไปนี้:**

- โรคหัวใจและหลอดเลือด (**โรคหัวใจ**) (CVDs) เป็นกลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจและหลอดเลือด โรคหลักๆในกลุ่ม CVDs ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary heart disease) และโรคหลอดเลือดสมอง (stroke)
- มะเร็ง เกิดจากการเติบโตอย่างรวดเร็วและไม่สามารถควบคุมได้ของเซลล์ที่ผิดปกติ เซลล์เหล่านี้มีอายุยืนกว่าเซลล์ปกติ และยังสามารถในการแพร่กระจายไปยังส่วนอื่นของร่างกายได้อีกด้วย
- เบาหวาน เป็นคำนิยามที่ใช้เรียกภาวะอาการหลายอย่างที่มีลักษณะเฉพาะคือ ระดับกลูโคสในเลือดสูง ซึ่งเกิดจากความบกพร่องของการผลิตอินซูลิน หรือการทำงานของอินซูลิน หรือทั้งสองประการร่วมกัน ทั้งนี้ เมื่อเวลาผ่านไปภาวะเบาหวานที่ไม่ได้รับการควบคุมจะส่งผลเสียอย่างร้ายแรงต่อร่างกายหลายระบบ โดยเฉพาะระบบประสาทและเส้นเลือด จึงส่งผลกระทบต่อหัวใจ ไต ตา ขา เท้า และอวัยวะอื่นๆแทบทุกชนิด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (โรคปอด) เป็นโรคเรื้อรังของทางเดินหายใจ ส่งผลให้การหายใจถูกจำกัดและไม่เป็นปกติ

→ **กลุ่มโรค NCDs อื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กในวัยเรียน มีดังต่อไปนี้:**

- **ฟันผุ (โรคฟันผุ)** เป็นผลมาจากกระบวนการย่อยสลายของน้ำตาลให้กลายเป็นกรด โดยอาศัยแบคทีเรียในช่องปาก เมื่อเวลาผ่านไป กระบวนการนี้จะก่อให้เกิดการสลายแร่ธาตุและทำลายเนื้อเยื่อแข็งของฟัน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ฟันที่ผุจะก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด ติดเชื้อ มีหนอง หรือเป็นฝีและอาจต้องสูญเสียฟันได้
- การบาดเจ็บ อาจเกิดจากอุบัติเหตุที่ไม่ตั้งใจ เช่น อุบัติเหตุจากการจราจร ไฟไหม้ ล้มหรือตกจากที่สูง และการจมน้ำ รวมไปถึงการบาดเจ็บที่ตั้งใจ เช่น การต่อสู้รุนแรง **การทำร้ายร่างกาย**, ข่มขืน และการทำร้ายตัวเอง
- โรคทางสภาพจิต ในวัยเด็กมักจะมีเกี่ยวข้องกับการปรับความรุนแรง การใช้ยาเสพติดและแอลกอฮอล์ หรือการที่ต้องเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานาน



“NCDs เป็นโรคที่เกิดสะสมได้ตั้งแต่วัยเยาว์และมีผลตลอดชีวิต”

→ เขตใด NCDs จึงมีความสำคัญ?


- NCDs ส่งผลถึงชีวิต กลุ่มโรคดังกล่าวเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตทั่วโลก ในปี 2012 NCDs คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกกว่า 38 ล้านคน หรือคิดเป็นสองในสามของการเสียชีวิตทั้งหมด และมักจะเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (ก่อนอายุ 70 ปี) คาดการณ์ว่าตัวเลขโดยประมาณของการเสียชีวิตจะเพิ่มขึ้นเป็น 55 ล้านคนในปี 2030 หาก NCDs ยังไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม
- NCDs ส่งผลกระทบต่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อย่างมาก NCDs คร่าชีวิตผู้คนประมาณ 8.5 ล้านในปี 2012 และยังคงคาดการณ์ว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้นอีก
- NCDs เกิดได้กับผู้คนทุกเพศ ทุกวัย NCDs หลายโรคเป็นโรคที่เกิดสะสมได้ตั้งแต่วัยเยาว์ และมีผลตลอดชีวิต และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต รวมทั้งต้องอาศัยการดูแลและการใช้ยาตลอดชีวิตอีกด้วย
- NCDs เพิ่มช่องว่างความไม่เท่าเทียม สุขนิสัยที่ไม่เหมาะสม และ NCDs เกิดกับชุมชนที่ยากจน ส่งผลกระทบต่อความไม่เท่าเทียมทางสังคมและเศรษฐกิจ รวมทั้งทำให้สถานการณ์ความยากจนย่ำแย่ลงอีกด้วย
- NCDs และความทุพพลภาพ รวมทั้งการเสียชีวิตที่เกิดตามมา ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและภาพรวมของการพัฒนาอย่างยั่งยืน โรคเหล่านี้อาจเกิดกับผู้คนในวัยที่กำลังทำกิจกรรม และส่งผลให้เกิดการขาดงานหรือขาดเรียน (เช่น ปัญหาฟันผุเป็นโรคในวัยเด็กที่พบบ่อยที่สุดซึ่งทำให้ต้องขาดเรียน)
- NCDs สามารถป้องกันได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายหรือมีค่าใช้จ่ายต่ำ แต่การป้องกันนี้ต้องเริ่มตั้งแต่ในช่วงแรกของชีวิต มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าจำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก
- NCDs จะส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุข หากไม่ได้รับการป้องกันและจัดการตั้งแต่ต้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องเริ่มดำเนินการ ณ บัดนี้

“NCDs สามารถป้องกันได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายหรือมีค่าใช้จ่ายต่ำ แต่การป้องกันต้องเริ่มตั้งแต่ในช่วงแรกของชีวิต”






3 อะไรเป็นสาเหตุของ NCDs และสามารถป้องกันสาเหตุเหล่านี้ได้อย่างไร?

โลกา  มีการเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของชุมชนเมือง การพัฒนา ด้านเศรษฐกิจและสังคม การเพิ่มขึ้นของยานพาหนะ และการตลาดที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้ชีวิต **การ ดำเนินชีวิต** และการบริโภค ล้วนส่งผลต่อการสัมผัสปัจจัยเสี่ยง ที่ก่อให้เกิด โรค NCDs มากขึ้น ความเสี่ยงเหล่านี้ได้แก่ พฤติกรรม การบริโภคที่ไม่ดีต่อสุขภาพ การขาดกิจกรรมทางกาย **การสูบบุหรี่** และดื่มแอลกอฮอล์ในระดับที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย **การ ลดความเสี่ยงที่พบได้บ่อยและสามารถเปลี่ยนแปลงได้เหล่านี้ ตั้งแต่อายุยังน้อยจะสามารถช่วยเพิ่มโอกาสการรักษาสุขภาพที่ดีตลอดชีวิตได้**

1 พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

การบริโภคที่ไม่ดีต่อสุขภาพหมายถึงการรับประทานผลไม้และผักสดจำนวนน้อย และการรับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีแปรรูป ซึ่งเต็มไปด้วยเกลือ น้ำตาล และไขมันอิ่มตัว รวมถึงไขมันชนิดทรานส์ (ไขมันที่ไม่ดี) ในปริมาณสูง พฤติกรรมการบริโภค ดังกล่าวส่งผลเสียต่อร่างกายเนื่องจาก

- การบริโภคเกลือในปริมาณสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และสามารถก่อให้เกิดภาวะต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน หัวใจ ภาวะเบาหวาน และโรคอ้วน
- การบริโภคไขมัน “ไม่ดี” ในปริมาณสูงส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งมีผลสืบเนื่องไปถึงการเกิดโรคหัวใจ อาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันไม่ดีในปริมาณมาก ได้แก่ เนื้อแดง เนย ชีส และไอศกรีม รวมไปถึงอาหารที่ผ่านการแปรรูป
- **ซึ่งทำจากไขมันทรานส์ด้วยน้ำมันที่ผ่านกรรมวิธีเพิ่มไฮโดรเจนเป็นบางส่วน** การบริโภคน้ำตาลอิสระ (free sugar) ในปริมาณสูงเป็นประจำ (น้ำตาลที่ใส่โดยผู้ผลิต **ผู้ประกอบอาหาร** หรือผู้บริโภครอง รวมถึงน้ำตาลจาก

ธรรมชาติ เช่น ในน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม และน้ำผลไม้) โดยเฉพาะในรูปของขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มเพิ่มน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม สามารถก่อให้เกิดปัญหาฟันผุได้ 

- ไขมันและน้ำตาลอิสระมักจะซ่อนอยู่ในอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป อาหารแปรรูปเหล่านี้มีปริมาณแคลอรีสูง และอาจส่งผลให้ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ลดลง รวมทั้งเพิ่มปริมาณรวมของแคลอรีที่ได้รับ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งยังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดมะเร็ง, ความดันโลหิตสูง และ **โรคหลอดเลือดตีบ** จากภาวะคอเลสเตอรอลสูง เบาหวาน รวมไปถึงโรคหัวใจ

“การลดพฤติกรรมเสี่ยงตั้งแต่ในวัยเด็กสามารถเพิ่มโอกาสการมีสุขภาพดีไปตลอดชีวิตได้”

➔ แนวทางเพื่อการปรับปรุงการบริโภคและโภชนาการให้ดีขึ้น

- ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมจากทุกแหล่ง และเลือกใช้เกลือที่มีไอโอดีน ปริมาณรวมของเกลือและโซเดียมที่บริโภคจากทุกแหล่ง (รวมทั้งอาหารแปรรูป ซึ่งมีเกลือและโซเดียมสูง) ไม่ควรเกิน 5 กรัม (ประมาณ 1 ช้อนชา) ต่อวัน และไม่ควรรบริโภคโซเดียมเกินกว่า 2 กรัมต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ (ต้องมีการปรับลดตามน้ำหนัก อายุ และความต้องการพลังงานของเด็กเมื่อเทียบกับผู้ใหญ่)



- ลดปริมาณรวมของการบริโภคไขมัน แทนที่ไขมันอิ่มตัว ด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อน (mono-and polyunsaturated fats) รวมทั้งจำกัดการบริโภคไขมันทรานส์ ที่ผลิตจากอุตสาหกรรมต่างๆ
- ลดจำนวนรวมและความถี่ในการบริโภคน้ำตาลอิสระตลอดวัน ทั้งนี้ WHO แนะนำความถี่ของการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลอิสระเอาไว้ว่า ไม่ควรเกิน 4 ครั้งต่อวัน และน้ำตาลอิสระนี้ไม่ควรให้พลังงานมากกว่า 10% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน นอกจากนี้ ยังมีคำแนะนำเพิ่มเติมว่าการลดการบริโภคน้ำตาลอิสระให้น้อยกว่า 5% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวันจะให้ประโยชน์เพิ่มเติมด้วย ร้อยละห้าของพลังงานที่ได้รับทั้งหมดคิดเป็นน้ำตาลประมาณ 25 กรัม (ประมาณ 6 ช้อนชา) ต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ และเป็นสัดส่วนที่น้อยลงสำหรับเด็ก
- เพิ่มการบริโภคผักสดและผลไม้ให้เป็นอย่างน้อย 5 กัฟพี (กัฟพีละ 80-100 กรัมหรือประมาณหนึ่งกำมือ) ต่อวัน รวมทั้งเพิ่มการรับประทานพืชตระกูลถั่ว ธัญพืช เมล็ดถั่ว และอาหารซึ่งมีใยอาหารหรือไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุสูง
- จำกัดปริมาณพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันไม่ให้เกินที่กำหนด และลดปริมาณอาหารที่รับประทาน รวมทั้งลดอาหารที่อุดมไปด้วยพลังงาน เพื่อให้ร่างกายได้รับสมดุล (สมดุลระหว่างแคลอรีที่ได้รับจากอาหารและเครื่องดื่มกับปริมาณแคลอรีที่ร่างกายใช้ไปในการทำกิจกรรมต่างๆ) เพื่อให้คงไว้ซึ่งน้ำหนักตัวที่ดีต่อสุขภาพ และให้มั่นใจว่าได้รับสารอาหารเหมาะสมครบถ้วน

➔ ประโยชน์ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพและการได้รับสารอาหารครบถ้วน


- ช่วยให้เกิดการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสม
- พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้และผลการเรียน
- พัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้น
- ช่วยให้เกิดเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตลอดชีวิต
- ช่วยให้มีฟันและเหงือกแข็งแรง รวมทั้งลดความเสี่ยงของภาวะฟันผุ
- เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขนิสัยการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพในเด็ก โดยเฉพาะเมื่อเด็กผู้หญิงมีความรู้ดังกล่าวแล้ว เด็กๆ เหล่านี้จะก่อให้เกิดอิทธิพลทางบวกต่อการพัฒนาด้านสาธารณสุขและสังคมโดยรวม

2 การขาดกิจกรรมทางกาย

การออกกำลังกายและทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นเพื่อการรักษาน้ำหนักตัวที่ดีต่อสุขภาพ สร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรง และลดความเสี่ยงในการเกิดโรค NCDs ตลอดช่วงชีวิต อย่างไรก็ตาม รูปแบบการใช้ชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวน้อย (sedentary lifestyle) มีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้การขาดกิจกรรมทางกาย กลายเป็นปัจจัยสำคัญของการเสียชีวิตเนื่องจาก NCDs ทั้งนี้ ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเกิดจากการขาดกิจกรรมทางกาย ประกอบกับการพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ยังเพิ่มความเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูงและระดับคอเลสเตอรอลสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหิวใจ โรคเมธิงบางชนิด เบาหวาน ไปจนถึงการเสียชีวิตได้ ในปี 2012 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี กว่า 40 ล้านคนต้องเผชิญกับปัญหาน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน



➔ แนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้น

- สนับสนุนการทำกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย รวมไปถึงกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมอื่นๆ เช่น การเดินออกกำลังกาย การทำงานบ้าน  ทำสวน
- เพื่อสุขภาพที่ดี เด็กและวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 5-17 ปี ควรทำกิจกรรมทางร่างกายระดับปานกลาง ถึงระดับสูงเป็นเวลาอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน (อาจทำเป็นช่วงๆ ระหว่างวัน)
- การทำกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาทีช่วยทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น



ส่งเสริมให้รับประทานผักสดและผลไม้ รวมทั้งรณรงค์ให้ลดปริมาณการบริโภคเกลือ น้ำตาล และไขมันที่เกินความจำเป็น”



- เด็กและเยาวชนที่มีปัญหาสุขภาพพลากภาพควรปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นหากเป็นไปได้ ประเภทของกิจกรรมอาจต้องได้รับการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาวะทางสุขภาพ ชนิด และ ความรุนแรงของสุขภาพพลากภาพนั้น
- ➔ **แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการบาดเจ็บระหว่างทำกิจกรรมทางร่างกาย**
- ดูแลสนามเด็กเล่น และบริเวณที่ทำกิจกรรมทางกายให้มีความปลอดภัย (ไม่มีสิ่งแหลมคม อุปกรณ์มีความมั่นคง และยึดติดแน่นหนา) และปราศจากสิ่งทีอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้
- จัดให้เด็กเริ่มกิจกรรมอย่างช้าๆ หากไม่ได้ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำ และค่อยๆ เพิ่มความถี่ รวมทั้งระดับความเข้มข้นของกิจกรรมขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไป ทั้งนี้ ให้ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มทำกิจกรรม และยืดคลายกล้ามเนื้อหลังกิจกรรมสิ้นสุดลง
- ดูแลให้เด็กใส่อุปกรณ์ป้องกันเมื่อเล่นกีฬาบางชนิด (เช่น หมวกนิรภัยเมื่อปั่นจักรยาน, ฟันยางเมื่อเล่นกีฬาที่ต้องมีการเข้าปะทะ)
- ส่งเสริมให้เล่นกีฬาภายใต้การ 감독ของโค้ช

➔ ระดับความเข้มข้นของกิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมแอโรบิคระดับปานกลาง
 - ใช้แรงระดับปานกลาง และช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ รวมทั้งอัตราการหายใจโดยสังเกตได้
 - ตัวอย่าง: การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน **เต็น** ทำสวน ทำงานบ้าน
- กิจกรรมแอโรบิคระดับสูง
 - ใช้แรงมาก และส่งผลให้อัตราการหายใจ รวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก
 - ตัวอย่าง: การวิ่งเร็วๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล และบาสเกตบอล
- กิจกรรมเพิ่มความแข็งแรง
 - เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ
 - ตัวอย่าง: กิจกรรมการปีนป่าย โหน วิ่ง เต้น กระโดดเชือก

→ ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพ พัฒนาการโดยรวม และคุณภาพชีวิต

- ช่วยรักษาน้ำหนักตัวที่เหมาะสมต่อสุขภาพที่ดี
- เพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
- ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี และหัวใจ ปอด กระดูก กล้ามเนื้อ และข้อที่แข็งแรง
- พัฒนาบุคลิกภาพ ทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมการเคลื่อนไหวและการประสานงานของระบบการเคลื่อนไหว
- บรรเทาความเครียด
- ส่งเสริมสุขภาพจิต
- ส่งเสริมสมาธิ
- ส่งเสริมผลทางการเรียน
- ส่งเสริมความมั่นใจในตัวเอง
- เพิ่มโอกาสปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (ส่งเสริมทักษะความร่วมมือและการเคารพกติกา) โอกาสเข้าสังคมและปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
- เพิ่มพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การไม่สูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ และยาเสพติด รวมถึงการหลีกเลี่ยงความรุนแรง

3 การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดสำหรับการเกิด NCDs บุหรี่ส่งผลเสียต่อร่างกายทันทีที่ใช้ และยังส่งผลเสีย แม้จะสูบเป็นเวลานาน บุหรี่มีทั้งในรูปแบบที่ไม่มีควัน (เคี้ยว) และแบบก่อให้เกิดควัน และส่งผลเสียมากกว่าเมื่อเริ่มใช้ขณะอายุน้อย นิโคตินส่งผลข้างเคียงมากมายต่อร่างกาย และทำให้ติดง่ายและเลิกยากเมื่อเริ่มใช้บุหรี่แล้ว ควันบุหรี่มีสารเคมีและส่วนประกอบเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งหลายชนิดเป็นพิษต่อร่างกาย ทั้งนี้ มีข้อมูลว่าสารเคมีอย่างน้อย 250 ชนิดเป็นอันตราย และมากกว่า 50 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง ผู้ที่ได้รับบุหรี่มือสอง (ควันบุหรี่) ยังได้รับผลเสียอย่างร้ายแรงเช่นกัน และอาจมีผลถึงชีวิตได้เนื่องจากควันบุหรี่ประกอบไปด้วยสารเคมีที่เป็นอันตรายถึงกล่าว

การสูบบุหรี่เป็นวิธีการใช้บุหรี่ซึ่งเป็นที่นิยมมากที่สุด และมีการประมาณว่า 71% เป็นสาเหตุของมะเร็งปอด 42% เป็นโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และกว่า 10% เป็นโรคหัวใจ ทุกๆ วันมีผู้คนกว่า 15,000 คน หรือเกือบ 6 ล้านคนต่อปี เสียชีวิตจากทั้งการสูบบุหรี่และรับควันบุหรี่ คาดการณ์ว่าในปี 2020 ตัวเลขนี้จะเพิ่มขึ้นเป็น 7.5 ล้าน ซึ่งเป็นสาเหตุถึง 10% ของการเสียชีวิตทั้งหมด



“การสูบบุหรี่มักเริ่มขณะเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ช่วงต้น ดังนั้น การรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่จึงควรเริ่มโดยเร็ว”

การสัมผัสควันบุหรี่อาจก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดก่อนวัยอันควร ลดประสิทธิภาพการทำงานของปอด เพิ่มความถี่ของการติดเชื้อปอด และการเกิดหอบหืด รวมทั้งยังก่อให้เกิดมะเร็ง และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้

การใช้บุหรี่ไร้ควัน เช่น ยาสูบ paan masala, gutkha และ snus เป็นการใช้อย่างไม่ต้องจุดไฟ โดยการเคี้ยวหรือสูดดม และอาจมีสารก่อให้เกิดมะเร็ง ผลิตภัณฑ์ยาสูบไร้ควันมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็งในช่องปาก และภาวะอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต

“ป้องกันไม่ให้เด็กสัมผัสกับบุหรี่
พมือสอง (ควันบุหรี่)”



การสูบบุหรี่มักเริ่มขณะเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ช่วงต้น ดังนั้น **การรณรงค์** ป้องกันการสูบบุหรี่จึงควรเริ่มโดยเร็ว

→ แนวทางปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้บุหรี่

- บังคับใช้มาตรการห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์บุหรี่แก่เด็กและวัยรุ่น
- บังคับใช้มาตรการห้ามโฆษณา ส่งเสริม และสนับสนุนทางการค้าหรือการสนับสนุนไม่ว่าในรูปแบบใดจากอุตสาหกรรมบุหรี่
- ป้องกันไม่ให้เด็กสัมผัสกับควันบุหรี่โดยการสร้างและ**ส่งเสริมให้มี**บริเวณปลอดบุหรี่ในที่สาธารณะและระบบขนส่งสาธารณะ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในอาคาร **บ้านเรือน** โดยเฉพาะเมื่อมีเด็กอยู่
- สร้างความตระหนักและยับยั้งเตือนเด็กและวัยรุ่นเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ทุกชนิด ปกป้องเด็กและวัยรุ่นจากผลทางสุขภาพของการได้รับบุหรี่ ทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว
- สร้างความตระหนักเกี่ยวกับกลยุทธ์ทางการตลาดที่แยบยลของวงการอุตสาหกรรมบุหรี่ ยับยั้งเตือนเกี่ยวกับกลยุทธ์ซึ่งมุ่งเน้นไปที่เด็กและวัยรุ่น
- สร้างบรรทัดฐานทางสังคมและวัฒนธรรมซึ่งไม่ยอมรับการสูบบุหรี่ในเด็กและวัยรุ่น
- ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีและหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์บุหรี่
- ให้การสนับสนุนผู้ที่ได้รับผลกระทบและช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่ให้ได้

4 การดื่มแอลกอฮอล์ในระดับที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

แอลกอฮอล์**คือ**เป็นสารที่ใช้แล้วติดได้ง่าย และมีผลร้ายแรงทั้งทางสุขภาพและ**สังคม** เมื่อดื่มเป็นประจำและในปริมาณมากเกินไป ควร ประชากรกว่า 3.3 ล้านคนทั่วโลกเสียชีวิตจากการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับที่เป็นอันตรายในแต่ละปี แอลกอฮอล์มีผลเสียอย่างมากโดยเฉพาะกับเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากเพิ่มความเสียหายต่อผลกระทบและความเสียหายต่อการพัฒนาทางสมอง

ซึ่งนำไปสู่ผลทางสุขภาพอื่นๆ เช่น หมดสติ เสี่ยงการควบคุม รวมถึงการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ อุบัติเหตุ และความรุนแรง การใช้สารเสพติด และมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน/การตั้งครรภ์โดยมิได้ตั้งใจ ทั้งนี้ ผลจากงานวิจัยพบว่ายิ่งเริ่มมีการดื่มแอลกอฮอล์เร็วเท่าไร โอกาสของการติดแอลกอฮอล์ในช่วงต่อมาของชีวิตก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ



ผลจากงานวิจัยพบว่ายิ่งเริ่มมีการดื่มแอลกอฮอล์เร็วเท่าไร โอกาสของการติดแอลกอฮอล์ในช่วงต่อมาของชีวิตก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ”

ผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว รวมไปถึง การไม่ยอมรับประทานอาหาร ขาดวิตามินอย่างรุนแรง ความเสียหายต่อระบบทางเดินอาหาร หัวใจและระบบประสาท ความจำเสื่อม และตับแข็ง รวมถึงมีเรื้องต้น

➔ **แนวทางปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้แอลกอฮอล์**

- จำกัดการจำหน่ายแอลกอฮอล์ให้กับเด็กและวัยรุ่น
- ส่งเสริมให้มีบริเวณปลอดแอลกอฮอล์ในที่สาธารณะ
- จำกัดการโฆษณาแอลกอฮอล์ในสถานที่สาธารณะ
- สร้างความตระหนักเกี่ยวกับกลยุทธ์ทางการตลาดที่แยบยลของวงการอุตสาหกรรมแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยป้องกันเด็กและวัยรุ่นจากอันตรายของแอลกอฮอล์ได้
- สร้างความตระหนักและย้ำเตือนเด็กและวัยรุ่นเกี่ยวกับอันตรายของการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยปกป้องเด็กและวัยรุ่นจากผลทางสุขภาพของการดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว
- ไม่รับการสนับสนุนทางการเงินหรือความสนับสนุนใดๆ จากอุตสาหกรรมแอลกอฮอล์
- สร้างบรรทัดฐานทางสังคมและวัฒนธรรมซึ่งไม่ยอมรับการดื่มแอลกอฮอล์ในเด็กและวัยรุ่น
- ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดี
- ให้การสนับสนุนผู้ที่ได้รับผลกระทบและช่วยเหลือให้เลิกแอลกอฮอล์ให้ได้

5 **มาตรการที่ไม่เพียงพอในการเฝ้าระวัง และป้องกันการบาดเจ็บ**

การบาดเจ็บที่ไม่ได้ตั้งใจ เช่น อุบัติเหตุจากการจราจร จมน้ำ ได้รับสารพิษ ตกจากที่สูง หรือไฟไหม้ รวมถึงการบาดเจ็บที่เกิดจากความตั้งใจ เช่น การถูกทำร้าย การทำร้ายตัวเอง หรือเหตุจากสงคราม ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 5 ล้านคนต่อปี และคิดเป็น 10% ของอัตราการเสียชีวิตทั่วโลกในแต่ละปี สำหรับผู้ที่ไม่เสียชีวิต บุคคลเหล่านี้ อาจตกอยู่ในสภาวะทุพพลภาพและมีคุณภาพชีวิตลดลง อุบัติเหตุทางถนนก่อให้เกิดการบาดเจ็บที่ร้ายแรง ความพิการ และยังคงส่งผลกระทบต่อด้านสังคมและ

เศรษฐกิจอย่างมาก อุบัติเหตุทางรถยนต์คร่าชีวิตผู้คนกว่า 300,000 รายในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเป็นเหตุการณ์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ผู้ใช้ถนนที่อายุน้อยมีความเสี่ยงมากเป็นพิเศษ เนื่องจากร่างกายที่เล็ก ความลำบากในการคำนวณความเร็วและระยะของยานพาหนะที่ใกล้เข้ามา เสียสมาธิได้ง่ายจากการรบกวนของสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และขาดการดูแลจากผู้ปกครอง

จากสถิติผู้เสียชีวิตประมาณ 359,000 รายต่อปี การจมน้ำจึงเป็นสาเหตุสูงสุดลำดับสามของการเสียชีวิตโดยมิได้ตั้งใจทั่วโลก และคิดเป็น 7% ของการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทั้งหมด ทั้งนี้ เด็กมีความเสี่ยงสูงเป็นพิเศษที่จะจมน้ำ

➔ **แนวทางปฏิบัติเพื่อเป็นมาตรการเฝ้าระวังและป้องกันการบาดเจ็บ**

- กรณีการบาดเจ็บจากการจราจรทางถนน:
 - ▶ ให้คำแนะนำด้านความปลอดภัย และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความปลอดภัยในการข้ามถนน และเดินอย่างปลอดภัยในบริเวณที่มียานพาหนะสัญจรไปมา ให้เด็กใส่เสื้อผ้าที่มีสีสดใส สะดุดตา และมีวัสดุสะท้อนแสงเมื่ออยู่ในที่มืด
 - ▶ ห้ามเด็กขับขี่ยานพาหนะที่มีเครื่องยนต์ เช่น รถจักรยานยนต์ ก่อนที่จะถึงวัยที่กฎหมายกำหนดและก่อนที่จะได้รับใบอนุญาตขับขี่อย่างถูกต้อง
 - ▶ แจ้งและแนะนำเด็กและผู้ปกครองว่าเด็กควรนั่งที่เบาะหลังของรถ พร้อมใช้ระบบหรืออุปกรณ์นิรภัยที่เหมาะสมกับวัยและน้ำหนักของเด็ก และต้องสวมใส่หมวกนิรภัยทุกครั้งที่ยานจักรยาน หรือขณะผู้โดยสารนั่งรถจักรยานยนต์
- กรณีการจมน้ำ:
 - ▶ มีริ้ว/แผงกั้นรอบๆสระ คูน้ำ อ่าง ที่เก็บน้ำ/บ่อน้ำ หรือน้ำออกจากถัง/อ่างน้ำขนาดใหญ่ให้หมด และเก็บโดยคว่ำหน้าลง
 - ▶ ใช้เสื้อชูชีพ/อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัวขณะอยู่บนเรือ หรือในน้ำ
 - ▶ เด็กต้องได้รับการควบคุมดูแลจากผู้ใหญ่ขณะเล่นน้ำ

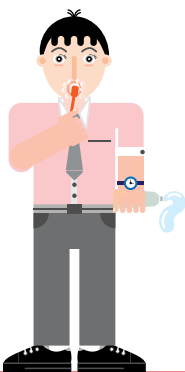
- เตรียมพร้อมสำหรับการให้การปฐมพยาบาลในกรณีฉุกเฉิน และส่งต่อแพทย์โดยเร็วหากจำเป็น

6 การขาดการดูแลอนามัยช่องปาก

การขาดการดูแลอนามัยช่องปาก ร่วมกับการบริโภคน้ำตาลม้อย ในปริมาณมาก ก่อให้เกิดฟันผุ (โรคฟันผุ) โดยโรคฟันผุเป็น โรคไม่ติดต่อที่พบบมากที่สุดทั่วโลก ส่งผลกระทบต่อเด็กประมาณ 60-90% ทั้งนี้ ฟันผุไม่เพียงก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บปวด รวมทั้งการสูญเสียฟันและคุณภาพชีวิตลดลง เท่านั้น แต่ยังสามารถส่งผลกระทบต่อสมรรถนะในการเรียน และการขาดเรียนได้

➔ แนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างอนามัยช่องปาก และป้องกันฟันผุ

- ลดปริมาณและความถี่ของการบริโภคน้ำตาล โดยเฉพาะจากขนมขบเคี้ยวรสหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง บริโภคเฉพาะเวลามื้ออาหารและไม่บริโภคระหว่างมื้อ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



“โรคฟันผุ เป็นโรคไม่ติดต่อที่พบบมากที่สุดทั่วโลก ส่งผลกระทบต่อเด็กประมาณ 60-90%”



Photo credit: GIZ Regional Fit for School Programme

- แปรงฟันอย่างน้อยสองครั้งต่อวัน เป็นเวลาสองนาที โดย
ใช้ยาสีฟันขนาดประมาณเมล็ดถั่ว
- ควรแปรงฟันหลังมื้ออาหาร (โดยเฉพาะอาหารเช้า) และ
ก่อนนอน
- ไม่ควรกลืนยาสีฟัน และบ้วนยาสีฟันออกหลังแปรงฟัน
- แนะนำให้ผู้ปกครองและครูอาจารย์สนับสนุนและดูแลให้เด็ก
แปรงฟันอย่างถูกวิธีตั้งแต่เริ่มฝึกแปรงฟัน
- พบทันตแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อตรวจฟัน
เป็นประจำ หรือเมื่อมีปัญหาในช่องปาก ปวดฟัน หรือมี
การเปลี่ยนแปลงของสีฟัน





Photo credit: GIZ Regional Fit for School Programme



Photo credit: GIZ Regional Fit for School Programme

4 ส่งเสริมวิถีชีวิตสู่สุขภาพที่ดี ของเด็กวัยเรียน

โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยของเด็ก รวมทั้งสร้างพฤติกรรมที่ดีดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพต่อไปในอนาคต โรงเรียนเป็นสถานที่สร้างจิตสำนึกที่ดีและให้นักเรียนได้มีทักษะที่จำเป็นสำหรับทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ การรับทราบและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยง เรียนรู้ที่จะไม่คล้อยตามการโฆษณาหรือแรงกดดันจากเพื่อน รวมทั้งเรียนรู้ที่จะรับมือขอต่อการกระทำของตนมากขึ้น โรงเรียนควรให้โอกาสในการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพแก่นักเรียนทุกคน ไม่ว่าจะเด็กจะมาจากภูมิหลังทางสังคมและเศรษฐกิจชั้นใด

แรงกดดันจากเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากในวัยเด็กและวัยรุ่น โดยเฉพาะการทดลองดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ ทั้งนี้ ข้อความที่สับสนเกี่ยวกับความเสี่ยงของแอลกอฮอล์และบุหรี่ ร่วมกับแรงกระตุ้นที่ต้องการทำตามเพื่อนหรือทำให้ตัวเองดู “เท่” อาจส่งผลให้เด็กตัดสินใจลองสารที่เป็นอันตรายเหล่านี้ การเห็นผู้ปกครอง ครู และบุคคลที่เด็กยึดเป็นตัวอย่าง ใช้สารดังกล่าว อาจทำให้เด็กเกิดความอยากลองแอลกอฮอล์และบุหรี่เช่นกัน

มาตรการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน NCDs ในโรงเรียนรวมถึงกิจกรรมหลายประเภท ซึ่งดำเนินการได้ง่ายและไม่ยุ่งยาก **กรอบการดำเนินงาน** เกี่ยวกับสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมีอยู่แล้วหลายฉบับ เพื่อช่วยให้โรงเรียนเป็นสถานที่ส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น เช่น การมุ่งใช้ทรัพยากรเพื่อสุขภาพที่ดีในโรงเรียน หรือ Focus Resources for Effective School Health (FRESH) ซึ่งเป็นแนวคิดของ WHO ที่มุ่งส่งเสริมความแข็งแกร่งของโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้โรงเรียนมี **บรรยากาศ**เหมาะสมต่อการสร้างสุขภาพที่ดี ทั้งด้านการดำเนินชีวิต การเรียนรู้ และการทำงาน หรือกรอบการสร้างโรงเรียนที่เป็นมิตรกับเด็ก (Child-friendly Schools) ขององค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมภายใต้หัวข้อ เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์) โดยแนวคิดเหล่านี้เป็นเครื่องมือและแบบอย่างสำหรับผู้บริหารด้านการศึกษา และผู้บริหาร **สถานศึกษา** เพื่อสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นด้านการ

บริหารจัดการโรงเรียน รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครองและชุมชน เพื่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในวงกว้าง

“**สภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ดีต่อสุขภาพและปลอดภัย** ถือเป็นแนวทางที่คุ้มค่าที่สุดสำหรับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

คู่มือฉบับนี้สนับสนุนให้ผู้บริหารสถานศึกษาและครูดำเนินการใน 4 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้:

- การดำเนินงานเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน และการบริหารจัดการ รวมถึงแนวปฏิบัติ และแผนงาน
- การดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมในและนอกหลักสูตร
- การดำเนินงานเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครองและชุมชน
- การดำเนินงานเกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นของสังคมในวงกว้าง

การดำเนินงานทั้ง 4 ด้านนี้มีความเกี่ยวข้องและส่งผลสนับสนุนกัน ดังนั้น กิจกรรมด้านใดด้านหนึ่งย่อมมีผลคู่ขนานต่อด้านอื่นๆ ด้วย และสามารถช่วยให้เกิดผลที่ดีและการพัฒนาอย่างยั่งยืน

1 โรงเรียนจะดำเนินการอะไรได้บ้างเพื่อให้มีสภาพแวดล้อมที่มีสุขภาพดีขึ้น

สภาพแวดล้อมของโรงเรียน รวมถึง สิ่งแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก และกฎระเบียบ มีส่วนช่วยกำหนดการปฏิบัติตัวและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหลายอย่างของนักเรียน ทั้งนี้ จุดมุ่งหมายคือการให้นักเรียนได้มีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่สะอาด ปลอดภัย และปราศจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งช่วยส่งเสริมการเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม การพัฒนาและรักษาสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพเป็นแนวทางที่คุ้มค่าที่สุดสำหรับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ความพยายามและทรัพยากรที่มีในโรงเรียน จึงมีผลทางบวกอย่างมากต่อสุขภาพ พฤติกรรม และการศึกษาของเด็ก

➔ โรงเรียนจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ปลอดภัย และปราศจากอันตราย

จัดให้มีน้ำสะอาด และสุขลักษณะที่เหมาะสมเพื่อการส่งเสริมสุขอนามัยโดยรวมของโรงเรียน อาจทำได้โดยบูรณาการสิ่งที่มีอยู่แล้ว แต่ต้องปรับปรุง ผ่านการปรับเปลี่ยนสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่แล้วให้เป็นมิตรกับเด็กมากขึ้น หรือการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกขึ้นมาใหม่ตามความเหมาะสม แนวทางดำเนินการนี้ควรบรรจุไว้ในแผนการพัฒนา และหาวิธีรวมทั้งพัฒนาร่วมกับผู้ปกครอง

- สร้างสถานที่สำหรับล้างมือร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้มีสถานที่ในการล้างมือร่วมกันทุกวัน
- พัฒนาแผนงานสำหรับดำเนินการและบำรุงรักษาสถานที่หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น การทำความสะอาด สุขา และการจัดหาผ้าสำหรับล้างมือ
- ดูแลบริเวณโรงเรียนให้ปลอดภัยจากภัยคุกคามภายนอก สัตว์ หรืออันตรายอื่นๆ
- กระตุ้นให้มีการเก็บรวบรวมและแยกขยะ สนับสนุนการทำสวนบริเวณโรงเรียนและกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้บริเวณโรงเรียนสะอาดอยู่เสมอ
- จัดให้มีสนามเด็กเล่นและบริเวณสำหรับทำกิจกรรมทางกายในแผนการดำเนินงานของโรงเรียนหรือแผนการพัฒนา
- แห่ล้างน้ำแบบเปิด เช่น สระน้ำ หรืออ่างเก็บน้ำได้รับการป้องกันยุงลายและมีรั้วกันมิดชิด



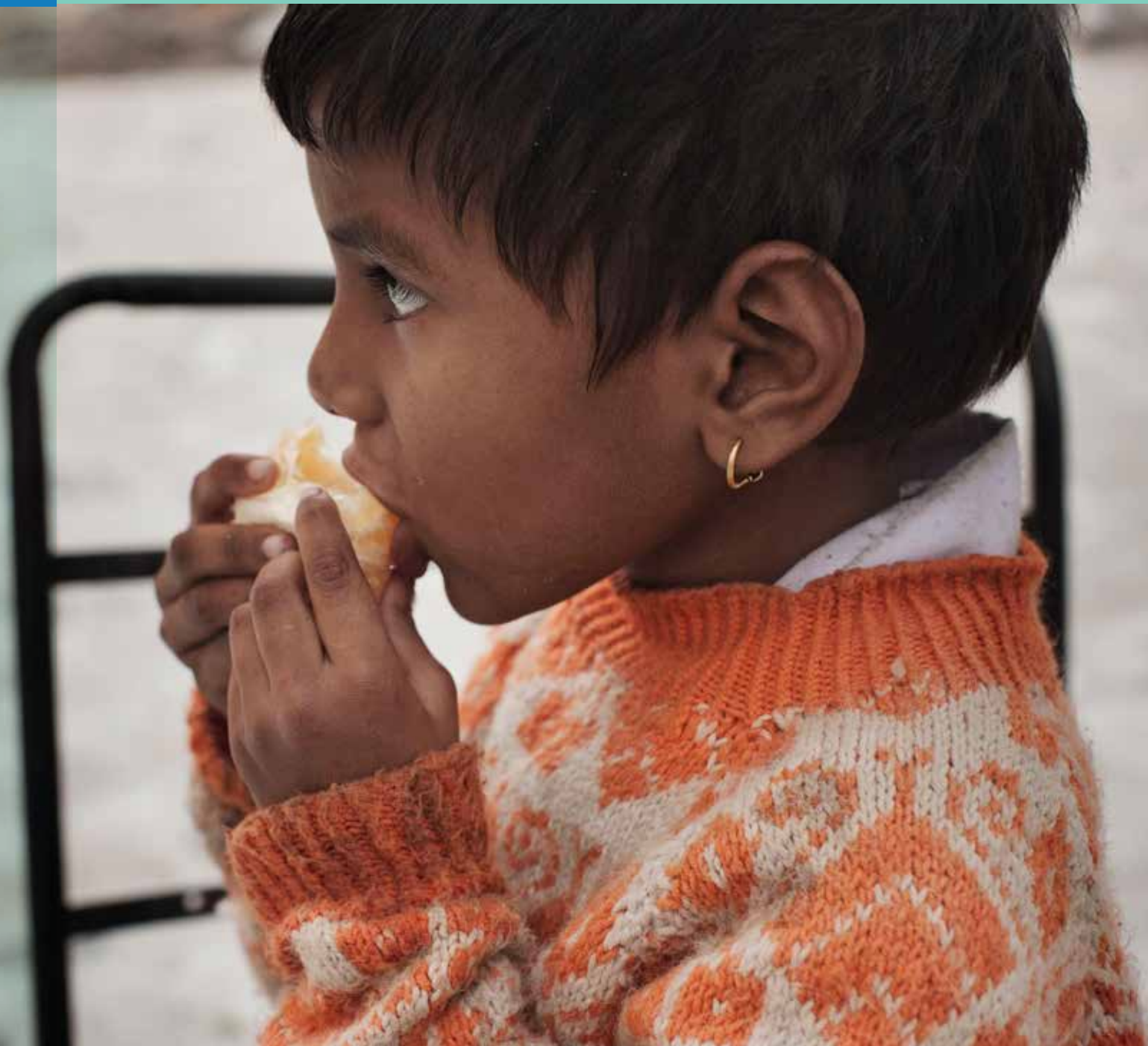
จัดให้มีน้ำสะอาด และ
สุขลักษณะที่เหมาะสม
เพื่อการส่งเสริมสุขอนามัย
โดยรวมของโรงเรียน”

→ การพัฒนา นำไปใช้ และตรวจสอบนโยบาย แนวปฏิบัติ และกิจกรรมด้านสุขภาพของโรงเรียน

- ให้สมาคมผู้ปกครอง-ครูที่มีอยู่แล้วมีส่วนร่วม หรือตั้งทีมสุขภาพในโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วยคณะครู ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อส่งเสริมการพัฒนา ความร่วมมือ และการตรวจสอบนโยบายส่งเสริมสุขภาพ แนวปฏิบัติ และกิจกรรมต่างๆ
- ส่งเสริมการรวมกลุ่มในชุมชน ที่ประกอบด้วยผู้สนใจกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีทักษะหลากหลาย เพื่อสนับสนุนและกระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการระดมทรัพยากร และเผยแพร่ข้อมูล
- ห้ามนำอาหารหรือเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ รวมทั้งบุหรี่ และแอลกอฮอล์เข้ามาในบริเวณโรงเรียน
- ห้ามมีการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และสนับสนุนผลิตภัณฑ์ใดๆที่ไม่ดีต่อสุขภาพในบริเวณโรงเรียน
- ร่วมมือกับชุมชนและหน่วยงานราชการเพื่อให้มีการควบคุมประเภทและคุณภาพของอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งมีการจำหน่ายโดยแผงลอยหรือร้านค้าใกล้บริเวณโรงเรียน (เช่น การร่วมมือกันเพื่อพัฒนาระเบียง หรือกฎหมายหากเป็นไปได้)
- ชักจูงให้ร้านค้าหรือแผงลอยต่างๆ ปฏิเสธการจำหน่ายสินค้าบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่เด็กและวัยรุ่น



Photo credit: GIZ Regional Fit for School Programme



- มีการจัดบริการหรือจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพและราคาไม่แพงในโรงอาหาร/ร้านค้า ในโรงเรียน หรือรายการอาหารของโรงเรียน (ถ้ามี)
- ส่งเสริมสุขศึกษาบนพื้นฐานทักษะปฏิบัติ โดยตั้งเป้าให้เกิดการพัฒนาความรู้ ทักษะคติ ค่านิยม และทักษะชีวิตเพื่อการเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ
- ห้ามมีการลงโทษที่รุนแรงหรือการลงโทษทางร่างกาย เพื่อลดความเครียด รวมถึงลดการบาดเจ็บทางจิตใจและร่างกาย

→ **สร้างบรรทัดฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค**

- ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ รักษาสภาพร่างกายให้แข็งแรง และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์
- เผยแพร่ข้อความเกี่ยวกับสุขภาพที่ชัดเจน สอดคล้อง กระชับ และเข้าใจง่าย เหมาะสมกับอายุ วัฒนธรรม และเพศ ของนักเรียน

- สร้างบรรทัดฐานทางสังคมเพื่อป้องกันและควบคุมโรค NCDs
- สร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีผลกระทบต่อจิตใจ (psychosocial) ที่เป็นบวกและพร้อมสนับสนุนความต้องการของเด็กทั้งชายและหญิงในวัยต่างๆ
- ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ปราศจากความเครียด โดยการสร้างวัฒนธรรมที่ไม่มีการลงโทษทางร่างกาย การข่มขู่ การข่มขู่ ความรุนแรง และการทำร้ายทางเพศ
- ส่งเสริมความร่วมมือ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความอดทน ความเป็นหนึ่งเดียว และความเคารพต่อกัน
- ให้ความรู้แก่ผู้เกี่ยวข้องถึงอาการของความเครียดที่อาจเกิดกับนักเรียน สาเหตุ และการลดความเครียดอย่างเหมาะสม



“ห้ามนำอาหารหรือเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ รวมทั้ง บุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้ามาในบริเวณโรงเรียน”

2 สิ่งที่ครูและเด็กนักเรียนสามารถทำได้ – การศึกษามุ่งพื้นฐานของการปฏิบัติและแนวคิดสำคัญ

การให้สุขศึกษาด้วย ข้อความที่ชัดเจน กระชับ ผ่านสื่อหลายช่องทางเพื่อให้นักเรียนได้รับทราบโดยทั่วถึงเป็นเรื่องสำคัญ มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่านักเรียนสามารถเข้าใจข้อความเหล่านี้ได้ดีขึ้น พร้อมกับนำไปใช้และกลายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมส่วนบุคคล หากการเรียนรู้นั้นเกิดจากทักษะที่ได้ปฏิบัติจริง แทนที่จะเป็นเพียงการรับความรู้อย่างเดียว

➔ การพัฒนาพฤติกรรมด้านสุขภาพโดยรวม

สร้างและรักษาสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัยภายในโรงเรียน โดยการพัฒนาแผนการทำงาน พร้อมระบุระยะเวลา รวมทั้งหน้าที่ความรับผิดชอบสำหรับนักเรียน

- ใช้สถานที่สำหรับล้างมือร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมประจำวันร่วมกัน เช่น การล้างมือด้วยสบู่ และแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงและกิจกรรมที่มีนักเรียนเป็นผู้นำ
- บูรณาการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในหลักสูตรอย่างสม่ำเสมอ พร้อมเชื่อมโยงกับวิชาอื่นๆ เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้ และเกิดทักษะจากการปฏิบัติ ควบคู่ไปกับการรับข้อมูลความรู้
- สนับสนุนให้เด็กนำความรู้และทักษะเกี่ยวกับสุขภาพไปใช้ที่บ้าน ร่วมกับพี่น้องและผู้ปกครอง
- ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับพลังและอิทธิพลในทางที่ผิดของการโฆษณาอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ บุหรี่ และแอลกอฮอล์ ทั้งนี้ นักเรียนควรรู้เท่าทันกลยุทธ์ทางการตลาดและสื่อที่มีอยู่มากมาย
- สรรหา และคัดเลือกบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี (เช่น ดารา นักร้อง นักกีฬาที่มีชื่อเสียง) ซึ่งให้ความสำคัญกับสุขภาพ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนหันมาสนใจแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ และ ควรสร้างให้นักเรียนรุ่นพี่เป็นแบบอย่างที่ดีให้รุ่นน้อง

- พัฒนาระบบการให้รางวัลสำหรับพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ การเลือกอย่างฉลาด หรือการเป็นตัวอย่างที่ดีต่อผู้อื่น เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่างๆ (เช่น การติดชื่อนักเรียนบนมอร์ดปิดประกาศ/เสนอชื่อนักเรียนเหล่านี้ให้เป็นนักเรียนตัวอย่างประจำเดือน ไร่ของรางวัล หรือรางวัลเป็นลูกฟุตบอล วอลเลย์บอล เข็มสำหรับกระโดด หรือห่วงมาสเทบอลในร่ม)
- จัดกิจกรรมการศึกษาที่สร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ พร้อมทั้งหลีกเลี่ยง ลด และเลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่ การแสดงละคร การประกวดเรียงความ เกมอักษรไขว้ การแข่งขันตอบปัญหา ละครสั้น วาดรูป และออกแบบโปสเตอร์ หรือโปสการ์ด เพื่อนำมาย้ำถึงประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง หรือแนวทางการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ รวมทั้งผลที่อาจเกิดตามมาด้วย

➔ ส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ

- ให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่นักเรียน เกี่ยวกับการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ รวมถึงการหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
- สร้างรายการอาหาร/เครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพซึ่งหาได้ในท้องถิ่น เพื่อให้ผู้ปกครองจัดให้นักเรียนนำมารับประทานเป็นอาหารกลางวัน
- เริ่มต้นและบำรุงรักษาสวนของโรงเรียน โดยให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ รวมถึงวิธีการปลูกและเตรียมผักและผลไม้เหล่านั้นสำหรับการรับประทาน
- แนะนำและสนับสนุนให้นักเรียนพัฒนาโครงการรณรงค์ส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคและแนวทางการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ รวมถึงให้รางวัลแก่นักเรียนที่คิดกิจกรรม/โปสเตอร์/คำขวัญโครงการที่ดีที่สุด
- จัดชั่วโมงเรียนเพื่อสาธิตการปรุงอาหาร ส่งเสริมการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ และให้โอกาสนักเรียนได้ลองอาหารใหม่ๆ ที่รสชาติถูกปากและดีต่อสุขภาพ

➔ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- จัดให้มีเวลาในหลักสูตรเพียงพอสำหรับการจัดกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงสูง โดยให้เหมาะสมตามอายุและระดับทักษะความสามารถของนักเรียน
- กิจกรรมทางกายควรประกอบไปด้วยกิจกรรมตามคำสั่ง การเล่นตามความสนใจของนักเรียน และกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้นักเรียนเกิดความสนใจ





- ให้นักเรียนมีกิจกรรมทางเลือกที่หลากหลาย เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล คริกเกต **เดิน** เดิน กระโดด ปีนป่าย ริ่ง ใต้เขา ว่ายน้ำ เทนนิส หรือปั่นจักรยาน
- จัดให้กิจกรรมทางกายกลายเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนในห้อง เช่น การตอบโจทย์คณิตศาสตร์ง่ายๆ ด้วยการกระโดดตบ
- จัดให้มีการหยุดพักเพื่อทำกิจกรรมระหว่างคาบเรียน เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 10 นาทีเป็นประจำ โดยให้เป็น**ส่วน** **หนึ่ง**ของการเรียนทางวิชาการ
- ระหว่างคาบพัก ให้นักเรียนมีโอกาสได้ทำกิจกรรมหรือเล่นตามความสนใจ และฝึกซ้อมสิ่งที่เรียนจากชั่วโมง**พลศึกษา**
- เริ่มให้มีการเล่นกีฬาแบบเป็นทีมหรือจัดตั้งชมรม (เช่น จัดกีฬาภายในโรงเรียน หรือแข่งขันกับโรงเรียนอื่นๆ ในพื้นที่)
- ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำความสะอาดบริเวณโรงเรียนและทำสวนในโรงเรียน
- พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายนอกหลักสูตร รวมทั้งกิจกรรมกีฬาทั้งแบบแข่งขันและไม่แข่งขันหลังเลิกเรียน
- สนับสนุนให้มีการเดิน/ปั่นจักรยานมาโรงเรียน โดยเส้นทางไปและกลับจากโรงเรียนต้องมีความปลอดภัย (เช่น ระบุเส้นทางที่ปลอดภัย แต่แต่งตั้งให้มีคนพาข้ามถนน ใช้อุปกรณ์สะท้อนหรือให้แสง หากเส้นทางไปหรือกลับจากโรงเรียนมีแสงสว่างไม่เพียงพอ)

➔ สนับสนุนการไม่สูบบุหรี่

- ให้ความรู้และสร้างความตระหนักของนักเรียน เกี่ยวกับประโยชน์จากการไม่สูบบุหรี่ และอันตราย รวมถึงผลเสียจากการใช้บุหรี่ พร้อมทั้งเน้นย้ำกับนักเรียนว่าไม่มีผลิตภัณฑ์ใดๆ จากบุหรี่ที่ปลอดภัย
- สนับสนุนให้เกิดการพูดคุยเกี่ยวกับแรงกดดันจากเพื่อนให้ทดลองหรือเริ่มสูบบุหรี่ อันตรายและการติดบุหรี่ วิธีเลิกและหลีกเลี่ยงการใช้บุหรี่ รวมทั้งการรับมือและป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำอีก
- นักเรียนรุ่นพี่ปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดี โดยการรณรงค์ให้มีสถานที่ปลอดบุหรี่และควีนบุหรี่ภายในโรงเรียน ผลักดันให้เกิดกฎระเบียบควบคุมบุหรี่ **การห้ามไม่ให้โฆษณา** ส่งเสริม หรือสนับสนุน รวมทั้งจำหน่ายบุหรี่ให้กับผู้เยาว์ และระเบียบการ**จัดเก็บภาษีบุหรี่**



การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว และชุมชน สามารถก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ปลอดภัย และเป็นผลดีต่อสุขภาพ”



- มีข้อมูลของนักเรียนที่สูบบุหรี่ หรือนักเรียนที่มีแนวโน้มที่จะใช้สารเหล่านี้ได้ง่าย โรงเรียนและบุคลากรสนับสนุนให้เด็กเหล่านี้เลิกใช้บุหรี่ในทันที และ/หรือส่งตัวเด็กไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยเหลือแก้ไข

→ สนับสนุนการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

- ให้ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์แก่เด็กโดยเร็ว เริ่มตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา เนื่องจากเด็กวัยเยาว์ก็ควรทราบถึงอันตรายของแอลกอฮอล์ก่อนที่จะมีโอกาสทดลองด้วยตัวเอง นักเรียนควรได้รับความรู้เกี่ยวกับผลเสียของแอลกอฮอล์ เช่น ผลกระทบและความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นต่อพัฒนาการทางสมอง ทั้งนี้ แอลกอฮอล์ยังอาจก่อให้เกิดการหมดสติหรือเสียการควบคุมร่างกาย การบาดเจ็บทั้งแบบที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ รวมทั้งอุบัติเหตุ และเป็นสาเหตุให้
- ทำพฤติกรรมเสี่ยง รวมถึง ความรุนแรง อาชญากรรม การทดลองใช้สารเสพติดผิดกฎหมาย มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและก่อนวัยอันควร รวมถึงการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ การใช้แอลกอฮอล์อย่างไม่เหมาะสมยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวมอีกด้วย
- ให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่นักเรียน เกี่ยวกับอันตรายและผลกระทบทางลบจากการดื่มแอลกอฮอล์ โดยการระดมความคิดเพื่อระบุผลเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์ มอบหมายงานให้นักเรียน เช่น การจัดทำป้ายรณรงค์เกี่ยวกับผลกระทบที่เป็นอันตรายของการดื่มแอลกอฮอล์ การเขียนเกี่ยวกับการใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิดและอันตรายในวารสารของโรงเรียน หรือจัดแข่งขันประกวดเรียงความ

- สนับสนุนให้เกิดการพูดคุยเกี่ยวกับแรงกดดันจากเพื่อน ให้ทดลองหรือเริ่มดื่มแอลกอฮอล์ อันตรายและการติดแอลกอฮอล์ วิธีเลิกและหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการรับมือและป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำอีก
- มีข้อมูลของนักเรียนที่ดื่มแอลกอฮอล์ หรือนักเรียนที่มีแนวโน้มที่จะดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย โรงเรียนและบุคลากรควรสนับสนุนให้เด็กเหล่านี้เลิกดื่มแอลกอฮอล์ในทันที **และ/หรือ** ส่งตัวเด็กไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยเหลือแก้ไข

3 โรงเรียนจะดำเนินการให้ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมได้อย่างไร?

- เนื่องจากพฤติกรรมของเด็กไม่เพียงเป็นผลจากโรงเรียนเท่านั้น แต่ครอบครัว รวมถึงสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมในชุมชน (sociocultural) ที่เด็กอยู่ก็มีผลร่วมด้วย ดังนั้น การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว และชุมชนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรค NCDs

- รวมถึงการส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีอย่างยั่งยืนภายนอกโรงเรียน ทั้งนี้ ความตระหนักของผู้ปกครอง การเฝ้าระวังและความคาดหวัง รวมถึงทางเลือกในการใช้ชีวิต เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่นเดียวกัน ชุมชนก็เป็นตัวชี้วัดสำคัญของความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ และแนวทางการปฏิบัติ ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวและชุมชนจึงควรมี **ส่วนร่วม** ตั้งแต่ต้น และเพื่อเป็นตัวเชื่อมระหว่างโรงเรียนและชุมชนโดยรอบ โรงเรียนยังสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในโครงการสนับสนุนชุมชนด้วย

→ กิจกรรมเพื่อให้ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมประกอบด้วย:

- นำเรื่องความเสี่ยงต่อโรค NCDs และพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการประชุมระหว่างครู-ผู้ปกครอง/ชุมชน และให้มีการหารือร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญของพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ การป้องกันปัจจัยเสี่ยง และวิธีที่ผู้ปกครองสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้บุตรหลานได้ นอกจากนี้ เป็นโอกาสได้ถามและรับฟังความเห็นแนวคิด รวมทั้งความกังวลของผู้ปกครองและสมาชิกในชุมชนไว้พิจารณาแนวทางการดำเนินการต่อไป

ปฏิทินวันสุขภาพโลก

4 กุมภาพันธ์



วันมะเร็งโลก

12 มีนาคม



วันสุขภาพช่องปากโลก

7 เมษายน



วันสุขภาพโลก

31 พฤษภาคม



วันไม่สูบบุหรี่โลก

29 กันยายน



วันหัวใจโลก

14 พฤศจิกายน



วันเบาหวานโลก



- **ระดม**ผู้ปกครองเข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับสุขภาพของโรงเรียน เช่น โครงการต้านโภชนาการ โครงการเกี่ยวกับพฤติกรรมมารีโกล และกิจกรรมทางกาย (นอกหลักสูตร)
- ให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้มีความปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ เช่น การสร้าง ฟันฟู และบำรุงรักษาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับน้ำและสุขาภิบาล ซ่อม/ปรับปรุงสนามเด็กเล่น/สถานที่ในบริเวณโรงเรียนที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ หรือการสร้างสนามเด็กเล่นหรือบริเวณสำหรับการออกกำลังกาย
- จัดกิจกรรมและการฉลองวันที่เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆร่วมกับผู้ปกครองและชุมชน (ดูปฏิทินวันสุขภาพของ WHO) เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพและปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs

“การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว และชุมชนเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs”

4 โรงเรียนจะรณรงค์ให้เกิดการพัฒนาโดยมิต่างกันได้อย่างไร?

โรงเรียนเป็นศูนย์กลางที่สำคัญของชีวิตชุมชน สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและโดยรอบโรงเรียนจะเป็นที่สังเกต และก่อให้เกิดความเห็นของผู้คนในสังคมและสื่อมวลชนในท้องถิ่น ปัจจุบันนี้ทำให้โรงเรียนมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้มีส่วนได้เสีย (stakeholders) ในชุมชน และเป็นโอกาสสร้างความเปลี่ยนแปลงนอกโรงเรียน ทั้งนี้ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูสามารถอาศัยพลังในส่วนนี้ในการชักนำผู้ปกครองและผู้ที่มีอำนาจตัดสินใจ รวมทั้งรณรงค์ให้มีการดำเนินนโยบายที่เข้มข้นขึ้น เพื่อปกป้องเยาวชนจากความเสี่ยงต่างๆ

→ กิจกรรมรณรงค์ที่ดำเนินการมีดังต่อไปนี้:

- สนับสนุนโครงการรณรงค์ในท้องถิ่น/ระดับชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพและการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงโครงการต่อต้านการใช้บุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ในเด็กและวัยรุ่น (ห้ามมีอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แอลกอฮอล์และบุหรี่ในบริเวณโรงเรียนและบริเวณใกล้เคียง)
- สนับสนุนโครงการในท้องถิ่น/ระดับชาติเกี่ยวกับบริเวณปลอดบุหรี่และแอลกอฮอล์รอบโรงเรียนและพื้นที่สาธารณะ
- แสดงให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงทางบวกในโรงเรียน เพื่อรณรงค์ให้ได้รับแรงสนับสนุนอย่างยั่งยืนและเพิ่มขึ้นจากหน่วยงานรัฐ (เช่น การเพิ่มงบประมาณสำหรับแผนพัฒนาโรงเรียน)
- มีส่วนร่วมในการตรวจสอบและแก้ไขแนวปฏิบัติและนโยบายของโรงเรียนในเขต ภูมิภาค และระดับประเทศ เพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น
- โครงสร้างพื้นฐานของโรงเรียน โดยเฉพาะบริเวณที่เกี่ยวกับน้ำและสุขาภิบาลต้องเป็นไปตามมาตรฐาน และได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง
- รณรงค์การส่งเสริมสุขภาพและการทำกิจกรรมทางกาย เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งและเป็นส่วนสำคัญ รวมทั้งเป็นวิชาบังคับในหลักสูตร
- รณรงค์ให้มีการบูรณาการการส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมทางกายไว้ในหลักสูตรอบรมครูผู้สอน (ในโรงเรียน)
- รณรงค์เพื่อเพิ่มความปลอดภัยของการใช้ถนนรอบบริเวณโรงเรียน และชุมชน (เช่น ทางเท้า การข้ามถนนอย่างปลอดภัย ไฟส่องสว่างที่เพียงพอ มาตรการเพื่อให้ขับชี่ยานพาหนะช้าลง เป็นต้น)





5 บทสรุป

สุขภาพและผลการเรียนของเด็กเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ การลงทุนด้านสุขภาพจึงเป็นการลงทุนเพื่อการศึกษาที่ดีขึ้นเช่นกัน ทั้งนี้ โรงเรียนสามารถสร้างวัฒนธรรมและบรรทัดฐานทางสังคมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและ**ความอยู่ดี** โรงเรียนที่ประกอบด้วยสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพและมีความปลอดภัยจึงเป็นแนวทางที่คุ้มค่าที่สุดแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

NCDs เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดในปัจจุบัน โดยมีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่เกิดขึ้นแต่วัยเด็ก ดังนั้น โรงเรียนจึงเป็นสถานที่สำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs เสริมสร้างพลังให้กับเด็กและผู้ปกครองเพื่อให้ทราบถึงความเสียหายเหล่านี้ และเลือกแนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ การป้องกันโรค NCDs สามารถรวมเข้าไว้กับกิจกรรมและกรอบการดำเนินงานเกี่ยวกับสุขภาพภายในโรงเรียนได้ไม่ยาก เช่น แนวคิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของ WHO

การส่งเสริมแนวทางการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพเด็ก รวมถึงพฤติกรรมมารีโกลเพื่อสุขภาพ มีเกลือ น้ำตาล และไขมันอิ่มตัวต่ำ และรับประทานผักสดและผลไม้อย่างน้อยห้าทัพพี ทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาที/วัน หลีกเลี่ยงการใช้บุหรี่และแอลกอฮอล์, เสริมสร้างอนามัยช่องปาก การได้รับน้ำและสุขาภิบาลที่ปลอดภัย รวมทั้งการป้องกันการบาดเจ็บและความรุนแรง

คู่มือฉบับนี้นำเสนอข้อเท็จจริงพื้นฐานเกี่ยวกับโรค NCDs ที่พบบ่อยที่สุด รวมทั้งแนะนำแนวทางปฏิบัติที่สามารถทำได้ในระดับโรงเรียน เพื่อป้องกันและจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งนี้ การนำคู่มือไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับโรงเรียนแต่ละแห่ง เป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้ปกครอง และชุมชน



“การลงทุนด้านสุขภาพเป็นการลงทุนเพื่อการศึกษาที่ดีขึ้นเช่นกัน”

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

- World Health Organization. Child health [web page]. http://www.who.int/topics/child_health/en/, accessed 23 July 2014.
- World Health Organization. School health and youth health promotion [web page]. http://www.who.int/school_youth_health/en/, accessed 23 July 2014.
- World Health Organization. WHO Information series on school health. http://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/en/, accessed 23 July 2014.
- UNICEF. Health promotion [web page]. http://www.unicef.org/wash/index_schools.html, accessed 23 July 2014.
- The Partnership for Child Development. Focusing Resources on Effective School Health (FRESH) framework. <http://www.schoolsandhealth.org/freshframework>,

Posters





**World Health
Organization**

Country Office for Thailand

World Health Organization
Country Office for Thailand
4th Fl., Permanent Secretary Bld 3
Ministry of Public Health, Nonthaburi
Thailand, 11000