



ที่ สธ ๐๙๐๒.๐๒/ว ๑๕๗๙

ถึง สำนัก/กอง/ศูนย์/กลุ่ม/สถาบัน ในสังกัดกรมอนามัย

กองการเจ้าหน้าที่ขอส่งสำเนาประกาศกรมอนามัย ลงวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง การคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อให้ได้รับเงินประจำตำแหน่ง สำหรับตำแหน่ง ประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ ที่มีประสบการณ์ ทักษะ และสมรรถนะ (สายงานพยาบาลวิชาชีพ) ของ นางสาวภัทรสรพร ศรีวรรณ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย ซึ่งสามารถดูรายละเอียดของประกาศดังกล่าว ได้ที่ <http://person.anamai.moph.go.th>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานทราบต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ



กองการเจ้าหน้าที่

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๗

โทรสาร ๐ ๒๕๙๑ ๘๒๐๕

สำเนา

ประกาศกรมอนามัย

เรื่อง การคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อให้ได้รับเงิน
ประจำตำแหน่ง สำหรับตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ที่มีประสบการณ์ ทักษะ และสมรรถนะ (สายงานพยาบาลวิชาชีพ)

ด้วยกรมอนามัยได้คัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงาน เพื่อให้ได้รับเงินประจำตำแหน่ง
สำหรับตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ ที่มีประสบการณ์ ทักษะ และสมรรถนะ (สายงานพยาบาลวิชาชีพ)
จำนวน ๑ ราย ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖ / ว ๑๘ ลงวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ พร้อมด้วยชื่อผลงาน
เค้าโครงเรื่อง และสัดส่วนของผลงาน ตามรายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

หากมีผู้ต้องการทักท้วง ให้ทักท้วงภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศ ถ้าพบว่าข้อเท็จจริงมีมูล
ให้คณะกรรมการคัดเลือกบุคคลสายงานอภิตติมอานามัย เพื่อดำเนินการตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๐๗๐๗.๓ / ว ๕
ลงวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๒ แต่ถ้าตรวจสอบแล้ว มีหลักฐานว่าข้อทักท้วงนั้นเป็นการกั่นแก้งหรือไม่สุจริต
ให้รายงานอภิตติมอานามัยดำเนินการสอบสวนผู้ทักท้วงนั้น เพื่อหาข้อเท็จจริงและดำเนินการตามที่เห็นสมควรต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

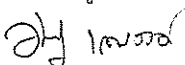
(ลงชื่อ) อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์

(นายอรรถพล แก้วสัมฤทธิ์)

รองอธิบดีกรมอนามัย รักษาราชการแทน

อธิบดีกรมอนามัย

สำเนาถูกต้อง



(นางวิภาวี เสมวงศ์)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

กรมอนามัย

๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บัญชีรายละเอียดการคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการศึกษา ระดับชั้นปริญญาตรี
ที่มีประสบการณ์ ทักษะ และสมรรถนะ (สายงานพยาบาลวิชาชีพ) แบบทำยประกาศกรมอนามัย ลงวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑

ลำดับ ที่	ชื่อ/ตำแหน่ง/ส่วนราชการ	ประเมินเพื่อให้ได้รับเงิน ประจำตำแหน่ง	ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา เรื่อง	สัดส่วน ของ ผลงาน	ข้อเสนอแนวคิดฯ เรื่อง	หมายเหตุ
๑	นางสาวภัทธรินทร์ ศรีวรรณ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ ๕๓๓ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริม สุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ ๕๓๓ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริม สุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	ศึกษาผลของการจัดการนำหนักได้กระชับ ประเมินศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน ด้วยกระบวนการเสริมพลัง <u>ระยะเวลาที่ดำเนินการ</u> มกราคม ๒๕๕๙ - กันยายน ๒๕๕๙ <u>ผู้ร่วมจัดทำผลงาน</u> นางพิชชาภา กานต์ วิเชียรกุล ยารัตน์	๘๐%	ปัจจัยที่มีผลต่อสัดส่วนของวัยรุ่น จังหวัดนครสวรรค์ <u>ระยะเวลาที่ดำเนินการ</u> ปีงบประมาณ ๒๕๖๑	
				๒๐%	By Pie Orsara	

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

(ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงาน เรื่อง ศึกษาผลของการจัดการน้ำหนักเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินด้วยกระบวนการเสริมพลัง
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ เดือน มกราคม 2559 – เดือน กันยายน 2559
3. สัดส่วนของผลงานในส่วนตัวนเองปฏิบัติ 80 %
4. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน นางพิชชาภานต์ วิเชียรภักย์รัตน์ 20%
5. สรุปสาระขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย
 - 5.1 บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังทดลอง (One group Pretest-Posttest Design) 1 เดือนและ 3 เดือน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกระบวนการเสริมพลังต่อการจัดการน้ำหนักเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน ภายหลังจากการอบรมที่ 1 เดือน และ 3 เดือน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 ที่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ที่กำหนดและยินดีเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ โรงเรียนอนุชนวัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 119 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประเมินความรู้เรื่องโภชนาการ ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ประเมินทัศนคติต่อภาวะสุขภาพ ต่อภาวะน้ำหนักเกิน ประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมและแบบบันทึกน้ำหนัก/ส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการเปรียบเทียบข้อมูลประสิทธิผลของกระบวนการเสริมพลังวิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบที (paired T - test)

ผลการวิจัย พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) มีภาวะอ้วนระดับ 1 (เริ่มอ้วน) ทั้งก่อนและหลังรับการอบรม รองลงมาคือท้วม และ อ้วนระดับ 2 (อ้วน) โดยหลังรับการอบรม 1 เดือน พบว่านักเรียนสามารถจัดการน้ำหนักได้ดีขึ้น คือนักเรียนที่มีภาวะสมส่วนและท้วมมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยที่นักเรียนที่มีภาวะอ้วนระดับที่ 1 (เริ่มอ้วน) และอ้วนระดับที่ 2 (อ้วน) มีจำนวนลดลง แต่เมื่อติดตามผลหลังรับการอบรม 3 เดือน พบว่านักเรียนมีภาวะสมส่วนและภาวะท้วม ลดลง ส่วนภาวะอ้วนระดับที่ 1 (เริ่มอ้วน) และอ้วนระดับที่ 2 (อ้วน) มีจำนวนเพิ่มขึ้น การเปรียบเทียบดัชนีมวลกายเฉลี่ยก่อนอบรมกับหลังอบรม 1 เดือนพบว่า นักเรียนมีดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} = 0.00$) แต่เมื่อเปรียบเทียบดัชนีมวลกายเฉลี่ยก่อนอบรมกับหลังอบรม 3 เดือนพบว่า นักเรียนมีดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} = 0.03$) การเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังรับการอบรม พบว่าเด็กนักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการเปรียบเทียบทัศนคติด้านสุขภาพของนักเรียน ก่อนและหลังรับการอบรมพบว่าหลังรับการอบรม นักเรียนมีทัศนคติการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมโดยเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการอบรม พบว่ามีความพึงพอใจทุกด้านและทุกข้ออยู่ที่ระดับมากที่สุด

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกระบวนการเสริมพลังต่อการจัดการน้ำหนักเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังทดลอง (One group Pretest-Posttest Design) 1 เดือนและ 3 เดือน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 และ ปีที่ 5 โรงเรียนอนุชนวัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

กลุ่มตัวอย่าง เด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 จำนวน 119 คน ที่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ที่กำหนดและยินดีเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ โรงเรียนอนุชนวัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุชนวัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์ที่กำหนด โดยมีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ขึ้นไป

2. สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว

3. เด็กนักเรียนยินดีเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง

เครื่องมือการวิจัย

1. แบบสอบถามประเมินความรู้เรื่องโภชนาการ

2. แบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เป็นแบบสอบถามวัดการปฏิบัติหรือพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกายของเด็กนักเรียน

3. แบบสอบถามประเมินทัศนคติต่อภาวะสุขภาพ ต่อภาวะน้ำหนักเกิน

4. แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมซึ่งคัดแปลงจากแบบประเมินความพึงพอใจของคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (กพร)

5. แบบบันทึกน้ำหนัก/ส่วนสูง

6. เครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและใช้เครื่องเต็มตลอดการศึกษาวิจัย

การใช้สถิติในการวิเคราะห์

ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการเปรียบเทียบข้อมูลประสิทธิผลของกระบวนการเสริมพลังวิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบที (paired T - test)

ขั้นตอนการวิจัย/การดำเนินงาน

จัดอบรม / ประชุมเชิงปฏิบัติการด้วยกระบวนการเสริมพลัง (Empowerment) แก่เด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยจัดเป็นฐานกิจกรรม ดังนี้

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

2.1 ให้ความรู้ เรื่องโรคอ้วน สาเหตุ ภาวะแทรกซ้อนจากโรคอ้วน การรักษาและการป้องกัน

2.2 สะท้อนให้ดู เป็นการแสดงบทบาทสมมติ ที่สะท้อนให้เด็กนักเรียนเห็นผลเสียการมีภาวะน้ำหนักเกิน และข้อดีของการมีสุขภาพดี รูปร่างสมส่วน โดยเลือกเรื่องที่เด็กรู้จักและสนใจมาแสดง

2.3 ชูภาพฝัน คือการกระตุ้นให้นักเรียนตั้งเป้าหมายภาวะสุขภาพของตนเองไว้ว่า อยากเห็นตนเองในอนาคตเป็นอย่างไร

2.4 เสริมพลังคือการส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกคิด และตัดสินใจเลือกการดูแลสุขภาพด้วยตนเองบนพื้นฐานของความรู้และความสามารถของตนเองที่มี เป็นการตั้งศักยภาพของนักเรียนให้นำออกมาใช้ โดยใช้ฐานกิจกรรม ได้แก่ ฐานข้อปกระจาย ฐานขยับจับเรียง ฐานชูภาพฝัน ฐานอดีตคือผู้ และฐานทำให้ลอง (ห้วงมหาสนุก)

ผลการศึกษา

นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) มีภาวะอ้วนระดับ 1 (เริ่มอ้วน) ทั้งก่อนและหลังรับการอบรม รองลงมาคือท้วม และ อ้วนระดับ 2 (อ้วน) โดยหลังรับการอบรม 1 เดือน พบว่านักเรียนสามารถจัดการน้ำหนักได้ดีขึ้น คือนักเรียนที่มีภาวะสมส่วนและท้วมมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยที่นักเรียนที่มีภาวะอ้วนระดับที่ 1 (เริ่มอ้วน) และอ้วนระดับที่ 2 (อ้วน) มีจำนวนลดลง แต่เมื่อติดตามผลหลังรับการอบรม 3 เดือน พบว่านักเรียนมีภาวะสมส่วนและภาวะท้วม ลดลง ส่วนภาวะอ้วนระดับที่ 1 (เริ่มอ้วน) และอ้วนระดับที่ 2 (อ้วน) มีจำนวนเพิ่มขึ้น การเปรียบเทียบดัชนีมวลกายเฉลี่ยก่อนอบรมกับหลังอบรม 1 เดือนพบว่า นักเรียนมีดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.00) แต่เมื่อเปรียบเทียบดัชนีมวลกายเฉลี่ยก่อนอบรมกับหลังอบรม 3 เดือนพบว่า นักเรียนมีดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.03) การเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังรับการอบรม พบว่าเด็กนักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการเปรียบเทียบทัศนคติด้านสุขภาพของนักเรียน ก่อนและหลังรับการอบรมพบว่าหลังรับการอบรม นักเรียนมีทัศนคติการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมโดยเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการอบรม พบว่ามีความพึงพอใจทุกด้านและทุกข้ออยู่ที่ระดับมากที่สุด

5.2 การนำไปใช้ประโยชน์

1. นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการจัดการน้ำหนักไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. นักเรียนมีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคอ้วน

5.3 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน / ปัญหา / อุปสรรค

1. ทัศนคติในด้านความมุ่งมั่นที่จะลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่องนั้นต้องได้รับการกระตุ้นและติดตามเป็นระยะ
2. พ่อแม่ ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กมักจะตามใจเด็ก ในการรับประทานอาหารทำให้มีผลต่อการจัดการน้ำหนักซึ่งทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

5.4 ข้อเสนอแนะ / วิจารณ์

การจัดการน้ำหนักเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินด้วยกระบวนการเสริมพลังสามารถใช้ได้ผลดีในช่วงแรก หลังได้รับการเสริมพลัง แต่ในระยะยาวจะต้องมีการกระตุ้นติดตามและเสริมพลังให้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะๆ

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

5.5 การเผยแพร่

- Face book HPCH3
- คัดลอกข้อมูลย้อนกลับให้ให้ทางโรงเรียนได้ทราบ
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเจ้าหน้าที่งานวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)  ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางสาวภัทรสรพร ศรีวรรณ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ 21 /พ.ย. 2560 /

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

(ข) ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. ชื่อผลงาน ปัจจัยที่มีผลต่อสูงตีสมส่วนของวัยรุ่น จ. นครสวรรค์
2. ระยะเวลาดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2561
3. สรุปเค้าโครงเรื่อง

3.1 หลักการและเหตุผล ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556 สำนักงานสถิติแห่งชาติ ด้านการบริโภคอาหารมือหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ พบว่าร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป บริโภคอาหารมือหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่า กลุ่มวัยเรียน (6-14 ปี) มีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุดร้อยละ 92.7 และต่ำสุดในกลุ่มวัยรุ่น (15-24 ปี) ร้อยละ 86.7 เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจปี 2548 2552 และปี 2556 พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือหลักครบ 3 มื้อ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 82.2 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 87.1 และ 88.0 ในปี 2552 และ 2556 ตามลำดับ โดยสัดส่วนเพิ่มขึ้นในกลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยสูงอายุ ซึ่งกลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มเดียวที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือหลัก ครบ 3 มื้อในสัดส่วนลดลง ร้อยละ 0.5 โดยปัญหาด้านการบริโภคในกลุ่มวัยรุ่น คือ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่อง โดยส่วนใหญ่มักจะงดอาหารมื้อเช้าด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น ต้องตื่นแต่เช้าเร่งรีบไปเรียนหรือทำงาน ไม่มีเวลาพอสำหรับการเตรียมอาหารเช้า บางคนงดอาหารเช้าด้วยเหตุผลที่ต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด เนื่องจากการงดกินอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้ช่วงสายของวันจะรู้สึกหิว มีอารมณ์หงุดหงิด คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน ประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานจะด้อยกว่าคนที่กินอาหารเช้า เนื่องจากสมองต้องการน้ำตาลกลูโคสหล่อเลี้ยงตลอดเวลา และจะหันมารับประทานอาหารอื่น เช่น ขนม ทำให้อ้วนเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน เป็นต้น

การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีโภชนาการที่ดีจึงเป็นการสร้างรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในวัยทำงานและวัยสูงอายุ เนื่องจากช่วงวัยรุ่น เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดโครงสร้าง ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสมกับความต้องการจึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อสติปัญญาและสุขภาพ การกินอาหารครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม โดยมีความหลากหลายของอาหารในกลุ่มเดียวกัน และปริมาณเหมาะสม ร่วมกับการออกกำลังกายระดับปานกลางขึ้นไป วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน และการนอนหลับอย่างเพียงพอ วันละ 8 ชั่วโมง จะทำให้รูปร่างสมส่วน ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองดี ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค แต่หากกินอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และ/หรือกินไม่เพียงพอ จะเป็นผลให้ขาดอาหาร ร่างกายซูบผอม ความสามารถในการเรียนรู้บกพร่อง เฉื่อยชา ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำทำให้เจ็บป่วยบ่อย

การแบ่งช่วงวัยของกระทรวงสาธารณสุข กำหนดช่วงวัยรุ่นที่อายุระหว่าง 15-21 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตทางส่วนสูงเต็มที่แล้ว จึงควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม เป็นการพัฒนาคนตามช่วงวัยให้มีสุขภาพดี และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงควรมีการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมโภชนาการที่พึงประสงค์ต่อไป

ตอนที่ 3 ผลงานที่ส่งประเมิน

3.2 บทวิเคราะห์/แนวคิด/ข้อเสนอ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cause sectional study) เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อความสูงสมส่วนของวัยรุ่น จังหวัดนครสวรรค์

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนมัธยม เพศชาย และ เพศหญิง อายุ 15-19 ปี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 50 คน โดยศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง

วัตถุประสงค์

เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อความสูงสมส่วนของวัยรุ่น จังหวัดนครสวรรค์

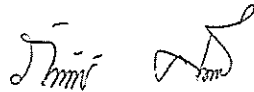
3.3 ผลคาดว่าจะได้รับ

ทราบปัจจัยที่มีผลต่อความสูงสมส่วนของวัยรุ่นและสามารถถ่ายทอดสู่ภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และส่งผลให้สูงดีสมส่วน

3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสูงสมส่วนของวัยรุ่น จังหวัดนครสวรรค์

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)  ผู้ขอการคัดเลือก

(นางสาวภัทรสรพร ศรีวรรณ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ 21/พ.ย. 2560