

การพัฒนากระบวนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ
โรงเรียนตำรวจราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

นายปรีชา พัวนุกุลนนท์
ผู้อำนวยการเชี่ยวชาญ

โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม จังหวัดเชียงราย
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1
กระทรวงศึกษาธิการ

จากการที่ผู้อำนวยการปรีชา พวนกุลนนท์ ได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ในปีการศึกษา 2546-2548 และได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย บัดนี้ได้ดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว จึงได้เผยแพร่ผลการวิจัย ตามรายละเอียด ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย และเพื่อรายงานผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

การดำเนินการวิจัย

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพได้ใช้องค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ 10 องค์ประกอบ 3 ปีการศึกษาผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการ D.S.P. Model (Damrongratsongkroh Process Model) ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากรูปแบบของกระบวนการวางแผนการปฏิบัติงาน ควบคุม กำกับดูแล การบริหารงานจากผู้เชี่ยวชาญโดยอาศัยเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพแต่ละปีการศึกษาได้มีการประเมินความพึงพอใจของครูและนักเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความคิดเห็น คือ นักเรียนที่กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2546 – 2548 ปีละ 600 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และครูปีละ 100 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับและการสนทนากลุ่ม นอกจากนี้ ยังใช้วิธีการสนทนากลุ่มโดยมีกลุ่มตัวอย่างในการสนทนา คือ ครู นักเรียนและผู้ปกครองจำนวน 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน รวม 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ ผลจากการตอบแบบสอบถาม ตั้งแต่ปีการศึกษา 2546-2548 จำแนกตามปีการศึกษา ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน
 ดำรงราษฎร์สงเคราะห์ ปีการศึกษา 2546 พบว่าตั้งแต่องค์ประกอบที่ 1 ถึงองค์ประกอบที่ 10 โดย
 ภาพรวมคณะครูและนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนในระดับมากทุก
 รายการ ยกเว้นองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพอยู่ใน
 ระดับปานกลาง

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน
 ดำรงราษฎร์สงเคราะห์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า โดยภาพรวมคณะครูและนักเรียนมีความพึงพอใจ
 ต่อองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนมากที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายส่งเสริมสุขภาพใน
 โรงเรียน ด้านการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายกีฬาและ
 นันทนาการ นอกจากนี้ยังอยู่ในระดับมาก

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน
 ดำรงราษฎร์สงเคราะห์ ปีการศึกษา 2548 พบว่า โดยภาพรวมครูและนักเรียนมีความพึงพอใจต่อ
 กิจกรรมในองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
 ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการบริหารจัดการ ด้านความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับ
 ชุมชน ด้านสิ่งแวดล้อมมีการจัดเอื้อต่อสุขภาพ ด้านบริการอนามัยโรงเรียน ด้านสุขภาพใน
 โรงเรียน ด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย ด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ และ
 ด้านการให้คำปรึกษาและสนับสนุน ส่วนที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรใน
 โรงเรียน

ตอนที่ 2 การสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion)

การสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนากระบวนการ การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพใน โรงเรียน
 ดำรงราษฎร์สงเคราะห์ แยกเป็นด้านทั้ง 10 ด้าน 24 กิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบ
 10 ประการของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านนโยบาย โรงเรียนกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนถ่ายทอดนโยบาย
 สู่การปฏิบัติ ให้นักเรียน ครู บุคลากรทางการศึกษามีสุขนิสัยที่ดี สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี
2. ด้านการบริหารจัดการ มีการวางแผน จัดทำแผนงาน / โครงการ จัดบุคลากรสู่การ
 ปฏิบัติ มีการกำกับ ติดตาม ประเมินผล และปรับปรุงพัฒนาในการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน
3. ด้านโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน จัดกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ สร้าง
 สุขภาพ ประชมนิเทศผู้ปกครองและผู้นำชุมชน การบริจาคโลหิตและกิจกรรมการอนุรักษ์และ
 พัฒนาแม่น้ำ คูคลองแห่งชาติ

4. ด้านการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ จัดกิจกรรมประกวดห้องเรียนสะอาด การจัดการควบคุม ดูแลบรรยากาศสิ่งแวดล้อมทางกาย สุขภาพจิตของนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน และกิจกรรมเด็กไทยทำได้
5. ด้านบริการอนามัยในโรงเรียน จัดกิจกรรมพัฒนาการให้บริการงานอนามัยโรงเรียน ฟันสะอาด เหงือกแข็งแรง กิจกรรมทันตสุขภาพ สายตาดีชีวิมีสุข กิจกรรมตรวจสุขภาพนักเรียน และกิจกรรมการเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคติดต่อตามฤดูกาลและกิจกรรมเสริมอาหารแก่นักเรียน ที่มีน้ำหนักส่วนสูงต่ำกว่ามาตรฐาน ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542
6. ด้านสุขศึกษาในโรงเรียน จัดกิจกรรมเลือกซื้ออาหารสะอาด ไม่มีสารอันตราย อุบัติเหตุ อุบัติภัย สารเสพติด การพนัน และเพศสัมพันธ์ กิจกรรมรณรงค์ป้องกันโรคเอดส์ และกิจกรรมดำรงฯ ร่วมใจต้านภัยยาเสพติดในสถานศึกษา
7. ด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย จัดกิจกรรมปรับปรุงโรงอาหารให้ ถูกสุขลักษณะ ตรวจสอบคุณภาพอาหารและตรวจหาปริมาณเชื้อ จุลินทรีย์ในอาหาร น้ำ เครื่องดื่ม กิจกรรมการประชุมอบรมนักเรียน ผู้จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม และกิจกรรมโครงการ อาหารกลางวัน ประเมินภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน
8. ด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ จัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย และกิจกรรมดนตรี กีฬา ด้านยาเสพติด
9. ด้านการให้คำปรึกษา และสนับสนุนทางสังคม จัดกิจกรรมระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียน เข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรม สมาชิกปัญญาเกิด และกิจกรรมอดเปรี้ยวไว้กินหวาน
10. ด้านการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี และกิจกรรมสุขภาพดี ศรีดำรงฯ

2. อภิปรายผล

1. จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของครูและนักเรียน การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2546-2548 ดังนี้

1.1 การดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ ปีการศึกษา 2546 พบว่าผู้อำนวยการโรงเรียนได้ใช้กระบวนการบริหารจัดการในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน มีองค์ประกอบ 10 ประการ โดย D.S.P. Model พบว่าค่าเฉลี่ยรวมทุกองค์ประกอบทุกรายการอยู่ในระดับมาก ผู้บริหารโรงเรียนจึงดำเนินการวางแผนพัฒนากระบวนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพได้นำข้อเสนอแนะของครูและนักเรียนจากปีการศึกษา 2546 ไป

วิเคราะห์วางแผน จัดกิจกรรมเพิ่มเติม จำนวน 4 กิจกรรมและพัฒนากิจกรรมเดิม จำนวน 20 กิจกรรม จำนวนกิจกรรมในปีการศึกษา 2547 มีจำนวนรวม 24 กิจกรรม

1.2 การดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนตำรวจภูธรสงเคราะห์ ปีการศึกษา 2547 พบว่าผู้อำนวยการ โรงเรียนใช้รูปแบบ D.S.P. Model ในการบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับองค์ประกอบ 10 ประการและมีการวางแผน ปฏิบัติการ กำกับ นิเทศ ติดตาม ประเมินผล ผลการดำเนินงานพบว่า การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมีการพัฒนาขึ้นจากระดับมากเป็นระดับมากที่สุดและกิจกรรมเดิมมีการพัฒนาสูงขึ้นทุกกิจกรรมโดยเฉพาะองค์ประกอบด้านการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ มีการพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นระดับมากที่สุดและได้นำเอาข้อเสนอแนะของครู นักเรียน และการสนทนากลุ่มไปวางแผนจัดกิจกรรมเพิ่มเติมจากปีการศึกษา 2547 จำนวน 24 กิจกรรม ได้วางแผนพัฒนาต่อเนื่องแต่ได้เพิ่มกิจกรรมใหม่อีก 10 กิจกรรม รวมกิจกรรมที่ดำเนินการในปีการศึกษา 2548 มีจำนวน 34 กิจกรรม

1.3 การดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนตำรวจภูธรสงเคราะห์ ปีการศึกษา 2548 พบว่าผู้อำนวยการ โรงเรียนใช้รูปแบบ D.S.P. Model เป็นรอบที่ 3 ในการบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนอีกครั้งหนึ่งภายหลังจากที่ได้มีการปรับปรุง พัฒนา กระบวนการต่าง ๆ แบบบูรณาการ จึงทำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน มีผลต่อการบริหารจัดการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ตามลำดับจากระดับมากเพิ่มเป็นระดับมากที่สุด ได้แก่ นโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพการบริการจัดการในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ บริการอนามัยโรงเรียน สุขศึกษาในโรงเรียน การออกกำลังกายกีฬาและนันทนาการ การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

2. การสนทนากลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากระบวนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนตำรวจภูธรสงเคราะห์ แยกเป็นด้านทั้ง 10 ด้าน 24 กิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบ 10 ประการของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

2.1 การพัฒนากระบวนการด้านนโยบาย กล่าวได้ดังนี้

2.1.1 การกำหนดนโยบาย ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้กำหนดนโยบายอย่างมีส่วนร่วม ได้แก่ ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ ครูอนามัย ครูโภชนาการ ครูพลศึกษา ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และนักเรียน

2.1.2 โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของครู - บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน ในโรงเรียนให้ชัดเจนว่าจะส่งเสริมอย่างไร กลุ่มใดบ้าง และกำหนดลำดับก่อนหลังให้ชัดเจน

2.1.3 โรงเรียนกำหนดนโยบายสู่แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ มีการนิเทศกำกับ ติดตาม ประเมินผล และปรับปรุงพัฒนา

2.2 การพัฒนากระบวนการด้านการบริหารจัดการ กล่าวได้ดังนี้

2.2.1 มีการจัดทำแผนงานปฏิบัติการประจำปี มีการจัดทำโครงการในแต่ละกิจกรรม

2.2.2 การบริหารจัดการมีวิธีการดำเนินงานให้ชัดเจน

2.2.3 โรงเรียนควรส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง สุขภาพนักเรียนมีความสำคัญมาก สุขภาพมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้านักเรียนมีสุขภาพดี ความสามารถในการเรียนรู้ก็จะดีขึ้น

2.2.4 นักเรียนมีสุขนิสัยที่ดี มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีจะเป็นพื้นฐานให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม

2.2.5 หากครูและบุคลากรในโรงเรียน มีสุขภาพดีจะส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพ

2.2.6 การจัดการนักเรียนควรมีบทบาทมากที่สุดในการช่วยเหลือ และเป็นผู้นำเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

2.2.7 เชิญวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคเอดส์ โรค ไข้หวัดนก และโรคที่กำลังระบาด เป็นต้น

2.3 การพัฒนากระบวนการด้านโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

2.3.1 การร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับชุมชนเป็นสิ่งสำคัญจะช่วยส่งเสริมเรื่องสุขภาพทั้งของนักเรียนและชุมชนดีขึ้น

2.3.2 โรงเรียนและชุมชนมีการประชุม และจัดกิจกรรมร่วมกัน

2.3.3 การจัดกิจกรรมโรงเรียนอาจจะจัดกิจกรรมส่งเสริมชุมชน เช่น การแนะนำเรื่อง การยืดสุขภาพิบาลในชุมชน การดูแลรักษาสุขภาพ เป็นต้น หรือชุมชนเข้ามาช่วยเหลือโรงเรียน โดยจัดวิทยากร แนะนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ครูนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน ตลอดจนสนับสนุนงบประมาณ การจัดกิจกรรมสุขภาพร่วมกัน

2.3.4 ส่งข่าวสารข้อมูลถึงผู้ปกครอง

2.3.5 นักเรียนรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคปัจจุบัน ได้แก่ ไข้เลือดออก/ไข้หวัดนก และโรคเอดส์ เป็นต้น

2.4 การพัฒนากระบวนการด้านการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ

2.4.1 การจัดสิ่งแวดล้อมต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และมีคุณภาพ ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

2.4.2 สิ่งแวดล้อมในที่นี้ หมายถึง โรงอาหาร ที่ล้างมือ ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาดน่าใช้ ที่พักผ่อนหย่อนใจ อาคารสถานที่ ต้องสะอาด ปลอดภัย ห้องเรียนมีแสงสว่างเพียงพอเป็นระเบียบเรียบร้อยสะอาด มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนการสอน ร่องระบายน้ำที่มีระบบการกำจัดน้ำเสีย สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ต้องปลอดภัยมีปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพ

2.4.3 สิ่งแวดล้อมอื่น อันได้แก่ ความร่มรื่น มีต้นไม้มาก สวยงาม มีสวนหย่อม ที่สร้างความรู้สึกด้านอารมณ์ จิตใจที่สุนทรียภาพ มีที่พักผ่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ครูและนักเรียน อยู่ในบรรยากาศที่ดีจะช่วยให้การสอนและการเรียนรู้ของนักเรียนมีคุณภาพไม่เครียด มีความสุข

2.4.4 มีการแยกขยะเป็น ขยะเปียก ขยะรีไซเคิล

2.4.5 ตั้งธนาคารขยะ

2.4.6 จัดให้มีที่ล้างมือ ที่สำหรับแปรงฟัน โรงอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและมีจำนวนเพียงพอกับความต้องการและจัดให้มีจำนวนมาก

2.5 การพัฒนากระบวนการด้านบริการอนามัยโรงเรียน

2.5.1 โรงเรียนมีการบริการด้านอนามัย ได้แก่ ตรวจวัดสายตา ตรวจสุขภาพฟัน การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง บริการช่วยเหลือนักเรียนที่เจ็บป่วยในระหว่างเรียนมีห้องพยาบาล มียาเวชภัณฑ์รักษาพยาบาลเบื้องต้น มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

2.5.2 มีรถรับส่งนักเรียนไปโรงพยาบาลอย่างพอเพียงและเตรียมพร้อม

2.5.3 ครูได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

2.5.4 มีการฉีดวัคซีนป้องกันโรค เช่น ไข้หวัดใหญ่

2.5.5 ตรวจสอบความเครียดนักเรียนทุกภาคเรียน

2.5.6 รมรงค์ให้นักเรียน ได้พักผ่อนให้เพียงพอ เห็นประโยชน์ในการพักผ่อนและจัดให้มีเวลาพักผ่อนหลับ วันละ 10 นาที ในช่วงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน

2.5.7 รมรงค์และป้องกันการใช้สารเสพติด

2.6 การพัฒนากระบวนการด้านสุขศึกษาในโรงเรียน

2.6.1 สร้างนักเรียนให้มีจิตสำนึกช่วยเหลือสังคม

2.6.2 ส่งเสริมให้นักเรียนดูแลช่วยเหลือกัน ในระบบพี่ดูแลน้อง เพื่อนดูแลเพื่อน ในด้านสุขภาพอนามัย

2.6.3 เน้นการสอนวิชาสุขศึกษาด้านสุขนิสัย

2.5.4 ให้ความรู้ด้านสุขศึกษาแก่ครู นักเรียน และผู้ปกครอง

2.6.5 นักเรียนจัดนิทรรศการ เกี่ยวกับด้านสุขภาพเป็นประจำทุกสัปดาห์ ในห้องเรียน ของตนเอง

2.6.6 ให้ความรู้ด้านสุขภาพอนามัยสัปดาห์ละ 1 ครั้งผ่านโครงการเสียงตามสาย

2.6.7 จัดนักเรียนเข้าร่วมโครงการ “จิตอาสา” ร่วมกับโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

2.6.8 จัดโครงการเข้าค่ายคุณธรรม “จิตดีสุขภาพดี” เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

2.6.9 จัดโครงการรักษาวาสงวนตัว

2.7 การพัฒนากระบวนการด้านโภชนาการ และอาหารที่ปลอดภัย

2.7.1 รมรงค์การรับประทานอาหารเช้าให้ครบห้าหมู่ และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2.7.2 รมรงค์ให้ครู นักเรียนและ ผู้ปกครอง บริโภคอาหารประเภทพืชผักและผลไม้

2.7.3 จัดบริการน้ำดื่มสะอาดให้นักเรียน

2.7.4 จัดโรงอาหารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม

2.7.5 เน้นการตรวจคุณภาพอาหาร โดยนักเรียนครู เป็นประจำ

2.7.6 นักเรียนจัด โครงการประกวดร้านอาหารในโรงเรียนด้านความสะอาด ถูกหลักอนามัย (Clean food good taste)

2.7.7 ส่งเสริมนักเรียนให้ได้รับประทานอาหารกลางวันครบทุกคน

2.8 การพัฒนากระบวนการด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ

2.8.1 จัดให้ครูและนักเรียนออกกำลังกายหน้าเสาธงทุกวัน

2.8.2 ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลานามัยให้นักเรียนวิ่งออกกำลังกาย ทุกวัน

2.8.3 จัดโครงการนันทนาการให้นักเรียน ได้มีการแสดงออกเป็นประจำทุกสัปดาห์ และทุกเดือน

2.8.4 ส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิทุกวันก่อนเลิกเรียน

2.8.5 ส่งเสริมให้มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2.8.6 จัดการแข่งขันกีฬาในแต่ละระดับชั้นตลอดปี

2.9 การพัฒนากระบวนการด้านการให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม

2.9.1 ครูและ ผู้ปกครองร่วมกันดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด

2.9.2 ตั้งคณะกรรมการร่วม ระหว่างครู และผู้ปกครอง ในแต่ละระดับชั้น ช่วยเหลือดูแล เฝ้าระวังนักเรียนกลุ่มเสี่ยง

2.9.3 จัดโครงการให้รางวัลนักเรียนที่รักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น แปร่งฟัน ทุกครั้ง หลังรับประทานอาหารกลางวัน ออกกำลังกายเป็นประจำลดน้ำหนัก

2.9.4 จัดรางวัลแก่นักเรียนที่จัดป้ายนิเทศนิทรรศการสุขศึกษาดีเด่น

2.9.5 จัดประกวดนักเรียนที่มีสุขภาพฟันดี

2.9.6 จัดประกวดโครงงานของนักเรียนเกี่ยวกับสุขภาพ

2.10 การพัฒนากระบวนการด้านการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

2.10.1 ส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปี

2.10.2 เชิญวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้แก่นักเรียน ครู และผู้ปกครอง เป็นประจำภาคเรียนละ 1 ครั้ง

2.10.3 เชิญโรงพยาบาลมาให้บริการตรวจสุขภาพครู และบุคลากร ประจำปี

2.10.4 จัดสวัสดิการด้านอาหารกลางวัน ให้แก่ครู และบุคลากร

2.10.5 จัดโครงการแข่งขันกีฬาบุคลากรระหว่างโรงเรียน

2.10.6 จัดการแข่งขันกีฬาครู และบุคลากรภายในโรงเรียนตลอดปีให้รางวัลแก่ครูที่รักษาสุขภาพอนามัยดี

2.10.7 ส่งเสริมครู และบุคลากร ออกกำลังกายตอนเย็นทุกวัน

3. จากผลการวิจัยโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ได้นำผลไปใช้ในการบริหารจัดการในโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ก่อให้เกิดผลดังนี้

3.1 โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจนและเป็นที่ยอมรับของทุกฝ่าย สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม รองรับได้อย่างสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของบุคลากรในโรงเรียนและชุมชน

3.2 ครู นักเรียน ผู้ปกครอง สมาชิกในชุมชนและผู้เกี่ยวข้องรับทราบนโยบายส่งเสริมสุขภาพก่อให้เกิดความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินงาน เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพของทุกคน

3.3 โรงเรียนมีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการวางแผนที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและสภาพความต้องการ โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมและการใช้ทรัพยากรท้องถิ่น อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาโรงเรียนที่ได้มาตรฐานการศึกษาและสุขภาพ

3.4 ครู นักเรียน ผู้ปกครอง สมาชิกในชุมชนและผู้เกี่ยวข้องมีโอกาสร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมชื่นชมผลงานที่เกิดจากการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ

3.5 โรงเรียนมีระบบการบริหารจัดการที่ดี ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติตาม บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ ได้รับความสะดวกเกิดการประสานงานใน การนิเทศ กำกับ ติดตาม เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ ของโครงการส่งเสริมสุขภาพ และเป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3.6 ครู นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัด เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล เจ้าหน้าที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์เชียงรายและสมาชิกของชุมชน มีส่วนร่วมในขั้นตอนต่างๆของการดำเนินงานก่อให้เกิดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ นำไปสู่เจตคติที่ดีและการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม

3.7 โรงเรียนและชุมชนได้เอื้อประโยชน์ต่อกันในด้านการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ร่วมกัน ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ การแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลข่าวสารและการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่สร้างสรรค์

3.8 ปัญหาสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียนได้รับการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการ สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลและสอดคล้องกับ มาตรฐานการศึกษาของชาติ

3.9 คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน คณะกรรมการสมาคมผู้ ปกครองและครู คณะกรรมการศิษย์เก่า ผู้ปกครองนักเรียนและชุมชนเห็นประโยชน์ เกิดความ รู้สึกร่วมกันเป็นเจ้าของโครงการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน ซึ่งก่อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติและร่วมภาคภูมิใจกับโรงเรียนในด้านจัดกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนนำไปสู่ ชุมชน ที่เข้มแข็งและการพัฒนาที่ยั่งยืนตลอดไป

3.10 โรงเรียนมีบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สะอาด สวยงาม ร่มรื่น น่าอยู่เปรียบ เสมือนบ้านหลังที่สองของบุคลากรของโรงเรียนและเป็นโรงเรียนที่ได้รับความชื่นชมจากบุคคล ภายนอก

3.11 นักเรียน ครู ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราวในโรงเรียนได้ดำเนินชีวิตในสิ่ง แวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และต่อสุขภาพที่ดีด้วยบรรยากาศแห่งมิตรภาพเป็นกันเองและให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน

3.12 นักเรียนได้เรียนรู้วิถีชีวิตในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพ รู้ถึงการจัดสิ่งแวดล้อม ที่ถูกต้อง ซึ่งจะปลูกฝังสุขนิสัยให้เกิดการปฏิบัติตนจนเกิดเป็นสุขนิสัยที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพ

กายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดีตั้งแต่เด็กควบคู่ไปกับการศึกษา เพื่อให้เด็กนักเรียนเป็นคนที่
“ดี เก่ง มีสุข” ตามเป้าหมายพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542

3.13 ครู นักเรียน ลูกจ้าง ผู้ปกครองนักเรียน ผู้ปกครองเครือข่ายและสมาชิกของ
ชุมชนได้ร่วมกันพัฒนาสิ่งแวดล้อม เป็นการปลูกจิตสำนึกที่ดีมีคุณค่าต่อสังคม เกิดความตื่นตัว
ที่จะร่วมมือในการอนุรักษ์ พัฒนาสิ่งแวดล้อม ได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเพื่อนำไปปฏิบัติ
ให้เกิดทักษะการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นที่เหมาะสม

3.14 ครู นักเรียน และบุคลากรของโรงเรียนได้รับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี และ
เฝ้าระวังปัญหาสุขภาพและได้รับการช่วยเหลือในรายที่มีปัญหาได้ทันท่วงที ซึ่งก่อให้เกิดความ
ตระหนักเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง

3.15 โรงเรียนได้ทราบสถานการณ์ ปัญหา ภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ รวมทั้ง
พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนทุกคน และมีการเฝ้าระวัง ดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบต่อ
เนื่องทันท่วงที และมีวิธีการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ

3.16 นักเรียนมีทักษะชีวิตที่จำเป็น มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้เรื่องสุขภาพเพื่อเป็น
ภูมิคุ้มกันต่อปัญหาสุขภาพเสพติด เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โรคเอดส์

3.17 นักเรียนมีความรู้และทักษะในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าหลัก
โภชนาการ มีความปลอดภัยในการบริโภค จะทำให้มีการเจริญเติบโตเป็นไปตามมาตรฐานและ
ไม่มีภาวะการขาดสารอาหาร

3.18 โรงเรียนมีโรงอาหารที่สะอาด ปลอดภัย เพียงพอต่อการให้บริการ
อาหารที่ได้มาตรฐานสุขาภิบาลทำให้เกิดความปลอดภัยต่อการบริโภคและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่
นักเรียน ครู ผู้ปกครองและชุมชน

3.19 นักเรียน ครู ผู้ปกครองนักเรียนและสมาชิกในชุมชนมีความรู้ มีทักษะใน
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจนคิดเป็นนิสัย ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพ
จิตที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3.20 ตัวชี้วัดของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดการประเมิน
คุณภาพการศึกษาทั้งด้านผลผลิตและด้านกระบวนการก่อให้เกิดผลดีต่อโรงเรียน ในการรับ
การประเมินภายใน การประเมินภายนอกและการประเมินโรงเรียนเพื่อรับรางวัลพระราชทาน

3.21 โรงเรียนได้รับการยอมรับจากโรงเรียน หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชนและชุมชน
ต่าง ๆ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

3.22 คณะครู นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน สมาคม มูลนิธิต่างๆของโรงเรียนเกิด
ความภาคภูมิใจในสถาบันของตนเองที่ประสบผลสำเร็จในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ

3.23 โรงเรียน หน่วยงานภายนอกและชุมชนเกิดความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ตลอดเวลา

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นความท้าทายภายใต้เงื่อนไขที่จำกัดของทรัพยากร คน เวลา และงบประมาณของโรงเรียน สาธารณสุข และท้องถิ่นทางเลือกที่เหมาะสมคือ “การบูรณาการความร่วมมือในเรื่องการศึกษาควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี” โดยมีเป้าหมายสูงสุด คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ที่ดี เก่งและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข อันเป็นความสำเร็จของการปฏิรูปการศึกษาและการปฏิรูประบบสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ การบรรลุถึงปรัชญาการพัฒนา “คน” อย่างแท้จริงตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2545 - 2549

3. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. กำหนดนโยบายเกี่ยวกับแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียนอย่างต่อเนื่อง
2. การบริหารจัดการเพื่อวางแผนการดำเนินงาน กำกับ ติดตาม ประเมินผล ปรับปรุงและพัฒนาส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
3. โรงเรียนกับชุมชนร่วมมือกันใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสนับสนุนงบประมาณจัดกิจกรรมและการส่งเสริมสุขภาพ
4. การพัฒนาและการจัดการสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ร่มรื่น น่าอยู่ ที่เอื้อต่อสุขนิสัยสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีและได้รับคำชมจากบุคคลภายนอก ผู้มาเยี่ยมชมเสมอ
5. โรงเรียนจัดบริการอนามัยโรงเรียนให้แก่ นักเรียน ครูและบุคลากรอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน ก่อให้เกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญการดูแลสุขภาพของตนเอง และผู้อื่น
6. สุขศึกษาในโรงเรียน บริหารจัดการสนับสนุนส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ จัดกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ส่งผลต่อผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี
7. ส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ มีความปลอดภัยในการบริโภคทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ไม่มีภาวะพร่องโภชนาการ และบริหารจัดการโรงอาหารสะอาด ปลอดภัย โปร่ง ปลอดภัย เพียงพอต่อการให้บริการ อาหารที่ได้มาตรฐาน สุขาภิบาล ทำให้เกิด ความปลอดภัยต่อผู้บริโภคเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน ครู บุคลากร ผู้ปกครองนักเรียน และ ชุมชน

8. บริหารจัดการให้นักเรียน ครู บุคลากร ในโรงเรียน ให้มีทักษะในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัยที่ดี ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ สุขภาพจิตที่ดีและมีสุขนิสัยที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลในชุมชน

9. การบริหารจัดการให้คำปรึกษาแก่นักเรียน ครู บุคลากร ของโรงเรียนให้เป็นคนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นคนดี คนเก่ง อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสนับสนุนช่วยเหลือสังคมเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม ซึ่งจัดขึ้นช่วยเหลือเกื้อกูลกันและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

10. การบริหารจัดการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน แบบบูรณาการ ความร่วมมือในการศึกษาควบคู่กับการมีสุขภาพดีให้แก่ นักเรียน ครู บุคลากร ของโรงเรียน เป็นคนดี คนเก่ง มีสุขนิสัยที่ดี มีสุขภาพจิตดี และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

4. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

4.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการของครู บุคลากรและนักเรียนในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้ครู บุคลากรและนักเรียนในด้านสุขภาพจิต

4.2 โครงการและกิจกรรมในการพัฒนากระบวนการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพโรงเรียน จะมีความทันสมัยอยู่ภาวะการหนึ่ง ๆ ในอนาคตจะต้องเพิ่มโครงการและกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมทุก ๆ ด้านที่เปลี่ยนไป