

## บรรณานุกรม

- กวี สุวรรณกิจ. (2541). โรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เมคิลิต มีเดีย.
- กรมพลศึกษา. (2529). “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาช่องทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้าปี 2543 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา.” ในบทคัดย่อรายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.
- กรมอนามัย. (2532). การจัดทำข้อมูลกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย. (2545). การแปร่งฟันและการใช้ไหมขัดฟัน. : ANAMA.MOPH.GO.TH. 10 ม.ค. 45.
- กระทรวงศึกษาธิการ กองการมัธยมศึกษา. (2541). “จำนวนห้องเรียน ภารโรง และโรงเรียนสังกัดกองการมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2541” . กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ. (อัคราณา)
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). จำนวนห้องเรียน นักเรียน เจ้าหน้าที่ และโรงเรียนสังกัดกองการมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542. : MOE. CO.TH. 6 ต.ค. 42.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2539). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2539. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2542). นโยบายที่สำคัญในการพัฒนาสาธารณสุขในปี 2542. : MOPH.CO.TH. 6 ต.ค. 42.
- กุลชณี ภูรินทร์. (2535). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กองสารวัตรนักเรียน. (2536). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักเรียนไทยกรุงเทพมหานคร.” รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กอบจิตต์ ลิมปพยอม. (2544). “ตรวจดูนมด้วยตนเอง” . กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัคราณา)
- คลินิกโรค. (2545). เพศศึกษา. : CLINICRAK.COM, 10ม.ค. 45.
- คลินิกสุขภาพออนไลน์สมบูรณ์แบบ. (2545). สิว. : CLINIC.WORLDMEDIC.COM, 10 ม.ค. 45.
- คณาจารย์กองงานวิทยาลัยพยาบาล.(2534).การพยาบาลอายุรศาสตร์และหัลยศาสตร์ เล่ม1. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- คณาจารย์ภาควิชาสตรีวิทยา.( 2532). สตรีวิทยา. กรุงเทพฯ : หจก. กุทริศรีการพิมพ์.
- คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก. (2541). การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทพุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด.
- คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก. (2541). การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เล่ม 3. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทพุทธรินทร์ การพิมพ์ จำกัด.
- จันทพงษ์ วะสี.(2541). การประมวลและสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัยการติดเชื้อเอชไอวี และโรคเอดส์ด้านชีววิทยาการแพทย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- จิตรรา เฝ้าทรัพย์.(2520). การศึกษาทัศนคติของเด็กวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดที่มีต่อการอบรมเลี้ยงดู ของบิดามารดา.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร- วิโรฒประสานมิตร.
- จิตรรา มูลศาสตร์.(2534). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ”. วารสารการศึกษาพยาบาล . 2. (มกราคม 2534) : 76 — 98.
- จินตนา ชูนิพันธ์.(2529). ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา ชูนิพันธ์.(2532). “การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ : ขอบข่ายที่ซ้อนทับการวิจัยทางการพยาบาล.” วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 1.(2532) : 42 — 59.
- จุฑามาศ มุขนาภ (2531). การมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิดของกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ ในจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์-มหาบัณฑิต (สาขาการเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แจ่มจรัส วงษ์วิกรณ์. (2541). “การศึกษาความรู้ ทัศนคติ ความเชื่อ ด้านสุขภาพเกี่ยวกับ โรคเอดส์และพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาและวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดนครสวรรค์”. โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี 9. (ม.ค.-เมย. 2541) : 32-43.
- ฉวีวรรณ อารยาพันธ์. (2524). การศึกษาพฤติกรรมทัศนสุขภาพและภาวะสุขภาพในช่องปาก ของนักศึกษาในวิทยาลัยครูภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์ .(2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ชรรคมลการพิมพ์.
- ครุณี ชูณหะวัต , ยุวดี ฤาชา และ ปริญา จิรกุลพัฒนา.(2537). “ วิจัยการให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น.” วารสารพยาบาล 43. (ตุลาคม — ธันวาคม 2537) : 253 — 261.

- ทำเนียบ โสแสนน้อย. (2527). ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นงลักษณ์ จินตนาติก. (2539). พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน  
โรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย : พยาบาลศาสตร์ กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ผาสุวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2523). การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตน  
เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
และโรงเรียนสายน้ำผึ้ง รายงานการวิจัย : ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะ  
สาธารณสุขศาสตร์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล หน่วยงานวิทยาลัย
- พาสณา ศโลศิลป์. (2535). การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น วิทยานิพนธ์ ค.บ.  
(จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพชรน้อย สิงช่างชัย สิริพร ขัมภลจิต และทัศนีย์ นະແສ. (2539). วิจัยทางการ  
พยาบาล : หลักการและกระบวนการ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : เทพการพิมพ์.
- เพ็ญศรี เปลี่นจำ. (2536). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม  
ในการลดสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดราชบุรี. วิทยา  
นิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฟารีดา อิบราฮิม. (2534). “ การจูงใจเพื่อการดูแลตนเอง ”. วารสารพยาบาล. 40. (เมษายน —  
มิถุนายน 2534) : 178 — 185.
- มาลี แน่นหนา. (2534). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการดูแลตนเองของประชาชนของ  
นักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตร์และอาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยศ รุ่งเรืองวนิช. (2532). การจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมความสนใจทางคณิตศาสตร์ของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ ค.บ. (ภาควิชามัธยมศึกษา).  
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ขวดี ฤาชา และคณะ. (2526). ภูมิอวิวิจัยทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- เรณู โกยสุใจ. (2540) “ เอกสารประกอบการบรรยายทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม  
แห่งชาติฉบับที่ 8 ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. 2540 — 2544 ) ”. (อัครดำเนินา)
- โรงพยาบาลรามาริมดี. (2545). การนอนไม่หลับ และความเครียด : MAHIDOL.AC.TH.  
10 ม.ค.45.

โรงพยาบาลเทพธารินทร์.(2545). ตรวจสอบสุขภาพประจำปีช่วยอะไรคุณได้ :

MEETINGMALL.COM. 9 ต.ค.2545.

- วลัย อินทร์มรรพ์. (2530). โฆษณาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์.
- วรณิช พัวไพโรจน์. (2539). การศึกษาแนวคิดหลักทางการพยาบาลของพยาบาลศาสตร์ สาธารณสุขในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรวรรณ ไร่กระโทก. (2533). การเรียนรู้ขนาดร่างกายและแบบแผนอาหารบริโภคหญิงวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาริศา วิเศษสรรพ. (2540). “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. วารสารการศึกษาพยาบาล. 8. (มกราคม 2540) : 78 — 83.
- วิชัย คันไพจิตร. (2530). โฆษณาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- ศุภลักษณ์ กุลโกวิท. (2524). ความสนใจทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใน เขตการศึกษา 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ). (2536). การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วิ.เจ.พรินติ้ง.
- สมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ). (2543). การพยาบาล : ศาสตร์ของการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : วิ.เจ.พรินติ้ง.
- สมบูรณ์ ขอสกุล. (2542). “สุขบัญญัติ 10 ประการเพื่อชีวิตเป็นสุข” จัดหมายข่าว ณ.ก.ส. 4 (เม.ย. — มิ.ย. 2542) : 2 — 4.
- สมบูรณ์ ฤณาธิคม, สุวนิตย์ ชีรสักคีวิเศษ และภาคภูมิ โพธิ์พงษ์ (บรรณาธิการ). (2542). นรีเวชวิทยา กรุงเทพฯ : บริษัทพี. เอ. ดีพริง จำกัด.
- สมฤดี นอบนรินทร์. (2531). ระบาดวิทยาของการสูบบุหรี่ในนักเรียนอาชีวศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพในอำเภอเมือง สงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิทยาการระบาด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธันด์ ใจยอดศิลป์ (บรรณาธิการ). คู่มือการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย.
- ตวิง สุวรรณ. (2534). “พฤติกรรมและสัถยภาพในการดูแลตนเองของประชาชนในจังหวัด เชียงใหม่.” วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 5. (กันยายน — ธันวาคม 2534) : 126 — 135.
- สุชา จันทร์เอม. (2536). จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

- ศุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2537). เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวแปรสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การพิมพ์.
- สุรีย์ จันทรมโกลี. (2528). “การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบชั้นประถมปีที่ 6 จังหวัดบุรีรัมย์”. วารสารสุขภาพ. 15. (กันยายน 2528) : 175 – 184.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด . (2544). “สถานการณ์ยาเสพติดในประเทศไทย.” กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด . (อัครสำเนา)
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด . (2545). ยาเสพติด. : ONCB.GO.TH. 10 ม.ค. 45.
- สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. กองควบคุมโรคเอดส์. (2542). “สรุปจำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์และผู้ติดเชื้อเอดส์ที่มีอาการในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2527-2542”. กรุงเทพฯ : กองควบคุมโรคเอดส์ สำนักอนามัย . (อัครสำเนา)
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2540). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุนีย์ กิจศิริเจริญชัย , บงกช โมระสกุล , บุษผา วิริยรัตนกุล , และวนิดา อรุณศรีฤทธิชัย. (2541). การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมีสภามหาภาค กรุงเทพมหานคร . รายงานการวิจัย : คณะพยาบาลศาสตร์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยห่มฉิวเฉลิมพระเกียรติ.
- อรวรรณ อุทัยเสน (บรรณาธิการ). (2540). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ซีรพงษ์การพิมพ์.
- อรพินทร์ ชุชม และอังฉรา สุชารมณ. (2532). องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น. รายงานการวิจัย : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- อังฉรา เกิดมงคล. (2528). การศึกษาดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังฉรา ประไพตระกูล. (2539). การศึกษาปัจจัยกีดขวางที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. รายงานการวิจัย : คณะครุศาสตร์ กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารี วัลยเสวี และคณะ. (2523). โรคโภชนาการเล่ม 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ.

- อินทนิษฐ์ มั่งเงิน (2535). ความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. ภาคนิพนธ์ สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรวรรณ ห่านดี. (2536). ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทยวิสูตร.
- อมรรัตน์ ประดิษฐ์สาร. (2535). การให้คุณค่าต่อสุขภาพและการดูแลตนเองของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์). สาขาพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. (2540). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จ.ประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Craven, R.F.& Hirnle , C.J. (1996). **Fundamental of Nursing : Human health and function.**(2<sup>nd</sup> ed.) Philladelphia : Lippincott-Raven Publishers.
- Ellis, J.R.Nowlis, EA& Bentz, P.M. (1996). **Modules for basic nursing skill.** (vol 1).(6<sup>th</sup> ed .) Philladelphia : Lippincott-Raven Publishers.
- Ferguson, K., et al.(1989) “Attitude Knowledge and Belief as Predictors of Exercise Intend and Behavior in Children School” **Journal of School Health** 59 (1989) : 112 — 115.
- Kozier, B&Erb,G.(1987). **Fundamentals of nursing : Concepts and procedures.**(3<sup>rd</sup> ed.).Califania: Addison-Wesley Publishing Company.
- Lewis, L.W.& Timby,BK.(1988). **Fundamental skill and concepts in patient care.** (4<sup>th</sup> ed.). Philladelphia : J.B.Lippincott company.
- Linderman,C.A.& McAthie,M(1999). **Fundamentals of contemporary nursing practice.** Philladelphia : W.B,saunders company.
- Martin.JP.& Ctirell,RR.” Self-Concept values and Health Behavior. .”**Health Education.**18 (October-November 1987): 6-9.
- Murray.R.B. & Zentnecx, J.P. (1989).**Nursing Concepts for Health Promotion.**New York : Prentice Hall.
- Orem.D.(1985).**Nursing : concepts of practice.**(3<sup>rd</sup> ed.). New York : Mc Graw-Hill Book company.
- Palank, C.L. “Determinents of Health-Promotion Behavior A Review of Current Research”**Nursing Clinics of North American.**” 26 (December 1991): 815-832.
- Pender,NJ.(1982). **Health Promotion in Nursing Practice .**New York: Appleton-Century Crofts.



ภาคผนวก

เอกสารหมายเลข 1  
แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง



ชื่อ.....นามสกุล.....เลขประจำตัว.....

ชื่อโรงเรียน.....

วัน เดือน ปีที่ทำแบบทดสอบ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบข้อความลงในช่องว่าง ..... หรือขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง   
ที่ตรงกับความจริงมากที่สุด และกรุณาตอบทุกข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ภูมิลำเนา

กรุงเทพมหานคร

ต่างจังหวัด(โปรดระบุ.....)

4. รายได้ของครอบครัว / เดือน

ต่ำกว่า 2,000 บาท

2,000 - 5,000 บาท

5,001 - 10,000 บาท

10,001 - 15,000 บาท

15,001 - 20,000 บาท

20,001 - 25,000 บาท

25,001 - 30,000 บาท

สูงกว่า 30,001 บาท

5. อาชีพของบิดา

รับราชการ

พนักงานรัฐวิสาหกิจ

พนักงานเอกชน

ธุรกิจส่วนตัว

ค้าขาย

เกษตรกร

รับจ้าง

อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

6. อาชีพของมารดา

รับจ้าง

เกษตรกร

ค้าขาย

ธุรกิจส่วนตัว

รับราชการ

พนักงานรัฐวิสาหกิจ

พนักงานเอกชน

อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)



7. การศึกษาของบิดา

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6 | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษาปีที่ 6      |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า  | <input type="checkbox"/> มัธยมปลายหรือเทียบเท่า |
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี         | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี              |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาโท                 | <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก              |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ .....   |   |

8. การศึกษาของมารดา

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6 | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษาปีที่ 6      |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า  | <input type="checkbox"/> มัธยมปลายหรือเทียบเท่า |
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี         | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี              |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาโท                 | <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก              |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ .....   |   |

9. ท่านมีพี่น้อง ..... คน (รวมทั้งตัวท่านด้วย)

10. ท่านเป็นลูกคนที่ ..... ของพ่อแม่

11. ขณะนี้ท่านพักอาศัยอยู่กับ

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> บิดา - มารดา | <input type="checkbox"/> บิดา                   |
| <input type="checkbox"/> มารดา        | <input type="checkbox"/> พี่-น้อง               |
| <input type="checkbox"/> เพื่อน       | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ ..... |

12. ระดับคะแนนเฉลี่ยเมื่อท่านจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 .....

13. ปัจจุบันท่านมีปัญหาลักษณะที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือไม่

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่มี             |   |
| <input type="checkbox"/> มี คือ            |   |
| <input type="checkbox"/> เบาหวาน           | <input type="checkbox"/> โรคหัวใจ               |
| <input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง   | <input type="checkbox"/> น้ำหนักมากเกินไป       |
| <input type="checkbox"/> น้ำหนักน้อยเกินไป | <input type="checkbox"/> โรคกระเพาะอาหาร/ลำไส้  |
| <input type="checkbox"/> โรคภูมิแพ้        | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ ..... |

## ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง

1. การปฏิบัติตนข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารสำหรับวัยรุ่น

- ก. ควรรับประทานอาหารประเภทไข่ เนื่องจากมีโคเลสเตอรอลสูง
- ข. ควรรับประทานอาหารปริมาณมาก ๆ ในแต่ละมื้อ เพื่อจะได้ไม่หิวก่อนถึงมื้อต่อไป
- ค. ควรดื่มน้ำมาก ๆ ขณะรับประทานอาหารและหลังอาหาร เพื่อให้ได้รับน้ำเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- ง. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ใส่เกลือมาก ๆ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบที่ใส่เกลือ เพราะทำให้เป็นโรคต่างๆได้ง่าย

2. วิตามินในข้อใดที่ช่วยบำรุงสายตา

- ก. เอ
- ข. บี
- ค. ซี
- ง. ดี

3. อาหารประเภทใดที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

- ก. เนื้อ นม ไข่
- ข. ไขมัน น้ำมัน เนย
- ค. ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว
- ง. น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว

4. หลังจากท่านรับประทานอาหารเช้าใหม่ ๆ ควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. นิ่งพัก
- ข. นอนพัก
- ค. ออกกำลังกาย
- ง. อาบน้ำ

5. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของวัยรุ่นอายุ 15 ปี ควรมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายอยู่ในช่วงใด

- ก. 65 - 96 ครั้ง / นาที
- ข. 100 - 131 ครั้ง / นาที
- ค. 143 - 174 ครั้ง / นาที
- ง. 200 - 231 ครั้ง / นาที

6. การออกกำลังกายแบบที่ต้องใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) คือข้อใด

- ก. ยกน้ำหนัก
- ข. วิ่งมาราธอน
- ค. พุ่งแหลน
- ง. กระโดดไกล

7. การปฏิบัติตนก่อนออกกำลังกายข้อใด จำเป็นที่สุด

- ก. อบอุ่นร่างกาย
- ข. สวมรองเท้าที่พอดี
- ค. สวมเสื้อผ้าที่กระชับ
- ง. รับประทานอาหารเช้า

8. เมื่อนอนไม่หลับควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. รับประทานยานอนหลับ
- ข. ดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนนอน 1 แก้ว
- ค. พยายามนอนต่อไปจนกว่าจะหลับ
- ง. ลุกขึ้นทำงานบ้านทำให้รู้สึกเหนื่อย

9. ข้อใดแสดงถึงการนอนหลับที่มีคุณภาพ

- ก. ไม่ฝันระหว่างการนอนหลับ
- ข. ตื่นนอนตอนเช้าแล้วรู้สึกสดชื่นแจ่มใส
- ค. หลังตื่นนอนอยู่ในท่าเดียวกับก่อนนอน
- ง. ช่วงเวลาในการนอนแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง

10. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูก

- ก. รับประทานยาระบาย
- ข. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร
- ค. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง
- ง. รับประทานอาหารที่มีลักษณะเหนียวเยิ้ม

11. สาเหตุใดทำให้มีอาการท้องเสีย

- ก. ดื่มน้ำมากเกินไป
- ข. ความเครียดหรือวิตกกังวล
- ค. การออกกำลังกายมากเกินไป
- ง. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

12. ข้อใด ไม่ใช่สาเหตุ การเกิดสิว

- ก. ความเครียด
- ข. การล้างหน้าด้วยน้ำเปล่า
- ค. ฮอโมนเพศชาย ได้แก่ แอนโดรเจน
- ง. การสัมผัสผลิตภัณฑ์บริเวณหน้าบ่อย ๆ เช่น นึ่งเท้าคาง

13. ข้อใดถูกต้องในการทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกหลังการขับถ่าย

- ก. บริเวณใดก่อนก็ได้
- ข. จากด้านหลังไปด้านหน้า
- ค. จากด้านหน้าไปด้านหลัง
- ง. จากบริเวณที่สกปรกไปที่สะอาด

14. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มสุรา

- ก. สุราเป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูง
- ข. สุราเป็นเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่สูง
- ค. ทำให้เกิดโรคกระดูกเปราะ
- ง. ทำให้เกิดโรคตับแข็ง

15. ข้อใดไม่ใช่ผลของยาบ้า

- ก. ตื่นเต้นตกใจง่าย
- ข. ความดันโลหิตสูง
- ค. หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น
- ง. กระตุ้นความอยากอาหาร

16. ในหญิงที่มีประจำเดือนรอบระยะ 28 วัน และสม่ำเสมอ ช่วงเวลาใดเป็นระยะไม่ปลอดภัย(ตั้งครรภ์ได้) ในการมีเพศสัมพันธ์

- ก. ระหว่างวันที่ 1 - 7 ของรอบระยะ
- ข. ระหว่างวันที่ 10 - 17 ของรอบระยะ
- ค. ระหว่างวันที่ 14 - 21 ของรอบระยะ
- ง. ระหว่างวันที่ 21 - 28 ของรอบระยะ

17. ข้อใดเป็นการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง

- ก. การออกกำลังกาย ร่วมกับ ใช้น้ำลดความอ้วน
- ข. รับประทานอาหารที่พลังงานต่ำ ร่วมกับการออกกำลังกาย
- ค. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ร่วมกับ ใช้น้ำลดความอ้วน
- ง. อดอาหารมื้อเย็น ร่วมกับ รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำในมื้ออื่น ๆ

18. โรคชนิดใดซึ่งถ้ามารดาเป็นแล้วจะติดถึงทารกในครรภ์ได้

- ก. ซิฟิลิส
- ข. แผลริมอ่อน
- ค. หนองในเทียม
- ง. แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

19. วิธีใดป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ดีที่สุด

- ก. สวมถุงยางอนามัย
- ข. บัสสาวะทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์
- ค. กินยาป้องกันก่อนการมีเพศสัมพันธ์
- ง. ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อล้างช่องคลอดหลังการมีเพศสัมพันธ์

20. การใช้ถุงยางอนามัยเพื่อคุมกำเนิด ถ้ามีการร่วมเพศหลายครั้งติดกัน ท่านคิดว่าควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งหรือไม่

- ก. ใช้ทุกครั้งเวลาร่วมเพศ
- ข. ใช้บางครั้งเวลาร่วมเพศ
- ค. ใช้ครั้งสุดท้ายเวลาร่วมเพศ
- ง. ใช้เฉพาะครั้งแรกที่มีการร่วมเพศ

21. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้เสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ได้

- ก. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วย
- ข. ใช้เสื้อผ้าร่วมกับผู้ป่วย
- ค. รับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วย
- ง. ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ร่วมกับผู้ป่วย

22. เมื่อเป็นไข้หวัดควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. พักผ่อนให้เพียงพอ
- ข. ออกกำลังกายให้เหงื่อออก
- ค. ซ้อยาแก้แค้นเสบรับประทานจนใช้หมด
- ง. ห้ามรับประทานของแสลง เช่น ไข่ขาว

23. ลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีสมรรถภาพทางกายดี คือข้อใด

- ก. ขยันขันแข็ง
- ข. รูปร่างใหญ่โต
- ค. ไม่เหนื่อยง่าย
- ง. ทำงานหนักได้

24. ตัวเลือกใด ไม่ใช่ สาเหตุของการติดต่โรคตับอักเสบบจากไวรัสชนิด บี

- ก. ใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้เป็นโรค
- ข. ทางเข็มฉีดยาที่ใช้ร่วมกับผู้ป่วย
- ค. ทางเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นพาหะ
- ง. ทางกาารให้เลือด ถ้าเลือดที่ให้นั้นได้มาจากผู้ที่เป็นพาหะ

25. เมื่อบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นวัณโรคและกำลังรับประทานยา ท่านควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. แ่เสื้อผ้าของผู้ป่วยในน้ำยาฆ่าเชื้อก่อนซัก
- ข. งดการรับประทานอาหารร่วมโต๊ะกับผู้ป่วย
- ค. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องแยกจากสมาชิกในครอบครัว
- ง. ให้รับประทานยาอย่างต่อเนื่องแม้ว่าจะไม่มีอาการแล้ว

26. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติเมื่อท่านต้องเผชิญกับความเครียด

- ก. ร้องไห้
- ข. นอนหลับ
- ค. เก็บไว้ในใจ ปล่อยให้หายไปเอง
- ง. หาวิธีพักผ่อนอารมณ์อารมณ์ชั่วคราว เช่น เดินเล่น

27. เมื่อท่านมีอาการโกรธใครคนหนึ่งอย่างรุนแรง ท่านควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. หางานทำเพื่อระงับความโกรธ
- ข. ซื่อยากล่อมประสาทรับประทาน
- ค. พุดโต้เถียงออกมา จะได้รับรู้ถูกรู้ผิดเดี๋ยวนั้น
- ง. เดินหนีไป แต่เก็บความรู้สึกรอคอยเอาไว้ในใจ

ใช้สถานการณ์ต่อไปนี้ตอบคำถาม ข้อ 28 - 30

สถานการณ์ ดอม เป็นนักเรียนชั้น ม.3 ถูกทวงค่าเทอมเป็นครั้งที่ 3 แต่ที่บ้านไม่มีเงินจ่าย ขณะนี้ทางโรงเรียนได้แจ้งให้นักเรียนทุกคนทราบว่า ถ้าใครไม่นำเงินมาชำระในวันที่กำหนดจะไม่มีสิทธิเข้าสอบ

28. ท่านคิดว่า ดอม จะรู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์ดังกล่าว

- ก. โกรธ
- ข. เครียด
- ค. น้อยใจ
- ง. เสียตาย

29. จากข้อ 28 เพราะเหตุใด ดอม จึงรู้สึกเช่นนั้น

- ก. โกรธเพราะโรงเรียนน่าจะผ่อนผันการชำระค่าเทอม
- ข. เครียดเพราะไม่สามารถหาเงินมาได้ทันเวลา
- ค. น้อยใจเพราะทำไมที่บ้านไม่มีเงินจ่าย
- ง. เสียตายเพราะอีกไม่นานจะจบ ม. 3 แล้ว

30. จากสถานการณ์ของ ดอม ถ้าเกิดขึ้นกับท่าน ท่านจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

- ก. ผิดกลมหายใจ แล้วไปขอกู้เงินโครงการเงินกู้เพื่อการศึกษา
- ข. ผิดจินตนาการ แล้วไปขอกู้เงินโครงการเงินกู้เพื่อการศึกษา
- ค. ผิดคิดทางบวก แล้วไปขอกู้เงินโครงการเงินกู้เพื่อการศึกษา
- ง. ผิดเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วไปขอกู้เงินโครงการเงินกู้เพื่อการศึกษา



รายการพฤติกรรม	ความสามารถในการดูแลตนเอง			
	ทำไม่ได้เลย	ทำได้น้อย	ทำได้ปานกลาง	ทำได้มาก
9. ฉันสามารถนอนหลับได้สนิททุกคืน				
10. ฉันสามารถนอนหลับได้โดยไม่มีอาการฝันร้ายทุกคืน				
11. ฉันสามารถเข้านอนตอนหัวค่ำทุกคืน				
12. ฉันสามารถถ่ายอุจจาระ วันละไม่เกิน 3 ครั้ง				
13. ฉันสามารถป้องกันการเกิดท้องผูกได้				
14. ฉันสามารถถ่ายปัสสาวะสีเหลืองใสทุกครั้ง				
15. ไม่ว่าจะอากาศหนาวเพียงใดฉันสามารถอาบน้ำได้ทุกวัน				
16. ไม่ว่าจะร้อนเพียงใดฉันสามารถดูสบู่และซักผ้าที่ใส่ได้ทุกครั้งที่อาบน้ำ				
17. ไม่ว่าจะง่วงนอนเพียงใดฉันสามารถแปรงฟันก่อนเข้านอนได้ทุกคืน				
18. ไม่ว่าจะตื่นสายสักเพียงใดฉันสามารถแปรงฟันหลังตื่นนอนตอนเช้าได้ทุกวัน				
19. ฉันสามารถใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาดและรีดเรียบร้อยทุกวัน				
20. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงความกดดัน หรือ เครียดเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ				
21. ทุกครั้งที่ต้องการรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ฉันสามารถหาคำตอบได้จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ (เช่น บิดามารดา ครู หรือหนังสือวิชาการ)				
22. ไม่ว่าจะได้รับการชักชวนให้เสพสิ่งเสพติดชนิดใดก็ตาม ฉันสามารถปฏิเสธได้ทุกครั้ง				
23. ทุกครั้งที่มีความเครียดฉันไม่เคยต้องพึ่งพาสุนัขหรือยาเสพติด				



รายการพฤติกรรม	ความสามารถในการดูแลตนเอง			
	ทำไม่ได้เลย	ทำได้น้อย	ทำได้ปานกลาง	ทำได้มาก
24. เมื่อเพื่อนมาชักชวนให้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ฉันสามารถปฏิเสธเพื่อนทุกครั้ง				
25. ฉันสามารถดูแลให้ตนเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ				
26. ฉันสามารถดื่มน้ำได้วันละ 6 - 8 แก้ว				
27. ฉันสามารถอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกตลอดเวลา				
28. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงจากบริเวณที่มีผู้สูบบุหรี่อยู่ได้ทุกครั้ง				
29. ฉันสามารถป้องกันการถูกยุงกัดได้				
30. ฉันสามารถควบคุมความตื่นเต้นจนทำอะไรไม่ได้เลยในสถานการณ์ที่ผิดปกติ				
31. ฉันมีสมาธิอ่านหนังสือในคาบเรียนทุกครั้ง				
32. ฉันสามารถปิดปากทุกครั้งเวลาไอ หรือจาม				
33. เมื่อเป็นหวัดฉันสามารถนอนหลับและพักผ่อนให้เพียงพอทุกครั้ง				
34. ทุกครั้งที่มีการทดลองผูก ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น				
35. ฉันสามารถดูแลให้ปราศจากกลิ่นตัวได้ตลอดเวลา				
36. ฉันสามารถดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่นทุกครั้ง เช่น การมีประจำเดือน การมีหนองเครา				
37. ฉันไม่เคยรับประทานยาหรือฮอร์โมนเพื่อเร่งการเจริญเติบโตของร่างกาย (เช่น กล้ามเนื้อแขน หรือ หน้าอกใหญ่ขึ้น)				

เอกสารหมายเลข 3  
แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ



ชื่อ.....นามสกุล..... เลขประจำตัว.....  
ชื่อโรงเรียน.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

พฤติกรรมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติหรือเกิดขึ้น น้อยครั้ง	ปฏิบัติหรือเกิดขึ้น เกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ (ทุกครั้ง)
1. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่				
2. การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้				
3. การรับประทานอาหารรสหวานจัด				
4. การรับประทานอาหารรสเค็มจัด				
5. การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง (รับ ประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ)				
6. การอุ่นเครื่อง (warm up) ก่อนออกกำลังกาย				
7. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที				
8. การออกกำลังกายทำให้ชีพจรเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 70-85 ของอัตราเต้นสูงสุด				
9. การออกกำลังกายจนมีอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อยมาก				
10. หลังการตื่นนอน มีอาการสดชื่น กระปรี้ กระเปร่า				
11. การรู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
12. การรับประทานยานอนหลับ				

พฤติกรรมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติหรือเกิดขึ้น น้อยครั้ง	ปฏิบัติหรือเกิดขึ้น เกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ (ทุกครั้ง)
13. การเข้านอนเป็นเวลา				
14. การถ่ายอุจจาระมีลักษณะปกติ				
15. การถ่ายปัสสาวะไม่แสบขัด ลักษณะ ปัสสาวะสีเหลืองใส				
16. การกลั้วปัสสาวะ				
17. การบ้วนปากหรือแปรงฟัน หลังการรับประทานอาหารทุกมื้อ				
18. การแปรงฟันอย่างถูกวิธี				
19. การล้างมือด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่ทุก ครั้งหลังออกจากห้องส้วม				
20. การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง				
21. การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หลังการขับถ่าย หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง				
22. การมีความรู้สุขภาพเพศ เช่น จากการดู วิดีโอ หนังสือ ฯลฯ				
23. การมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม				
24. การมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน				
25. การหาความรู้ทางเพศศึกษาจากเพื่อนเมื่อ มีความสงสัยเกี่ยวกับเพศศึกษา				
26. การพูดคุยเรื่องเพศศึกษากับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง				
27. การใช้สิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ ยา นอนหลับ สารกระตุ้น				
28. การทดลองใช้สิ่งเสพติด				

พฤติกรรมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติหรือเกิดขึ้น น้อยครั้ง	ปฏิบัติหรือเกิดขึ้น เกือบทุกครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ (ทุกครั้ง)
29. การพบเห็นว่าเพื่อนใช้สิ่งเสพติด				
30. การไปสถานบันเทิงในตอนกลางคืน				
31. การถูกชักจูงหรือบังคับจากเพื่อน คนรู้จัก ให้ทดลองใช้สิ่งเสพติด				
32. การดื่มน้ำมาก ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ ขณะเป็นหวัด				
33. การสนใจใฝ่หาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจาก ผู้รู้หรือแหล่งต่างๆ				
34. การใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น				
35. การให้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่น				
36. การใช้ช้อนกลางเมื่อมีการรับประทานอาหาร ร่วมกันในครอบครัวหรือบุคคลอื่น				
37. การฝึกจิตใจให้สงบและผ่อนคลาย ความเครียด				
38. การระงับอารมณ์โกรธ				
39. เมื่อมีความเครียด เก็บไว้คนเดียว				
40. การปรึกษาปัญหาต่างๆกับเพื่อนหรือ บุคคลที่ท่านไว้วางใจ				



แบบประเมินกิจกรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. ความน่าสนใจของหัวข้อของกิจกรรม

น่าสนใจมาก       น่าสนใจน้อย       ไม่น่าสนใจ เพราะ.....

2. หัวข้อกิจกรรมมีประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของท่าน

มาก       น้อย       ไม่มีประโยชน์ เพราะ.....

3. จากการเรียนรู้ในกิจกรรมเหล่านี้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้

มาก       ปานกลาง       น้อย เพราะ.....

4. เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม

เหมาะสม       น้อยเกินไป       มากเกินไป

5. กิจกรรมเหล่านี้ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

มากเกินไป       เหมาะสมแล้ว       น้อยเกินไป

6. กิจกรรมที่มอบหมายให้นักเรียนทำในหัวข้อต่าง ๆ

มากเกินไป       เหมาะสมแล้ว       น้อยเกินไป ควรมี.....

7. จากการเข้าร่วมเรียนรู้ในกิจกรรมเหล่านี้ ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง

มากขึ้น       เท่าเดิม       น้อยลง

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ประวัติย่อผู้วิจัย

### คณะผู้วิจัย

#### หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางสาวบงกช โมระสกุล  
ประวัติการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เภสัชศาสตร์)  
สถานที่ติดต่อ กลุ่มวิชาการพยาบาลพื้นฐาน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
โทรศัพท์ 3126300 ต่อ 1233

### ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางสาวสุนีย์ กิจศิริเจริญชัย  
ประวัติการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สถานที่ติดต่อ กลุ่มวิชาการพยาบาลพื้นฐาน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
โทรศัพท์ 3126300 ต่อ 1233

### ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางพรศิริ พันธสี  
ประวัติการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์)  
สถานที่ติดต่อ กลุ่มวิชาการพยาบาลพื้นฐาน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
โทรศัพท์ 3126300 ต่อ 1233

### ผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางวิชุดา กิจธรรม  
ประวัติการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เภสัชศาสตร์)

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มวิชาการพยาบาลพื้นฐาน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

โทรศัพท์

3126300 ต่อ 1233

